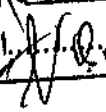
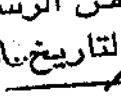


ع  
ص  
ع  
ص  
ع

استراتيجيات التدبر عند مدمني الكحول مقارنة بغير المدمنين

إعداد  
أشرف فارس القضاة

إشراف  
الأستاذ الدكتور خليل إبراهيم البياتي

تعتمد كلية الدراسات العليا  
هذه النسخة من الرسالة  
التوقيع:  التاريخ: 

جميع الحقوق محفوظة  
مكتبة الجامعة الأردنية  
مركز ايداع الرسائل الجامعية

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في علم النفس

كلية الدراسات العليا  
الجامعة الأردنية

أيار - ٢٠٠٠

١٢ / ١٢  
١٢ / ١٢  
١٢ / ١٢

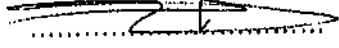
نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ ٢٤/٥/٢٠٠٠

أعضاء لجنة المناقشة

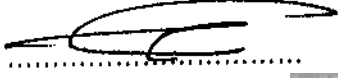
التوقيع



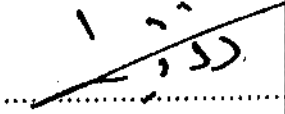
الأستاذ الدكتور خليل البياتي ، رئيساً  
الأستاذ ، علم النفس التجريبي الفسيولوجي



الدكتورة ياسمين حداد ، عضواً  
أستاذ مشارك ، علم النفس الاجتماعي



الأستاذ الدكتور موفق الحمداني ، عضواً  
أستاذ ، علم النفس الاجتماعي - لغة



جميع الحقوق محفوظة  
الدكتور فوزي طعيمة ، عضواً  
أستاذ ، علم النفس الاكلينيكي  
محاضر غير متفرغ كز ايداع الرسائل الجامعية

## الإهداء

.....إلى أمي وأبي .

جميع الحقوق محفوظة  
.....إلى إخواني وأخواتي .  
مركز أبحاث الرسائل الجامعية

.....إلى من رويًا يعطاهما قسط أرضي

.....إلى من أناروا ببقايا ديلهما محتمة دربي

.....إلى كفتي هذه الرسالة ..... أخواني ..... عبد الغفور ومحمد .

## شكر وتقدير

انقدم بدايةً بجزيل الشكر والامتنان إلى حضرة الأستاذ الدكتور خليل البياتي ، لما أبدته من توجيهاتٍ ودعمٍ تواصلٍ لي طيلة فترة إعداد هذه الدراسة ، والذي كان له كبير الأثر في إخراج هذه الدراسة بشكلها الحالي . كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى أعضاء لجنة المناقشة لتفضلهم بقبول مناقشة هذه الدراسة . ولما بذلوه من جهدٍ مشكورٍ في تقييمها . كما أتقدم بالشكر إلى المركز الوطني للصحة النفسية ، ممثلاً بالسيد عماد عبيدات . وإلى مستشفى الرشيد للطب النفسي ، ممثلاً بالدكتور منير ، لما قدماه من تسهيلاتٍ ومساعداتٍ لي لإجراء هذه الدراسة .

و أتقدمُ أخيراً بالشكر والتقدير إلى أصدقائي في قسم علم النفس وإلى جهة الطباعة ، ممثلةً بالسيد عمر الصمادي ، ومحمد الجيوسي ، وإلى كل من ساهم ولو بحرفٍ في إخراج هذه الدراسة إلى حيز الوجود .

## المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	الإهداء
ج	الشكر والتقدير
د	فهرس الجداول
هـ	فهرس الملاحق
و	الملخص بالعربية
٣٩ - ١	الفصل الأول - المقدمة والإطار النظري
١	أهمية الدراسة
٢	أهداف الدراسة
٣	نظريات الضغط النفسي وتعريفاته
٩	مصادر الضغط النفسي
١٠	مفهوم التدبر
١١	أنماط التدبر مع ضغوط الحياة
١٤	أساليب التدبر وتعريفاتها
١٦	العوامل المؤثرة في عملية التدبرية الجامعة الأردنية
١٨	مفهوم الإدمان
٢١	أسباب الإدمان
٢١	خطورة مشكلة الإدمان
٢٢	تأثير الكحول على الدماغ وباقي أنحاء الجسم
٢٣	تطور عملية الإدمان
٢٤	نظريات الإدمان
٣١	التأثيرات النفسية والاجتماعية للكحول
٣٢	العوامل المؤثرة في فعالية عمل الكحول
٣٢	الدراسات السابقة
٧٠ - ٤٠	الفصل الثاني - الطريقة والإجراءات
٣٩	مجتمع الدراسة
٣٩	عينة الدراسة
٤٠	أدوات الدراسة
٦٧	إجراءات التطبيق
٦٨	متغيرات الدراسة والتحليل الإحصائي
٧٧ - ٧١	الفصل الثالث - النتائج
٧١	الضغوط الحياتية
٧٣	أساليب التدبر مع الضغوط الحياتية عند مدمني الكحول وغير المدمنين
٧٤	أساليب التدبر عند المدمنين على الكحول مقارنة بغير المدمنين

جميع الحقوق محفوظة  
أساليب التدبر وتعريفاتها  
العوامل المؤثرة في عملية التدبرية الجامعة الأردنية  
مركز ايداع الرسائل الجامعية

رقم الصفحة	الموضوع
٧٨ - ١٠٤	الفصل الرابع - المناقشة والتوصيات
٧٨	مناقشة النتائج المتعلقة بالضغوط الحياتية
٧٩	مناقشة النتائج التي تتعلق بأساليب التدبير
١٠٥ - ١١١	المراجع
١٠٥	المراجع العربية
١٠٧	المراجع الأجنبية
١١٢	الملاحق
١١٢	مقياس أساليب التدبير
١١٧	درجات تشبع فقرات مقياس التدبير بعوامله الخمسة عشر
١٢٤	مقياس المواقف الحياتية الضاغطة
١٢٧	درجات تشبع فقرات مقياس المواقف الحياتية الضاغطة بعوامله الثمانية
١٣٠	الملخص بالإنجليزية

جميع الحقوق محفوظة  
مكتبة الجامعة الاردنية  
مركز ايداع الرسائل الجامعية

## فهرس الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٤٠	خصائص عينة الدراسة وموصفاتها	جدول (١)
٤٧	أرقام ومضامين فقرات العامل الأول ودرجات تشبعها به	جدول (٢)
٤٨	أرقام ومضامين فقرات العامل الثاني ودرجات تشبعها به	جدول (٣)
٤٨	أرقام ومضامين فقرات البعد الثالث ودرجة تشبعها به	جدول (٤)
٤٩	أرقام ومضامين فقرات العامل الرابع ودرجات تشبعها به	جدول (٥)
٤٩	أرقام ومضامين فقرات البعد الخامس ودرجة تشبعها به	جدول (٦)
٥٠	أرقام ومضامين فقرات البعد السادس ودرجة تشبعها به	جدول (٧)
٥٠	أرقام ومضامين فقرات البعد السابع ودرجة تشبعها به	جدول (٨)
٥١	أرقام ومضامين فقرات البعد الثامن ودرجة تشبعها به	جدول (٩)
٥١	أرقام ومضامين فقرات البعد التاسع ودرجة تشبعها به	جدول (١٠)
٥٢	أرقام ومضامين فقرات البعد العاشر ودرجة تشبعها به	جدول (١١)
٥٢	أرقام ومضامين فقرات البعد الحادي عشر ودرجة تشبعها به	جدول (١٢)
٥٢	أرقام ومضامين فقرات البعد الثاني عشر ودرجة تشبعها به	جدول (١٣)
٥٣	أرقام ومضامين فقرات البعد الثالث عشر ودرجة تشبعها به	جدول (١٤)
٥٣	أرقام ومضامين فقرات البعد الرابع عشر ودرجة تشبعها به	جدول (١٥)
٥٣	أرقام ومضامين فقرات البعد الخامس عشر ودرجة تشبعها به	جدول (١٦)
٥٤	ترتيب العوامل الخمسة عشر وتسميتها ونسب تباينها وعدد فقراته	جدول (١٧)
٥٥	معاملات ارتباط الأبعاد الخمسة عشر لمقياس التدبير مع بعضها بعد تدويرها على محاور متعامدة	جدول (١٨)
٦١	أرقام ومضامين الفقرات التي تشبعت بالعامل الأول ودرجات تشبعها به	جدول (١٩)
٦٢	أرقام ومضامين الفقرات التي تشبعت بالعامل الثاني ودرجات تشبعها به	جدول (٢٠)
٦٢	أرقام ومضامين الفقرات التي تشبعت بالعامل الثالث ودرجات تشبعها به	جدول (٢١)
٦٣	أرقام ومضامين الفقرات التي تشبعت بالعامل الرابع ودرجات تشبعها به	جدول (٢٢)
٦٣	أرقام ومضامين الفقرات التي تشبعت بالعامل الخامس ودرجات تشبعها به	جدول (٢٣)
٦٤	أرقام ومضامين الفقرات التي تشبعت بالعامل السادس ودرجات تشبعها به	جدول (٢٤)
٦٤	أرقام ومضامين الفقرات التي تشبعت بالعامل السابع ودرجات تشبعها به	جدول (٢٥)
٦٥	أرقام ومضامين الفقرات التي تشبعت بالعامل الثامن ودرجات تشبعها به	جدول (٢٦)
٦٥	ترتيب العوامل الثمانية وتسميتها ونسب تباينها وعدد فقراتها	جدول (٢٧)
٦٦	معاملات ارتباط الأبعاد الثمانية لمقياس الضغوط مع بعضها بعد تدويرها على محاور متعامدة	جدول (٢٨)
٧١	التحليل العملي بين المجموعات و ضمن الضغوط لنتائج الضغوط الحياتية	جدول (٢٩)
٧٣	الأثار البسيطة لنتائج التفاعل بين الضغوط X الإدمان و الضغوط X اللادمان	جدول (٣٠)
٧٤	التحليل العملي بين المجموعات و ضمن الأساليب لنتائج أساليب التدبير	جدول (٣١)
٧٦	تحليل التباين للأثر البسيط لأساليب التدبير	جدول (٣٢)

## فهرس الملاحق

رقم الصفحة	موضوع الملحق	رقم الملحق
١١٢	مقياس أساليب التدبر	ملحق (١)
١١٧	درجات تشبع فقرات مقياس التدبر بعوامله الخمسة عشر	ملحق (٢)
١٢٤	مقياس المواقف الحياتية الضاغطة	ملحق (٣)
١٢٧	درجات تشبع فقرات مقياس المواقف الحياتية الضاغطة بعوامله الثمانية	ملحق (٤)

جميع الحقوق محفوظة  
مكتبة الجامعة الاردنية  
مركز ايداع الرسائل الجامعية



## ملخص

### استراتيجيات التدبير عند مدمني الكحول مقارنة بغير المدمنين

إعداد

أشرف فارس القضاة

إشراف

الأستاذ الدكتور خليل إبراهيم البياتي

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على أساليب التدبير المستخدمة عند مدمني الكحول وغير المدمنين في تدبيرهم مع المواقف الحياتية الضاغطة ، و إلى التعرف على أكثر هذه الأساليب استخداماً عندهم ، كما هدفت إلى معرفة فيما إذا كان هناك فرقاً بين أساليب التدبير المستخدمة من قبل المدمنين على الكحول وتلك المستخدمة من قبل غير المدمنين .

وقد تألفت عينة الدراسة من (١٠٨) أفراد ، منهم (٥٤) مدمناً على الكحول ، ممن راجعوا المركز الوطني للصحة النفسية ، ومستشفى الرشيد للطب النفسي . كما تم اختيار عينة غير المدمنين من المجتمع العام ، و تكونت من (٥٤) فرداً من غير المدمنين ، وقد روعي فيها أن تكون مماثلة لعينة المدمنين على الكحول من حيث المستوى التعليمي والدخل المادي ، والحالة الاجتماعية ، والعمر .

وقد طبق الباحث مقياس أساليب التدبير مع المواقف الحياتية الضاغطة ، والذي بناه الباحث لأغراض هذه الدراسة . وقد تم استخدام التحليل العاملي بين المجموعات و ضمن الأساليب (١٥ × ٢) لمعرفة الفرق بين مجموعتي الدراسة في استخدام أساليب التدبير الخمسة عشر ، ومعرفة أي من هاتين المجموعتين تستخدم أسلوباً ما بشكل دال إحصائياً دون المجموعة الأخرى .

وقد أشارت نتائج الدراسة أن المدمنين على الكحول في المجتمع الاردني يلجأون إلى استخدام أساليب تدبير مختلفة عن أساليب التدبير عند غير المدمنين في ذات المجتمع . و اظهرت النتائج أن أساليب التدبير مع المواقف الحياتية الضاغطة التي امتازت بها مجموعة المدمنين كانت : أسلوب انفتاح الذات والتعبير عن المشاعر ، والأسلوب

الديني ، وأسلوب التمارين الرياضية . كانت كل هذه الأساليب دالة عند مستوى أقل من  $(\alpha < 0,001)$  .

كما أظهرت النتائج أن أساليب التدبر مع المواقف الحياتية الضاغطة التي امتازت بها مجموعة غير المدمنين هي : أسلوب البناء المعرفي ، وأسلوب حل المشكلات ، وأسلوب التقبل والثقة ، وأسلوب الترفيه ، وأسلوب مراقبة الضغط و أسلوب التوجيه الذاتي ، و أسلوب سوء استعمال الكحول و المهدنات ، و أسلوب الانعزال و الانقطاع و تجنب الموقف و التحول عنه ، و أسلوب العم الاجتماعي ، و أسلوب وسائل الدفاع ، و أسلوب العدوان و لوم الذات . حيث كانت كل هذه الأساليب دالة عند مستوى أقل من  $(\alpha < 0,001)$  . ما عدا أساليب الدعم الاجتماعي ، و أسلوب وسائل الدفاع التي كانت دالة عند مستوى أقل من  $(\alpha < 0,001)$  . و أسلوب العدوان و لوم الذات ، الذي كان دالا

عند مستوى أقل من  $(\alpha < 0,005)$  . حقوق محفوظة

و قد نوقشت النتائج في ضوء الدراسات السابقة و كان قسم منها يتفق مع ما جاء في الدراسات السابقة ، و قسم آخر يتعارض مع دراسات أخرى ، إذ اتفقت معظم الدراسات السابقة على أن أكثر أساليب التبر شيوعاً عند المدمنين على الكحول هي : أسلوب التجنب ثم أسلوب الهروب ، يليه أسلوب تناول الماد المؤدية إلى الإدمان ، ثم أسلوب الانسحاب و أخيراً النكوص . و قد عزى هذا الاختلاف إلى اختلاف مجتمع عينة الدراسة ، أو الأدوات المستعملة ، أو الإجراءات ، أو أسلوب تناول الكحول في المجتمعات الأخرى .

# الفصل الأول

## المقدمة

جميع الحقوق محفوظة  
مكتبة الجامعة الاردنية  
مركز ايداع وسائل الجامعة

## الإطار النظري

## أهمية الدراسة :

يتعرض الفرد لضغوط نفسية مختلفة في الشدة والديمومة نتيجة لأحداث يمر بها وما يحيط بتلك الأحداث من ظروف ، ويقوم الفرد بمحاولات عدة واستراتيجيات أو أساليب مختلفة للتدبر (coping strategies) مع تلك الأحداث والضغوط ، فموت الزوج أو الزوجة أو موت قريب أو شخص عزيز ، أو الطلاق ، أو السجن ، أو المرض ، أو الزواج ، أو الطرد من العمل (Feshbach & Weiner , 1991) هي أمثلة لضغوط يواجهها الناس ، وسواء استطاع الفرد أن يسيطر على هذه الضغوط أم أصبح ضحية لها فإنه يستمر في محاولاته للتدبر معها .

وبالرغم من أن الضغوط تتضمن متغيرا المثير والاستجابة ، إلا أنها تعرف عادة بمصطلحات تدل على طريقة استجابة الفرد للحدث الضاغط بحد ذاته (Atwater , 1990) .

ويختلف الأفراد في الإستراتيجيات أو الأساليب الممثلة للطرق التي يتعاملون بها مع الضغوط النفسية والأحداث الضاغطة ، ويستخدم مفهوم أساليب أو استراتيجيات التدبر للإشارة إلى الطرق التي يتعامل بها الأفراد مع الضغوط النفسية التي يواجهونها (Menaghan , 1983) .

وقد قام الباحث في هذه الدراسة بمسح للمواقف الحياتية الضاغطة المختلفة التي تواجه المدمنين على الكحول مقارنة بغير المدمنين مثل : الضغوط الصحية والمادية ، وضغوط العمل ، والضغوط الشخصية ، والاجتماعية ... بحيث تمثل تلك الضغوط مواقف ضاغطة يعاني منها الأفراد . و قارن بين المواقف الأكثر انتشارا عند مدمني الكحول مقارنة بغير المدمنين في الأردن ، وذلك محاولة منه لاستطلاع تلك المواقف وإثراء البحث الحالي . كما قام بالتعرف على أساليب أو استراتيجيات التدبر التي يستخدمها المدمنون على الكحول في تعاملهم مع الضغوط النفسية والأحداث والمشاكل الضاغطة التي يتعرضون لها ، وأي من هذه الأساليب هي الأكثر استخداما من قبلهم والفرق بينها وبين تلك المستخدمة من قبل غير المدمنين ، وذلك لأن هذه الأساليب المستخدمة قد تنعكس سلبا أو إيجابا على الفرد الذي يستخدمها . وفي دراسة أساليب التدبر عند المدمنين على الكحول ، يتم فهم كيفية إدراكهم ، وطرائق تفكيرهم .

وتوفر هذه الدراسة المعرفة في مجال هام لأطراف العملية العلاجية والإرشادية والوالدين في تعاملهم مع المدمنين على الكحول ومع الضغوط التي يواجهونها . فأساليب التدبر تحمل بعداً تعليمياً ، إذ من الممكن للفرد أن يكتسب أسلوباً ما دون غيره ، مما يعني إمكانية تعليم الفرد استخدام أسلوب تدبر معين دون غيره . كما أن معرفة أطراف العملية العلاجية بأساليب التدبر عند المدمنين قد يؤثر على مقدار ونوعية المساعدة التي يستطيع أن يقدمها المعالجين للمدمنين في تعاملهم مع ضغوط الحياة وتدبرهم معها ، إذ تساعد هذه المعرفة في التخطيط لبرامج علاجية تقوم على الفهم الواضح لأساليب التدبر ، وكيفية مساعدة المدمنين لاستخدامها في المواقف المناسبة مما يساعد المدمنين على اكتساب المهارات الضرورية للتدبر مع ضغوط الحياة .

كما أن هذه الدراسة نتيج للمدمنين أنفسهم فرصة الإطلاع والوعي بالأساليب التي يستخدمونها والوصول بهم إلى درجة أكثر قبولاً من التكيف والصحة النفسية . كما أنها تغطي بعض النقص الموجود فيما أجري من دراسات حول المدمنين على الكحول وأساليب تدبرهم ، إذ تعتبر هذه الدراسة هي الأولى في المملكة الأردنية الهاشمية التي تتناول أساليب تدبر مدمني الكحول مع ضغوط الحياة في المملكة .

ونظراً للتناقض القائم في نتائج الدراسات حول هذا الموضوع ، إذ أن هناك دراسات تشير إلى وجود أساليب تدبر يستخدمها المدمنون على الكحول مختلفة عن تلك التي يستخدمها غير المدمنين ، ودراسات أخرى تشير إلى عدم وجود فرق بينهما . فقد اتجه الباحث لدراسة هذا الموضوع واستكشافه عند المدمنين على الكحول في المجتمع الأردني ، ومقارنتها بالأساليب المستخدمة من قبل غير المدمنين .

### أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أساليب التدبر المستخدمة من قبل مدمني الكحول في تدبرهم مع المواقف الضاغطة ، ومعرفة أي من هذه الأساليب هو الأكثر استخداماً عندهم والفرق بينها وبين تلك الأساليب المستخدمة من قبل غير المدمنين في المملكة الأردنية الهاشمية .

ولذلك فإنه يمكن التعبير عن أهداف الدراسة كالاتي:

١. التعرف على أساليب التدبر المستخدمة عند مدمني الكحول و غير المدمنين في تدبرهم مع المواقف الحياتية الضاغطة .
٢. التعرف على أكثر هذه الأساليب استخداما عندهم .
٣. معرفة فيما إذا كان هناك فرق بين أساليب التدبر المستخدمة من قبل المدمنين على الكحول وتلك المستخدمة من قبل غير المدمنين .

### نظريات الضغط النفسي و تعريفاته :

١. نظرية كانون (Cannon,1914) : وهو عالم فسيولوجي ، وهو أول من قدم مصطلح (Homeostasis) (التوازن) ليشير إلى نزعة الكائن العضوي إلى استخدام موارده للوصول إلى حالة التوازن من أجل البقاء (Feldman , 1989) وترى النظرية أن مصطلح الضغط (Stress) يعود إلى المثيرات الفسيولوجية والانفعالية التي تدفع الكائن العضوي إلى أن يسلك سلوكا يهدف إلى استعادة توازنه والميل إلى محاولة إيجاد توازن فسيولوجي دائم . ويرى كانون (Cannon) أن هناك أحداثا تسبب اضطرابات في البيئة الداخلية الطبيعية للفرد ، وقد وصف هذه الأحداث على أنها أحداث ضاغطة (Stressful Events) ولأن كانون (Cannon) اقترح أن هذه الأحداث هي ذات طبيعة مؤذية تؤدي إلى إخلال التوازن ، فإنه يعرف الضغط (Stress) على أنه مثير بيئي .

وقد أجرى كانون (Cannon) دراساته حول الضغط النفسي ووجد أن الكائن الحي عندما يدرك تهديدا ما في البيئة فإنه يستجيب إما بالهجوم (Fight) أو بالهرب (Flight) وتعتبر استجابات الكائن العضوي استجابات تكيفية في مواجهة الأخطار المختلفة (Feldman , 1989) .

٢. نظرية سيلاي (Selye,1930s) : لقد تأثر سيلاي (Selye) كثيرا بكانون (Cannon) ، إذ يرى سيلاي (Selye) أن مفهوم الضغط هو عبارة عن مثير قادم من البيئة ، وفي الخمسينات بدأ سيلاي (Selye) باستخدام مصطلح الضغط (Stress) للإشارة إلى ظرف أو حالة ما داخل العضوية تمثل استجابتها للبيئة . ولتمييز المثير عن الاستجابة

فقد بدأ (Selye , 1950) باستخدام مصطلح الموقف الضاغط (Stressor) للإشارة إلى المثير ، ومصطلح الضغط (Stress) للإشارة إلى الاستجابة (Brannon & Feist,1992).

وقد أشار سيلاي (Selye) كثيرا إلى أن الضغط هو استجابة غير محددة ، وأنه استجابة عامة ، ناتجة عن عدد من المواقف البيئية الضاغطة ، وقد اقترح هذا المقترح من خلال بحثه ولم يتم بتغييره نهائيا (B rannon & Feist,1992).

وقد أجرى سيلاي (Selye , 1958) العديد من التجارب ، ولاحظ أن استجابات غدية مختلفة تحدث أراضا متشابهة تتصف بتضخم الغدة الكظرية وضمور الغدة النخامية والعقد اللمفاوية ، مع ظهور تقرحات في القنساء الهضمية ، ولاحظ أيضا أن بعض هذه الاستجابات هي دلالات أو ظواهر لآليات الجسم الدفاعية ضد الضغوط النفسية المختلفة ، وقد دفعته هذه الملاحظات إلى تكوين فكرة متلازمة التكيف العام (General Adaptation Syndrome) (غرب ، ١٩٨٩).

ويرى سيلاي (Selye) أن الاستجابة الجسمية للتكيف للضغط تبدو عامة جدا ويرى أيضا أن أعراض التكيف العام لها ثلاث مراحل ، فمثلا : يعاني فرد ما من صدمة انفعالية أو نفسية أو بينية معينة فإن استجابات الفرد تمر بالمرحل الآتية :

١. المرحلة الأولى ، وهي مرحلة الإنذار (Alarm Reaction) : إذ يختبر هذا الفرد ردة فعل تحذيرية ناتجة عن الفعالية المفاجئة لجهازه العصبي السمبثاوي . وهي مرحلة صدمة مؤقتة ، وهي صدمة ثانوية نسبيا ، وليست ذات أهمية في بعض الأحيان ، ولكنها في أحيان أخرى تكون صدمة حقيقية حادة وخطرة .

٢. المرحلة الثانية ، وهي مرحلة المقاومة (Resistance) : إذ يستجيب الجسم في هذه المرحلة من خلال تدفق هرمونات الضغط فتزداد درجة حرارة الفرد ، ويزداد ضغط الدم ، ونبضات القلب ، ومعدل سرعة التنفس ، وهذا يعني أنه قد تم تنظيم وحشد الموارد الجسمية للتدبر مع الموقف الضاغط وفي حال استمرار الضغط فإنه قد يتم استنزاف احتياطات الجسم وقد

تستنفذ ، وهنا قد يعاني الفرد من الإنهاك ، وهذا يدفعه إلى الدخول في المرحلة الثالثة.

٣. المرحلة الثالثة ، وهي مرحلة الإنهاك أو التعب (Exhaustion) : وهنا يكون الفرد حساسا جدا للأمراض وعرضة لها ، وفي الحالات الشديدة والخطيرة فإن الفرد يكون عرضة للانهيار ، وقد يتسبب الضغط هنا بالموت (Myers, 1989) .

ويرى سيلاي (Selye) أن هناك أربعة أنواع للضغط النفسي : ضغط إيجابي يمكن أن يحدث تغييرات في إعادة التكيف ، والضغط السلبي الذي يهدد العضوية وبقاءها ، والضغط الزائد الذي يحدث عندما تتراكم الأحداث الضاغطة وتتجاوز حدود قابلية الفرد للتدبر معها ، والضغط المنخفض ، وهو يحدث عندما يكون الفرد في حالة من الضجر وعدم الإثارة . ويفترض سيلاي (Selye) أن الفرد خلال حياته يختبر هذه الأنواع الأربعة جميعها (درويش ، ١٩٩٣) كعبة الجامعة الاردنية

٣. نظرية ميسون (Mason, 1971) : وقد بدأ ميسون (Mason , 1971) أعماله منتقدا لنظرية سيلاي (Selye) ، وهو يرى أن العديد من الأحداث الضاغطة (Stressors) تشترك في العناصر الانفعالية فيما بينها، كما أنه يرى أن الاستثارة الانفعالية تتفوق على المثير الطبيعي القوي في زيادة فعالية النشاط اللحائي النخامي الادرنالي ، فقد اقترح أن رد الفعل الانفعالي هو الذي يخلق استجابة عامة للضغط .

ويرى ميسون (Mason) أن الضغط (Stress) عبارة عن استجابة محددة أكثر من كونه استجابة عامة غير محددة . وأنه من المفيد النظر إلى الضغط على أنه شيء شبيه بالكائنات الدقيقة المسببة للمرض ، ولكن ليس كل العضويات تتعرض لتلك الكائنات ، وبعضها يقاوم ويبقى بعيدا عن المرض ، فالناس يختلفون في قابليتهم للإصابة بالمرض .

٤. نظرية لازاروس (Lazarus, 1984) : وهذه النظرية تعد نموذجا بديلا لنظرية سيلاي (Selye) وفي هذه النظرية تعد المتغيرات المعرفية التي تؤثر على تدخل الأحداث الضاغطة أكثر أهمية من الأحداث بحد ذاتها . وأنه ليس الحدث البيئي ولا استجابة الفرد هو ما يعرف الضغط (Stress) ، ولكن بالإضافة لها فإن إدراك الفرد يلعب دورا كبيرا في



وضعه النفسي . وهذا الإدراك يتضمن التهديد الأولي ، والخوف ، والتحديات ، كما يتضمن القدرة الفردية المدركة لعملية التدبير مع الحدث .

إن ما طرحه لازاروس (Lazarus, 1984) يختلف عما طرحه ميسون (Mason, 1971) في أن الأول وضع افتراضات واقتراحات أكثر حول التقييم الناتج عن إدراك الفرد للموقف الضاغط . كما أن أعمال لازاروس (Lazarus) كانت على البشر أكثر منها على الكائنات الحية العليا فإمكانية أو قدرة البشر على التفكير وتقييم الأحداث المستقبلية تجعلهم قادرين على الاختيار (Brannon & Feist, 1992).

يرى لازاروس (Lazarus, 1981) أن مصطلح الضغط النفسي هو مصطلح عام يشمل الكثير من المشكلات ، وهذه المشكلات هي مثيرات تسبب ردود أفعال ضاغطة وينظر لازاروس (Lazarus, 1984) إلى الضغط النفسي على أنه يضم مظاهر فسيولوجية ، واجتماعية ونفسية ، كما يضم المفاهيم الوسيطة المرتبطة بها . ويرى أيضا أن كلا من الفرد والبيئة يؤثر ويتأثر بالآخر ، فهو ينظر إلى الضغط النفسي على أنه علاقة بين الفرد والبيئة يقيّمها الفرد في حالة الضغط على أنها مرهقة وتتجاوز قدراته التكيفية وتهدد بقاءه (Ryan, 1989) .

والضغط بالنسبة للازاروس (Lazarus) هو ناتج عن التقييم وليس سابقا له ، وقد عرف لازاروس و فولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) الضغط على أنه علاقة معينة بين الفرد والبيئة يتم تقييمها من قبل الفرد على أنها مرهقة أو تتجاوز موارده التكيفية للبقاء السليم (Brannon, & Feist, 1992).

كما عرف لازاروس (Lazarus, 1984) الضغط النفسي على أنه "ليس مثيرا ولا استجابة وإنما هو علاقة بين الفرد والبيئة يقيّمها الفرد على أنها مرهقة وتتجاوز قدراته وتعرض وجوده للخطر" (Ryan, 1989).

٥. النظرية المعرفية : وهي نظرية قريبة جدا لنظرية لازاروس (Lazarus) حول الضغط النفسي فهي تفترض أن الضغط النفسي هو عبارة عن علاقة بين الفرد والبيئة ، و أن لهذه العلاقة معنيين :

١. إن الفرد والبيئة يكونان في علاقة متحركة تتغير باستمرار .
٢. أن هذه العلاقة هي ثنائية الإتجاه ، إذ أن كلا من الفرد والبيئة يؤثر ويتأثر بالآخر .

وهذه النظرية تركز على تقييم الفرد للموقف وتفسيره له ، وتتنظر إلى الانفعال والاستجابات الفسيولوجية كنتائج للعملية المعرفية . وما يمكن أن يكون حدثا ضاغطا يعتمد بشكل كبير على الطريقة التي نفكر بها عن أنفسنا وظروفنا . ومن الناحية النفسية فإن الضغوط النفسية تحدث كنتيجة للتقييمات المعرفية التي تصدرها حول المطالب الداخلية والخارجية المتزايدة والتي نهتم بها أو نتراكم علينا في وقت ما ، وكذلك فإن المعنى الذي نعطيه للمطلب المعين يلعب دورا كبيرا في إدراكه كمطلب ضاغط (شايب ، ١٩٩٤) .

وقد عرف بعض العلماء الضغط النفسي بطرق مختلفة منها :

١- الضغط كمثير: إذ يعرف هولمز (Holmes, 1989) الضغط النفسي على أنه "حادث مثير يلقي مطالب صعبة على الفرد" (جبريل ، ١٩٩٥) .

٢- الضغط كاستجابة : وهذا النوع من التعريفات يستند على نتائج الضغط ، فيعرف زمباردو (Zimbardo, 1988) الضغط النفسي على أنه "ذلك النمط من الاستجابة التي يقوم بها الكائن العضوي لحدث يتجاوز قدراته التكيفية ويخل بتوازنه ويرهقه" .

٣- الضغط كعمليات وسيطية بين المثير والاستجابة : ومن هذه التعريفات تعريف غرنكر و سبيغال (Grinker & Spigal , 1945) الضغط النفسي على أنه "ظرف غير اعتيادي لمطلب حياتي ناتج عن الالتزامات والضوابط الاجتماعية" (Lazarus, 1966) .

وقد قدم الكثير من العلماء تعريفات مختلفة للضغط النفسي ، فقد عرفه لنغ (Long) من خلال عناصره الثلاثة ، وهي أولا: متطلبات داخلية وخارجية مفروضة على الفرد . وثانيا : تقييم خطورة هذه المتطلبات وعدم كفاءة وقدرة الفرد والبدائل المتاحة للتدبير معها وثالثا : الاستجابة لهذه الضغوط (شايب ، ١٩٩٤) .

أما أتواتر (Atwater, 1990) فيعرف الضغط النفسي على أنه " مثيرات تتجاوز قدرات الفرد التكيفية وتفقده توازنه وتؤدي به إلى القيام باستجابات معينة تجاه تلك المثيرات" .

وفي معرض الحديث عن الضغط النفسي فإنه يجدر التمييز بين ثلاثة مصطلحات تتعلق بالضغط النفسي وهي :

١- مصطلح الضغط (Stress): وهو ذلك المصطلح الذي يشير إلى مطالب الكائن العضوي للتكيف ، والتدبر . وعموما فإن مصطلح الضغط يشير إلى الضغط النفسي الذي يؤدي إلى آثار فسيولوجية مؤذية ، وإن العديد من موارد الضغط (Stress) هي ناتجة عن عوامل خارجية مثل المنغصات اليومية ، وتغيرات الحياة ، والألم ، وعدم الشعور بالسعادة والإحباط ، والصراع .

ويرى سيلاي (Selye, 1980) أنه عندما يختبر الفرد الضغط سواء أكان ضغطا إيجابيا أو سلبيا ، فإنه يزيد من قدرة الفرد على التدبر مع الضغوط عموما . و أن الفرد الذي لا يواجه تحديات في الحياة قد يعاني من ضعف في إدراك الذات ، بالإضافة إلى الشعور بالملل (Alan, 1983) .

٢- مصطلح الضغط الإيجابي (Eustress): وهو الضغط النفسي ذو الآثار الإيجابية على العضوية أثناء تعاملها مع موارده ومطالبه (Spencer, 1990) ويرى ايفان و بارتولوم (Evan & Bartolome, 1980) أن بعض الضغوط النفسية قد تكون إيجابية ومفيدة . وهذه الأنماط الإيجابية من الضغط (Eustress) يمكن أن تتمثل بأشكال مختلفة مثل المشاركة الفاعلة في الرياضة والمنافسات الرياضية ، وبرامج التدريب المختلفة والرحلات ، والدخول في برامج إثراء أكاديمية جديدة . ويقولان أيضا " أن الضغط الإيجابي هو مشابه للضغط السلبي من ناحية أن كل منهما هو حدث فردي " . فمثلا الحصول على فرصة التعرف على أناس جدد يمكن أن تكون ضغطا إيجابيا عند بعض الأفراد ، بينما تتسبب بضغط سلبي عند البعض الآخر ، وذلك يعتمد على المحددات الشخصية للفرد (Alan & James, 1983).

٣- مصطلح الموقف الضاغط (Stressor): استخدمه سيلاي (Selye, 1950) للإشارة إلى ذلك النوع من الضغوط النفسية التي تعتبر مثيرات تستثير العضوية للاستجابة إلى مطالب البيئة المهددة والتدبر معها (Brannon & Feist, 1992) .

ويعرف الضغط النفسي أحيانا على أنه تقييم للأحداث على أنها خطيرة ومهددة وتبعث على التحدي ، وتكون الاستجابة لمثل هذه الأحداث إما معرفية ، أو سلوكية ، أو انفعالية أو نفسية ، وهذه الأحداث إما أن تكون سلبية مثل موت عزيز ، أو السجن ... ، أو

إيجابية بطبيعتها ، مثل التنافس الرياضي ، أو الانخراط بمهمة أكاديمية جديدة (Feldman, 1989) .

وهناك عاملان مهمان في الضغط النفسي و هما : عامل التحكم و السيطرة و عامل التفاوض .

ويقول علماء النفس شيبير و كارفر (Scheier & Carver, 1987) أن الأفراد المتفائلين وذوي النظرة الإيجابية للحياة يتدبرون مع الأحداث الضاغطة بطريقة أكثر فعالية ونجاحا ، ويتمتعون بصحة أفضل (Myers, 1989) .

كما أن الأفراد الذين يدركون - أو لديهم - سيطرة أقل على أمور حياتهم ومجاريها هم أقرب إلى المعاناة والإصابة بالأمراض الجسمية ممن لديهم القابلية للتحكم و السيطرة على أمور حياتهم (Myers, 1989) .

كما بينت بعض الدراسات أنه عندما يشعر الفرد أنه غير قادر على التحكم أو السيطرة بما يكفي على البيئة المحيطة ، فإن مستوى الكورتيزول يرتفع ، وينخفض معدل الاستجابة المناعية (Myers, 1989) الرسائل الجامعية

يستنتج الباحث مما سبق من تعريفات ، تعريفا نظريا للضغط النفسي على أنه حالة من الشعور المدرك الناتج عن تقييم الفرد لحدث داخلي أو خارجي قد يكون ناتجا عن تفاعله مع بيئته على أنه يهدد توازنه الفسيولوجي ، أو النفسي ، أو الاجتماعي ، أو الانفعالي ، أو يهدد بقاءه بشكل عام. إذ ينعكس ذلك التقييم على الجانب المعرفي ، أو السلوكي ، أو كليهما عند الفرد ، وتنعكس هذه الحالة بمجملها على الصحة النفسية للفرد إما إيجابا أو سلبا .

### موارد الضغط النفسي :

إن الضغط النفسي ينشأ نتيجة لأحداث واقعية أو متخيلة تعيق إكفاء حاجات الفرد وأهدافه ، وهذه الإعاقة تأخذ أشكالا مختلفة منها ؛ الصراع ، وهو ناتج عن وجود حاجات متضاربة عند الفرد ، وقد ينشأ الضغط النفسي نتيجة للشعور بالتهديد ، وقد ينتج هذا الشعور عن توقع العجز وعدم القدرة على التدبر مع مواقف مستقبلية ضاغطة ، ويكون التهديد أكثر خطورة إذا تعلق بتقدير الفرد لذاته ، وقد يكون الملل أيضا مصدرا للضغط النفسي (Alan, 1983) .

## مفهوم التدبر (Coping):

من أوائل العلماء الذين استخدموا مصطلح التدبر (Coping) هي ميرفي (Murphy, 1962) والتي قالت أن التدبر يشير إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد أثناء تعامله مع المواقف المهددة ، ثم أضافت ميرفي (Murphy) مصطلح (السيطرة) واعتبرته هدف عملية التدبر (Lazarus, 1966) .

وقد عرفه لازاروس و فولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) على أنه " عملية تغير مستمرة للجهود المعرفية والسلوكية ، أو كلاهما لضبط الظروف الداخلية والخارجية التي ينظر إليها الفرد كظروف ضاغطة " . و حددا هدفين رئيسيين للتدبر هما:  
١. ضبط الموقف الذي يسبب الضغط (control) (التدبر المتمركز حول المشكلة) .

٢. تنظيم (organizing) الاستجابات الانفعالية المرتبطة بالضغط النفسي (التدبر

المتمركز حول الانفعال) (شايب ، ١٩٩٤) .

ويشير التدبر إلى الجهود التي يبذلها الفرد لمحاولة إزالة الضغط النفسي وخلق طرق جديدة تفيد في مواجهة المواقف الجديدة أثناء حياته . وهذه الفكرة تؤكد على أهمية الموارد والكفاءات الشخصية التي يستخدمها الفرد في تدبره مع التحديات الجديدة (Newman & Newman, 1981) .

وترى فولكمان (Folkman, 1984) ، أن التدبر يشير إلى الجهود المعرفية والسلوكية الهادفة إلى خفض أو تحمل المطالب الخارجية والداخلية التي تنشأ عن التفاعل الضاغط . وهنا يعرف التدبر بشكل مستقل عن نتائجه ، إذ يشير التدبر إلى الجهود اللازمة لضبط المطالب بصرف النظر عن نجاح هذه الجهود .

كما ينظر لازاروس و لونبير (Lazarus & Launier, 1978) إلى التدبر على أنه عملية إدارة المتطلبات الداخلية والخارجية التي يتم تقييمها على أنها مرهقة للفرد وتتجاوز موارده ويتضمن جهودا موجهة نحو الفعل وأخرى ضمنفسية (Intrapsychic) تهدف إلى إدارة المتطلبات الداخلية والبيئية والصراعات فيما بينها .

إن لازاروس (Lazarus) هنا يشير إلى جهود التدبر ، وهي تتضمن موارد متوفرة

لدى الفرد وتلعب دورا وسيطيا ، وعموما فإنه يمكن تمييز نوعين من جهود التدبر وهي :

أ. حل المشكلات : وهي تلك الجهود لمحاولة القيام بشيء بناء تجاه الظروف الضاغطة .  
 ب. التنظيم الانفعالي : يتضمن جهودا لتنظيم النتائج الانفعالية للحدث الضاغط . و قد يقوم الفرد في بعض الأحيان باستخدام جهود حل المشكلات ، و جهود التنظيم الانفعالي سوية (Shelley & taylor,1989) .

وقد حدد وايت (White , 1974) ثلاثة مطالب لعملية التدبر ، وهي :

١. فهم الموقف الضاغط .

٢. إدراك الانفعالات و كيفية التعبير عنها في المواقف المناسبة .

٣. حفظ الإحساس بالتكامل الشخصي و تحقيق الضبط الذاتي للبيئة .

لهذا فان التدبر هو السلوك الذي يحدث بعد أن يحصل الفرد على فرصته لتمثل الموقف و إدراك انفعالاته و الخروج من موقف التحدي أو التهديد أو الضغط

(Newman & Newman, 1981) نموذج محفوظ

مكتبة الجامعة الاردنية

أنماط التدبر مع ضغوط الحياة: الرسائل الجامعية

يرى موس و بلنغ (Moos & Billings , 1982) أن للتدبر أنماطا مختلفة تتضمن

ما يلي :

١. التدبر المتمركز حول المشكلة ، وله شكلان :

أ. التدبر السلوكي المتمركز حول المشكلة .

ب. التدبر المعرفي المتمركز حول المشكلة .

٢. التدبر المتمركز حول الانفعال ، وله شكلان أيضا :

أ. التدبر السلوكي المتمركز حول الانفعال .

ب. التدبر المعرفي المتمركز حول الانفعال (Moos & Holahan , 1987) .

ويمكن إجمال هذه الأنماط كما يلي :

١- التدبر المتمركز حول المشكلة : إذ يرى موس و بلنغ (Moos & Billings , 1982)

أن هذا النمط يتضمن المعلومات المتعلقة بالدعم الاجتماعي ، وحل المشكلات وتطوير

معززات بديلة (Moos & Holahan , 1987) .

ويأخذ هذا النمط الشكلين التاليين :

أ. التدبر السلوكي المتمركز حول المشكلة : إذ تعتبر استجابات الفرد أفعالاً ظاهرة موجهة مباشرة نحو التدبر مع المواقف الضاغطة . ومن هذه الاستجابات : التجنب ، والانسحاب وأسلوب حل المشكلات ، والهروب ، ومحاولات الضبط .

ففي دراسات أجريت على الظروف المنفرة غير القابلة للضبط ، وجد أنها تؤدي إلى زيادة في الضغط النفسي ، وتسبب ظاهرة العجز المتعلم ، وزيادة في استجابات الغدة النخامية وقشرة الغدة الكظرية .

كما أكد شيبير و كارفر ( Scheier & Carver , 1987 ) على أن الأشخاص المتشائمين هم أكثر اندفاعاً نحو استجابات التدبر المتمركزة حول المشكلة أكثر من الأشخاص المتشائمين .

ب. التدبر المعرفي المتمركز حول المشكلة : ويتضمن هذا الشكل محاولات الفرد

لضبط الطريقة التي يتم فيها إدراك الحدث الضاغط . واستخدم لازاروس ( Lazarus , 1984 ) مصطلح التقييم المعرفي للإشارة إلى النمط الذي يفسر فيه

الناس الأحداث أو المواقف الضاغطة بل الجامعية

ومن الاستجابات التدبرية في هذا المجال ، هي : إعادة تعريف الفرد للموقف الضاغط بنمط وأسلوب لا يجعل من هذا الموقف موقفاً ضاغطاً أو مهدداً ، والانتباه الانتقائي للفرد للمظاهر الإيجابية للموقف ، وإدراك الفرد للخبرات السابقة على أنها فرص مفيدة لنموه الشخصي ( شايب ، ١٩٩٤ ) .

٢- التدبر المتمركز حول الانفعال : يرى موس و بلنج ( Moos & Billings , 1982 ) أن هذا النمط من التدبر يتضمن ؛ التنظيم الفعال ، والتفكير المقبول ، واستجابات القبول والإذعان ، واستجابات التنفيس الانفعالي ( Moos & Holahan , 1987 ) .

ولهذا النمط من التدبر شكلان ، هما :

أ. التدبر السلوكي المتمركز حول الانفعال : إن ما يقوم به الفرد من سلوكيات هنا ، هي سلوكيات تشترك في هدف واحد ، وهو خفض عملية الانفعال الناتجة عن الشعور بالضغط من موقف ما .

ب. التدبر المعرفي المتمركز حول الانفعال : ويرتبط هذا النمط بالطريقة التي يتدبر فيها الفرد مع الانفعال الناتج عن الموقف الضاغط على المستوى المعرفي مثل : التعبير عن الانفعال ، والمعالجة الانفعالية الفعالة في مواقف الضغط النفسي . (Steptoe , 1991) .  
و هناك نمطان للتدبر المعرفي ، هما :

- البحث عن المعلومات : إذ يختلف الأفراد في المدى الذي يبحثون فيه عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط .

- البحث عن الدعم الاجتماعي : إذ أكد كوهن و ولس (Cohen & Wills) أن الآثار المباشرة للدعم الاجتماعي تظهر عندما يكون هذا الدعم قائما على التكامل ضمن الشبكة الاجتماعية التي تساعد الفرد على التكيف (شايب ، ١٩٩٤) .

و يمكن أن ينظر إلى التدبر من وجهات نظر متعددة هي :

- التدبر كمواجهة بين الفرد والموقف : **محفوفة**

وهذه العملية تقوم على عدد من التعريفات المبنية على قاعدة تصور (فرد يواجه مشكلة) ومن هذه التعريفات : تعريف فردمان (Friedman, 1963) ، والذي يعرف التدبر على أنه عبارة عن آليات لمواجهة التهديد . وتعريف مننغر (Manninger , 1963) ، الذي يرى التدبر على أنه إجراءات لتنظيم الطوارئ اليومية .

وكذلك التعريف الذي طرحه سلفر و وارتمان (Silver & Wartman , 1980) و سكولر و بييرلن (Schooler & Pearlin , 1978) الذين يرون أن التدبر هو استجابات لعوامل مجهدة أو ذات نتائج مؤذية . وكذلك ما تحدث به لازاروس و فولكمان (Lazarus & Folkman , 1984) حول التدبر على أنه الجهود المبذولة لإدارة أعباء أو متطلبات داخلية أو خارجية .

وهنا ينظر إلي التدبر على انه عملية تفاعلية وتبادلية ، وعملية مواجهة بين الفرد والموقف عبر وسط أو محيط أوسع .

- التدبر كعملية متعددة الأبعاد :

وهذا يعني أن التدبر عملية غير محصورة في بعد واحد من الفعل أو الأداء . فكل فرد يفكر بطريقة مختلفة ويدرك تلك المواقف بطريقة مختلفة . فعملية التدبر تتضمن كل بعد من الأبعاد المؤثرة على الفعل الإنساني ، مثل الأبعاد المعرفية ، والانفعالية ، والسلوكية



والفسيولوجية. فهي عملية غير محددة فقط بما يدور داخل الفرد حول تلك الأبعاد ، ولكنها تحدث في سياق أوسع من العلاقات والمواقف (Kenneth, 1997) .

٣- التدبر كظاهرة سياقية متعددة التركيبات :

وتقوم هذه العملية على الأخذ بالاعتبار عدم وجود فرد ما يقوم بعملية التدبر لوحده ، إذ أنه من المستحيل أن نعزل الفرد تماما عن التركيبات الاجتماعية وما تتضمنه من علاقات وكذلك فيما يتعلق بالأسرة والمنظمات وتركيباتها في عملية التدبر . وهذه التركيبات إما أن تساعد في عملية التدبر أو أنها تخلق معوقات لها . (Kenneth, 1997).

٤- التدبر كتوقعات وخيارات :

وهنا ينظر للتدبر كعملية اختيارية ، أو أداء محتمل . إذ من الممكن للفرد أن يتخلص من موقف ضاغط أو ظرف صعب من خلال توقعات الفرد للمشكلة فيتوقاها أو يحلها . وبالطبع

فإنه ليس كل الخيارات ايجابية أو سلبية .

إن هذه الاختيارات أو التوقعات هي سمات مميزة لعملية التدبر . وهنا نفترض وجهة النظر هذه أنه لا بد و أن يكون بإمكان الفرد أن يختار حتى وإن كان الخيار سلبيا أو إيجابيا .

وهنا يعرف التدبر على أنه عملية فاعلة تتضمن خيارات صعبة في أوقات المشاكل والمواقف الضاغطة (Kenneth, 1997) .

**أساليب التدبر (Coping Strategies) و تعريفاتها :**

أما بالنسبة إلى مفهوم أساليب التدبر ، فإن مصطلح أسلوب يشير إلى مجموعة السياسات والمبادئ والإجراءات التي يستخدمها الأفراد في حل مشكلة ما في معترك الحياة الواقعية (العارضة ، ١٩٩٨) .

ومن الذين أسهموا في دراسة أساليب التدبر كارل مننغر (Carl Meniniger) الذي درس سلوكيات التدبر التي يستخدمها الأفراد في تدبرهم مع المواقف والأحداث الضاغطة ووصف مننغر (Meniniger) أساليب التدبر على أنها حيل ووسائل تنظيم طبيعية للضغوط . ووصف الضغوط على أنها إزعاجات يومية تحدث في الحياة العامة . (Rutter, 1981)

أما روتر (Rutter, 1977) فينظر إلى أساليب التدبير على أنها محاولات من الفرد لتغيير ظروف الضغط أو محاولات لتغيير تقييمه لها . فهو يشمل تعديل كل من البيئة والعمليات النفسية الداخلية (Rutter, 1981) .

أما كابلان (Caplan , 1982) فيعرف أساليب التدبير على أنها سلوك يهدف إلى خلق تغيير في الذات ، وتغيير في القدرات أو الحاجات ، أو تغيير في المتطلبات البيئية (Tripathi, Caplan, & Naidu, 1984) .

وعرف لازاروس و فولكمان (Lazarus & Folkman , 1984) أساليب التدبير على أنها جهود معرفية وسلوكية متغيرة ومستمرة تهدف إلى تنظيم المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تقيم على أنها مرهقة وتتجاوز موارد الفرد التكيفية وتهددها (درويش ، ١٩٩٣) .

ويعرف فلشمان (Fleshman , 1984) أساليب التدبير بأنها سلوكات ظاهرة أو خفية تحدث للتقليل من الضغط النفسي . الجامعة الأردنية  
ويرى موس و هولاهان (Moos & Holahan , 1986) أن أساليب التدبير هي جهود لتحمل التهديد الذي يؤدي إلى الشعور بالضغط ، أو إلى ضبط ذلك التهديد أو تقليله . مما سبق من تعريفات ووجهات نظر يخلص الباحث إلى تعريف نظري لأساليب التدبير على أنها مجموعة من الأساليب الإجرائية التي تمثل الكيفية التي يحاول الفرد من خلالها السيطرة على الأحداث المهددة والتحكم بها ، أو تجنبها ، أو خفض تأثيرها بهدف الحفاظ على التوازن والبقاء ، وقد تكون تلك الأساليب الإجرائية المستعملة إيجابية نافعة أو سلبية ضارة .

أما شللي و تايلور (Shelley & Taylor, 1986) فقد ذكرا خمسة أساليب أخري

هي :

١. البحث عن المعلومات (information seeking): ويتضمن احتواء

المعلومات حول الموقف الضاغط والتي يمكن استخدامها في عملية حل

المشكلات والتنظيم الانفعالي .

٢. الفعل المباشر (direct action): ويتضمن اتخاذ خطوات معينة في عملية

التدبير مع الموقف الضاغط .

٣. كبح الفعل (Action Inhibition): إذ يركز الفرد هنا على الفعل التدبري و يهمل الأفعال أو السلوكات الأخرى أو يركز على الأفعال أو السلوكات الأخرى و يهمل الفعل التدبري .
٤. الجهود الضمنفسية (Intrapsychic): وتتضمن عمليات مثل : الإنكار والتجنب أو جعل الضغط شيئا مقبولا عقليا .
٥. التوجه نحو الآخرين ( Turning to the Others ) : لطلب المساعدة والدعم الانفعالي والعاطفي ، إذ يتوجه الفرد هنا للآخرين أكثر من استدعاءه للموارد الداخلية .

#### العوامل المؤثرة في عملية التدبر :

قد يستخدم الفرد عددا كبيرا من أساليب التدبر في إدارته لموقف ضاغط واحد بعضها متمركزة حول المشكلة وأخرى موجهة نحو التنظيم الانفعالي . وما يقرر استخدام أسلوبا ما دون آخر يعتمد بشكل كبير على طبيعة الضغط نفسه ، وعلى المشاكل التي تفرض خلال الوضع المعين الذي يظهر فيه الموقف أو الحدث الضاغط . كما أن هناك عددا مختلفا من الموارد الداخلية والخارجية التي تؤثر على اختيار الاستراتيجية التي سوف يتم استخدامها من قبل الفرد . وهذه العوامل تسمى الوسيطيات ، لأنها تؤثر على الكيفية التي تظهر فيها خبرة التعرض لموقف ضاغط وعلى مدى اختيار الفرد لاستراتيجيات معينة للتدبر . هذه العوامل الوسيطية تتضمن كلا من الموارد الداخلية والخارجية والعوامل التي تعيقها . فالموارد الداخلية تشمل العمليات المعرفية ، وأنماط التدبر وعوامل شخصية أخرى أما الموارد الخارجية فتشمل النواحي المادية والوقت والدعم الاجتماعي ، وضغوط حياتية أخرى قد تحدث بشكل متزامن مع الحدث الضاغط الرئيسي وتتضمن كل من الأحداث الحياتية الكبيرة والمنغصات اليومية (Shelley & Taylor, 1986).

وهناك ثلاثة عوامل تؤثر في عملية التدبر وفقا لرأي مناغان (Menaghan , 1983)

وهي :

- ١- موارد التدبر : وهي المهارات المفيدة في المواقف الضاغطة المتعددة ، وتشمل تنظيم اتجاهات الفرد نحو الذات كقوة الأنا . ومدى تقدير الفرد لذاته ، واتجاهات الفرد نحو

العالم ، مثل إحساس الفرد بالتماسك الشخصي ومدى ثقته بقدرته على السيطرة على المواقف التي يمر بها . وكذلك القدرات الذكائية ، مثل مدى نجاح الفرد في إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين ، والمرونة في العمليات العقلية عنده .

٢- أساليب التدبير : وهي ما تجعل الفرد مميزاً في عملية التدبير من ناحية نزوع الفرد للانسحاب مقابل ميله إلى التركيز على الموقف . وكذلك ميل الفرد إلى إنكار المشكلة مقابل ميله إلى الاعتراف بوجودها .

٣- جهود التدبير : وهي ما يقوم به الفرد من ردود فعل داخلية وخارجية في محاولته للتدبير مع الضغط . (Caplan, 1983) .

وقد يكون من الممكن تقسيم العوامل التي تؤثر في أساليب التدبير إلى عوامل ديموغرافية و شخصية ، وعوامل تتعلق بالموقف الضاغط ، وعوامل أخرى تتعلق بالبيئة الاجتماعية . فالعوامل الديموغرافية والشخصية تتضمن العمر ، والجنس ، والأوضاع الاجتماعية والاقتصادية ، والنضج الانفعالي ، وقوة الأنا ، والثقة بالنفس والجماعات الفلسفية والدينية التي ينتمي إليها الفرد ، والخبرات السابقة . وهذه العوامل تفيد في تحديد الموقف الضاغط وإيجاد الحلول له (Moos , 1986) .

أما العوامل المتعلقة بالموقف الضاغط ، فهي مرتبطة بطبيعة الموقف نفسه . واختلاف طبيعة الموقف الضاغط يؤدي إلى اختلاف الأساليب التدبيرية التي يلجأ لها الفرد . فبعض المواقف يدركها الفرد على أنها خاضعة لتحكمه ، وما هو خاضع لتحكم الفرد يعني مسؤولية الفرد عنه ، وبالتالي فإنه على الأغلب يقوم الأفراد باتباع أساليب حل المشاكلات عند تعرضهم لمواقف ضاغطة خاضعة لتحكمهم . وهناك مواقف ضاغطة أخرى يدركها الفرد على أنها خارجة عن تحكمه ، وهنا لا يشعر الفرد بمسئوليته الكاملة عنها ، وبالتالي فهو على الأغلب سوف يلجأ إلى أساليب انفعالية كأن يبدي مشاعر الغضب تجاه ذلك الموقف .

أما العوامل المتعلقة بالبيئة الاجتماعية ، فهي مرتبطة بطبيعة تلك البيئة ، فالبيئة الاجتماعية التي تتصف بتقارب أعضائها تؤثر بطريقة مختلفة عن البيئة الاجتماعية التي تتصف بتباعد أعضائها على مدى استخدام الفرد لأسلوب تدبري دون آخر ، فمثلاً ، لو فقد أحدهم طفلاً ، فإن البيئة الاجتماعية المتقاربة توفر له أساليب الدعم الاجتماعي كأساليب

تدبر . إلا أن مثل تلك البيئات الاجتماعية قد تكون ضارة أحيانا ففي نفس الموقف السابق فان تقارب هذه البيئة الاجتماعية قد يكون عاملا قويا في زيادة شعور الفرد بالاكتئاب ، إذ يشعر الفرد هنا أن الموقف الضاغط هو ليس فقدان الطفل فحسب ولكنه يتعدى ذلك بحيث يشكل هذا الموقف تهديداً لثبات العائلة ككل .

كما أن تلك المجتمعات التي توفر مراكز الرعاية بالطفولة، والحضانات، تسهل على الآباء والأمهات العاملين ، عملية تدبرهم مع مشاكل تتعلق بكيفية رعاية الطفل والعناية به من جهة ، والمحافظة على العمل من جهة أخرى (Moos , 1986).

### مفهوم الإدمان (Addiction) :

الإدمان لغة هو المداومة على الشيء أو الاعتماد المضطرد عليه (الشرقاوي ، ١٩٩١) . لقد جاءت كلمة إدمان (Addiction) من الفعل اللاتيني (Addico) والذي يعني تكريس الفرد نفسه أو تسليمها إلى فرد آخر أو إلى شيء ما سواء أكان حسنا أو سيئا ولقد بقي مصطلح الإدمان (Addiction) حتى عام (١٩٦٤) يدل على حالة سوء استعمال مادة مخدرة أو منبهة ، إلى حدّ عدم القدرة على التخلي عن تناولها . وفي السنة نفسها ، استبدلت منظمة الصحة العالمية مصطلح إدمان (Addiction) بمصطلح الاعتماد (Dependence) واكتسب المصطلح الجديد خصائص المصطلح القديم.

أما كلمة (كحول) أو (غول) ، فكلاهما صحيح في الدلالة على تلك المادة الكيميائية إذ شاعت الأولى ، وبقيت الثانية مستخدمة على نطاق ضيق ، والمادة الكيميائية التي تشير إليها كلمة الكحول (Alcohol) أو كلمة الغول ، (Alcool) هي سائل طيار ، لا لون له قابلٌ للاشتعال ، وله أنواع مختلفة . (قاموس الصحاح في اللغة والعلوم ص "٣٧٩") .

وكانت هذه الكلمة تطلق أيضا على مسحوق دقيق من كبريتيد الانتمون (Finely Powdered Antimony Sphid) والذي حضره العرب ، ثم بعد ذلك ، أطلق عليه العالم الأوروبي باراسيلزس (Paracelsus) كلمة (الكحول) (Alcohol).

وكلمة الكحول تشير إلى جميع المواد الطبية والكيميائية المحضرة إما بعملية التقطير أو التخمر ، والتي يستعملها الفرد لإحداث تغيرات في الإدراك أو المزاج أو الشعور .

ومدمن الكحول هو ذلك الفرد الذي يتعاطى الكحول لأسباب علاجية أو غير علاجية وبدرجة تؤدي به إلى الاعتماد الجسمي أو النفسي عليها (المركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب ، ١٩٨١) .

أما منظمة الصحة العالمية (World Health Organization (WHO) فتعرف الاعتماد على الكحول أنه تناول الكحول إلى درجة التعارض مع الصحة الجسمية و العقلية ، أو مع النشاطات الاجتماعية للفرد (البياتي ، ١٩٨٠) .

كما وضعت منظمة الصحة العالمية بعض المواصفات التي يتم من خلالها تشخيص الفرد على أنه معتمد على عقار ما ، ومنها :

١. الشعور بدافع قسري لتناول العقار .
  ٢. وقوف تناول العقار على رأس أولويات الفرد .
  ٣. سرعة و سهولة العودة إلى تناول العقار بعد فترة من الانقطاع عنه .
  ٤. تناول العقار لتجنب الأعراض الانسحابية .
- ويعرف الدليل الإحصائي والتشخيصي للاضطرابات العقلية " DSM-IV " المحك التشخيصي للاعتماد على المواد كما يلي :

أنه نمط غير تكيفي من سوء الاستعمال لمادة ما ، والمؤدي إلى تلف طبي ذو دلالة ، كما يظهر بثلاثة أو أكثر من المحكات التالية ، والتي تحدث في أي وقت خلال فترة إثني عشر شهرا :

١. التحمل (Tolerance) .
٢. الأعراض الانسحابية (Withdrawal symptoms) .
٣. اعتياد الفرد (habituation) على تناول المادة بكميات أكبر لفترة أطول من السابق . (APA , 1994)

ومما سبق من مفاهيم وتعريفات فإن الباحث يرى نظريا أن مدمن الكحول أو المعتمد فسيولوجيا ، هو ذلك الفرد الذي يتعاطى الكحول لسبب علاجي أو غير علاجي وإلى درجة تحدث تغيرا في إدراكاته وقدرته على معالجة المعلومات ، وإلى الدرجة التي تتطور من خلالها حالة التحمل عند هذا الفرد ، وتتتابه الأعراض الانسحابية إذا ما انقطع عن تناولها .

وفي بداية القرن العشرين أصبح مصطلح الإدمان (Addiction) يرتبط بشكل وثيق بالاستعمال المفرط للكحول أو المخدرات ، مفسرا آثارها المؤذية . والإدمان حاليا يتضمن الاعتماد (Dependence) على مواد كيميائية تحدث حالة التحمل (Tolerance) وتحدث أيضا مجموعة الأعراض الانسحابية (Withdrawal Symptoms) (Koski & Jannes, 1992).

وحالة التحمل (Tolerance) تمثل حاجة الفرد المتعاطي لمادة ما إلى زيادة جرعة التعاطي بشكل متزايد للحصول على تأثير المادة التي يتعاطاها . وهو التأثير الذي كان يحصل عليه سابقا من جرعات أقل .

أما حالات الأعراض الانسحابية (Withdrawal Symptoms) فتعني الأعراض العقلية والجسمية والنفسية الناجمة عن توقف تناول المادة المعينة التي أدمن أو (اعتمد) عليها الفرد . إن الأعراض الانسحابية هذه تتضمن الارتعاش ، والتعرق والغثيان ، والنقيز وأكثر أعراض الانسحاب خطورة هو الاحتياج المروع ، إذ يبدأ الشعور بتداخل كل الجسم أو الشعور بضبابية الوعي ، وقد تحدث هلوسات أيضا تكون مخيفة جدا ، كأن يرى الفرد فرانا ، وعناكب أو أفاعي داخل الغرفة (McMurrin, 1994) .

و ينقسم الاعتماد (Dependence) إلى نوعين هما :

- ١- الاعتماد النفسي (Psychological Dependence) على مادة لها أن تحدث سلوك السعي للحصول عليها ، ويتفق على تسمية هذه الحالة أحيانا بالتعود (Habituation) وتتصف بما يعانيه الفرد من اشتها ملح وبشكل دائم أو متكرر للمادة التي يتعاطاها لكي يتجنب حالة عسر المزاج التي يعاني منها أو يتوقعها نتيجة لعدم توافر المادة المعينة.
- ٢- الاعتماد الفسيولوجي : ويعني عدم القدرة على التوقف عن تناول المادة المخدرة أو المنبهة نتيجة للاعتماد الجسمي (Physical Dependence) عليها ، وهذا النوع من الاعتماد هو الذي يسبب وجود حالة التحمل (Tolerance) المشار إليها سابقا، وتتصف هذه الحالة بالحاجة إلى تناول المادة المعينة لمنع أو تجنب حدوث الأعراض الانسحابية (Withdrawal Symptoms) المشار إليها سابقا أيضا (كمال ، ١٩٩٤).

كما ويمكن أن يعرف الإدمان على أنه درجة الانخراط في سلوك يمكن أن ينتج السعادة أو اللذة ، أو يتجنب الفرد من خلاله مشاعر عدم السعادة إلى درجة تتجاوز فيها سينات هذا السلوك حسناته . وقد يكون هذا السلوك ، بناء على ما سبق ، سلوكا إدمانيا (Addictive behaviour) ، والسلوك الإدماني هو كل سلوك يؤدي إلى حالة الإدمان (McMurrin , 1994) .

#### أسباب الإدمان (الاعتماد):

يبدو أن العديد من العوامل البيولوجية ، والسيكولوجية ، والاجتماعية ، والثقافية هي عوامل مسببة لعملية الإدمان (الاعتماد) على الكحول . فمن يكن ابنا لأحد والدين مدمنا على الكحول ، فإن احتمالية أن يكون هذا الابن مدمنا هي أعلى من احتمالية من ليس له أي من والديه مدمنا بسبعة إلى ثمانية مرات (محفوفة محفوظة) . وقد تشتمل العوامل البيولوجية على شواذ جينية أو بيوكيميائية ، أو عوامل ناتجة عن سوء التغذية والنقص الغذائي ، واختلالات التوازن الوظيفي الهرموني . أما العوامل السيكولوجية (النفسية) فقد تتضمن الإلحاح على شرب الكحول لخفض القلق أو أعراض الإرهاق العقلي ، والحاجة إلى تجنب المسؤولية في العلاقات الأسرية العائلية ، والاجتماعية، وعلاقات العمل ، والحاجة إلى تدعيم تقدير الذات . وتشتمل العوامل الاجتماعية الثقافية على مدى توفر المشروبات الكحولية وفعالية ضغط جماعة الرفاق ، والنمط الحياتي الضاغط الشديد ، والاتجاهات الاجتماعية الداعمة للشرب (Brian & Doyle, 1995) .

#### خطورة مشكلة الإدمان (الاعتماد) :

تأتي خطورة مشكلة الإدمان (الاعتماد) من عدة جوانب :  
 أولا: أن ظاهرة الإدمان (الاعتماد) تنتشر بسرعة أكبر وبشكل أخطر مما مضى .  
 ثانيا: أن الكيمياء المستعملة في تحضير المواد وإعدادها تتطور وتتنوع بشكل سريع ومهدد إذ يكاد يخنفي الحد الفاصل بين الاستعمال الآمن والاستعمال المدمر .



ثالثاً: أن المعالجات والإجراءات العلاجية المتخذة ضد هذه الظاهرة تكاد لا تواكب سرعة وخطورة انتشارها . (الشرقاوي ، ١٩٩١) .

### تأثير الكحول على الدماغ و باقي أنحاء الجسم :

يرتبط الإدمان (الاعتماد) ارتباطاً وثيقاً بعدد من أمراض الجهاز العصبي مثل السهذيان الارتعاشي (Delirium Tremens) ، وذهسان كورسـاكوف (Korsakov Psychosis) ، والهوسات الكحولية (Alcoholic Hallucination) وتلف الكبد . ويرتبط إدمان الكحول أيضاً ببعض أمراض الدورة الدموية واضطرابات الجهاز الغدي ونشاطه الأنزيمي ، واضطرابات الجهاز التنفسي ، ويرتبط أيضاً بظاهرة النسيان عند المدمنين عليه ، ويجعلهم أبطأ إدراكاً وأقل قدرة على استعادة المعلومات (حافظ ، ١٩٨٧) .

جميع الحقوق محفوظة

إن الفعل الأساسي للكحول هو فعل مثبط للجهاز العصبي المركزي ، وبذلك فإنه يشبه فعل المسكنات والمهدئات ، وفعل مستحضرات التخدير ، إلا أن هذا الفعل أو التأثير هو التأثير النهائي على الدماغ ، إذ يسبق ذلك فعل منشط للدماغ بعد تناول الكحول بمقادير يسيرة ، وبتزايد هذه المقادير يظهر الفعل التثبيطي .

وبهذا فإن للكحول فعل ثانوي على الدماغ ، واحد منشط قصير الأمد ، والآخر مثبط طويل الأمد (كمال ، ١٩٩٤) .

وعلى الرغم من انتشار الكحول في الدماغ ، إلا أنه هناك مناطق في الدماغ تعتبر أكثر قابلية للتأثر من غيرها ، وبالتالي تسهل عملية الاعتماد أكثر من غيرها ، فهناك القشرة الدماغية ، والتكوين الشبكي ، وقرن آمون . إلا أن الصعوبة تكمن في تفسير الفروق والاختلافات في آثار الكحول على مواقع مختلفة من الدماغ ، كما أن الآثار الملاحظة في منطقة ما ، ربما تكون انعكاساً لتغيرات تحدث في أماكن مختلفة من الجهاز العصبي المركزي (Rebecca, 1991) .

إن الكحول تؤثر مباشرة على عمليات الطاقة عبر الخلايا العصبية ، إلى الحد الذي يكبح النشاط العصبي . فبالاشتراك مع مواد أخرى مؤدية للاكتئاب ، فإنه من المحتمل أن يصل التأثير إلى غشاء الخلية العصبية ، وإلى التشابك العصبي بين الخلايا . إن آثار

الكحول تثبط أو تعمل على تأخير الومضة العصبية و عملية التوصيل، وهذا قد يكون عائدا إلى انخفاض تماسك الصوديوم في غشاء الخلية العصبية ، وهناك احتمال آخر ، يكمن في فعالية التشابك العصبي من حيث احتمالية أن يؤثر الكحول على الربط بين الكالسيوم بالحويصلات المحورية للخلية العصبية ، والذي بدوره قد يحدث تحريرا أو انطلاقا في النواقل العصبية ضمن التشابكات العصبية (Rebecca ,1991) .

كما أن هناك افتراض آخر ، هو أن الكحول يحدث حجزا للنواقل العصبية عن المواقع التشابكية العصبية التابعة أو اللاحقة (Rebecca , 1991) .

### تطور عملية الإدمان (الاعتماد) :

عندما يقوم الفرد بتناول الكحول بطريقة متكررة ، فإن اثر أو فعالية الكحول المطلوبة للوصول إلى نفس الحالة السابقة من الانتعاش (Euphoria) تنخفض ، إذ تطور الفرد حاله تسمى حالة التحمل (Tolerance) ، وهذا يعني حاجة الفرد إلى كميات أكبر من الكحول لإنتاج نفس الآثار التي تم اكتسابها سابقا أثناء تناول كميات أقل (McMurrans , 1994) .

إن وجود حالة التحمل لمادة ما يقترن بأعراض انسحابية (Withdrawal Symptoms) إذا ما انقطع الفرد عن تناول الكحول ، وهي الآثار الفسيولوجية المضادة أو المعاكسة التي يعاني منها الفرد عندما يمتنع عن تناول الكحول (McMurrans , 1994) .

وبدون شك فإن التحمل (Tolerance) ، والأعراض الانسحابية (Withdrawal Symptoms) لها أسس بيولوجية . فالتفسيرات البيولوجية للتحمل تتضمن التغيرات في مجموعة العمليات المتصلة ببناء البروتوبلازما وهدمها ، وبخاصة التغيرات الكيميائية في الخلايا الحية ، فعندما تنخفض نسبة الكحول بالدم مباشرة ، فإن ذلك يعني انخفاض قدرة نفس الكمية من الكحول على إنتاج الأثر المطلوب منها نتيجة للتغيرات الكيميائية في الخلايا، وهذا يعني تطویر ما يسمى بالتحمل المزاجي (Dispositional Tolerance) والتكيف العصبي . وعندما يحدث التكيف العصبي لمواجهة الآثار الحادة للكحول ، فإن هذا يعني تطویر ما يسمى بالتحمل الوظيفي

(Functional Tolerance) . وفي أي حال من حالات التحمل هذه فإن هناك وجود لإلحاح وطلب أكبر على الكحول للحصول على آثاره المطلوبة . وعندما يحدث التكيف العصبي فإن التغيرات في التركيب أو التخزين أو الإطلاق في النواقل العصبية أو التغيرات في حساسية المستقبلات قد تحدث أعراضا إنسحابية أثناء غياب الكحول (Donald & Goodwin , 1981).

إن عملية الإدمان أو الاعتماد يجب أن تتضمن معلمين فرضيين هما : فقدان التحكم ، و الانتكاس ، و فقدان التحكم يعود إلى عدم قدرة من يتناول الكحول على التوقف عن تناولها . أما الانتكاس فهو العودة إلى التناول الكبير للكحول بعد فترة من الانقطاع . (Donald & Goodwin , 1981).

نظريات الإدمان (الاعتماد) : جميع الحقوق محفوظة  
هناك عدد من النظريات النفسية التي حاولت أن تفسر عملية الإدمان (الاعتماد) بناء على أبعاد تلك النظرية وأساسها ، ومن هذه النظريات :  
مركز دراسات الأبحاث الجامعية

#### ١- نظرية التعلم الاجتماعي (Social Learning Theory) :

تطرح هذه النظرية عملية التعلم عن طريق النمذجة أو الاقتداء (Modeling) كأبرز عامل يمكن من خلاله تفسير عملية الإدمان (الاعتماد) . فيرى ابرامز و نياورا (Abrams & Niaura, 1987) أننا نعيش في معايير ثقافية ، وحالة من الاقتداء بسلوكيات الوالدين والأصدقاء . وأن الذين يتناولون الكحول يلمسون آثارا اجتماعية مثل تسهيل التفاعل الاجتماعي ، وهذه تعتبر خبرة فردية مباشرة حول تناول الكحول (McMurrin, 1994) . ويرى مكارتني (McCarty, 1986) أن الجانب الاجتماعي مهم هنا من ناحيتين :

- أ- أنه في عملية تناول الكحول اجتماعيا فإن عملية النمذجة تؤثر في السلوك عن طريق محاولة الأفراد أن يكتفوا معدلات تناولهم للكحول لتتنفق مع معدلات من يشاركونهم .
- ب- تناول الكحول اجتماعيا يخلق معايير موضوعية لدى الأفراد بأن سلوك تناول الكحول هو سلوك مناسب ومطلوب (Edward & Safarino, 1994) .

وباستمرار تناول الفرد للكحول من منطلق إقتدائه بأصدقائه أو والديه أو أحدهما فإنه يطور عملية التحمل (Tolerance) للآثار التعزيزية الإيجابية المباشرة ، وعندها فقد يطور هذا الفرد حالة الاعتماد (Dependence) . ويزداد طلبه على كميات أكبر من الكحول لمحاولة تجنب الأعراض الانسحابية (Withdrawal Symptoms) الناتجة عن فقدان أثر الكحول . وبالتالي تحدث التغيرات البيولوجية والنفسية وينتهي به المطاف بحالة الإدمان (الاعتماد) على الكحول (McMurrans , 1994) .

## ٢- نظرية الاشرط الإجرائي (Operant Conditioning Theory) :

من المفاهيم الأساسية لهذه النظرية ، الثواب والعقاب ، وهي علاقة قائمة بين سلوك الفرد ونواتج ذلك السلوك ، وتقول هذه النظرية أن السلوك يتعزز بما يكافئه ، ويتضاءل

بما يعاقبه (McMurrans, 1994) حقوق محفوظة

ويرى دافيدسون (Davidson, 1985) أن الأفراد الذين يتناولون الكحول قد يستمرون ويزيدون نسبة تناولهم للكحول تبعاً للتعزيزات الإيجابية أو السلبية له ، فمن المعززات الإيجابية له ، أن الفرد قد يستحسن طعم الكحول ، أو أن تناوله للكحول قد يساعده على تخطي المعيقات العملية الحياتية أو قد يساعده على التفاعل الاجتماعي . كما أن من الشائع عند الأفراد أن الكحول قد يساعد الفرد على تخفيف ما يحمله من أفكار سلبية حول ذاته ، أو لتخفيف شعوره بالقلق أو الاكتئاب . إلا أنه في دراسات أجريتها من قبل دافيدسون و هـل و بوند و ادسون (Davidson, 1985; Hull & Bond, 1986 ; Adesson , 1985) وجدوا أن معدلات الاكتئاب والقلق عند هؤلاء الناس تنخفض في بداية تناولهم للكحول ، ولكنهم وعند تناولهم للكحول لمدة أطول فإن معدلات الاكتئاب والقلق عندهم تزداد مع الزمن (Edward & Safarino, 1994) .

وقد يعزز سلوك تناول الكحول باستثارة المناطق المسؤولة عن السعادة والمرح في الدماغ ، أو تخفيف الشعور بالضغط النفسي ، وبتكرار اختبار الفرد لمثل هذه الخبرات الناتجة عن تناول الكحول فإنه قد يطور حالة التحمل (Tolerance) . مما يتطلب من الفرد كميات أكبر من الكحول للحصول على نفس التعزيزات السابقة . وهذا قد يؤدي إلى وجود

حالة الأعراض الانسحابية (Withdrawal Symptoms) إذا ما حاول الفرد الانقطاع عن تناول الكحول . مما يؤدي به بالتالي إلى الاعتماد على الكحول والإدمان عليها (McMurrin, 1994) .

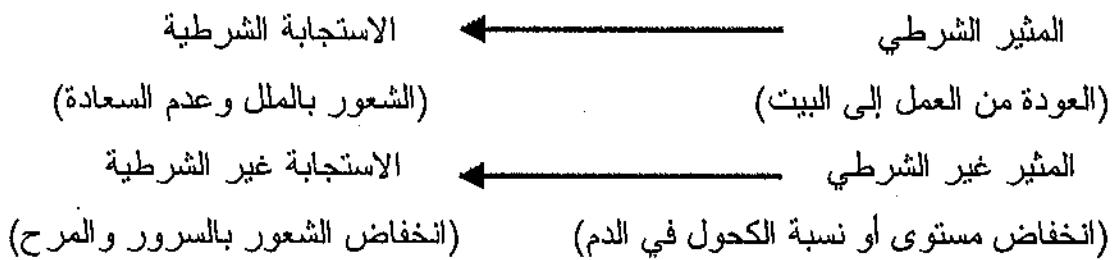
٣- نظرية الاشرط الكلاسيكي أو التقليدي ( Classical Conditioning Theory ): من المفاهيم الأساسية في هذه النظرية مفاهيم المثبر الشرطي ، والمثير غير الشرطي والاستجابة الشرطية ، والاستجابة غير الشرطية .

ويمكن توضيح تفسير نظرية الاشرط الكلاسيكي للإدمان بالمثال التالي :

فرد يعمل بمكتب ما ، وهو معتاد أن يشرب الكحول أثناء عودته من العمل إلى البيت ، حيث توجد الحانة على الطريق المؤدية إلى البيت ، وهو عادة يمر بهذه الطريق في الساعة الثالثة مساءً .

جميع الحقوق محفوظة

استناداً إلى مبادئ نظرية الاشرط الكلاسيكي فإن العودة إلى البيت هنا ، تثير بحد ذاتها طلب الكحول عند هذا الفرد ، إذ تمثل العودة إلى البيت هنا دور المثير غير الشرطي ومن المعروف انه بعد فترة من تناول الكحول فإن نسبة الكحول بالدم سوف تتخفض ، وهذا الانخفاض يمثل دور المثير الشرطي . ونتيجة لانخفاض مستوى الكحول أو نسبته في الدم ، فإن المشاعر السارة والشعور بالمرح والانبساط سوف تتخفض ، وهذا الانخفاض يمثل دور الاستجابة غير الشرطية ، وبعد ذلك يشعر الفرد بالملل وعدم السعادة والشعور النسبي بالكآبة ، وهذا الشعور يلعب دور الاستجابة الشرطية .



وتشتمل هذه النظرية على مفهوم تعميم الاستجابة في حال تطبيق مبادئ هذه النظرية على عملية الإدمان (الاعتماد) ، فان الاستجابة غير الشرطية قد يتم تعميمها لمثير آخر مشابه للمثير غير الشرطي الحقيقي ، فالعودة إلى البيت في الساعة الثالثة ، يمكن تعميمها إلى العودة إلى البيت في أي وقت ، ومن أي مكان وليس العمل فقط ، كما يؤدي إلى زيادة حجم أو كمية الكحول المأخوذة من قبل الفرد ، وبالتالي المرور بحالة التحمل ثم الأعراض الانسحابية وتجنبها عن طريق كميات أكبر من الكحول ثم الوصول إلى حالة الاعتماد (الإدمان) (McMurrnan , 1994) .

#### ٤- نظرية العمليات المقاومة أو المواجهة (Opponent Process Theory) :

وهي نظرية للدافعية المكتسبة تحاول تفسير السلوكات غير المبنية على حاجات أساسية مثل الجوع والعطش ، وهي تركز على التنظيم الذاتي للحالات الانفعالية السارة وغير السارة وهي نظرية للأليات الانفعالية أو الوجدانية ، وتفترض هذه النظرية انه ولسبب ما فإن أدمغة كل الكائنات الثديية ومنها الإنسان ، منظمة لمقاومة أو مواجهة وكبح أنماط عديدة من الآثار الانفعالية أو العمليات المتعلقة باللذة والمتعة سواء أكانت محببة أو مكروهة سعياً وراء التوازن .

وهناك ثلاث محاور رئيسية في هذه النظرية ، وهي :

- ١- أن أي استثارة تحدث للفرد تكون متبوعة بتغيرات انفعالية و وجدانية .
- ٢- وجود اعتماد انفعالي أو وجداني على خبرات خفض ردود الفعل للمثير ، أي انه كلما تكرر المثير نفسه ، قلت حدة الاستجابة الانفعالية أو الوجدانية لهذا المثير .
- ٣- وجود انسحاب انفعالي أو وجداني ، إذ أن ما بعد رد الفعل الانفعالي أو الوجداني سوف ينمو بشدة وبشكل دائم ويظهر على انه يحمل نوعية مواجهة أو مقاومة لرد الفعل الحقيقي للمثير .

إن أول تناول للكحول قد يكون معززا عن طريق الشعور بالانتعاش أو الشعور بالنشاط و الخفة (Euphoria) ، إن هذه النظرية تفترض أن الدماغ مبرمج لتصحيح الحالات الانفعالية سواء أكانت محببة أو مكروهة سعياً وراء التوازن ، وهذا يعني أن الدماغ سوف يحاول إطفاء حالة الانتعاش المختبرة عند الفرد ، وبمرور الوقت فان الدماغ يطور ما يسمى بحالة التحمل كمحاولة منه لخفض شعور الفرد بالثمالة ، وهذا يعني أن

الفرد إذا أراد أن يشعر بالانتعاش أو السعادة فإن عليه أن يزيد كمية الكحول ، ومع الوقت فإن هذا الفرد سوف يمر بحالة الأعراض الانسحابية إذا ما تغلبت آلية الدماغ في التنظيم على ما هو موجود من نسبة الكحول في الدم . مما يدفع الفرد إلى محاولة تجنب المرور بهذه الخبرة المزعجة وبالتالي تناول الكحول بكميات متزايدة مما يؤدي به إلى الوقوع في الإدمان أو الاعتماد على الكحول (McMurrnan, 1994) .

#### ٥- نظرية التوقع (Expectancy Theory) :

وهي نظرية معرفية مفيدة في تجسير الفجوة بين الخبرات السابقة للفرد والسلوك اللاحق له وهي قائمة على العلاقة التوقعية (إذا - فإن) (IF-Then) بين الأحداث ، والتي هي المظهر المعرف للنتائج المتوقعة ، وفي حالة الكحول فإن النتائج المتوقعة قد تؤثر على استجابات أجهزة مختلفة لخلق تغييرات فسيولوجية أو نفسية أو سلوكية معينة .

إن نظرية التوقع تستطيع تفسير عملية الإدمان على الكحول من خلال النتائج المتوقعة التي تلعب دورين هامين هما : **إيداع الرسائل الجامعية** ١ . أيجاد الاستعداد المسبق لتناول الكحول .

٢ . محاولة زيادة حجم تناول الكحول حتى الوصول إلى حالة الإدمان (الاعتماد) . إذ أن التوقعات الإيجابية حول تناول الكحول تبدأ بالارتباط مع سياقات حياتية مختلفة تزداد شيئا فشيئا ، وهذه الزيادة في السياقات تزيد من كمية الكحول التي يتناولها الفرد ، كما أنها تدفع الفرد إلى خلق حالة أعلى من التحمل وبالتالي اختبار حالة الأعراض الانسحابية في أي وقت ينقطع فيه الفرد عن تناول الكحول لفترة معينة ، وهذا يدفع الفرد إلى تجنب حالة الأعراض الانسحابية عن طريق عدم الانقطاع عن تناول الكحول ، مما يعني وجود الاعتماد عليه (McMurrnan, 1994) .

#### ٦- نظرية التحليل النفسي (Psychoanalytic Theory) :

يرى (فرويد) في نظرية التحليل النفسي ، أن تعاطي وإدمان الكحول والاعتماد عليه هو نكوص إلى المرحلة الفمية ، والمدمن أو المعتمد يشعر بسعادة وهو يشرب الكحول لأنه

يستثير منطقة شبقية ، وهي الشفاه والفم . ويرى أيضا ، أن الإدمان (الاعتماد) يلبي عند المدمن حاجته إلى الحصول على شيء يتضمن الشعور بالأمن ، وتأكيد الذات .  
 أما (أدler) فينظر إلى الفرد المدمن على أنه فرد لديه نقص عضوي ما ، أو لديه نقص في علاقاته الاجتماعية ، أو الثقافية ، أو الاقتصادية . لهذا فهو يقوم بتعويض هذا النقص بالتوجه إلى الكحول ليحصل على الثقة بالنفس ونسيان عيوبه ، والدعم- الكاذب- للوجدان الممزق ، وعدم الاهتمام من المجتمع (العففي ، ١٩٨٦) .

النظريات الفسيولوجية للإدمان :

- نظرية الالدهايد النشوني الحيوي أو (TIQ) .

Biogenic Aldehyde or (TIQ) theory :

تعتمد هذه النظرية على استخدام الإنتاجات الايضية و الأمينات الحيوية . وقد استحوذ الالدهايد الحيوي على كثير من انتباه الباحثين الفسيولوجيين ، وتمت دراسته بشكل مركز في السنوات الماضية مركز ايداع الرسائل الجامعية  
 تبين هذه النظرية أن الزيادة في التركيز لواحد أو أكثر من الالدهايدات الحيوية تؤدي إلى تغيرات في الجهاز العصبي المركزي التي تعود إلى تأثيرات الايثانول (الكحول الايثيلي) ذلك أن الاستيل دهايد - وهو المادة الأولية الناتجة عن تايض الايثانول - تتداخل بطريقة ما مع التايض المتأكسد للنواقل العصبية في الدماغ . ويمكن أن ينكثف الاستيل دهايد مع الكاينيكولومينات (النواقل العصبية المثيرة) ليكون قلايدات (مركبات شبه قلوية) مشابهة لقلويات المورفين و التي تعرف بقلويات (TIQ) (Tetrahydroisoquinoline) وهي محلول كيميائي يتكون من الكونيولين المتجزئ المشتمل على أربعة جزيئات من الماء .  
 (Cohen & Colins , 1970; Davis & Walsh,1970) .

هناك نظريتان اقترحتا تشكل قلايدات ال (TIQ) في أجسام الحيوانات الثديية فينتج الاعتماد الفسيولوجي على الكحول ، ومن ثم الأعراض الانسحابية عند الانقطاع عن أخذ الكحول . وكلا هاتين النظريتين تؤكدان أن تايض الايثانول (الكحول الايثيلي) و الاستيل دهايد - وهو سائل عطر عديم اللون - هو الوسيط الحاسم . و تلك النظريتان هما :



### أولا - نظرية فلايدات ال (TIQ) البسيط

(Collins & Cohen , 1968; Cohen & Collins , 1970 ; Cohen ; 1976)

### ثانيا - نظرية فلايدات ال (TIQ) المعقد و القلايدات الشبيهة بالمورفين

(Davis & Walsh, 1970 ; Davis , Walsh & Yamanak , 1970)

-النظرية الأولى : فلايدات ال (TIQ) البسيط : و هي تقترض أن السيثل دهايد يتكثف مباشرة مع الكاثوكو لومينات (نواقل عصبية) الباطنية النمو ، لكي تكون سادس و سابع القلايدات المهدرجة (المزلة الهيدروجين و الأوكسجين ) . و بما أن بناء هذه القلايدات مشابه لبناء الكاثوكولومينات (النواقل العصبية المثيرة) ، فقد افترض أنها قد تتفاعل مع الآليات التي تنظم الخواص الفسيولوجية للنواقل العصبية المثيرة . فمثلا ، قلايدات ال (TIQ) قد تؤثر على نهايات الأعصاب الأدرينالية (أي السمبثاوية) أو على مستقبلات الأعصاب الأدرينالية لكي تؤدي وظيفة عامل مشابه أو مشارك ، أو عاملا مضادا أو مقاوما لمستقبلات النواقل العصبية المثيرة . إن تأثير قلايدات ال (TIQ) على الأعصاب الأدرينالية قد يسهم في عملية الاعتماد الفسيولوجي على الكحول ، وعلى كافة الأعراض الانسحابية له . ويقول كولنز و كوهن (Collins & Cohen , 1970) " أن قلايدات ال (TIQ) سواء أفرزت بنشاط أو تسربت من نهايات الأعصاب ، فإنها تسهم في تغييرات السلوك الناتجة عن الكحول التي تنصف بالاضطرابات البيولوجية ، كالإثارة المفرطة ، و الارتعاش و الهلوسة ، و الصرع . وهذه تظهر عندما تقل كثافة الكحول أو تختفي في الدم والتي قد تكون بسبب تأثير المقاومة الفسيولوجية لقلايدات ال (TIQ) وبهذه الطريقة فإن عمل القلايدات قد يشكل أساس عملية الاعتماد الفسيولوجي و الإدمان على الكحول " .

وقد تأيدت هذه النظرية بالعديد من الدراسات التجريبية (دافز و والش) و (دافز و

أخرين) و (كوهن) (Davis & Walsh, 1970 ; Davis & Cohen, 1971; 1973a) (others ; 1970)

-النظرية الثانية : قلايدات ال (TIQ) الم عقد و القلايدات المشابهة للمورفين . تقترض هذه النظرية أن التخليق أو التركيب الحيوي لل (TIQ) الخاص الذي لا ينتج مباشرة من السيثيل دهايد . بما أن الاستيل دهايد يمكن أن يتنافس مع إحباط إزالة الهيدروجين (مدرجة) الألهمايد . وبدلا عن ذلك تم اقتراح أن انتاجات الألهمايد للدوبامين الناتج عن

أكسدة المورفين لكي يكون ثالث و رابع (ديهيدرووكسي فينيل أسيتيل دهايد) (Dihydroxyphenylacetaldehyde 4,3) . هذا الالدهايد يمكن أن يكتف مع الدوبامين ليكون مشتق ال (TIQ) ، و هو (التراهيدروبابافيرولين) (Tetrahydropapaveroline) (THP) رباعي مهدرج الخشخاش ( وهو مادة مشتقة من الأفيون ) ، وهذا يخدم كوسيط في تركيب أو تكوين المورفين .

و يقول دافز و والش ( Davis & Walsh ; 1970 ) " أنه بسبب الأعراض المتشابهة التي تظهر عند الانقطاع عن الكحول أو الأفيون ، يبدو أنه من الممكن أن يكون الاعتماد الفسيولوجي متشابه ، وأن التميز الحقيقي بين العقارين قد يكمن فقط في المدة أو الكمية المطلوبة لنمو أو تطور عملية الاعتماد الفسيولوجي ، والاختلاف بينهما قد يعتمد على الكيفية فضلا عن الكمية " .

ورغم أن هذه النظرية قد لاقت معارضة بشكل عام

( Seevers , 1970 ; Halushka & Hoffman, 1970 ; Kalant, 1973 )

إلا أن هناك عددا كبيرا من الدراسات التجريبية في أدبيات الموضوع أيدت هذه النظرية و من أهم هذه الدراسات : ياماناك و والش ، كوهن ، غولدبيرغ و دجاني و صاحب ، كولـنـز و هـنـغـان و وايسـنر ، دافـيز .  
( Yamanaka , Walsh ) & ( Cohen , 1973 a,b ) & ( Dajani & Saheb , 1973 ) & ( Guldberg , 1979 ) ( البياتي ، ١٩٨٠ ) .

#### التأثيرات النفسية والاجتماعية للكحول :

إن هناك فكرة عند الأفراد ، أن تناول الكحول يجعل التواصل الاجتماعي أسهل وأكثر متعة ، وبسبب ذلك فقد أقيمت الكثير من المجتمعات وتعودت على تناوله . إلا أن ذلك ينتفي بتناول الكحول بمقادير تزيد على ما يتطلبه التواصل الاجتماعي ، مما قد يؤدي إلى الإضرار بمصالح المجتمع ككل ، وذلك أن الكحول يحدث في تناوله من الآثار النفسية والعقلية ما هو ضار ، ومن هذه الآثار فقدانه ولو بصورة مؤقتة أو جزئية لقدرته على ضبط النفس ، والتحكم بالمحيط والسيطرة على الانفعالات والسلوكيات . ومع أن تناول

الكحول بمقادير محسوبة يمكن أن يعين المصابين بالقلق والتوترات أو الضغوط النفسية ونوي الاضطرابات في الأداء الوظيفي والاجتماعي ، إلا أن تناول الكحول وحتى بهذه المقادير القليلة المحسوبة قد يعود الفرد على مواجهة مشاكله الحياتية بتناول الكحول بكميات أكبر ، كما أن من يعانون من القلق و التوترات أو الضغوط النفسية هم أكثر استعداداً من غيرهم للوقوع في إدمان الكحول . و مما تجدر الإشارة إليه هو أن فعل الكحول المخفض للقلق غير مضمون الحدوث ، ثم أن هناك احتمال أن يعاني المتناول للكحول من ظهور انفعال القلق وزيادته نتيجة لتناول الكحول (كمال ، ١٩٩٤) . إذ أنه من المعروف أن الكحول هو عقار مثبط (Depressant Drug) (البياتي ، ١٩٨٠) .

#### العوامل المؤثرة في فعالية عمل الكحول :

هناك العديد من العوامل المؤثرة أو المقررة لفعل الكحول عند الأفراد ، وتتمثل هذه العوامل بشخصية الفرد ، والحالة الصحية الجسمية له ، واتجاهاته نحو الكحول ، وحالة الفرد الغذائية وطول فترة تناول الفرد للكحول (المركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب ، ١٩٨١) . ومستوى الكحول في الدم ، وهو المستوى الذي يتقرر بمقادير الكحول في المستحضرات التي يتناولها الفرد ، وسرعته ، وطريقة تناوله لها ، وحالة الجهاز الهضمي أثناء فترة التناول ، وكذلك فإن من العوامل المؤثرة هي درجة تحمل الفرد لفعل الكحول ، وهي تتقرر عادة بشخصية الفرد ودرجة حساسيته للمواد الكحولية وبدرجة أو مقدار تعوده على تناول الكحول بالإضافة إلى العوامل الثقافية ، والعوامل العائلية ، والعوامل المتعلقة بالجماعات الفلسفية للفرد ، والعوامل المتعلقة بنمط حياته والعوامل البيئية، والعوامل المتعلقة بالمهارات السلوكية ، والعوامل المتعلقة بأفكار الفرد والعوامل الانفعالية والشعورية له (كمال ، ١٩٩٤) .

ويرى دونوفان وزملائه (Donovan et al, 1991) أنه يبدو من غير المفيد أن نتناول المواضيع الهادفة إلى دراسة الإدمان دون النظر إلى القضايا الحياتية مثل القضايا الصحية ، وقضايا أوقات الاستجمام (McMurrans, 1994) .

ويعد الإدمان (الاعتماد) على الكحول عاملاً إضافياً لما يواجهه الأفراد من المشاكل الانفعالية ، والشخصية ، والمادية ، ومشاكل العمل ، والمشاكل الجسدية (Imlah, 1989) .

لكل ما تقدم فإن الباحث قد توجه إلى القيام بمسح للضغوط وأساليب التدبير الأكثر انتشاراً عند عينة دراسته من مدمني الكحول وغير المدمنين ، لإثراء البحث وإلقاء الضوء على ما يعانيه المدمنون من مشاكل مقارنة بغير المدمنين .

#### الدراسات السابقة :

لقد أجري عدد من الدراسات التي تناولت موضوع أساليب التدبير عند مدمني الكحول وأبرز هذه الأساليب استخداماً عندهم أثناء تدبيرهم مع مواقف حياتية ضاغطة تنشأ من موارد مختلفة . ويشمل هذا الجزء من الفصل الأول عدداً من الدراسات في هذا المجال ودراسات أخرى أجريت في ميدان أساليب التدبير بشكل عام . ويمكن إجمال هذه الدراسات بالشكل التالي :

لقد أجرت (درويش ، ١٩٩٣) دراسة حول أساليب التدبير لضغوط الحياة عند طلبة المرحلة الثانوية في عمان ، وميزت بين أساليب التدبير عند الذكور مقارنة بالإناث ، إذ وجدت أن أكثر الأساليب شيوعاً عند الطلبة الذكور هي : أساليب الطرق المعرفية والبحث عن الدعم الاجتماعي ، والتمرينات الرياضية ، والعدوان اللفظي والجسدي وممارسة عادات معينة . ٥٢٥٠٦٩

أما الإناث فقد أظهرن أساليب التعبير عن المشاعر ، والانعزال ، والتحول عن الموقف وتجنبه (درويش ، ١٩٩٣) .

وقام ( شايب ، ١٩٩٤) بدراسة لمعرفة أساليب التدبير التي يستخدمها المرشدون في المدارس الأردنية في تدبيرهم مع الضغوط النفسية لديهم ، وقد شملت الدراسة (١٥٠) مرشداً ومرشدة ، وقد أظهرت الدراسة أن أساليب حل المشاكل كانت هي أبرز الأساليب لديهم ، وأن هناك فرقاً بين الجنسين في استخدام أساليب ووسائل الدفاع ، والتمارين الرياضية ، والترفيه ، لصالح المرشدين الذكور (شايب ، ١٩٩٤) .

كما أجرى ( العارضة ، ١٩٩٨ ) دراسة هدفت إلى التعرف على أساليب التدبر التي يستخدمها المعلمين في نابلس لتدبرهم مع ضغوط الحياة . وقد تألفت عينة الدراسة من (٢٤١) معلما و معلمة ، وقد وجد أن الأساليب الأكثر استخداما هي : أساليب حل المشكلات ، والضبط الذاتي ، والبعد الديني . (العارضة ، ١٩٩٨) .

وقد قام كوبر و سميث (Cooper Smith, 1964) بدراسة في الولايات المتحدة هدفت إلى معرفة ردود الفعل التكيفية عند المدمنين على الكحول مقارنة بغير المدمنين وأظهرت الدراسة أن المدمنين على الكحول أظهروا قدرة أقل في تحمل التهديد ، ومظاهر أكثر احتياجا وأساليب دفاعية أكثر مقارنة بالأفراد غير المدمنين (حافظ ، ١٩٨٧) .

وقام روبينز و تانك (Robbins & Tank , 1978) بدراسة هدفت إلى معرفة أساليب التدبر عند عينة من طلبة جامعة جورج واشنطن الأمريكية . وقد صنفت النتائج للأساليب المستعملة إلى : أساليب الحصول على الدعم الاجتماعي ، والسلوك غير التكيفي ، وتهذئة القلق ، والاعتماد على الخبرات ، وحل المشكلات ، وتحمل الشدائد والهروب .

و درس ستون سبيل (Stone & Seale , 1984) أساليب التدبر التي يتبعها الأفراد في مواجهة المواقف الضاغطة والتدبر معها في المجتمع الأمريكي ، وصنفت الأساليب إلى ثمانية أصناف : الفعل المباشر ، والتحول ، وإعادة تعريف الموقف ، والتفريغ ، والحصول على الدعم الاجتماعي ، والاسترخاء ، والتقبل ، والنشاط الديني .

وقد أجرى موس و شيفر (Moos & Schaefer , 1984) دراسة حول عملية التدبر وعلاقتها بالتقييمات المعرفية ، ووجدوا أن عملية التقييم المعرفي تلعب دورا هاما في عملية التدبر ومخرجاته . وتشمل هذه العملية : عملية التقييم الأولى ، وهي العملية التي يقيم الفرد من خلالها نتائج عملية تدبره مع البيئة المحيطة على صحته على أنه تدبر إيجابي ، أو سلبي أو حيادي . فإذا كان تقييم الفرد للتدبر إيجابيا ، فإن ذلك يخفف من أعباء الفرد وتكون نواتجه إيجابية . وإذا كان التقييم سلبيا ، فإن ذلك يولد مشاعر سلبية لدى الفرد مثل الغضب ، والخوف ، والاستياء .

أما عملية التقييم الحيادي ، فهي عبارة عن مجموعة من الأحكام التي يطلقها الفرد لتقييم موارد التدبر والبدائل المتاحة أمامه ، وتتضمن أيضا عملية اتخاذ القرار .

وقد قام الباحثان بدراسة أخرى لتصنيف أساليب التدبر التي يستخدمها الأفراد في تدبرهم مع المواقف الضاغطة ، إذ قسمت تلك الأساليب إلى قسمين : الأساليب الإقدامية وتتضمن : البحث عن المساعدة والمعلومات ، والتحليل المنطقي ، وإعادة التقييم الإيجابي والتخطيط لحل المشكلات .

أما القسم الثاني فيتضمن الأساليب الاحجامية مثل : التنفيس الانفعالي، والإحجام المعرفي ، والنقل الاستسلامي ( Lazarus & Monat, 1985 ) . وأن كلا من الأساليب الإقدامية تأخذ شكلين : معرفي ، وسلوكي . إذ تكون أساليب التدبر المستخدمة من قبل الفرد في المواقف الضاغطة إما : معرفية - إقدامية ، أو معرفية - إجمامية ، أو سلوكية - إقدامية ، أو سلوكية - إجمامية . (Compas, Walcarne & Fondacaro, 1988) .

وفي دراسة أخرى قام بها سايبس و راردين فنتسغيرالد ( Sipes , Rardin & Fitzgerald, 1985 ) لمعرفة أساليب التدبر عند الذكور والإناث في المجتمع الأمريكي، وجد أن استراتيجية الاسترخاء هي الاستراتيجية الأكثر عند الذكور بينما استراتيجية الهروب واستراتيجية ضبط الذات هي الأكثر عند الإناث . (Sipes, et al,1985) .

وأجرى ستينسون و باربارا ( Stetson & Barbara,1985 ) دراسة هدفت إلى بحث أساليب التدبر التي يتبعها الكحوليين في مقاومتهم للمواقف التي تتطلب منهم تناول الكحول ، وقد وجد أن أكثر هذه الأساليب هي : اشغال الذات بنشاطات أخرى والتجنب والهروب .

وقد وجد عدد من الباحثين مارلات و كوستورن و لانغ ، و ولس ( Marlatt , Kosturn & Lang, 1975. Wills 1986 ) أن الناس يشربون كميات أكبر من الكحول عندما يختبرون مستويات أعلى من الضغط النفسي . (Edward, Safarino, 1994) .

وقد أجرى بيير ( Baer,1987 ) دراسة هدفت إلى معرفة كيفية تدبر من يتعرضون لضغوط نفسية ناتجة عن تناولهم للكحول ، ووجد أن أكثر أساليب التدبر هي العودة إلى تناول الكحول مرة أخرى (McMurrans, 1994) .

و قام موس (Moos , 1988) بإجراء دراسة هدفت إلى معرفة استراتيجيات التدبير التي يستخدمها المدمنين في المجتمع الأمريكي أثناء تدبيرهم مع المواقف و الأحداث الضاغطة فوجد أن أكثر تلك الأساليب استخداما كانت : الأساليب الانسحابية المعرفية و التقبل الاستسلامي ، و التفرغ الانفعالي (محمد ، ١٩٩٢).

و قد قام كوبر (Cooper,1988) بدراسة هدفت إلى معرفة استراتيجيات التدبير عند من يشربون الكحول و يتوقعون أنها استراتيجية جيدة للتدبير مع الضغط ، و وجد أن هؤلاء يمتازون باستخدام أساليب تدبير تجنبية ، و أنهم أكثر عرضة لمواجهة مشاكل إضافية ناتجة عن تناولهم للكحول (McMurrans, 1994) .

و قام لازاروس و فولكمان (Lazarus & Folkman ,1988) بتطوير قائمة بأساليب التدبير التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الأحداث الضاغطة عند عينة من الراشدين في المجتمع الأمريكي و قد أشارت النتائج إلى أن الأساليب المستخدمة عند عينة الدراسة كانت البحث عن الدعم الاجتماعي ، و التحول ، و الهروب ، و ضبط الذات ، و التخطيط لحل المشكلات ، و التقويم الإيجابي ، و المواجهة ، و تحمل المسؤولية.

و قام فلشمان<sup>٦</sup> (Fleshman) بتطوير قائمة لقياس سلوكيات التدبير في المجتمع الأمريكي ، و تم تصنيف الاستجابات إلى التصنيفات التالية :

التصنيف الأول : أساليب التدبير مع ضغوط الزواج ، و تشمل : التفرغ الانفعالي ، و طلب النصيحة ، و المقارنات الإيجابية و النقاش الجاد ، و التجاهل الاختياري ، و التقبل الاستسلامي .

التصنيف الثاني : أساليب التدبير مع ضغوط العائلة : و تشمل : المقارنات الإيجابية ، و طلب النصيحة ، و العقاب ، و إعادة طمأنة الذات و التجاهل الاختياري .

التصنيف الثالث : أساليب التدبير مع ضغوط العمل ، و تشمل : التجاهل الاختياري و المقارنات الإيجابية ، و الفعل المباشر .

التصنيف الرابع : أساليب التدبير مع الضغوط المادية ، و تشمل : التجاهل الاختياري و التفاؤل ، و وضع ميزانية ، و التفكير وحل المشاكل (Atwater, 1990) .

و في دراسة أجراها فردنبرغ و لوس (Fredenberg & Lewis , 1991) لمعرفة استراتيجيات التدبير عند عينة من المجتمع الأمريكي ، فقد وجد أن إناث العينة كن أكثر

استخداما لاستراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي ، واستراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي من الذكور.

وفي دراسة أجراها هانسن وزملائه (Hansen, et al, 1991) ، وجد من خلالها أن اختبار مستويات عالية من الضغط النفسي قد يسبب الإدمان على الكحول عند من يتناولونه للشعور بالاسترخاء والراحة ( Edward & Sarafino, 1994 ) .

وقد درس كل من فروم وزملائه (Fromme, et al, 1994) أساليب التدبير عند الكحوليين كعامل مساعد على التنبؤ بمقدار التناول عندهم ، ووجد أن أكثر أساليب التدبير عندهم هي الأساليب التجنبية ، كما وجد عندهم ضعف في التركيز الانفعالي.

وقام هينمان و الن (Heinemann & Allen , 1994) بدراسة تناولت استراتيجيات التدبير عند الكحوليين بالإضافة إلى بعض الأبعاد الأخرى مثل التوقعات ، وأنماط تناول الكحول وإصابة القشرة الدماغية . ووجد أن الأساليب الأكثر شيوعا عندهم قبل حدوث إصابة القشرة الدماغية وأثناء كونهم كحوليين ، هي أساليب ذات معدلات متدنية من إعادة التقييم الإيجابي المعرفي ، وحل المشكلات ، وطلب الدعم .

وفي دراسة أجراها بلبس (Billips, 1994) هدفت إلى كشف الأساليب التدرجية الأكثر انتشارا عند من يتعاطون المخدرات والكحول ، ووجد أن أكثر هذه الأساليب استخداما هي أساليب اللجوء إلى تناول المواد المؤدية للإدمان مثل الكحول والمخدرات .

كما قام بومان (Bouman, 1996) بدراسة لمعرفة التطورات التي تطرأ على أساليب التدبير عند مدمني الكحول أثناء انتقالهم إلى العلاج ومراحل ما بعد العلاج ، ووجد أن الأساليب الأكثر شيوعا أثناء مرحلة الإدمان هي الأساليب التجنبية . وأثناء العلاج هي أساليب الحصول على الدعم الاجتماعي . وفيما بعد العلاج هي أساليب حل المشكلات .

وفي دراسة قام بها هوفر (Hoffer, 1997) والتي كان أحد أهدافها هو استكشاف أساليب التدبير عند من يتناولون الكحول بكثرة ، مقارنة بمن يتناولون الكحول بشكل قليل فقد وجد أن الأساليب الأكثر استخداما عند من يتناولون الكحول بكثرة هي أساليب التجنب والهروب . أما من يتناولون الكحول بشكل قليل فكانت الأساليب الأكثر هي استراتيجيات طلب الدعم الاجتماعي ، والتخطيط لحل المشكلات ، وإعادة التقييم الإيجابي المعرفي.



✓ وأجرى تشنغ (Chung, 1998) دراسة كان من أهدافها الكشف عن الأساليب التي يتبعها مدمنو الكحول في تدبرهم مع المواقف الضاغطة ، وكانت أكثر هذه الأساليب بروزاً هي الأساليب التجنبية معرفياً وسلوكياً .

✓ وقد درس ملر (Miller, 1998) أساليب التدبر عند المدمنين وانعكاسها على الصحة النفسية لديهم ، ووجد نوعين من الأساليب عند هؤلاء المدمنين وقسمها إلى قسمين : أساليب تدبر اجتماعية فاعلة . وأساليب تدبر مضادة للمجتمع . ووجد أن الصحة النفسية عند أصحاب الأساليب الأولى أفضل من أصحاب الأساليب الثانية .

وفي دراسة أجراها مكدونيل (McDonnell, 1998) حاولا من خلالها معرفة أساليب التدبر عند من يتناولون الكحول نتيجة لمعاناتهم من أمراض جسدية ، فقد وجد أن الأساليب الأكثر شيوعاً عند هؤلاء هي أساليب اللجوء إلى تناول الكحول بكثرة وأساليب الهروب .

وهناك عدد من الدراسات التي أشارت إلى عدم وجود فرقاً في أساليب التدبر التي يستخدمها مدمنو الكحول مقارنة بغير المدمنين ومنها :

✓ الدراسة التي قامت بها ليندا (Linda, 1997) على عدد من أساليب التدبر مثل : أسلوب حل المشكلات ، وأسلوب طلب الدعم ، وأسلوب تجنب المواقف . التي حاولت من خلالها معرفة الفروق بين مدمني الكحول وغير المدمنين في استخدام هذه الأساليب ، وخرجت بنتيجة أنه ليس هناك فرقاً ذو دلالة في استخدام أو مدى شيوع هذه الأساليب عند مدمني الكحول مقارنة بغير المدمنين .

✓ والدراسة التي قام بها باترس (Patrice, 1998) والتي وجد من خلالها ، أنه ليس هناك مهارات تدبر مميزة للمدمنين على الكحول أو غيرها من المواد المسببة للإدمان تميزهم عن غير المدمنين .

وبلاحظ من استطلاع الدراسات المشار إليها سابقاً ، أن معظم هذه الدراسات قد اتفقت على عدد من أساليب التدبر على أنها الأكثر انتشاراً بين مدمني الكحول ، وهذه الأساليب هي أسلوب التجنب ، وأسلوب الهروب ، وأسلوب تناول المواد المؤدية إلى الإدمان أو الاعتماد ، وأسلوب الانسحاب .

وكانت أساليب التجنب هي أكثر الأساليب تكراراً بالنظر إلى الدراسات ، ثم يليها أسلوب الهروب ، وأسلوب تناول المواد المؤدية إلى الإدمان ، ثم أسلوب الانسحاب والنكوص .

ويحاول الباحث في دراسته الحالية أن يستكشف الأساليب الأكثر استخداماً عند مدمني الكحول في المملكة الأردنية الهاشمية مقارنة بغير المدمنين .

جميع الحقوق محفوظة  
مكتبة الجامعة الأردنية  
مركز أيداع الرسائل الجامعية

# الفصل الثاني

## الطريقة

جميع الحقوق محفوظة  
مكتبة الجامعة الاردنية  
مركز ايداع الوسائل الجامعية

## الإجراءات

يتناول هذا الفصل مجتمع الدراسة وعينتها ، و طريقة اختيار العينة ، إضافة إلى الأدوات التي استخدمت فيها لجمع البيانات ، و أدلة صدق و ثبات تلك الأدوات . كما يتناول هذا الفصل وصفا للإجراءات التي اتبعها الباحث في عملية تطبيق الأدوات وتصحيحها ، و من ثم تبيان متغيرات الدراسة .

### مجتمع الدراسة :

تألف مجتمع الدراسة من جميع المدمنين على الكحول فسيولوجيا في المملكة الأردنية الهاشمية ، والذين بلغ عددهم (٢٩٣) مدمنا على الكحول تبعا لسجلات المركز الوطني للصحة النفسية المأخوذة عن سجلات وزارة الصحة الأردنية في المدة الواقعة بين ١٩٩٩/١/١ وحتى ١٩٩٩/١٢/٣٠ . كما تألف مجتمع الدراسة أيضا من جميع الأفراد غير المدمنين على الكحول . و هم أولئك الذين يتعاطون الكحول ولكنهم غير مدمنين عليه فسيولوجيا . و قد أخذ بعين الاعتبار المستوى التعليمي ، و الدخل الاقتصادي ، و الحالة الاجتماعية ، و العمر بالنسبة للمدمنين و غير المدمنين .

### عينة الدراسة :

اختيرت عينة الدراسة من أولئك المدمنين على الكحول الذين راجعوا المركز الوطني للصحة النفسية ، ومستشفى الرشيد للطب النفسي ، من تاريخ ١٩٩٩/٧/١٤ وحتى تاريخ ١٩٩٩/١٢/٢٢ . وقد تكونت العينة من (٥٤) مدمنا مشخصين جميعا من قبل أطباء مختصين على أنهم يعانون من مشكلة الإدمان الفسيولوجي على الكحول ، ولهم سجل طبي يثبت ذلك . كما تم اختيار عينة مماثلة لعينة المدمنين على الكحول ، من الأفراد غير المدمنين على الكحول ، و كان عددهم (٥٤) فردا من الذين يتعاطون الكحول ولكنهم غير مدمنين عليه . وقد روعي فيها أن تكون مماثلة لعينة المدمنين على الكحول من حيث المستوى التعليمي ، و الدخل المادي ، و الحالة الاجتماعية و العمر .

وبذلك تكون عينة الدراسة قد تكونت من (١٠٨) أفراد ، جميعهم من الذكور نصفهم من الأفراد المدمنين على الكحول والنصف الآخر من غير المدمنين ، وقد كان مدى أعمار أفراد العينة من (٢١ - ٦٠) عاماً ، وكان متوسط أعمارهم (٣٥) سنة وسبعة شهور .

وقد شملت عينة الدراسة ما هو متوفر للباحث من المدمنين خلال فترة التطبيق التي بلغت خمسة شهور ، من الذين راجعوا المستشفيات المذكورة سابقاً لأغراض العلاج ويوضح جدول (١) خصائص عينة الدراسة ومواصفاتها .

جدول (١)

خصائص عينة الدراسة و مواصفاتها

متوسط مدة تناول الكحول	العدد	العمر الجاهز بالسنوات	مكتبية الجاهز بالسنوات
١٢,٩٦	٢٥	٣٥-٢١	٣٥-٢١
٢٠,٨٣	٢٤	٤٥-٣٦	٤٥-٣٦
٢٦,٨٠	٥	٦٠-٤٦	٦٠-٤٦
٢٠,٢٠		٣٦,٣٣	٣٦,٣٣
١,٣٥		٢٦,٨٥	٢٦,٨٥
١٣,٦٠	٢٦	٣٥-٢١	٣٥-٢١
١٩,٧٨	٢٤	٤٥-٣٦	٤٥-٣٦
٢٧,٧٠	٤	٦٠-٤٦	٦٠-٤٦
٢٠,٣٦		٣٥,٠٨	٣٥,٠٨
١,٣٥		٢٦,٢٠	٢٦,٢٠

### أدوات الدراسة :

سعيًا وراء بلوغ أهداف الدراسة الحالية ، قام الباحث ببناء أداتين ، وهما :

١. مقياس أساليب التدبير مع ضغوط الحياة .

٢. مقياس المواقف الضاغطة .

وفيما يلي وصف لهاتين الأداتين ودلالات صدق وثبات كل منها :

أولاً - مقياس أساليب التدبير مع ضغوط الحياة: قام الباحث هنا ببناء أداة قياس أساليب التدبير مع ضغوط الحياة استناداً إلى مرتكزين اثنين ، هما :

١- الدراسات السابقة . فقد اشتملت الدراسات السابقة على عدد كبير من أساليب التدبير التي يتبعها الأفراد عندما يكونون تحت موقف حياتي ضاغط ، و هذه الدراسات مذكورة في سياق الحديث عن الدراسات السابقة لهذا البحث .

٢- المقاييس السابقة : وقد استند الباحث أيضا في بناء هذه الأداة على عدد من المقاييس التي تناولت الأساليب التي تستخدم للتدبير مع ضغوط الحياة ومواقفها الضاغطة نفسيا ومنها المقياس الذي أعدته (درويش ، ١٩٩٣) ، الذي تألف من (٨٦) فقرة تمثل (٩) أساليب للتدبير . وكذلك المقياس الذي طوره (شايب ، ١٩٩٤) الذي تألف من ( ٨٨ ) فقرة تمثل ( ١٥ ) أسلوبا للتدبير . وكذلك المقياس الذي أعده (العارضة ، ١٩٩٨) ، الذي تألف من

(٤٩) فقرة تمثل (٩) أساليب للتدبير الجقوق محفوظة

وبناء على تلك المرتكزات فقد تم بناء الأداة الحالية ، والتي تكونت من (٩٣) فقرة تمثل (١٥) أسلوبا للتدبير مع الضغط النفسي - ملحق (٩١) - ، وفيما يلي عرضا لهذه الأساليب مع الإشارة إلى أرقام الفقرات التي تمثلها .

#### ١- أسلوب البناء المعرفي (Cognitive Structure) :

يهدف هذا الأسلوب إلى الكشف عن مدى لجوء المفحوص إلى محاولة تغيير الأفكار اللاعقلانية حول الموقف الضاغط بهدف خفض الضغط النفسي والتقليل منه ، ولأن ما يحمله الفرد من أفكار تؤثر على استجابته الانفعالية ، فان تغيير تلك الأفكار اللاعقلانية واللامنطقية يساعد على تغيير الاستجابة الانفعالية للفرد ، كما يتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على التحكم بأفكاره والسيطرة عليها ، وتقريبها الفقرات التالية : ٢ ، ١٦ ، ٣٣ ، ٤٦ ، ٧٢ ، ٧٦ ، ٨٩ .

#### ٢- أسلوب الاسترخاء (Relaxation) :

يشير هذا الأسلوب إلى المدى الذي يلجأ فيه الفرد إلى ممارسة مهارات الاسترخاء في حال تعرضه لموقف ضاغط بهدف خفض الشعور بالضغط ، كما ويتم من خلال هذا

الأسلوب ممارسة مهارات ضبط التفكير و التحكم به ، وتقيسها الفقرات التالية : ٧ ، ٢٠ ، ٤٣ ، ٥١ ، ٦٢ ، ٨٦ ، ٩٠ .

### ٣- أسلوب حل المشكلات (Problem Solving) :

يشير هذا الأسلوب إلى قدرة الفرد على حل مشاكله بما فيها المشاكل الشخصية ضمن المهارات اللازمة لحل المشاكل بشكل عام مثل : تحديد المشكلة بشكل واضح ، وجمع معلومات كافية عن الموقف الضاغط . ووضع حلول عملية مقترحة كبداية واختيار البديل الأنسب ، وتقييم نتائج ذلك البديل ، وتقيسه الفقرات التالية : ٦ ، ١٩ ، ٣٤ ، ٤٨ ، ٦٨ ، ٨٠ .

### ٤- أسلوب العدوان ولوم الذات (Aggression & Self-blame) :

يشير هذا الأسلوب إلى المدى الذي يلجأ فيه الفرد إلى ممارسة سلوكيات ونشاطات عدوانية جسدية أو لفظية نحو الذات أو الآخرين أو نحو الممتلكات أثناء تعرضه للضغط النفسي . وتقيسه الفقرات التالية : ٤ ، ٢٣ ، ٤٤ ، ٥٤ ، ٧٥ ، ٨٧ ، ٩٢ .

### ٥- أسلوب الدعم الاجتماعي (Social Support) :

يشير هذا الأسلوب إلى المدى الذي يلجأ فيه الفرد ويحاول من خلاله الحصول على الدعم الاجتماعي من مصادره المتمثلة في العائلة والأصدقاء . مثل ، التشجيع والمشاركة الانفعالية ، والمادية ، والمعلوماتية ، والخدماتية ، وتقيسه الفقرات التالية : ١ ، ١٧ ، ٣١ ، ٤٧ ، ٧٠ ، ٧٨ .

### ٦- أسلوب التوجيه الذاتي (Self - Direction) :

هذا الأسلوب يشير إلى المدى الذي يحترم فيه الفرد ويثق بإمكاناته وأحكامه كموجه لسلوكه ، وهو يشمل الدعم الذاتي ، والدعم البيئي ، ولكنه يركز على الدعم الذاتي أكثر من الدعم البيئي ، ويتضمن أيضا توكيد الذات ، ورفض الانصياع لأوامر الغير ، وتقيسه الفقرات التالية : ١٢ ، ٢٨ ، ٣٨ ، ٥٧ ، ٦٩ ، ٨٣ .

### ٧- أسلوب التقبل والثقة (Acceptance & Confidence) :

يشير هذا الأسلوب إلى المدى الذي يتقبل فيه الفرد ذاته والناس والمحيط من حوله أثناء تعرضه للضغط النفسي . كما يشير إلى مدى تقبل الفرد لعبوبه وعدم كماليته والفروق بينه وبين الآخرين وإيمان الفرد بقدرته على التدبر مع مواقف الحياة الضاغطة والمدى الذي يؤمن فيه الفرد بقدرته على التحكم بحياته والسيطرة على بينته وتقيسه الفقرات التالية : ٣ ، ٢١ ، ٤٢ ، ٥٢ ، ٦١ ، ٨٨ .

### ٨- أسلوب وسائل الدفاع (Defense Mechanisms) :

وهو أسلوب هروبي غير فعال في التدبر مع المواقف الحياتية الضاغطة ، إذ ينشغل الفرد هنا بتخيلات وهمية ، وهو يشمل النكوص ، حيث ممارسة عادات وسلوكيات طفولية ويشمل الكبت أيضا ، حيث يحاول الفرد إخفاء مشاعره وأفكاره ... وتقيسه الفقرات التالية : ١٥ ، ٢٥ ، ٣٢ ، ٤٩ ، ٦٦ ، ٨٢ .

مركز ايداع الرسائل الجامعية  
جامعة الاردنية

### ٩- أسلوب انفتاح الذات والتعبير عن المشاعر (Self-Disclosure) :

يشير هذا الأسلوب إلى المدى الذي يلجأ فيه الفرد إلى فتح ذاته وكشفها للآخرين ، و التحدث عن أفكاره ومشاعره ، وما يتعلق بالذات أثناء تعرضه للضغط النفسي مثل أفكاره عن ذاته ، و مدى ثقته بذاته، وتقيسه الفقرات التالية : ١١ ، ٢٧ ، ٤٥ ، ٥٨ ، ٧١ ، ٨١ .

### ١٠- الأسلوب الديني (Religious Strategy) :

هذا الأسلوب يشير إلى المدى الذي يمارس فيه الفرد نشاطات دينية وروحية عندما يكون تحت تأثير الضغط النفسي . وتقيسه الفقرات التالية : ١٠ ، ٣٠ ، ٣٦ ، ٥٩ ، ٧٤ ، ٧٧ .



### ١١- أسلوب الترفيه (Entertainment) :

ويشير هذا الأسلوب إلى مدى لجوء الفرد إلى ممارسة نشاطات وسلوكيات ترفيهية أثناء تعرضه لموقف ضاغط كأسلوب للتدبر مع ذلك الموقف ، مثل مشاهدة التلفاز والاستماع إلى المذياع ، والرقص ، والتنزه ، وتقيسه الفقرات التالية : ١٤ ، ٢٢ ، ٤١ ، ٥٣ ، ٦٣ ، ٩١ .

### ١٢- أسلوب مراقبة الضغط (Stress - Monitoring) :

يشير إلى مدى وعي الفرد بالضغط ومدى وكيفية تأثيره عليه ، وهذا الأسلوب يخدم الفرد في معرفة متى يكون الضغط صحيا و إيجابيا بحيث يعمل كدافع للفرد لكي يتخذ الخطوات اللازمة قبل أن تتصاعد حالة الضغط . وتقيسه الفقرات التالية : ٨ ، ٢٤ ، ٣٩ ، ٥٦ ، ٦٧ ، ٨٥ .

### ١٣- أسلوب سوء استعمال الكحول والمهدنات (Alcohol Abuse) :

وهو الأسلوب الذي يشير إلى المدى الذي يلجأ فيه الفرد إلى تناول الكحول والمسكرات والمهدنات وهو تحت الضغط النفسي للتخفيف من الشعور بالضغط وتقليله وتقيسه الفقرات التالية : ١٣ ، ٢٦ ، ٤٠ ، ٥٥ ، ٦٥ .

### ١٤- أسلوب التمارين الرياضية (Sport Exercises) :

وهو يشير إلى مدى اللجوء إلى ممارسة التمارين والنشاطات الجسمية الرياضية أثناء التعرض إلى المواقف الضاغطة بهدف تخفيف الشعور بالضغط . وتقيسه الفقرات التالية : ٥ ، ١٨ ، ٣٥ ، ٥٠ ، ٦٤ ، ٨٤ .

١٥- أسلوب الانعزال والانتطاع ، وتجنب الموقف والتحول عنه  
(Isolation , withdrawal , Avoidance & Conversion from the situation)

وهو يشير إلي المدى الذي يلجأ فيه الفرد تحت الضغط النفسي إلي الهروب من الموقف الضاغط ، والانعزال والابتعاد عن الآخرين ، والارتداد أو الابتعاد والتحول عن الموقف الضاغط . وتقيسه الفقرات التالية : ٩ ، ٢٩ ، ٣٧ ، ٦٠ ، ٧٣ ، ٧٩ ، ٩٣ .  
هذا وتأخذ كل فقرة درجة هي ، إما (١) ، أو (٢) ، أو (٣) ، أو (٤) .  
حيث تجمع الدرجات كالتالي :

(١) دائما : تعني أن التصرف يحدث في كل موقف ضاغط ، وتعطى (٤) درجات .  
(٢) غالبا : تعني أن التصرف يحدث بكثرة ولكن ليس في كل موقف ضاغط وتعطى (٣) درجات .  
(٣) نادرا : تعني أن التصرف لا يحدث إلا في بعض المواقف الضاغطة ، وتعطى درجتين .

(٤) أبدا : تعني أن التصرف لا يحدث تحت أي موقف ضاغط ، وتعطى درجة واحدة .  
وبذلك فإن الدرجة الكلية على المقياس تكون من (٩٣-٣٧٢) درجة .

مركز ايداع الرسائل الجامعية

### صدق مقياس التدبير :

لقد تحقق لهذا المقياس دلالات الصدق التالية :

-الصدق الظاهري و صدق المحتوى لمقياس التدبير :

وهو يقيس فيما إذا كان المقياس يقيس ما وضع لقياسه ، وقد تم استخراج الصدق الظاهري و صدق المحتوى لمقياس التدبير بعرضه على ثمانية محكمين<sup>(١)</sup> من المتخصصين في التربية وعلم النفس في الجامعة الأردنية ، إذ طلب منهم بيان مدى مناسبة ووضوح كل فقرة من فقرات المقياس لقياس الأساليب التي يستخدمها مدمنو الكحول للتدبير مع ضغوطهم النفسية ، وتم اعتماد معيار خمسة محكمين من ثمانية كحد أدنى في الحكم على صلاحية الفقرة ووضوحها لتبقى ضمن الاختبار ، وقد كان عدد فقرات المقياس عند

(١) قام بالتحكيم الأساتذة : د. فاروق الروسان ، د. موسى جبريل ، د. أسعد الزعبي ، د. جميل الصمادي ، د. رياض ملكوش ، د. ياسمين حداد ، د. موفق الحمداني ، د. خليل البياتي (المشرف) .

عرضه على هيئة المحكمين (١١٦) فقرة ، وبعد تحكيمها تم حذف (٢٣) فقرة ليصبح المقياس مكونا من (٩٣) فقرة .

#### -الصدق العملي :

و قد تم استخدامه لاستكشاف أوجه الاختلاف و التشابه بين أبعاد المقياس و التعرف على تباينها عن بعضها ، و استكشاف مدى تشبع العبارات بالأبعاد الفرعية للمقياس الكلي مما يدل على وجود علاقة بين البعد و المتغير الذي يقيسه . و لذلك فقد تم إخضاع استجابات جميع أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس التدبير ال (٩٣) لتحليل عملي باستخدام طريقة العناصر المبدئية (Principle Component) ثم بعد ذلك أتبعنا بطريقة تدوير المحاور المتعامدة (Varimax) . وقد اشترط أن تكون درجة تشبع الفقرة بالعامل أكثر من (٠,٣٠) . وان تكون درجة تشبعها بالعامل المعين تفوق درجة تشبعها بالعوامل الأخرى ، وان يكون مضمون الفقرة منسجما مع مضامين الفقرات التي تشبعت بنفس العامل بدرجة عالية - أي أنها تقيس البعد الذي وضعت لقياسه - ، و يبين ملحق (٢) نتائج درجات تشبع فقرات المقياس بعوامله .

وقد بينت نتائج التحليل العملي (١٥) عاملا رئيسيا كانت القيمة النسبية لكل منها أكثر من واحد صحيح ، و قد أخذت هذه العوامل مجتمعة ما نسبته (٤٣ , ٧٢) من التباين من فقرات المقياس .

وبملاحظة الفقرات التي تشبعت بالعامل الأول ، وأخذت ما قيمته (١٨,٢٧) من التباين الكلي ، نجد أن الفقرات تدور في معظمها حول اللجوء إلي استخدام العمليات المعرفية العليا ، والسيطرة على الضغط والتحكم به ومواجهته ، ولذلك فإنه يمكن تسميته (البناء المعرفي) ، كما يظهر في جدول (٢) .

## جدول (٢)

أرقام و مضامين فقرات العامل الأول و درجات تشبعها به

رقم الفقرة	اسم العامل	مضمون الفقرة	درجة التشبع بالعامل الأول
٢	البناء المعرفي	التحكم بالانفعالات	٠,٥٥
٣		العمل على تقليل حدة الموقف الضاغط	٠,٤٨
٦		محاولة اخذ البدائل المتاحة	٠,٨٠
٨		مواجهة الموقف الضاغط	٠,٧٩
١٦		التفكير المنطقي	٠,٧١
١٩		جمع معلومات عن الموقف الضاغط	٠,٦٨
٢١		مواجهة الموقف الضاغط	٠,٦١
٢٤		السيطرة على المشكلة أو الموقف	٠,٨٣
٢٧		الشعور بالراحة عند فتح الذات	٠,٦٧
٢٨		التركيز على الجوانب الايجابية الذاتية	٠,٧١
٣٣		العمل على تنظيم التفكير	٠,٨٤
٣٤		القيام بتحليل نتائج الحلول	٠,٨٥
٣٨		الاعتماد على المهارات الذاتية الجيدة	٠,٧٦
٣٩		الشعور بالدافعية للسيطرة على الأمور نتيجة للمشكلات الحياتية	٠,٧٣
٤٢		الثقة بالقدرة الذاتية على حل المشاكل	٠,٧٨
٥٢		الاعتقاد بوجوب الاستمتاع بالحياة كلها	٠,٥٠
٥٦		وجوب مراقبة الضغط والتصدي له	٠,٧٢
٦١		القدرة على حل المشاكل اليومية	٠,٦١
٦٨		دراسة طرق حل المشكلة أو الموقف الضاغط قبل البدء	٠,٨١
٧٢		اللجوء إلى التفكير المنطقي	٠,٧٥
٧٦		التخطيط لحل المشكلة والتخلص من الضغط	٠,٧٣
٨٠		النظر إلى الخبرات الذاتية السابقة	٠,٧١
٨٥		ضبط الانفعالات وعدم التخاذل	٠,٦١
٨٦		الإبقاء على الهدوء والتوازن	٠,٦٨
٨٨		وقاية الذات من الضغط النفسي من خلال توقع المستقبل	٠,٥١

وبالنظر إلى الفقرات التي تشبعت بالعامل الثاني وأخذت ما قيمته (٩,٧٤) من التباين الكلي ، فإننا نلاحظ أن الفقرات تدور في معظمها حول تناول الكحول ، والاعتماد على الآخرين ، أو نكران المشكلة والموقف الضاغط ، ولذلك فإنه يمكن تسميته (عامل الهروب) ، وكما هو موضح في جدول (٣) .

## جدول (٣)

أرقام و مضامين فقرات العامل الثاني و درجة تشبعها به

رقم الفقرة	اسم العامل	مضمون الفقرة	درجة التشبع بالعامل الثاني
٤	الهروب	معاملة الآخرين بعصبية	٠,٦٥
١٣		تناول الكحول	٠,٥٥
١٧		الاعتماد على الآخرين	٠,٧٨
٢٣		ضرب الحائط أو الباب	٠,٦١
٢٥		نكران المشكلة أو الضغط	٠,٣٨
٢٦		اللجوء إلى الكحول	٠,٥٩
٣١		طلب المساعدة من العائلة	٠,٦٥
٣٢		اللجوء إلى أحلام اليقظة	٠,٥١
٣٧		الوحدة والعزلة	٠,٥٤
٤٠		زيادة حجم التدخين	٠,٥٧
٤٤		لوم الآخرين وتأنيبهم	٠,٤٤
٥٤		القيام بتكسير الأشياء	٠,٦٠
٥٥		تناول المهدئات والمسكنات	٠,٦٩
٧٥		سبب الآخرين وشمهم	٠,٧٢
٨٧	شد الشعر	٠,٦٤	
٩٢	التفكير بالانتحار	٠,٥٢	

كما أن جدول (٤) يظهر لنا أن الفقرات التي تشبعت بالعامل الثالث وأخذت ما قيمته (٥,٠٤) من التباين الكلي، تدور في معظمها حول ممارسة بعض تمارين الرياضة، وممارسة الجري. ولذلك فإنه يمكن تسميته (عامل التمارين الرياضية).

## جدول (٤)

أرقام و مضامين فقرات البعد الثالث و درجة تشبعها به

رقم الفقرة	اسم العامل	مضمون الفقرة	درجة التشبع بالعامل الثالث
٥	التمارين الرياضية	ممارسة بعض تمارين الرياضة	٠,٥٧
٧		الاستماع إلى الموسيقى	٠,٦١
١٨		ممارسة الجري	٠,٨٣
٢٢		ممارسة لعبة جماعية	٠,٦٢
٦٣		التنزه	٠,٥٨
٦٤		ممارسة لعبة كرة القدم	٠,٧٥

وإذا نظرنا إلى الفقرات التي تشبعت بالعامل الرابع ، وأخذت ما قيمته (٤,٧٧) من التباين الكلي ، فإننا نلاحظ أن معظم هذه الفقرات تدور حول اللجوء إلى النوم ، وتناول أعشاب تساعد على الراحة ، و تفضيل الانسحاب ، والانشغال بترتيب المحيط، و لذلك فإنه يمكن تسميته (عامل التحول عن الموقف) . وكما هو مبين في جدول (٥) .

### جدول (٥)

أرقام و مضامين فقرات العامل الرابع و درجات تشبعها به

رقم الفقرة	اسم العامل	مضمون الفقرة	درجة التشبع بالعامل الرابع
٢٠	التحول عن الموقف	الاسترخاء والراحة	٠,٤٢
٢٩		تفضيل الانسحاب	٠,٧٣
٦٥		تناول أعشاب تؤدي إلى الراحة	٠,٥١
٧٣		اللجوء إلى النوم	٠,٦٩
٧٩		اشغال الذات بأشياء أخرى	٠,٧٥
٨٥		الانشغال بترتيب المحيط	٠,٥١
٨٩		إقناع الذات بالقضاء والقدرة وعدم التغيير	٠,٦١

أما جدول (٦) فيبين لنا أن الفقرات التي تشبعت بالعامل الخامس وأخذت ما قيمته (٤,١٦) من التباين الكلي ، كانت في معظمها تدور حول البحث عن الأصدقاء والرغبة في الجلوس معهم ، والتحدث إليهم ، ولذلك فإنه من الممكن تسميته (عامل البحث عن الدعم الاجتماعي) .

### جدول (٦)

أرقام و مضامين فقرات العامل الخامس و درجات تشبعها به

رقم الفقرة	اسم العامل	مضمون الفقرة	درجة التشبع بالعامل الخامس
١	البحث عن الدعم الاجتماعي	البحث عن الأصدقاء والحديث إليهم	٠,٧٥
٤٥		التعبير عن المشاعر والاعتراف بحالة الضعف	٠,٤٣
٥٣		الرغبة بالجلوس مع الأصدقاء خفي في الظل	٠,٥٥
٧١		التعبير عن الأفكار والمشاعر بحرية	٠,٥٣
٨١		التحدث إلى أصدقاء	٠,٧٢

وبالنظر إلى الفقرات التي تشبعت بالعامل السادس وأخذت ما قيمته (٣,٩٢) من التباين الكلي ، نجد أن الفقرات تدور في معظمها حول الانعزال ، والجلوس في أماكن

معتمة ، وهادئة ، ومريحة ، فإنه يمكن تسميته (عامل البحث عن الهدوء) . كما يظهر في جدول (٧).

### جدول (٧)

أرقام و مضامين فقرات العامل السادس و درجات تشبعها به

رقم الفقرة	اسم العامل	مضمون الفقرة	درجة التشبع بالعامل السادس
٩	البحث عن الهدوء	الانعزال عن الأسرة	٠,٤٦
٥١		الجلوس في مكان معتم ، وهادئ ، ومريح	٠,٨٣
٥٩		المشاركة في جلسات دينية	٠,٤٨
٧٤		اللجوء إلى فقهاء الدين	٠,٥٧

أما الفقرات التي تشبعت بالعامل السابع وأخذت ما قيمته (٣,٧٧) من التباين الكلي فهي تدور حول التعلم من الآخرين ، والاستفادة من خبراتهم ، و لذلك فإنه يمكن تسميته (عامل التعلم من الغير) . كما هو مبين في جدول (٨).

مركز ايداع الرسائل الجامعية

### جدول (٨)

أرقام و مضامين فقرات العامل السابع و درجات تشبعها به

رقم الفقرة	اسم العامل	مضمون الفقرة	درجة التشبع بالعامل السابع
٤٨	التعلم من الغير	التعلم من الآخرين وخبراتهم	٠,٦٨
٥٨		الاعتذار عند الخطأ	٠,٦٧

وإذا نظرنا إلى الفقرات التي تشبعت بالعامل الثامن وأخذت ما قيمته (٣,٦٩) من التباين الكلي ، فسنجد أن معظمها يدور حول اللجوء إلى الله ، والدعاء إليه ، و اللجوء إلى القرآن الكريم والصلاة ، و لذلك فإنه من الممكن تسميته (عامل البعد الديني) . كما هو موضح في جدول (٩) .

## جدول ( ٩ )

أرقام و مضامين فقرات العامل الثامن و درجات تشبعها به

رقم الفقرة	اسم العامل	مضمون الفقرة	درجة التشبع بالعامل الثامن
١٠	البعث الديني	اللجوء إلى الله والدعاء إليه	٠,٧٣
٣٠		اللجوء إلى قراءة القرآن	٠,٧٦
٣٦		الذهاب إلى الصلاة	٠,٦٨
٧٧		تسبيح الله واستغفاره	٠,٥٩

أما الفقرات التي تشبعت بالعامل التاسع وأخذت ما قيمته (٢,٤٩) من التباين الكلي فهي في معظمها تدور حول التزام الصمت ، والبحث عن العزلة ، و لذلك فإنه من الممكن تسميته (عامل الانعزال) . كما هو موضح في جدول (١٠) .

مكتبة الجامعة الاردنية  
مركز ايداع الراجدول (الخامسية)

أرقام و مضامين فقرات العامل التاسع و درجات تشبعها به

رقم الفقرة	اسم العامل	مضمون الفقرة	درجة التشبع بالعامل التاسع
٦٠	الانعزال	التزام الصمت	٠,٨٧
٩٠		البحث عن العزلة	٠,٤٠

كما أن الفقرات التي تشبعت بالعامل العاشر وأخذت ما قيمته (٢,٩١) من التباين الكلي، تدور في معظمها حول اللجوء إلى طبيب أو مختص ، والعزلة ، والتأمل و انتظار حدوث ما يغير الموقف ويزيل الضغط ، فإنه من الممكن تسميته (عامل الابتعاد عن الموقف) ، كما هو واضح في جدول (١١) .



## جدول (١١)

أرقام و مضامين فقرات العامل العاشر و درجات تشبعها به

رقم الفقرة	اسم العامل	مضمون الفقرة	درجة التشبع بالعامل العاشر
٧٨	الابتعاد عن الموقف	اللجوء إلى طبيب أو مختص	٠,٥٦
٨٤		ممارسة ألعاب محببة	٠,٤٨
٩٠		العزلة وممارسة التأمل	٠,٥٩
٩٣		انتظار حدوث ما يغير الضغط ويزيله	٠,٧٣

ويوضح جدول (١٢) الفقرات التي تشبعت بالعامل الحادي عشر ، والتي أخذت ما قيمته (٢,٨١) من التباين الكلي ، وهي تدور في معظمها حول التنفس العميق ، والاسترخاء والراحة ، و لذلك فانه من الممكن تسميته (عامل الاسترخاء).

## جدول (١٢)

أرقام و مضامين فقرات العامل الحادي عشر و درجات تشبعها به

رقم الفقرة	اسم العامل	مضمون الفقرة	درجة التشبع بالعامل الحادي عشر
١٢	الاسترخاء	السير حسب أحكام الذات و ليس حسب أحكام الغير	٠,٨٣
٤٣		التنفس العميق	٠,٤٩
٦٦		الشعور بالراحة والأمان في حضن الام ، أو الزوجة .....	٠,٥٧

أما الفقرات التي تشبعت بالعامل الثاني عشر ، والتي أخذت ما قيمته (٢,٧٣) من التباين الكلي ، فهي تدور في معظمها حول التصريح بالضعف ، واستذكار الأيام الماضية ولذلك يمكن تسميته (عامل التعبير عن الانفعالات) . كما يبينه جدول (١٣) .

## جدول (١٣)

أرقام و مضامين فقرات العامل الثاني عشر و درجات تشبعها به

رقم الفقرة	اسم العامل	مضمون الفقرة	درجة التشبع بالعامل الثاني عشر
١١	التعبير عن	التصريح بالضعف	٠,٦٢
٤٩	الانفعالات	تذكر أيام السعادة الماضية	٠,٦٤

أما ما يوضحه جدول (١٤) فهو الفقرات التي تشبعت بالعامل الثالث عشر والتي أخذت ما قيمته (٢,٥٧) من التباين الكلي ، والتي تدور في معظمها حول ممارسة العاب لا تتناسب مع العمر الزمني ، وكذلك إغماض العينين ، ولذلك يمكن تسميته (عامل النكوص ورفض الواقع) .

### جدول (١٤)

أرقام و مضامين فقرات العامل الثالث عشر و درجات تشبعها به

رقم الفقرة	اسم العامل	مضمون الفقرة	درجة التشبع
١٥	النكوص	ممارسة العاب لا تتناسب مع العمر الزمني	٠,٧٧
٦٢	ورفض الواقع	إغماض العينين لفترة من الوقت تحت الضغط النفسي	٠,٥٠

أما الفقرات التي تشبعت بالعامل الرابع عشر ، والتي أخذت ما قيمته (٢,٥٦) من التباين الكلي ، فهي في معظمها تدور حول اللجوء إلى النكات والضحك ، وممارسة الرقص . ولذلك فيمكن تسميته (عامل الترفيه) . كما هو مبين في جدول (١٥) .

### جدول (١٥)

أرقام و مضامين فقرات العامل الرابع عشر و درجات تشبعها به

رقم الفقرة	اسم العامل	مضمون الفقرة	درجة التشبع بالعامل الرابع عشر
٤١	الترفيه	اللجوء إلى النكات والضحك	٠,٦٩
٩١		ممارسة الرقص	٠,٥٩

وبالنظر إلى الفقرات التي تشبعت بالعامل الخامس عشر وأخذت ما قيمته (٢,٥٤) من التباين الكلي ، فإننا نجد أنها تدور في معظمها حول الثقة بالسلوك أو استقلالية اتخاذ القرار ، و لذلك فإنه من الممكن تسميته (عامل التقبل والثقة) . كما يبينه جدول (١٦) .

### جدول (١٦)

أرقام و مضامين فقرات العامل الخامس عشر و درجات تشبعها به

رقم الفقرة	اسم العامل	مضمون الفقرة	درجة التشبع بالعامل الخامس عشر
٥٧	التقبل و الثقة	الثقة بالسلوك	٠,٧٨
٨٣		استقلالية اتخاذ القرار	٠,٥٥

وبالنظر إلى جدول (١٧) نلاحظ قيمة تباين كل عامل من العوامل الخمسة عشر على حده وتسميتها ، كما ملاحظ أيضا قيمة تباين هذه العوامل مجتمعة ، و عدد فقرات كل عامل .

## جدول (١٧)

ترتيب العوامل و تسميتها و نسب تباينها و عدد فقراتها

عدد الفقرات	نسبة التباين	التسمية	العامل
٢٥	١٨,٢٧	عامل البناء المعرفي	العامل الأول
١٦	٩,٤٧	عامل الهروب	العامل الثاني
٦	٥,٠٤	عامل التمارين الرياضية	العامل الثالث
٧	٤,٧٧	عامل التحول عن الموقف	العامل الرابع
٥	٤,١٦	عامل البحث عن الدعم الاجتماعي	العامل الخامس
٤	٣,٩٢	عامل البحث عن الهدوء	العامل السادس
٢	٣,٧٧	عامل التعلم من الغير	العامل السابع
٤	٣,٦٩	عامل البعد الديني	العامل الثامن
٢	٢,٩٤	عامل الانعزال	العامل التاسع
٤	٢,٩١	عامل الابتعاد عن الموقف	العامل العاشر
٣	٢,٨١	عامل الاسترخاء	العامل الحادي عشر
٢	٢,٧٣	عامل التعبير عن الانفعالات	العامل الثاني عشر
٢	٢,٥٧	عامل النكوص و رفض الواقع	العامل الثالث عشر
٢	٢,٥٦	عامل الترفيه	العامل الرابع عشر
٢	٢,٥٤	عامل التقبل و الثقة	العامل الخامس عشر
٨٦	٧٢,٤٢		العوامل مجتمعة

ويشير الباحث هنا إلى أن ما خرج به من نتائج الصدق العملي هي لأغراض الصدق فقط ، و أن المقياس الذي استخدمه الباحث لأغراض جمع بيانات الدراسة و قياس متغيراتها هو المقياس النظري الذي أعده الباحث .

## - صدق البناء :

و هو ذلك الصدق الذي يقيس قدرة المقياس على التنبؤ بفرضيات الدراسة و أغراضها . وقد قام الباحث الحالي بالتحقق من صدق البناء للمقياس بطريقة الارتباط الداخلي بحيث تم إيجاد معاملات الارتباط بين الأبعاد الخمسة عشر بعد تدويرها على محاور متعامدة (Varimax) و جدول (١٨) يبين ذلك .

جدول (١٨)

معاملات ارتباط الأبعاد الخمسة عشر لمقياس التدبير مع بعضها بعد تدويرها على محاور متعامدة -

١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢
٠,١٩	٠,١٣	٠,٠٧	٠,٢٦	٠,٢٤	٠,١١	٠,٢٧	٠,٤٠	٠,٥٥	٠,٠٣	٠,٤٧	٠,٤٢	٠,٣٨	٠,٦٩
٠,١٠	٠,١٤	٠,٢١	٠,٢٩	٠,٠٢	٠,٣١	٠,٢٨	٠,٣٠	٠,٤١	٠,٣١	٠,١٧	٠,٤٨	٠,٢٥	
٠,١٧	٠,٠٥	٠,٢٨	٠,٠٢	٠,٢٧	٠,٣٢	٠,٢٢	٠,٣٦	٠,٢٧	٠,٢٦	٠,٢٦	٠,١١		
٠,٠٣	٠,٠٣	٠,٠٢	٠,١٣	٠,١٢	٠,٢٥	٠,٢٢	٠,١٢	٠,٢٣	٠,٠٩	٠,١٥			
٠,١٢	٠,١٣	٠,٢٤	٠,١٢	٠,٢٣	٠,٠٤	٠,١٣	٠,٣٧	٠,٣٧	٠,٠٤				
٠,١٩	٠,١٧	٠,١٧	٠,٠١	٠,٠٦	٠,٠٤	٠,٢١	٠,٢٧	٠,١١					
٠,٠٥	٠,٢٢	٠,١٠	٠,٢١	٠,١٦	٠,٠٨	٠,١١	٠,٢٤	٠,١١					
٠,٠٧	٠,١٩	٠,٣٢	٠,٠٢	٠,١٠	٠,١٠	٠,١٠	٠,٢٢	٠,١١					
٠,١٥	٠,١٥	٠,١٥	٠,٢٢	٠,٠٦	٠,٠٥	٠,١٠	٠,٢٢	٠,١١					
٠,٠٧	٠,٢٧	٠,٢٤	٠,٢٤	٠,٠٨	٠,٠٨	٠,٠٨	٠,٢٤	٠,١١					
٠,٢١	٠,١٠	٠,٢٦	٠,٠٤										
٠,٠٢	٠,١٧	٠,٠٢											
٠,١٤	٠,٢٠												
٠,١٣													

\* دالة عند ، .٠.٠  $\infty$  \*\* دالة عند ، .٠.١  $\infty$  \*\*\* دالة عند ، .٠.٠١  $\infty$

جميع الحقوق محفوظة  
مكتبة الجامعة الأردنية  
مركز ابداع للدراسات والبحوث

وبالنظر إلى النتائج الموضحة في جدول (١٨) نجد أن معظم معاملات الارتباط هي متوسطة إلى ضعيفة مما يوحي باستقلاليتها ، وبناء على ذلك فإن الباحث يعتبر المقياس يتمتع بدلالات صدق جيدة تسمح باستخدامه .

### دلالات الثبات لمقياس التدبير :

لقد تم استخراج ثبات المقياس بطريقتين :

#### -التجزئة النصفية :

وهو ما يقيس مدى الاتساق الداخلي للمقياس . فقد قام الباحث باستخراج الثبات عن طريق استخراج معامل الارتباط بالتجزئة النصفية لل فقرات الفردية والزوجية وقد ظهر أن معامل الارتباط بين نصفي الاختبار يبلغ (٠,٦٠) ، وتصحيح النتيجة بمعادلة

سبيرمان براون ، بلغ معامل الثبات (٠,٧٥) محفوظة

- كرونباخ الفا : مكتبة الجامعة الاردنية

وقد قام به الباحث للتعرف على مدى ارتباط أبعاد المقياس ببعضها ، وكذلك مدى ارتباط كل بعد مع المقياس ككل ، و التناسق الداخلي للمقياس ، أخذة بالاعتبار مصادر الخطأ المتمثلة بأخطاء محتوى البعد و أخطاء عدم تجانس الأبعاد . لقد قام الباحث باستخراج دلالة ثبات المقياس الكلي باستخدام معادلة كرونباخ الفا ، إذ كان الثبات للمقياس ككل (٠,٨٥) .

### ثانيا - مقياس المواقف الضاغطة التي يعاني منها المدمنون على الكحول:

يهدف هذا القياس إلى التعرف على المواقف الحياتية الضاغطة التي تشكل ضغوط يعاني منها أفراد عينة الدراسة الحالية ، وقد سعى الباحث إلى بناء هذا المقياس للتعرف على الفرق في طبيعة المشكلات و المواقف الحياتية الضاغطة التي يعاني منها مدمنو الكحول مقارنة بغير المدمنين في الأردن .

لقد تم بناء هذا المقياس بناء على الأدب النظري ، إذ اشتملت العديد من الدراسات في مجالات مختلفة من الحياة على أبعاد و مواقف حياتية ضاغطة يواجهها الأفراد . و من هذه الدراسات : فرنش و كابلان (French & Caplan , 1972) ، التي دارت حول الضغوط المهنية متضمنة أبعادا نفسية و أخرى فسيولوجية . (John, 1980) .

و كذلك الدراسة التي قام بها راهي، و ماير، و سمث، و كجيير، و هولمز (Rahe, Meyer, Smith, Kjaer & Holms, 1964) و التي هدفت إلى استطلاع أهم المواقف الحياتية الاجتماعية الضاغطة التي تربك التفاعل الحياتي الإيجابي . كما حاولت العديد من الدراسات بحث المواقف الحياتية الضاغطة و منها دراسة غرين (Greene, 1954) ، و غرين ، و يونغ سويش (Greene, Young & Swischer, 1956) ، و كسن (Kissen, 1956) ، و هاوكنز ، و دافيز ، و هولمز (Hawkins, Davies & Holms, 1957) ، و دراسة فشر ، و بيلر (Fischer & Bepler, 1957) ، و غرين و ملر (Greene & Miller, 1958) ، و كذلك كجيير (Kjaer, 1959) ، و سمث (Smith, 1962) ، و غراهام و ستفنسن (Graham & Stevenson, 1963) ، و من الدراسات التي بحثت هذا الموضوع أيضا فشر ، و ديلن ، و وننغورز ، و هانغر ، و رسل ، و ويس (Fescher, Dlin, Winters, Hagner, Russell, & Weiss, 1964) ، و كذلك راهي و هولمز (Rahe & Holms, 1965) . و دوهرنوند و دوهرنوند (Dohrenwend & Dohrenwend, 1974) .

كما استعان الباحث لبناء هذا المقياس بعدد من المقاييس السابقة ، مثل المقياس الذي أعده جون ترافيس (John Travis, 1976) و المعنون بـ (A Wellness Inventory) و الذي احتوى على عدد من المواقف الحياتية الضاغطة من خلال أبعاد مختلفة مثل ، بعد الإنتاجية و الاسترخاء ، و النوم ، و ضغوط بيئية و مهنية ، و عاطفية . و كذلك المقياس الذي أعده كوشرين و روبرتسون (Cochrane & Robertson, 1973) ، و المعنون بـ (The Life Events Inventory : a measure of the relative severity of psycho-social stressors) و الذي تضمن أبعاد حياتية ضاغطة مختلفة منها المهنية و الاجتماعية ، و الشخصية .... (John, 1980) .

و كذلك استعان الباحث بالمقياس الذي أعده هولمز و راهي (Holms & Rahe, 1967) ، و كذلك المقياس الذي أعده راهي و ليندا (Rahe & Lind, 1971) الذي تناول قياس مواقف حياتية ضاغطة مختلفة (Dohrenwend & Dohrenwend, 1974) .

و بناء على ما سبق فقد قام الباحث بتكوين (Item Pool) تكونت من (٧٦) عبارة اعتمد منها بعد إجراءات الصدق (٧٠) فقرة تمثل ثمانية أبعاد للمواقف الضاغطة - ملحق (٣) - ، و فيما يلي عرضا لهذه الأبعاد أو الضغوط مع الإشارة إلى أرقام الفقرات التي تمثلها :

١. الضغوط الصحية : وهذا البعد يتطرق إلى ما يمكن أن يتعرض إليه الفرد من مشكلات صحية تعترض السلوك السليم لحياته ، ويعاني منها وتسبب له انشغالا يستدعي منه وقتا وجهدا لحلها أو تدبرها وتقيسها الفقرات التالية : ١ ، ١٠ ، ٢٦ ، ٤٤ ، ٤٧ ، ٥٦ ، ٦٢ .

٢. الضغوط العائلية : ويتضمن هذا البعد مشكلات عائلية يشعر الفرد أنه يعاني منها وتقيسها الفقرات التالية : ٧ ، ٩ ، ١٤ ، ١٧ ، ١٩ ، ٣٠ ، ٣٤ ، ٣٨ ، ٤١ ، ٤٦ ، ٥١ ، ٥٥ ، ٥٨ ، ٦٣ ، ٦٩ .

مكتبة الجامعة الاردنية  
مركز ايداع الرسائل الجامعية

٣. الضغوط المتعلقة بالعلاقات الاجتماعية : يشمل هذا البعد ما قد يواجهه الفرد من مشاكل قد تعترض علاقاته الاجتماعية المرغوبة وتصل به إلى حد المعاناة منها وتشكل له مواقف مزعجه ، وتقيسها الفقرات التالية : ٥ ، ١٦ ، ٢١ ، ٣٢ ، ٣٦ ، ٣٦ ، ٥٣ ، ٦٨ ، ٧٠ .

٤. الضغوط المادية : يتطرق هذا البعد إلى مشكلات تتعلق بالدخل والمصروفات والديون ، بحيث تشكل عبئا ضاغطا على الفرد ، ويرغب الفرد بحلها . وتقيسها الفقرات التالية : ٢ ، ١٢ ، ٢٥ ، ٢٧ ، ٤٠ ، ٤٨ ، ٦٦ .

٥. الضغوط الشخصية : وهي ضغوط ينظر إليها الفرد على أنها تخصه هو شخصيا ، وتسبب له إزعاجا ومعاناة تدفعه إلى حلها ، وتعيق توافقه الشخصي وتقيسها الفقرات التالية : ٤ ، ١٣ ، ٢٣ ، ٢٨ ، ٥٠ ، ٥٢ ، ٦١ ، ٦٤ ، ٦٧ .

٦. ضغوط تتعلق بأوقات الفراغ : وهذا البعد يقيس مدى توفر وقت الفراغ للفرد وطريقة إشغاله ، وكذلك مواقف ضاغطة تتطلب من الفرد أن يبحث عن حل لها وتقيسها الفقرات التالية : ٦ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٣١ ، ٣٥ ، ٤٣ ، ٥٤ ، ٥٩ .

٧. ضغوط العمل : يقيس هذا البعد مدى وجود ضغوط في العمل تسبب إرهاقا للفرد مثل المشكلات مع الزملاء أو الشركاء في العمل ، ويهدف هذا البعد أيضا إلى التعرف على نمط تلك الضغوط . وتقيسها الفقرات التالية : ٣ ، ١١ ، ٢٤ ، ٢٩ ، ٣٩ ، ٤٥ ، ٤٩ ، ٥٧ ، ٦٥ .

٨. ضغوط تتعلق بالمحيط المعيشي : وهذا البعد يتضمن الضغوط التي يمكن أن تعترض حياة الفرد من الجيران والبعد المكاني عن العمل أو الدراسة ... ، وتقيسها الفقرات التالية : ٨ ، ١٨ ، ٢٢ ، ٣٣ ، ٣٧ ، ٤٢ . الأردنية

مركز ايداع الرسائل الجامعية

و تقاس كل فقرة ببديلين : نعم ، ولا . و(نعم) تعني أن الضغوط الحياتية المتضمنة في الفقرة المعنية تسبب إزعاجا شديدا للفرد المفحوص يصل إلى حد المعاناة وتعطى هذه الإجابة درجتين .

أما الإجابة (لا) فتعني أن الضغوط الحياتية المتضمنة في الفقرة المعنية لا تسبب المستوى السابق من الإزعاج والمعاناة ، وتعطى الإجابة هنا درجة واحدة . وتكون العلامة الكلية على هذا المقياس (٧٠ - ١٤٠) .

- دلالات صدق مقياس المواقف الضاغطة: تحقق لهذا المقياس دلالات الصدق التالية :

- صدق الترجمة : تم عرض الفقرات الأولية من هذا المقياس على مجموعة من ذوي



الخبرة و الاختصاص في علم النفس<sup>(١)</sup> بهدف الحكم على صلاحية ترجمتها ، و قد تكونت الفقرات الأولية لهذا المقياس من (٧٦) فقرة ، انققت مجموعة ذوي الاختصاص و الخبرة المذكورة سابقا على وضوحها و صحة ترجمتها ، و قد تم اعتماد اتفاق الخبراء الثلاثة على صحة و وضوح ترجمتها ، و قد تم اعتماد اتفاق الخبراء الثلاثة على صحة و وضوح الفقرات لتكون ضمن المقياس .

- **صدق المحتوى** : تم استخراج صدق المحتوى لهذا المقياس بعرضه على سبعة محكمين<sup>(٢)</sup> من المختصين في التربية و علم النفس في الجامعة الأردنية ، إذ طلب منهم بيان مدى مناسبة و وضوح كل فقرة من فقرات المقياس لقياس المواقف الحياتية الضاغطة . و قد تم اعتماد معيار أربعة محكمين من سبعة كحد أدنى في الحكم على صلاحية الفقرة و وضوحها لتبقى ضمن المقياس ، و قد كان عدد الفقرات عند عرضها على المحكمين (٧٦) فقرة ، تم حذف (٦) فقرات منها بعد التحكيم ، ليصبح المقياس مكونا من (٧٠) فقرة .

- **الصدق العاملي** : و قد تم استخدامه لاستكشاف أوجه التشابه و الاختلاف بين أبعاد المقياس ، و قياس تباينات تلك الأبعاد عن بعضها ، و استكشاف مقدار تشعب العبارات بالمقياس ، وهو يدل على وجود علاقة بين المقياس و المتغير الذي يقيسه ، و قد تم إخضاع استجابات جميع أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس المشكلات الحياتية ال (٧٠) لتحليل عاملي باستخدام طريقة العناصر المبدئية (Principle Component) ، ثم اتبعت بعد ذلك بطريقة تدوير المحاور المتعامدة (Varimax) ، و قد اشترط أن تكون درجة تشعب الفقرة بالعامل (٠,٣٠) كحد أدنى وان تكون درجة تشعبها بالعامل المعين تفوق درجة تشعبها بالعوامل الأخرى ، وان يكون مضمون الفقرة مع مضامين الفقرات التي تشعبت بنفس العامل بدرجة عالية ، و النتائج مبينة في ملحق (٤) .

و قد بينت نتائج التحليل العاملي ثمانية عوامل رئيسية ، كانت القيمة النسبية لكل منها أكثر من واحد صحيح ، و قد اجتزأت هذه العوامل مجتمعة ما نسبته (٣٩,٤١) من التباين من فقرات المقياس .

(١) د. ياسمين حداد ، أ.د. موفق الحمداني ، أ.د. خليل البياتي (المشرف) .

(٢) د. اسعد الزعبي ، د. نزيه حمدي ، د. جميل الصمادي ، د. فاروق الروسان ، د. رياض ملكوش ، د. موسى جبريل ، د. خليل البياتي (المشرف) .

بالنظر إلى الفقرات التي تشبعت بالعامل الأول وأخذت ما قيمته (١٠,٢٩) من التباين الكلي ، نجد أن الفقرات تدور في مجملها حول الضغوط الصحية . وفقدان الدافعية و انخفاض القدرة ، والعلاقات السيئة ، وفقدان الطاقة ، وهذا قد يشير إلى وجود مشكلات عصابية اكتئابية و لذلك فانه من الممكن تسميته ( عامل الضغوط ذات الأبعاد العصابية الاكتئابية ) . كما هو مبين في جدول (١٩) .

### جدول (١٩)

أرقام و مضامين الفقرات التي تشبعت بالعامل الأول و درجات تشبعها به

رقم الفقرة	اسم العامل	مضمون الفقرة	درجة التشبع بالعامل الأول
١	ضغوط ذات أبعاد عصابية اكتئابية	صعوبات في النوم	٠,٦٧
٤		عادات سيئة	٠,٤٩
٦		عدم السعادة	٠,٤٧
٧		الشعور بالرفض من العائلة	٠,٥٤
١١		علاقات سيئة في العمل	٠,٤٩
١٤		فقدان الانسجام العائلي	٠,٥٦
١٦		الشعور بالوحدة	٠,٦٩
١٩		فقدان الشعور بالأمن	٠,٤٤
٢١		عدم الانسجام مع الآخرين	٠,٤٨
٢٣		فقدان القدرة على اتخاذ القرار	٠,٤٣
٢٦		فقدان الطاقة	٠,٤٨
٢٨		التركيز على أهداف مستحيلة التحقيق	٠,٦١
٣٠		عدم القدرة على التفاعل مع العائلة	٠,٥٢
٣٤		صراعات عائلية	٠,٧٢
٤٣		فقدان القدرة على تحقيق المراد	٠,٣٣
٤٦		مشاكل دراسية عند الأبناء	٠,٤٩
٤٧		مشاكل صحية مزمنة	٠,٣٧
٥٠		فقدان الدافعية	٠,٧٣
٥٦		صعوبات النوم	٠,٧٢
٥٩	الشعور بالحزن	٠,٤٠	
٦٤	وجود معيقات للأهداف تمنع تحقيقها	٠,٤٣	
٦٨	الحساسية الزائدة	٠,٥٨	
٥٢	الشعور بالكابة	٠,٥٢	

بالنظر إلى الفقرات التي تشبعت بالعامل الثاني ، وأخذت ما قيمته (٦) من التباين الكلي ، فسنجد أن الفقرات في معظمها تدور حول الخلافات العائلية ، والاستياء من أفراد الأسرة ، ومشاعر النبذ ، ونقص المهارات الاجتماعية ، و هذا قد يشير إلى وجود مشكلات مع الأبناء أو شريك الحياة ، لذلك فإنه قد يكن من المناسب تسميته ( عامل الضغوط العائلية ) ، كما يوضحه جدول (٢٠) .

### جدول (٢٠)

أرقام و مضامين الفقرات التي تشبعت بالعامل الثاني و درجات تشبعها به

رقم الفقرة	اسم العامل	مضمون الفقرة	درجة التشبع بالعامل الثاني
٩	ضغوط عائلية	خلافات عائلية	٠,٥١
١٧		الشعور بان الأسرة سيئة دنة	٠,٧٠
٣٦		الشعور بالنبذ من الآخرين	٠,٦٦
٣٨		تناقض الاهتمامات العائلية	٠,٤٥
٥٥		نزاعات عائلية	٠,٣١
٥٨		الغضب من شريك الحياة	٠,٧٦
٦٢		التغذية السيئة	٠,٤٤
٦٣		الاستياء من بعض أفراد الأسرة	٠,٣٤
٦٧		الشعور بالغضب عموما	٠,٤٦
٧٠		نقص المهارات الاجتماعية	٠,٧٧

و بالنظر إلى الفقرات التي تشبعت بالعامل الثالث ، والتي أخذت ما قيمته (٥,١٢) من التباين الكلي ، فإننا سنلاحظ أن معظم هذه الفقرات يدور حول الصعوبات المالية وعدم الاكتفاء المادي ، وزيادة حجم الديون ، وارتفاع النفقات ، و هذا قد يشير إلى وجود مشكلات تتعلق بالمدخلات و المخرجات المالية ، و لذلك فيبدو انه من الأنسب تسميته (عامل الضغوط المالية) ، كما هو موضح في جدول (٢١) .

## جدول (٢١)

أرقام ومضامين الفقرات التي تشبعت بالعامل الثالث و درجات تشبعها به

رقم الفقرة	اسم العامل	مضمون الفقرة	درجة التشبع بالعامل الثالث
٢	ضغوط مالية	صعوبات مالية	٠,٧١
١٢		عدم الكفاية المالية	٠,٧٥
٢٥		ازدياد الديون	٠,٦٤
٢٧		المعاناة من نفقات مادية غير متوقعة	٠,٥٣
٤٠		نقص الأموال للاستجمام	٠,٧٩
٦٥		ضعف الحرية في العمل	٠,٤٨

كما أن جدول (٢٢) يوضح الفقرات التي تشبعت بالعامل الرابع والتي أخذت ما قيمته (٤,١١) من التباين الكلي ، وفيه يلاحظ أن معظم هذه الفقرات تدور حول المعاناة من مشاكل سكنية ، وازدحام في مكان السكن ، وظروف سكنية غير مريحة ، وعدم جاهزية مكان السكن ، وهذا قد يشير إلى وجود مشكلات تدور حول السكنى وقضاياها ولذلك فإنه قد يكون من المناسب تسميته ( عامل ضغوط السكن ) .

## جدول (٢٢)

أرقام ومضامين الفقرات التي تشبعت بالعامل الرابع و درجات تشبعها به

رقم الفقرة	اسم العامل	مضمون الفقرة	درجة التشبع بالعامل الرابع
١٨	ضغوط السكن	المعاناة من بعد السكن عن مكان العمل	٠,٣٠
٢٢		ازدحام مكان السكن	٠,٣٢
٣٣		ظروف سكنية غير مريحة	٠,٧٩
٣٧		عدم جاهزية مكان السكن	٠,٦٧
٤٢		سوء العلاقات مع مالك البيت	٠,٣٨
٦٩		القلق على الأسرة	٠,٥٣

و بالنظر إلى الفقرات التي تشبعت بالعامل الخامس ، والتي أخذت ما قيمته (٣,٩٦) من التباين الكلي ، فإننا نجد أن معظمها يدور حول العمل ورتابته والملل منه والرغبة بعمل آخر ، والحاجة إلى زيادة الكفاءة به وحول العلاقات مع العاملين الآخرين

و هذا قد يشير إلى وجود مشكلات في العمل ، و لذلك فانه من الممكن تسميته ( عامل ضغوط العمل ) . كما هو واضح في جدول (٢٣) .

### جدول (٢٣)

أرقام و مضامين الفقرات التي تشبعت بالعامل الخامس و درجات تشبعها به

رقم الفقرة	اسم العامل	مضمون الفقرة	درجة التشبع بالعامل الخامس
٣	ضغوط العمل	الرتابة في العمل والملل منه	٠,٥٥
٥		الخجل من الجنس الآخر	٠,٦٢
١٥		عدم إجابة الألعاب	٠,٤٠
٢٩		الرغبة بعمل آخر	٠,٦٦
٣٩		الحاجة إلى زيادة الكفاءة في العمل	٠,٣٧
٤٩		الصعوبة في الانسجام مع باقي العاملين	٠,٥٠

و بالنظر إلى الفقرات التي تشبعت بالعامل السادس وأخذت ما قيمته (٣,٥٦) من التباين الكلي فإننا نلاحظ أنها تدور في مجملها حول ضيق الوقت وعدم وجود وقت فراغ كاف ، وضغط العمل ، والحاجة للإجازات ، والحاجة إلى حرية أكبر و وقت أطول في العمل ، وهذا قد يشير إلى وجود مشكلات تتعلق بالوقت و مقدار ما يتحقق للفرد من حرية تصرفه بوقته ، ولذلك فيبدو انه من الأنسب تسمية هذا العامل ( عامل ضغوط الحرية والوقت ) كما هو موضح في جدول (٢٤) .

### جدول (٢٤)

أرقام و مضامين الفقرات التي تشبعت بالعامل السادس و درجات تشبعها به

رقم الفقرة	اسم العامل	مضمون الفقرة	درجة التشبع بالعامل السادس
٢٠	ضغوط الحرية والوقت	قلة أوقات الفراغ	٠,٦٧
٢٤		زيادة ضغط العمل	٠,٦١
٥٤		الحاجة لإجازة من العمل	٠,٦٦
٦٠		ظروف عمل غير مريحة	٠,٤٢
٦٥		الحاجة إلى حرية ووقت أكثر في العمل	٠,٣٣

و بالنظر إلى الفقرات التي تشبعت بالعامل السابع ، والتي أخذت ما قيمته (٣,٢٠) من التباين الكلي ، فإننا نلاحظ أن معظمها يدور حول مشاكل الوزن

والاضطرابات الجسمية . مما قد يشير إلى وجود مشكلات متعلقة بالصحة الجسمية ، و لذلك فإنه قد يكون من الممكن تسميته ( عامل الضغوط الجسمية ) . وهو موضح في جدول (٢٥) .

### جدول (٢٥)

أرقام و مضامين الفقرات التي تشبعت بالعامل السابع و درجات تشبعها به

رقم الفقرة	اسم العامل	مضمون الفقرة	درجة التشبع بالعامل السابع
١٠	ضغوط جسمية	مشاكل في الوزن	٠,٥٢
٤١		مشاكل ناتجة عن تدخلات الأقارب	٠,٤٦
٤٤		اضطرابات جسمية	٠,٦٢
٤٥		الخوف من فقدان العمل	٠,٤٧

و بالنظر إلى الفقرات التي تشبعت بالعامل الثامن ، التي أخذت ما قيمته (٣,١٧) من التباين الكلي ، فإننا نلاحظ أنها في معظمها تدور حول ضغوط العلاقات العاطفية والخوف على الأسرة ، والشعور بالبطالة ، وهذا قد يشير إلى وجود ضغوط انفعالية ، و لذلك فإنه قد يكون من المناسب تسميته ( عامل الضغوط الانفعالية ) . كما هو مبين في جدول (٢٦) .

### جدول (٢٦)

أرقام و مضامين الفقرات التي تشبعت بالعامل الثامن و درجات تشبعها به

رقم الفقرة	اسم العامل	مضمون الفقرة	درجة التشبع بالعامل الثالث
١٣	ضغوط انفعالية	مشاكل مع السلطة	٠,٤٣
٣٢		مشاكل في العلاقات العاطفية	٠,٣٦
٤٨		عدم وجود مصدر ثابت للدخل	٠,٦٠
٥١		الخوف على الأسرة	٠,٤٥
٥٣		فقدان الشعور بالحب والعاطفة	٠,٤٨
٥٧		الشعور بالبطالة عن العمل	٠,٦٦
٦٦		ارتفاع عدد أفراد الأسرة	٠,٨٣

وبالنظر إلى جدول (٢٧) نلاحظ قيمة تباين كل عامل من العوامل الثمانية على حده وتسميتها و نلاحظ أيضا قيمة تباين هذه العوامل مجتمعة ، و عدد فقرات كل عامل .

## جدول (٢٧)

ترتيب العوامل الثمانية و تسميتها و نسب تباينها و عدد فقراتها

العامل	تسمية العامل	نسبة التباين	عدد الفقرات
العامل الأول	عامل الضغوط ذات الأبعاد العصبائية والاكتئابية	١٠,٢٩	٢٣
العامل الثاني	عامل الضغوط العائلية	٦	١٠
العامل الثالث	عامل الضغوط المالية	٥,١٢	٦
العامل الرابع	عامل ضغوط السكن	٤,١١	٦
العامل الخامس	عامل ضغوط العمل	٣,٩٦	٦
العامل السادس	عامل ضغوط الحرية و الوقت	٣,٥٦	٥
العامل السابع	عامل الضغوط الجسدية	٣,٢٠	٤
العامل الثامن	عامل الضغوط الانفعالية	٣,١٧	٧
العوامل مجتمعة		٣٩,٤١	٦٧

جميع الحقوق محفوظة

- صدق البناء : لقد قام الباحث باستخراج معاملات الترابط بين الأبعاد الفرعية الثمانية المكونة للمقياس بعد تدويرها على محاور متعامدة (Varimax). وتظهر النتائج في جدول (٢٨).

## جدول (٢٨)

معاملات ارتباط الأبعاد الثمانية لمقياس الضغوط مع بعضها بعد تدويرها على محاور متعامدة

٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	
**٠,٣٥	***٠,٦٠	**٠,٣٨	*٠,٣٤	٠,٠٣	***٠,٤٧	***٠,٦٩	١
*٠,٣٤	**٠,٤٠	٠,١٧	٠,٢٥	٠,١٢	***٠,٤٦		٢
*٠,٣٠	*٠,٣٣	***٠,٥٠	*٠,٣٠	٠,٢٣			٣
٠,١٧	٠,٠٨	٠,١٧	٠,٠٢				٤
٠,٢٣	٠,٢٤	**٠,٣٦					٥
٠,١٩	*٠,٣٣						٦
٠,١٦							٧

\* دالة عند  $\alpha < ٠,٠٥$  ، \*\* دالة عند  $\alpha < ٠,٠١$  ، \*\*\* دالة عند  $\alpha < ٠,٠٠١$  .

وبإمعان النظر في النتائج الموضحة في جدول (٢٨) نلاحظ أن معاملات الترابط بين الأبعاد الفرعية تتراوح ما بين ضعيفة إلى متوسطة مما يوحي باستقلالية الأبعاد

الفرعية ، وبناءا على ذلك فان الباحث يعتبر المقياس يتمتع بدلالات صدق جيدة تسمح باستخدامه .

#### - دلالات الثبات لمقياس المواقف الضاغطة:

لقد تم استخراج دلالات الثبات بطريقتين :

- التجزئة النصفية : و هي تشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس ، إذ قام الباحث باستخراج الثبات عن طريق استخراج معامل الترابط بالتجزئة النصفية للفقرات الفردية والزوجية وقد ظهر أن معامل الارتباط بين نصفي الاختبار يبلغ (٠,٨٧) ، وبتصحيح النتيجة بمعادلة سيبرمان براون ، بلغ معامل الثبات (٠,٩٣) .

- كرونباخ الفا : للتعرف على مدى ارتباط أبعاد المقياس ببعضها ، و مدى ارتباط كل بعد مع المقياس ككل و التناسق الداخلي للمقياس ، أخذنا بالاعتبار مصادر الخطأ المتمثلة بأخطاء محتوى البعد و أخطاء عدم تجانس الأبعاد ، قام الباحث باستخراج دلالة ثبات المقياس الكلي باستخدام معادلة كرونباخ الفا ، إذ كان الثبات للمقياس ككل (٠,٩٣) .

#### إجراءات التطبيق :

قام الباحث بداية بالحصول على الموافقة الرسمية لتطبيق أدوات الدراسة والحصول على المعلومات اللازمة من عينة الدراسة ، وبعد ذلك تم البدء بالتطبيق على أفراد عينة الدراسة من المدمنين على الكحول في المركز الوطني للصحة النفسية ، ومستشفى الرشيد للطب النفسي. وكان التطبيق يتم بشكل جمعي لكل ثلاثة أفراد ، حيث كان كل فرد يجلس في مكان بعيد لا يسمح لغيره أن يرى إجابته ، وعلى مقعد ومنضدة مستقلة ، وكان الباحث يراعي أثناء التطبيق ظروف الضوء والضوضاء وراحة المفحوصين ، وكان الباحث يوضح في بداية كل جلسة هدف تطبيق المقياس وسرية المعلومات التي يدلي بها المفحوص . وكان الباحث يتجول من فترة إلى أخرى بين المفحوصين للتأكد من الفهم الصحيح لفقرات المقياس ، و قد تم تطبيق أداتي الدراسة في جلسة واحدة لكل مفحوص إذ تم تطبيق مقياس المواقف الضاغطة بداية ، وذلك لقصر هذا القياس وسهولة فقراته وسهولة الإجابة عليها ، وكذلك رغبة الباحث في التعرف على الضغوط الحياتية التي



يعاني منها المفحوص ، لكي يسهل عليه الإجابة الصحيحة على مقياس أساليب التدبير مع ضغوط الحياة .

وكان التطبيق يتضمن فترات من الاستراحة ، الفترة الأولى كانت بعد تطبيق مقياس الضغوط الحياتية (المواقف الضاغطة) مباشرة وكانت فترة الاستراحة للإجابة بين تطبيق المقياس الأول و الثاني مدة (١٠) دقائق ، وكان تطبيق المقياس الأول يأخذ بين (٢٥-٣٠) دقيقة. ثم يتم توزيع مقياس أساليب التدبير بعد الاستراحة ، وكان يتخلل تطبيق هذا المقياس فترة استراحة لمدة (١٥) دقيقة تعطى بعد أن يكمل المفحوص استجابته على الفقرة رقم (٤٦) ، وكانت فترة تطبيق هذا المقياس تتراوح ما بين (٦٠ - ٧٠) دقيقة . ولم يكن المفحوص يعطى فرصة قراءة إجابته مرة ثانية بهدف تعديلها .

أما بالنسبة لعينة غير المدمنين ، فقد كان التطبيق فرديا ، وكانت جلسات تطبيق أدوات الدراسة على هذه العينة تتم في منزل المفحوص . وكان معدل الزمن الذي استغرقه المفحوصين لالنتهاء من الإجابة على مقياس المواقف الحياتية الضاغطة عند هذه العينة حوالي (١٨-٢٢) دقيقة ، أما الزمن الذي كانت تستغرقه هذه العينة في الإجابة على مقياس أساليب التدبير مع ضغوط الحياة فكان حوالي (٤٨-٦٠) دقيقة مع الاحتفاظ بنفس فترات الاستراحة المعطاة لمجموعة المدمنين .

#### متغيرات الدراسة والتحليل الإحصائي :

اشتملت الدراسة الحالية على المتغيرات التالية

#### - المتغيرات المستقلة :

و هو الإدمان (الاعتماد<sup>(١)</sup>) ، حسب تعريف منظمة الصحة العالمية الذي تم ذكره سابقا و له مستويين : الاعتماد أو الإدمان ، و اللاعتماد أو اللإدمان. ويعرف الباحث المدمن أو المعتمد على الكحول إجرائيا على انه ذلك الفرد الذي تم تشخيصه من قبل أطباء مختصين

(١) تستخدم كلمتي الاعتماد والإدمان في هذه الدراسة للتشيرا إلى الشيء نفسه كما هو محدد من منظمة الصحة العالمية . و يقصد بهما الإدمان الفسيولوجي

على انه يعاني من مشكلة الإدمان أو الاعتماد الفسيولوجي على الكحول وتم إدخاله طوعا أو كرها إلى المستشفى بهدف العلاج .

أما غير المدمن ، فيعرفه الباحث إجرائيا على انه ذلك الفرد الذي يتناول الكحول مرة كل أسبوع على الأكثر ، ولم يسبق له أن تم تشخيصه على انه مدمن أو تم إدخاله إلى مستشفى أو مركز أو عيادة بهدف العلاج ، ويمارس نشاطه اليومي بطريقة طبيعية .

#### -المتغير التابع :

وهو أساليب التدبر ، ويعرفه الباحث إجرائيا كما نقيسه الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على كل أسلوب بعد الاستجابة على فقرات الأسلوب و كذلك على الفقرات الكلية للمقياس .

جميع الحقوق محفوظة  
مكتبة الجامعة الاردنية  
التحليل الإحصائي: ايداع الرسائل الجامعية

استعمل الباحث التحليلات الإحصائية التالية :

(١) التحليل العاملي لمتغيرين ، الأول بين الأفراد ، و الثاني ضمن أساليب التدبر للتعرف على أكثر الأساليب استعمالا من قبل المدمنين و غير المدمنين استنادا إلى الدلالة المعنوية . و كذلك بين الأفراد و بين المواقف الحياتية الضاغطة للتعرف على أكثر المواقف الحياتية الضاغطة التي يعاني منها المدمنين و غير المدمنين استنادا إلى الدلالة المعنوية .

(٢) تحليل التباين للأثر البسيط ( Simple Effect ) لمعرفة فيما إذا أظهرت النتائج فروقا ذات دلالة معنوية ضمن العوامل الأساليب ، و بين الأفراد . أي ، إن كان هناك تفاعل بين إحدى المجموعات من الأفراد و واحد من الأساليب أو أكثر . أي بين مستويات متغير المستويات ، و ضمن مستويات متغير الأساليب .

# الفصل الثالث

جميع الحقوق محفوظة  
مكتبة الجامعة الاردنية  
مركز ايداع الرسائل الجامعية

## النتائج

## النتائج

يتناول هذا الفصل النتائج التي خلصت إليها الدراسة :

### الضغوط الحياتية :

بُغيت التعرف على الضغوط الحياتية التي يواجهها مدمنو الكحول مقارنة بغير المدمنين لجأ الباحث إلى استخراج الوسط الحسابي لمتوسطات استجابات الأفراد المدمنين وغير المدمنين كل على حدة ، في استجاباتهم على الأبعاد الثمانية لمقياس الضغوط الحياتية . و نظراً لوجود فروق في تلك المتوسطات ، و بغية التعرف على معنوية تلك الفروق فقد تم استخدام نموذج تحليل التباين العاملي على عامل بين المجموعات ( هو الإدمان : مدمنين/ غير مدمنين ) و عامل ضمن المجموعات يتضمن المتغيرات الثمانية الممثلة للضغوط الثمانية التي تم قياسها<sup>(١)</sup> . و جدول (٢٩) يوضح نتائج هذا التحليل .

### جدول (٢٩)

تحليل التباين العاملي بين المجموعات و ضمن الضغوط (٨×٢) لنتائج الضغوط الحياتية .

النسبة الفاتية F	المتوسط MS	درجات الحرية DF	مجموع المربعات SS	مصادر التباين Source of variation
		<u>١٠٧</u>	<u>٢٣٨٢,٨٧٥</u>	<u>بين الافراد</u> <b>Bet. Subjects</b>
*٨٧,٥٠	١٠٧٧,٨٠	١	١٠٧٧,٨٠	مدمن ، غير مدمن A
	١٢,٣١٨	١٠٦	١٣٠٥,٧٥	الافراد ضمن المجموعات Subj. Within groups ( Error )
		<u>٧٥٦</u>	<u>١١٦٨٨,٦٢٥</u>	<u>ضمن الافراد</u> <b>Within Subjects</b>
* ١٦٩,٩٠	١٠٠٢,٢٠	٧	٧٠١٥,٣٢	الاساليب B
* ٧,١٨	٤٢,٣٥	٧	٢٩٦,٤٧	التفاعل AB
	٥,٨٩٨	٧٤٢	٤٣٧٦,٨٤	B×Subj. within Groups(Error)

<sup>(١)</sup> تم استخراج التحليل العاملي بين المجموعات و ضمن الضغوط اعتماداً على كتاب (Winer, 1971, p529)

\* الفا دالة عند (  $\alpha < 0.001$  ) .

وبالرجوع إلى النتائج الموضحة في جدول (٢٩) ، نلاحظ أن هناك فروقا دالة إحصائيا بين مجموعتي الدراسة وضمن الضغوط . إذ كانت القيمة الفائية ( ف = ٨٧،٥٠ ) و هي قيمة معنوية عند مستوى (  $\alpha < ٠,٠١$  ) . لكل من العامل الأول ( المدمنين ، وغير المدمنين ) ، و يلاحظ أيضا أن هناك فروقا دالة إحصائيا ضمن الضغوط بين أفراد مجموعتي الدراسة . إذ كانت القيمة الفائية ( ف = ١٦٩،٩٠ ) ، و هي قيمة معنوية عند مستوى (  $\alpha < ٠,٠١$  ) .

و بملاحظة جدول (٢٩) فإنه يلاحظ وجود تفاعل بين (الإدمان ، و اللإدمان ) من جهة ، و بين ( الضغوط ) من جهة أخرى . و يعني هذا أن الضغوط الحياتية الثمانية تنتشر بدرجة مختلفة عند أفراد مجموعة المدمنين ، و ينطبق القول نفسه على أفراد مجموعة غير المدمنين .

و بما أن القيمة الفائية لمتغير ( إدمان ، لا إدمان ) هي قيمة دالة إحصائيا ، فقد تم حساب قيمة ( F max. ) للأفراد بهدف معرفة مدى التجانس بين مجموعتي الدراسة لذلك فقد تم تجزئة الخطأ ( Error ) إلى جزأين ، الأول يتعلق بمجموعة المدمنين ، و الثاني يتعلق بمجموعة غير المدمنين . و كانت قيمة ( F max. ) هي ( ١،١٨ ) ، و هي قيمة اصغر من القيمة الجدولية التي كانت ( ١،٦٥ ) ، وهذا يشير إلى أن كلا مجموعتي الدراسة ( مجموعة المدمنين ، و مجموعة غير المدمنين ) هما متجانستين . ( Winer, 1961. P 529 )

و بالنظر إلى النتائج الموضحة في جدول (٢٩) ، فيمكن القول أن هناك اثارا مختلفة للضغوط الثمانية التي يقيسها مقياس المواقف الحياتية الضاغطة على مجموعتي الدراسة (مجموعة المدمنين ، و مجموعة غير المدمنين) بنسب مختلفة . و نظرا لوجود التفاعل فقد تم حساب الآثار البسيطة للضغوط x مجموعة المدمنين و بين الضغوط x مجموعة غير المدمنين . و جدول (٣٠) يبين نتائج هذا التحليل .

## جدول (٣٠)

الآثار البسيطة لنتائج التفاعل بين الضغوط  $\times$  الإدمان ، و الضغوط  $\times$  اللادمان

النسبة الفائية	المتوسط	درجات الحرية	مجموع المربعات	موارد التباين
F	MS	DF	SS	Source of variation
*١١١,٩٠	٦٦٠	٧	٤٦٢٠,٨٥	الضغوط $\times$ المدمنين
*٦٥	٣٨٤,٤	٧	٢٦٩٠,٩٠	الضغوط $\times$ غير المدمنين
	٥,٨٩٨	٧٤٢	٤٣٧٦,٨٤	الخطأ (Error)

• دالة عند مستوى  $(\alpha < 0,001)$  .

و بالنظر إلى جدول (٣٠) فإنه يُلاحظ أن هناك دلالة معنوية لآثار التفاعل القائم ضمن ( الضغوط  $\times$  المدمنين ) ، إذ كانت القيمة الفائية ( ف = ١١١,٩٠ ) ، وهي قيمة

معنوية عند مستوى  $(\alpha < 0,001)$  ، مفروق محفوظة وكذلك نلاحظ من جدول (٣٠) أن هناك دلالة معنوية لآثار التفاعل القائم ضمن ( الضغوط  $\times$  غير المدمنين ) ، إذ كانت القيمة الفائية ( ف = ٦٥ ) ، وهي قيمة معنوية عند مستوى  $(\alpha < 0,001)$  .

### أساليب التدبر مع الضغوط الحياتية عند مدمني الكحول وغير المدمنين :

بهدف التعرف على أساليب التدبر التي يستخدمها كل من المدمنين على الكحول وغير المدمنين - ونظراً لاختلاف عدد الفقرات التي تقيس كل بعد من أبعاد مقياس أساليب التدبر - فقد تم استخراج الوسط الحسابي لمتوسطات استجابات الأفراد على كل أسلوب من أساليب التدبر الخمسة عشر للمجموعتين ( المدمنين ، وغير المدمنين ) .

وقد وُجد أن أفراد مجموعتي الدراسة قد سجلوا متوسطات مختلفة على كل أسلوب من أساليب التدبر ، إذ حققت مجموعة الأفراد المدمنين على الكحول متوسطات أعلى على الأساليب التالية ، وبالترتيب : أسلوب انفتاح الذات والتعبير عن المشاعر ، أسلوب التمارين الرياضية ، الأسلوب الديني أسلوب العدوان ولوم الذات ، أسلوب الاسترخاء . أما أفراد مجموعة غير المدمنين ، فقد حققوا متوسطات أعلى على الأساليب التالية وبالترتيب :

أسلوب البناء المعرفي ، أسلوب التقبل والثقة ، أسلوب الترفيه ، أسلوب حل المشكلات  
 أسلوب التوجيه الذاتي ، أسلوب مراقبة الضغط ، أسلوب سوء استعمال الكحول والمهدئات  
 أسلوب وسائل الدفاع ، أسلوب الانعزال والانقطاع وتجنب الموقف والتحول عنه ، أسلوب  
 الدعم الاجتماعي .

### أساليب التدبير عند المدمنين على الكحول مقارنة بغير المدمنين :

يهدف التعرف على القيمة المعنوية لأساليب التدبير مع الضغوط الحياتية المختلفة  
 التي يستخدمها المدمنون على الكحول مقارنة بغير المدمنين ، فقد تم استخدام نموذج تحليل  
 التباين العاملي القائم على عامل بين المجموعات ( وهو الإدمان : مدمن / غير مدمن ) و  
 عامل ضمن أو داخل المجموعات يتضمن الخمسة عشر أسلوباً من أساليب التدبير التي تم  
 قياسها (Winer, 1971. Pp 525-531)، ونتائج هذا التحليل مبينة في جدول (٣١) .

#### جميع الخانات

#### جدول (٣١)

تحليل التباين العاملي بين المجموعات وضمن الأساليب (١٥×٢) لنتائج أساليب التدبير

النسبة الفائية F	المتوسط MS	درجات الحرية DF	مجموع المربعات SS	مصادر التباين Source of variation
		<u>١٠٧</u>	<u>١٩٩٦,٤٤</u>	<u>بين الأفراد</u> <b>Between Subjects</b>
*٧,٣	١٢٨,٤٩	١	١٢٨,٤٩	المجموعات ( إدمان - لا إدمان A
	١٧,٦	١٠٦	١٨٦٧,٩٥	الأفراد ضمن المجموعات Subj. Within Groups ( Error )
		<u>١٥١٢</u>	<u>١٧٨٤٦٥,٥٦</u>	<u>ضمن الأفراد</u> <b>Within Subjects</b>
**١٩٩	١١٣٨٥,٨	١٤	١٥٩٤٠١,٧٠	الأساليب B
**٨٩,٦٨	٦٢٤,١٨	١٤	٨٧٣٨,٥٧	التفاعل AB
	٦,٩٦	١٤٨٤	١٠٣٢٥,٢٩	الأساليب × الأفراد ضمن المجموعات Subj. Within B × Groups ( Error )

\* دالة عند مستوى (٠,٠٥ < α) . \*\* دالة عند مستوى (٠,٠٠١ < α) .

نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في جدول (٣١) ، أن هناك فروقا دالة إحصائيا بين مجموعتي الدراسة ( المدمنين ، وغير المدمنين ) ضمن أساليب التدبر المختلفة ، إذ كانت القيمة الفائية (ف = ٧،٣) ، وهي دالة عند مستوى  $(\alpha < ٠,٠١)$ .

وهذا يوضح أن مجموعة المدمنين على الكحول يختلفون اختلافا معنوياً عن مجموعة غير المدمنين على الكحول في أساليب التدبر التي يستخدمونها في مواجهة الضغوط الحياتية .

ونجد أيضا أن هناك فروقا دالة إحصائيا ضمن أساليب التدبر الخمسة عشر المختلفة التي يستخدمها المدمنون وغير المدمنين ، إذ كانت القيمة الفائية (ف = ١٩٩) ، وهي قيمة معنوية عند  $(\alpha < ٠,٠٠١)$ .

جميع الحقوق محفوظة  
مركز ايداع الرسائل الجامعية  
جامعة الاردنية

وتشير هذه النتيجة إلى أن هناك فروقا معنوية في استخدام أساليب التدبر الخمسة عشر مع الضغوط الحياتية عند مجموعتي الدراسة ( المدمنين ، وغير المدمنين ) كلا على حده .

وبملاحظة التفاعل القائم بين الإدمان ضمن أساليب التدبر نجد أن هناك تفاعلا دالا إحصائياً بينها ، إذ بلغت القيمة الفائية (ف = ٨٩،٦٨) ، وهي دالة عند  $(\alpha < ٠,٠٠١)$  .

وهذا يعني أن الأفراد المدمنين يلجأون إلى استخدام أساليب تدبر معينة في مواجهة الضغط ، وهذا ينطبق أيضا على الأفراد غير المدمنين .

وللتعرف على مكانم الفروق فقد لجأ الباحث إلى استخدام تحليل التباين للأثر البسيط ( Simple Effect ) ، والنتائج موضحة في جدول (٣٢) .



## جدول (٣٢)

تحليل التباين للأثر البسيط لأساليب التدبير

احتمالية المعنوية Probability	النسبة الفائية F	المتوسط MS	درجات الحرية DF	مجموع المربعات SS	مصادر التفاعل Source of interactions
$\alpha < ,001$	٧٥,٣	٥٢٤	١٤	٧٣٣٨,٧	B at A1 الأساليب x المدمنين
$\alpha < ,001$	١١٥,٥	٨٠٤	١٤	١١٢٥٧,٢	B at A2 الأساليب x غير المدمنين
		٦,٩٦	١٤٨٤	١٠٣٢٥,٢٩	Error الخطأ
$\alpha < ,001$ لصالح غير المدمنين	١١٤,٥	٨٧٨	١	٨٧٨	المجموعات x أسلوب البناء المعرفي A at B1
غير دالة	٢	١٥,٥٩	١	١٥,٥٩	المجموعات x أسلوب الاسترخاء A at B2
$\alpha < ,001$ لصالح غير المدمنين	٣٥,٥٨	٢٧٥	١	٢٧٥	المجموعات x أسلوب حل المشكلات A at B3
$\alpha < ,٠٠٥$ لصالح غير المدمنين	١٦,٥	١٢٦,٧٥	١	١٢٦,٧٥	المجموعات x أسلوب العدوان ولوم الذات A at B4
$\alpha < ,٠١$ لصالح غير المدمنين	٧,٣٣	٥٦,٢	١	٥٦,٢	المجموعات x أسلوب الدعم الاجتماعي A at B5
$\alpha < ,001$ لصالح غير المدمنين	٩,٥٦	٧٣,٣٤	١	٧٣,٣٤	المجموعات x أسلوب التوجيه الذاتي A at B6
$\alpha < ,001$ لصالح غير المدمنين	١٣٧,٩	١٠٥٧,٨	١	١٠٥٧,٨	المجموعات x أسلوب التقبل والثقة A at B7
$\alpha < ,٠١$ لصالح غير المدمنين	٨	٦٢,٢	١	٦٢,٢	المجموعات x أسلوب وسائل الدفاع A at B8
$\alpha < ,001$ لصالح المدمنين	٣١٠	٢٣٨٠	١	٢٣٨٠	المجموعات x أسلوب انفتاح الذات والتعبير عن المشاعر A at B9
$\alpha < ,001$ لصالح المدمنين	٢٠٣,٩	١٥٦٤	١	١٥٦٤	المجموعات x الأسلوب الديني A at B10
$\alpha < ,001$ لصالح غير المدمنين	١٢١	٩٣٠,٤٥	١	٩٣٠,٤٥	المجموعات x أسلوب الترفيه A at B11
$\alpha < ,001$ لصالح غير المدمنين	٢٥,٤	١٩٤,٦٧	١	١٩٤,٦٧	المجموعات x أسلوب مراقبة الضغط A at B12
$\alpha < ,001$ لصالح غير المدمنين	٢٠	١٥٤	١	١٥٤	المجموعات x أسلوب سو استعمال الكحول والمهدئات A at B13
$\alpha < ,001$ لصالح المدمنين	٥٩,٥	٤٥٦,٣	١	٤٥٦,٣	المجموعات x أسلوب التمارين الرياضية A at B14
$\alpha < ,001$ لصالح غير المدمنين	١٣	١٠٠	١	١٠٠	المجموعات x أسلوب الانعزال والانقطاع وتجنب الموقف والتحول عنه A at B15
		٧,٦٧	١٥٩٠	١٢١٩٣,٢٤	ضمن الخلايا (W. cell) الخطأ (Error)

وبالنظر إلى النتائج الموضحة في جدول (٣٢) ، نجد أن :

١- المدمنين يستعملون الأساليب التالية :

أ- أسلوب انفتاح الذات و التعبير عن المشاعر .

ب-الأسلوب الديني .

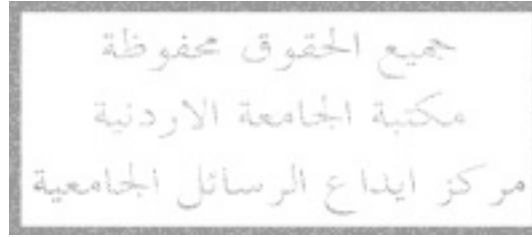
ج- أسلوب التمارين الرياضية .

و أن غير المدمنين يستعملون كل الأساليب ، ما عدا الأساليب الثلاثة التي يستعملها

المدمنين ، حيث كانت الدلالة المعنوية في تلك الأساليب الثلاثة لصالح المدمنين .

و أن المجموعتين لا يختلفون في استخدام أسلوب الاسترخاء . إذ لا يوجد فرقاً

معنوياً في استخدام مجموعتي الدراسة لهذا الأسلوب .



# الفصل الرابع

## المناقشة

جميع الحقوق محفوظة  
مكتبة الجامعة الاردنية  
مركز ايداع الرسائل الجامعية

و

## التوصيات

## مناقشة النتائج

يتناول هذا الفصل مناقشة ما تم التوصل إليه من نتائج في هذه الدراسة .  
مناقشة النتائج المتعلقة بالضغوط الحياتية :

تبعاً لما تم التوصل إليه من نتائج مذكورة في جدول (٢٩) فإننا نلاحظ اقتراب متوسطات مجموعتي الدراسة من بعضها فيما يخص الضغوط الحياتية الثمانية التي يقيسها مقياس المواقف الحياتية الضاغطة التي يعاني منها كل من المدمنين و غير المدمنين . وقد سعى الباحث وراء معرفة فيما إذا كان هناك فروقا معنوية بين أفراد مجموعتي الدراسة فلجا إلى تحليل التباين الثنائي بين المجموعات ، وهو موضح في جدول (٣٠) .

وقد كشفت النتائج المبينة في جدول (٣٠) عن انه لا يوجد فروقا دالة إحصائياً بين الضغوط الحياتية التي تعترض الأفراد المدمنين من جهة ، والأفراد غير المدمنين من جهة أخرى .

وقد يعود ذلك إلى أن المواقف الحياتية الضاغطة هذه لا تختلف بين أفراد مجموعتي الدراسة ، مما يعني وجود اتساق بين الضغوط الحياتية الخارجية في الحدة والانتشار عند أفراد كلا المجموعتين . وفي هذا المجال فإننا ننظر إلى الضغط النفسي على انه مثير بيبي . وهذا يتفق مع تعريف كانون (Cannon, 1914) للضغط النفسي على انه مثير بيبي . ويتفق مع ما سماه سيلاي (Selye, 1950) بالمثير البيبي الضاغط (Stressor) (Brannon & Feist-1992) .

وهذه النظرة تتعارض مع لازاروس (Lazarus , 1984) الذي يعتبر الضغط النفسي نتاجاً لعملية التقييم المعرفي للحدث البيبي ، وليس الحدث البيبي نفسه . أي أن الضغط النفسي ليس مثيراً خارجياً ولكنه نتاجاً لعملية تقييم معرفي لحدث هذا المثير . وهذه قضية تختلف من فرد إلى آخر ، وبالتالي لا يمكن تعميم حدث بيبي على مجموعة من الأفراد باعتباره حدثاً ضاغطاً إذا ما تبيننا ما يعتقد به لازاروس (Lazarus) .

كما أن عدم وجود فروقا دالة إحصائياً بين الضغوط الحياتية على أفراد مجموعتي الدراسة ، قد يفسر بتشابه التقييم المعرفي لكلا المجموعتين للمواقف الحياتية الضاغطة .

وهنا فإننا ننظر إلى الضغط النفسي على انه ناتجا للتقييمات المعرفية المتفاوتة بين الأفراد تجاه ذلك الموقف أو المثير البيئي ، وبناءً على هذا التقييم فإنه سوف يتم إدراك الحدث على انه ضاغطاً أو ندرکه على انه ليس كذلك . أي أن المعنى الذي نعطيه للموقف الحياتي يكسبه سمة الضاغط أو يكسبه سمة الحدث العادي غير الضاغط ، وهذا يتفق مع لازاروس ( Lazarus , 1984 ) ، ويختلف مع كانون ( Cannon , 1914 ) ، و سيلاي ( Selye , 1950 ) .

وما تم الحصول عليه من نتائج في جدول (٣٠) ، يمكن اعتباره انه دليل على وناتجا عن تشابه مجموعتي الدراسة من حيث الخصائص المتعلقة بالمستوى التعليمي والدخل الاقتصادي ، والحالة الاجتماعية كمحددات خارجية لمجموعتي الدراسة تؤثر على اعتبار الموقف الحياتي ضاغطاً أو لا . ونعتبر المستوى التعليمي انه اقرب إلى المحدد الداخلي لاعتبار الموقف الحياتي ضاغطاً أو لا ، إذ أننا نشير هنا إلى أن المستوى التعليمي المتقدم قد يساعد الفرد على التقييم الصحيح للموقف ، ونعتبر العمر محدداً وسيطياً ، إذ أن العمر يمكن اعتباره خارجياً ، فالفرد ليس له سيطرة أو تحكم على عمره بحيث يكون بهذا العمر دون غيره ، كما انه يمكن اعتبار العمر محدداً داخلياً من حيث انه كلما تقدم عمر الإنسان كلما زاد افتراض مروره بخبرات حياتية قد تساعده على التقييم الصحيح للموقف الحياتي .

### مناقشة النتائج التي تتعلق بأساليب التدبر :

لقد لجأ الباحث إلى استخدام التحليل العائلي الثنائي بين المجموعات و ضمن الأساليب (١٥×٢) للتعرف على الفروق والاختلافات بين مجموعتي المدمنين وغير المدمنين على الأساليب الخمسة عشر . ونتائج هذا التحليل مبينة في جدول (٣٢) . وبما أن هناك تفاعلاً بين (المدمنين و غير المدمنين) من جهة ، وضمن (أساليب التدبر) من جهة أخرى ، فقد قام الباحث بإجراء تحليل التباين للأثر البسيط ، والذي يبين نتائجه جدول (٣٣) .

وقد خلصت الدراسة إلى وجود ثلاثة أساليب تدبر امتياز بها مدمنو الكحول ، وأحد عشر أسلوباً امتاز بها غير المدمنين .

### أساليب التدبر التي امتاز بها المدمنون على الكحول على غير المدمنين :

١- أسلوب انفتاح الذات والتعبير عن المشاعر : وهو أسلوب يشير إلى مدى لجؤ الأفراد إلى إنفتاح الذات وكشفها للآخرين ، بالإضافة إلى الكشف عن الأفكار والمشاعر وأي شيء يتعلق بالذات أثناء الوقوع تحت تأثير موقف حياتي ضاغط .

إن تميز مجموعة المدمنين على الكحول في استخدام هذا الأسلوب قد لا يعني أن تناول الفرد المدمن للكحول وهو تحت الموقف الضاغط ، يؤدي به إلى أن يكشف عما يدور في خلد من أفكار ومشاعر ، أي أنهم يتناولون الكحول بوجود الموقف الضاغط أو غيابه إلا أن ميلهم إلى استخدام هذا الأسلوب من التدبر أثناء تعرضهم للضغط النفسي ، قد يشير إلى وجود ضعف في القدرة على التحكم بالأفكار والمشاعر ، وبالتالي إنفلات هذه الأفكار والمشاعر من ذلك التحكم فيبدأ الفرد المدمن على الكحول بالتعبير عن ذاته وكشفها .

وقد قسم كل من بارسونز (Parsons , 1989) ، وولكونسون (Wilkinson , 1991) بدراسات على مدمني الكحول ، تناولت بعض هذه الدراسات قدرات المدمن على الكحول على السيطرة على الأفكار والمشاعر عندهم . ووجد أن المدمنين على الكحول هم اضعف من غير المدمنين من حيث قدرتهم على ضبط أفكارهم وتسلسل تفكيرهم ، والتحكم بانفعالاتهم ومشاعرهم ، بالإضافة إلى أنهم اضعف من غير المدمنين من حيث إدراكهم لفعاليتهم الذاتية (McMurrin , 1994) . وبالتالي فإن إتباع المدمنين على الكحول لهذا الأسلوب بشكل أكبر من غير المدمنين ، قد يكون ناتجاً عن ضعف إدراكهم لفعاليتهم الذاتية ، وضعف قدرتهم على ضبط أفكارهم ومشاعرهم وانفعالاتهم .

وما خلصت إليه الدراسة الحالية من حيث تميز المدمنين على الكحول باستخدام هذا الأسلوب ، يتفق مع ما توصل إليه موس (Moos, 1988) و فروم ، و كيم رافيت و كاثي (Fromme, Kim Rivet & Kathy , 1994) ، و بارسونز

(Parsons , 1989) و ولكونسون (Wilkinson , 1991) . وهم يرون نتيجة لدراساتهم ان المدمنين على الكحول كثيراً ما يكون تدبرهم مع المواقف الحياتية الضاغطة موسوما بالتفريغ الانفعالي ، و ضعف التركيز الافعالي ، و ان المدمنين عادة ما يلجأون الى هذا الاسلوب نتيجة لضعف القدرة على التركيز و الادراك عندهم مقارنة عم غير المدمنين .

وهذه النتيجة تتعارض مع ما وجدته كل من سيتسون و باربارا و اخرون

(Stetson , Barbara & Others , 1985) و كوبر سميث

(Cooper Smith , 1964) ، و بيير و اخرون (Baer, et al., 1987) ، و بللبس و

كاتلين و اخرون (Billips , Kathleen & Others , 1994) . الذين وجدوا في دراساتهم

ان اكثر اساليب التدبر شيوعاً عند المدمنين على الكحول تتمثل في الاساليب الدفاعية ، و

إشغال الذات بنشاطات اخرى غير موجهة نحو الموقف الضاغط ، و العودة الى تناول

الكحول و المواد المؤدية الى الادمان ، ولم تشمل نتائج دراساتهم على كون اسلوب إنفتاح

الذات و التعبير عن المشاعر على أنه من أكثر اساليب التدبر شيوعاً عند المدمنين على

مركز ايداع الرسائل الجامعية

الكحول .

وقد يكون هذا الاختلاف في النتائج نابعا من الاختلافات الثقافية ، أو الاختلاف في

أعمار أفراد العينة بين الدراسة الحالية وما سبق ذكره من دراسات . أو النظريات التي

اعتمدها أولئك الباحثون .

٢- الأسلوب الديني : و هو يشير إلى أن مجموعة المدمنين على الكحول يمارسون نشاطات

دينية وروحية عندما يكونون تحت الضغط النفسي . وهذه النشاطات مثل قراءة القرآن /

الإنجيل ، والصلاة ، واللجوء إلى الدعاء والتضرع إلى الله ، واللجوء إلى فقهاء

الدين ، والمشاركة في جلسات دينية ، وتسبيح الله واستغفاره .

يشير جوزفس و ستيل (Josephs & Steels , 1990) إلى أن الإدمان على

الكحول يضيق القدرة على الإنتباه . وان تضيق الإنتباه هذا يكون ناتجا عن عدم قدرة الفرد

المدمن على توسيع مداركه المعرفية (McMurrans , 1994) . وهذا يؤثر على قدرة

الفرد المدمن على التفكير بأساليب تدبر معرفية متعددة . كما يشير بارسونز

(Parsons , 1989) إلى أن مدمني الكحول اقل قدرة معرفية من غير المدمنين (McMurrnan , 1994) . ومع ضعف القوى المعرفية للمدمن فهو لا يستطيع مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة بأساليب البناء المعرفي وحل المشكلات. وضعف القوى المعرفية يقلل من احتمال التدبر الناجح مما يزيد فرصة الفشل فيه . وتكرار هذا الفشل قد يؤدي بالفرد المدمن إلى الإصابة بظاهرة العجز المتعلم من استخدام الأساليب المعرفية . ولكن المواقف الحياتية الضاغطة هي مواقف مستمرة لا تتوقف بتوقف الفرد عن النجاح في التدبر معها . ومع مرور الفرد المدمن بخبرات مستمرة من الفشل في التدبر واستمرار تعرضه لمواقف ضاغطة ، فقد يلجأ إلى قوى غيبية خارجة عن قدرته وتحكمه ، وهذه القوى يجب أن تكون أقوى من الفرد بما يحمله من قدرات معرفية . وعادة تتمثل هذه القوى الغيبية الأقوى بالقوة الدينية ، إذ يتوجه المدمن إلى أبعاد دينية يحاول من خلالها إسناد تقديره لذاته الذي انخفض نتيجة لاستمرار خبرات الفشل في التدبر . ويسعى من خلال هذه القوى إلى المحافظة على توازنه . ولكن هل التدبر الديني تدبر إيجابي أم سلبي ؟ انه إذا ما طبق على ما سبق فهو تدبر سلبي موجه نحو تجنب المواقف الحياتية الضاغطة وعدم التعامل معها . إذ يلجأ المدمن إلى القوى الدينية لتخرجه من مأزق الضغط . إلا أن هذا الجانب السلبي من هذا الأسلوب في التدبر له بعض النواتج الإيجابية على المدمن ، مثل الإبقاء على درجة مقبولة من تقدير الذات ، وأن المدمن من خلال هذا الأسلوب يخلص نفسه من مسؤولية اتخاذ قرارات صعبة نحو الموقف الضاغط . ويمكن النظر إلى الأسلوب الديني كأسلوب إيجابي في التدبر من حيث أن الدين يحاول بشكل أو بآخر أن يدفع الفرد إلى أن يكون أكثر نشاطاً وإن يحاول الحصول على مصادر متعددة ومختلفة من المعلومات للتدبر بنجاح مع متطلبات الحياة . فقد وجد بارغامنت و بارك ( Pargament & Park , 1995) أن اللجوء إلى الدين كأسلوب تدبر يرتبط بالنشاط والإقبال على متطلبات الحياة . ومواقفها بتدبر عقلائي أكثر من ارتباطه بالتدبر التجنبي (Kenneth , 1997) . إلا أن ما ينطبق على مجموعة المدمنين على الكحول في هذه الدراسة هو التدبر الديني الناتج عن ضعف القدرات المعرفية عندهم ، وبالتالي التدبر الديني السلبي الهادف إلى تجنب الموقف ، ومحاولة إيجاد مركز خارجي لعزو فشلهم الذاتي في التدبر .



كما أن تميز مجموعة المدمنين باستخدام هذا الأسلوب في التدبير قد يكون ناتجا عن إحساسهم بالذنب ، وهذا الإحساس قد يكون ناتجا عن أن المجتمع الأردني يركز في الصغر على تنمية الخوف من المحرمات الدينية ، وباعتبار الكحول مما يحرمه الدين فقد يشعر المدمن بالذنب نتيجة لكونه مدمنا على الكحول ، ويترجم هذا الإحساس بالذنب بلجوء الفرد إلى الدين مرة أخرى ليتخلص من الشعور بالذنب . أو قد يكون وسيلة للهروب من الواقع و التفتيس عن الشعور بالذنب باللجوء إلى الدين و الاستغفار .

وهذه النتيجة لم يتم الإشارة إليها في أي دراسة سابقة في حدود إطلاع الباحث ، إذ لم تتضمن نتائج الدراسات السابقة أسلوب اللجوء إلى الدين كأسلوب قد يمتاز به المدمنين على الكحول أثناء تدبرهم مع المواقف الحياتية الصاغطة وقد يكون ذلك عائداً إلى الفروق الثقافية بين مجتمعات الدراسات السابقة ومجتمع الدراسة الحالية .

إلا أنه في حال اعتبارنا لهذا الأسلوب في التدبير أسلوباً تجنبياً عند أفراد مجموعة المدمنين ، فإنه يتفق مع نتائج دراسة ستيتسون و باربارا و آخرون (Barbara & Others , 1985) ، و كوبر و آخرون (Cooper et al., 1988) ، و فروم و كيم ريفيت و كاثي (Fromme , Kim Rivet & Kathy , 1994) ، و بومان و سام (Bouman & Sam , 1996) ، و هوفر و نانسي جوزفين (Hoffer & Nancy Josephin , 1997) ، و تشونغ و تاممي أن (Chung & Tammy Ann , 1998) . إذ أشار كل منهم في دراساته التي تناولت أساليب التدبير عند المدمنين على الكحول أن أكثر هذه الأساليب استخداماً عندهم هي الأساليب التجنبية .

وتتعارض هذه مع ما وجدته بيير و آخرون (Baer , et al., 1987) و موس (Moos , 1988) ، و بيلبس و كاثلين و آخرون (Billips , Kathleen & Others , 1994) ، و ميلر و آن لوس (Miller & Ann Louise , 1998) ، و ستون و سييل (Stone & Seale , 1984) الذين يرون كنتيجة لدراساتهم أن أكثر أساليب التدبير شيوعاً عند المدمنين على الكحول هي العودة إلى تناول المواد المؤدية إلى الإدمان ، و أساليب انسحابية ، و أساليب تدبير مضادة

للمجتمع ، ولم تُظهر دراساتهم أن المدمنين على الكحول يلجأون إلى الأسلوب الديني كأسلوب تدبير مع المواقف الحياتية الضاغطة .

وقد يكون هذا الاختلاف نابعا من الاختلافات بين مجتمعات الدراسات ، أو أعداد العينات ، أو اختلاف تعريف الباحثين للتدبير و اختلاف النظريات التي ارتكزوا عليها ، و قد يكون نابعا من اختلاف الأدوات المستعملة في قياس أساليب التدبير .

٣- أسلوب التمارين الرياضية : يشير هذا الأسلوب إلى لجوء المدمنين على الكحول إلى ممارسة تمارين رياضية ونشاطات جسمية أثناء تعرضهم إلى مواقف حياتية ضاغطة .

وهذا الأسلوب يتمثل في زيادة الإثارة والنشاط الفسيولوجي ، حيث تميل ضربات القلب ، و ضغط الدم ، ومعدل التنفس ، والاستجابات الفسيولوجية الحساسة للضغط إلى الانخفاض عند جميع الأفراد الذين يمارسون التمارين الرياضية . وفي الواقع فإن هذا التمرين يعطي الأفراد إحساسا بضبط أجسامهم ، إضافة إلى شعورهم بالإنجاز . كما يوفر ابتعادا عن البيئة التي تسبب الضغط النفسي (Feldman , 1989) . وقد يكون ميل المدمنين إلى استخدام هذا الأسلوب نابعا من انخفاض قدرتهم على ضبط تفكيرهم .

وممارسة التمارين الرياضية تسبب مستوى عال من الرضا الداخلي ، فبالإضافة إلى خفض الإثارة الفسيولوجية ، فإن تمارين التنفس مثلا ، تعتبر مفيدة في زيادة الطاقة (Katheny , 1983) .

كما أن ميل المدمنين لهذا الأسلوب قد يكون نتيجة لإنخفاض شعورهم بالإنجاز تحت مواقف الضغط النفسي لكون قدراتهم المعرفية هي أضعف من قدرات غير المدمنين فهم يلجأون لتمثل هذا الأسلوب ليشعروا بالإنجاز ، وزيادة شعورهم بالرضا الداخلي . و لكون أسلوب التمارين الرياضية أسلوبا غير موجهة مباشرة نحو الموقف الضاغطة ، فإن هذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة ستنتسون و باربارا و اخرون (Stetson , Barbara & Others , 1985) ، و موس (Moos , 1988) ، و هينمان و كاثلين و اخرون (Heinemann , Kathleen & Others , 1994) . إذ وجد كل منهم في دراساته أن مدمني الكحول لا يلجأون إلى أساليب تدبير موجهة نحو الموقف الضاغطة مباشرة وإنما يلجأون إلى نشاطات أخرى كأساليب تدبير .

ويتعارض هذا مع نتائج دراسات كل من بيير (Baer , et al., 1987) ، و بلبلس و كاتلين و اخرون (Billips , Kathleen & Others , 1994) ، و مكدونيل و أن كارن (McDonell & Ann Karen , 1998) . الذين وجدوا في دراساتهم أن أساليب التدبير الأكثر شيوعاً عند المدمنين على الكحول تتمثل في العودة إلى تناول الكحول ، و اللجوء إلى مواد مؤذية إلى الإدمان ، و لم تشير دراساتهم إلى أن المدمنين على الكحول يلجأون إلى أساليب التمارين الرياضية كأساليب تدبير شائعة عندهم .

وقد يكون هذا التعارض ناتجاً عن الاختلافات الثقافية بين أفراد هذه الدراسات وأفراد الدراسة الحالية ، بالإضافة إلى اختلاف عدد أفراد هذه الدراسات والدراسة الحالية .

### أساليب التدبير التي امتاز بها غير المدمنين على المدمنين على الكحول :

مكتبة الجامعة الأردنية

١- أسلوب البناء المعرفي : وهو الأسلوب الذي يشير إلى القدرة على تغيير الأفكار اللاعقلانية حول الموقف الضاغط بهدف خفضه ، أو التقليل منه ، وبالتالي إلى القدرة على تغيير الاستجابة الانفعالية ، والقدرة على ضبط الأفكار والسيطرة عليها والتحكم بها .

يشير البرت ألس (Albert Ellis) إلى أهمية تغيير التوقعات والأفكار اللاعقلانية وتعديلها كوسيلة لخفض الضغط النفسي والقلق ، ويشير إلى أنه عندما يصبح الفرد مضطرباً انفعالياً بسبب اتباعه أفكاراً لا عقلانية ، فإن هناك مبرراً واضحاً للإعتقاد أن تعديل التفكير اللاعقلاني وتغييره قد يخفف من الاضطرابات الانفعالية

(Coldfried , 1987) . ٥٢٥٠٦٩

وقد فرق لازاروس (Lazarus) بين التقييم الثانوي والتقييم الأولي ، إذ أن التقييم المعرفي الأولي يشير إلى وصف الفرد للموقف على أنه خطير ، في حين يشير التقييم المعرفي الثانوي إلى استعمال العمليات والقدرات المعرفية كمحاولة للتدبير مع المواقف الحياتية الضاغطة . وهذا يتفق مع البرت ألس (Albert Ellis) من حيث أن الضغط النفسي الناتج عن التقييم غير المنطقي أو غير العقلاني للموقف يمكن تخفيفه من خلال تغيير هذا التقييم وإحلال تقييم معرفي منطقي وعقلاني مكانه . وقد أوضح لازاروس

(Lzarus) أن تقييم التهديد أو الضغط يشير إلى أنه محاولة معرفية يتم من خلالها إعادة تقييم الضغط (Coldfried , 1987).

وقد يكون تمييز الأفراد غير المدمنين بهذا الأسلوب دون الأفراد المدمنين ناتجاً عن الاختلاف في القدرات المعرفية بينهما .

فقد قام بارسونز (Parsons , 1989) بدراسة هدفت إلى التعرف على الفروق في القدرات المعرفية بين المدمنين على الكحول مقارنة بغير المدمنين ، وكانت النتائج أن سجل المدمنون على الكحول درجات أقل على اختبارات تتعلق بالتعلم والذاكرة ، وحل المشكلات والمهارات الإدراكية الحركية ، مما قد يشير إلى وجود مشاكل نفسعصبية قد تكون ناتجة عن تدخل فعل الكحول بالعمليات المعرفية من حيث نشاطها وفعاليتها ، مما أدى إلى إضعافها (McMurrans , 1994) .

كما أجرى وليكنسون (Wilkinson , 1991) دراسة هدف من خلالها إلى التعرف على الفروق بين المدمنين على الكحول وغير المدمنين في أدائهم على بعض المهمات المعرفية وكانت النتائج أن سجل المدمنون درجات أقل على اختبارات القدرة على التخطيط ، والتكيف المعرفي ، و وضع أساليب أو إستراتيجيات موجهة نحو أهداف محدودة .

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسات كل من ستون و سيبيل (Stone & Seale, 1984) ، و موس و شيفر (Moos & Schaefer , 1984) و لازاروس و فولكمان (Lazarus & Folkman , 1988) و فردنبيرغ و لوس (Fredenberg & Lewis , 1991) . و هؤلاء يرون كنتيجة لدراساتهم أن المدمنين على الكحول يلجأون عادة إلى أساليب تدبر من مثل التحليل المنطقي ، و إعادة التقييم الإيجابي ، و أسلوب المواجهة مقارنة بغير المدمنين .

وتتعارض مع نتائج روبينز و تانك (Robbins & Tank, 1978). الذين خرجا بنتائج تقول أن أكثر أساليب التدبر شيوعاً عند غير المدمنين هي أساليب الدعم الاجتماعي ، و تهدئة القلق ، و الاعتماد على الخبرات و أساليب تحمل الشدائد .

و قد يكون هذا التعارض نتيجة للاختلافات الثقافية بين مجتمعات الدراسات ، أو للاختلاف في عدد أفراد العينات ، أو اختلاف أدوات قياسها .

٢- أسلوب حل المشكلات : وهذا الأسلوب يتضمن المهارات اللازمة لحل المشاكل بشكل عام ، مثل تحديد المشكلة بشكل واضح ، وجمع معلومات كافية عن الموقف الضاغط ووضع حلول عملية مقترحة كبداية ، وإختيار البديل الأنسب ، وتقييم نتائج البديل . إن الضغط النفسي قد ينشأ عن الحل غير الفعال للمشكلة . وحل المشكلات يتطلب مهارات تقدير الموقف الحياتي الضاغط ، ويتطلب أيضاً تقدم الفرد نحو الموقف الضاغط باستقلالية من خلال سلسلة من العمليات المعرفية المحددة ، التي تتضمن تحديداً وتعريفاً للموقف الضاغط ، وتوليد قائمة بديلة تتضمن طرقاً خاصة وعامة ، وتقييم أي إجراء من الممكن استخدامه لمواجهة الموقف الضاغط . ويتطلب أيضاً من الفرد أن يقيم النتائج المختلفة لكل بديل ، وأن يختار نوع الفعل اللازم للتدبر مع الموقف ، بحيث يزيد النتائج الإيجابية ويقلل النتائج السلبية ، ويتطلب أيضاً تقييماً للنتائج فيما إذا كانت منسجمة مع ما هو متوقع منها أم لا .

وحل المشكلات يتطلب من الفرد مهارات التدبر التي يستخدمها بشكل مستقل للتدبر مع المواقف الضاغطة التي تواجهه في الحياة . ويتطلب منه أيضاً أن يسلك أسلوباً علمياً مستقلاً ومرناً .

وقد يكون هناك عدد من العوائق التي تعيق أسلوب حل المشكلات ، منها العوائق الانفعالية ، والقلق الزائد ، وتوقع العجز في الأداء ، وضعف التأكيد والثقة بالنفس . وقد أشار ميتشانك (Mechanic) إلى أن حل المشكلات الفعال يحدث في حال تحقق الشروط التالية :

١- وجود صلة وثيقة بين الفرد ومهارات حل المشكلات المعرفية ، والاجتماعية والحركية ويجب أن تكون هذه المهارات موجودة في ذخيرته السلوكية ليستخدمها في المواقف المناسبة .

ب- وجود الدافعية عند الفرد للتدبر المباشر مع المواقف الحياتية الضاغطة .

ج- وجود القدرة عند الفرد على تنظيم أثارته ضمن مدى معدل لكي يسهل تنفيذ مهارات التدبر المباشر .

د- وجود قدر كاف من الممارسة والخبرة في استخدام مهارات تدبر مباشر مع المواقف الحياتية الضاغطة (Krohne & Laux , 1982) .

قد يكون ميل مجموعة غير المدمنين إلى استخدام هذا الأسلوب في مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة ، ناتجا عن وجود مشاكل في قدرات المدمنين على الكحول على حل المشكلات ، بحيث تجعل المدمنين غير قادرين على استخدام هذا الأسلوب بفاعلية تمكنهم من تجاوز الموقف الضاغط بنجاح ، والتغلب عليه .

فقد أجرت سن (Cynn , 1992) دراسة هدفت من خلالها إلى التعرف على الفروق بين المدمنين على الكحول وغير المدمنين ، على مهمات تتطلب معالجات معرفية من نوع حل المشكلات . ووجدت أن المدمنين على الكحول يقلعون عن المهمات التي تتطلب خطوات حل المشكلات بشكل مبكر ، دون إنهاء تلك المهمات وهي ترى أن ذلك عائدا إلى نقص الدافعية عندهم (McMurrnan , 1994) .

وترى مكموران (McMurrnan , 1994) أن المدمنين على الكحول يعرفون خطوات حل المشكلات ، ويعرفون كيفية القيام بها . لكنهم يعانون من نقص الفعالية الذاتية الكافية للقيام بها (McMurrnan , 1994) .

ونلاحظ من ذلك أن سن (Cynn) تفسر نتائجها بضعف الدافعية عند المدمنين على

الكحول في حال قيامهم بمهمات تستدعي مهارات حل المشكلات ، بينما أشار متشانك (Mechanic) إلى وجوب توفر الدافعية عند الفرد لكي تنتهي عملية حل المشكلات بنجاح كما أن مكموران (McMurrnan) نظرت إلى أن المدمنين أقل ثقة بأنفسهم من غير المدمنين ، وهذا ينعكس على القدرة المعرفية والسلوكية . بينما يركز متشانك (Mechanic) على قدرة الفرد على تنظيم إثارته . كما أن استمرار انقطاع المدمنين عن المهمات التي تتطلب مهارات حل المشكلات ينفي ممارستهم لها وصلتهم بها . وبالتالي

فإنهم لن يلجئوا إليها كأسلوب تدبر مع المواقف الحياتية الضاغطة ، بينما يلجأ إليها غير المدمنين لأنهم لا يعانون من نقص الدافعية ، ولا من انقضاء ممارسة مهارات حل المشكلات وصلنتهم بها ، ومرورهم بخبرات تسعفهم في استخدامها وتثبت لهم نجاحها ونجاحهم في استخدامها أثناء الضغط النفسي .

وهذه النتيجة تتفق مع ما توصل إليه روبينز و تانك (Robbins & Tank , 1978) و (شايب ، ١٩٩٤) ، و (العارضة ، ١٩٩٨) ، و لازاروس و فولكمان (Lazarus & Folkman , 1988) . وقد وجد هؤلاء الباحثين أن من ابرز أساليب التدبر عند غير المدمنين على الكحول هي أسلوب حل المشكلات ، و التخطيط المبني على أسس حل المشكلات .

وتتعارض هذه النتائج مع ستون و سييل (Stone & Seale , 1984) ، و سايبس و راردين و فتسغيرالد (Sipes , Rardin & Fitzgerald , 1985) ، و فردنبرغ و لوس (Fredenberg & Lewis , 1991) . الذين لم يجدوا أن أسلوب حل المشكلات هو احد اكثر أساليب التدبر شيوعا عند غير المدمنين ، و لكنهم وجدوا أن اكثر أساليب التدبر عندهم هي أساليب الاسترخاء ، و الدعم الاجتماعي ، و التفريغ ، و التحول . وهذه الاختلافات قد تكون عائدة إلى اختلاف أعمار أفراد عينة الدراسة في هذه الدراسات و الدراسة الحالية . بالإضافة إلى الاختلافات الثقافية .

٣- أسلوب التقبل و الثقة : وهو أسلوب يشير إلى مدى تقبل الفرد لذاته ، وللناس ، وللمحيط من حوله . وكذلك إلى مدى تقبل الفرد لعيوبه و عدم كماله ، و الفرق بينه وبين الآخرين وإيمان الفرد بقدرته على التدبر ، وإلى المدى الذي يؤمن فيه الفرد بقدرته على التحكم بحياته و السيطرة على بيئته أثناء تعرضه لمواقف حياتية ضاغطة .

إن ما تمت الإشارة إليه سابقا من نتائج الدراسة التي قام بها جوزفس و ستيل (Josephs & Steele , 1990) والتي خرجا منها بأن الإدمان على الكحول يضيق سعة الفرد على الانتباه . وقد يفسر جزءا من هذه النتيجة ، من حيث أن الأفراد غير المدمنين هم أقدر من المدمنين على اختيار أساليب تدبر متعددة . مما يزيد احتمال تدبرهم الناجح مع ضغوط الحياة ، ونجاح الفرد بمهمة ما يزيد من تقديره لذاته ، وبالتالي يزيد من

ثقتة بنفسه و يكون أكثر ثقة بأنه سوف ينجح في هذه المهمة إذا ما تعرض لها مرة أخرى أو إذا ما تعرض لمهمة شبيهة لها . و لذا تكون مجموعة الأفراد غير المدمنين على الكحول ميالين إلى توكيد ذاتهم وثقتهم بأنفسهم كأسلوب للتدبر مع المواقف الحياتية الضاغطة أكثر من مجموعة الأفراد المدمنين .

كما أن ميل الأفراد غير المدمنين إلى استخدام هذا الأسلوب في المواقف الضاغطة ، وبما أن هذا الأسلوب يشير إلى مدى إيمان الفرد بقدرته على التحكم بحياته والسيطرة على بيئته ، لذا فإن تميز غير المدمنين بهذا الأسلوب يعني أنهم أكثر إيماناً من المدمنين بقدرتهم على السيطرة والتحكم بالحياة والبيئة . وهذا قد يكون ناتجاً عن لجوء غير المدمنين إلى أساليب البناء المعرفي ، وأساليب حل المشكلات ، كأكثر الأساليب تفضيلاً عندهم . وهذه الأساليب هي أساليب معرفية تعتمد على المنهج العلمي الدقيق . وقد ذكرنا سابقاً أن الأفراد المدمنين على الكحول يقلعون عن مهمات تتطلب أساليب معرفية ومهارات حل المشكلات ، مما يقلل فرص نجاحهم في تدبرهم ، وبالتالي إنخفاض تقديرهم لذاتهم ومرورهم بظاهرة العجز المتعلم . وبالتالي تميز مجموعة غير المدمنين على مجموعة المدمنين باستخدام أساليب مثل الأساليب الموجهة نحو تغيير الموقف الضاغط ، ولذا فإن أفراد مجموعة غير المدمنين هم أكثر تقبلاً لمحيطهم بما فيه من أفراد ومواقف ضاغطة أكثر من كونهم رافضين للمحيط الذي ينتج عنه موقف ضاغط .

و تميز غير المدمنين بهذا الأسلوب ، يتفق مع ستون و سيبيل ( Stone & Seale , 1984 ) . الذين وجدوا أنه من أكثر أساليب التدبر شيوعاً عند غير المدمنين أسلوب التقبل والثقة . وتتعارض مع روبينز و تانك ( Robbins & Tank , 1978 ) ، و سايبس و راردين و فتسغيرالد ( Sipes , Rardin & Fitzgerald , 1985 ) و فردنبرغ و لوس ( Fredenberg & Lewis ) . إذ لم يجدوا أي من هؤلاء الباحثين أن أسلوب التقبل والثقة هو أسلوب تدبر شائع عند غير المدمنين على الكحول ، وإنما وجدوا أن أكثر الأساليب شيوعاً عندهم هي أساليب الدعم الاجتماعي ، والهروب ، والاسترخاء ، وإعادة التقييم الإيجابي .



و هذا التعارض قد يكون نتيجة للاختلاف في النظريات التي يعتمدها الباحثون و  
يبنون دراساتهم عليها .

٤- أسلوب الترفيه : وهو يشير إلى مدى لجوء الفرد إلى ممارسة نشاطات وسلوكات  
ترفيهية ، مثل : مشاهدة التلفاز ، والاستماع إلى المذياع ، والرقص ، والتنزه ، أثناء  
تعرضه لموقف حياتي ضاغط كاسلوب للتدبر مع ذلك الموقف .

يبدو أن نشاطات الترفيه وسلوكاته تعمل على تقوية دفاعيات الجسم والأجسام  
المضادة فيه . وقد تكون سلوكات الترفيه ونشاطاته نابعة من الحاجة إلى تغيير نمط الحياة  
أو المعيشة ، ذلك النمط الذي يحتوي على الموقف الضاغط وفي هذه الحالة يبدو أن  
أسلوب الترفيه هو أسلوب موجه نحو تغيير نمط الحياة ، وليس موجهاً إلى التدبر المباشر  
مع الموقف الضاغط ( Bammel & Bammel , 1992 ) .

وبما أن المدمنين على الكحول يعزفون عن استخدام هذا الأسلوب في التدبر مع  
المواقف الحياتية ، فإنهم قد يقعون ضمن هذا المدى من مسببات الوفاة .

ويشير بنسون ( Benson , 1975 ) إلى أن من يمارسون هذا الأسلوب هم أقل  
تعرضاً للضغوط النفسية ، وأن تحملهم للضغط يزداد مع الوقت  
( Bammel & Bammel , 1992 ) .

وقد يكون ذلك عائداً إلى تجديد حيويتهم بعد ممارسة سلوكات الترفيه  
ونشاطاته ، مما يجعلهم أقدر على إعادة تقييم الموقف الضاغط معرفياً من حيث حدته  
وشدته ، مما يتيح لهم مجالاً أوسع لتدبر أسلم .

إن لجوء غير المدمنين لهذا الأسلوب ناتجاً عن زيادة تأثير الموقف الحياتي  
الضاغط عليهم ، بحيث يميلون إلى هذا الأسلوب كمحاولة للحصول على إنعاش لقدراتهم  
المعرفية والسلوكية للتدبر مع الموقف الضاغط . وأن كان ذلك ، فهو يعني أنهم يدركون  
ضرورة تجديد حيويتهم لمواجهة الموقف الضاغط ، كما يشير إلى إدراكهم لبداية نفاذ  
مصادر التدبر عندهم ، أو بداية فشل الأساليب الأخرى .

وقد يفسر ميلهم إلى اتباع هذا الأسلوب بأنهم أقدر من غير المدمنين على إدراك  
الموقف ، وأنهم أقدر من غير المدمنين على الاختيار المتعدد لأساليب تدبر مختلفة .

وهذه النتيجة تتفق مع ما توصل إليه (شايب ، ١٩٩٤) . الذي وجد أن أسلوب الترفيه هو من أكثر أساليب التدبر شيوعا عند غير المدمنين . وتتعارض مع ما توصل إليه روبينز و تانك (Robbins & Tank , 1978) ، وستون و سييل (Stone & Seale , 1984) ، و موس و شيفر (Moos & Schaefer , 1984) ، و لازاروس و فولكمان (Lazarus & Folkman , 1988) . إذ انه ومن خلال دراساتهم لم يجدوا أن أسلوب الترفيه هو أسلوبا شائعا عند غير المدمنين ، و وجدوا أن أكثر أساليب التدبر شيوعا عند غير المدمنين هي أساليب الهروب ، و التحول ، و التقويم الإيجابي ، و حل المشكلات ، و البحث عن المساعدة و المعلومات ، و الفعل المباشر . وقد يكون هذا الاختلاف ناتجا عن الاختلاف الثقافي ، و اختلاف الأدوات المطبقة لقياس أساليب التدبر .

### جميع الحقوق محفوظة

٥- أسلوب مراقبة الضغط : يشير هذا الأسلوب إلى مدى وعي الفرد بالضغط ، و كيفية تأثيره عليه ، و هذا الأسلوب يفيد الفرد في معرفة متى يكون الضغط صحيا ، و متى يكون سلبيا ، و متى يكون دافع للفرد لكي يتخذ الخطوات اللازمة قبل أن تتصاعد حالة الضغط . إن ما سبق من نتائج تميز بها غير المدمنين على المدمنين ، مثل استخدام أسلوب البناء المعرفي ، و أسلوب حل المشكلات ، و أسلوب التقبل والثقة ، و أسلوب الترفيه . كلها تشير إلى أن غير المدمنين يقومون بخطوات معرفية وسلوكية إجرائية تدل على وعيهم بالضغط وتطوره ، و وعيهم بالأسلوب المناسب للتدبر معه . وقد يكون وجود هذا الأسلوب عند مجموعة غير المدمنين مرتبط مع استخدامهم لما سبق من أساليب . وهذا الأسلوب يتطلب من الفرد إدراكا دقيقا للموقف ، و الذات وطريقة تفاعلها ، وخط سير هذا التفاعل .

وهذا كله يتطلب قدرة معرفية وعمليات معرفية عالية ، ويرى ولكنسون (Wilkinson , 1991) أن هذه العمليات المعرفية ليست نشيطة وفعالة عند المدمنين كما هو الحال عند غير المدمنين (McMurrin , 1994) .

وكل ما سبق قد يكون مفسرا لميل الأفراد غير المدمنين لاستخدام هذا الأسلوب ، أو مفسرا لعدم وجود هذا الأسلوب عند المدمنين في تدبرهم مع المواقف الحياتية الضاغطة

وهذه النتيجة لم تتفق مع نتائج أية دراسة في حدود إطلاع الباحث ، وقد يكون ذلك ناتجا عن الفروق الثقافية ، والفروق في عدد عينة الدراسة ، وطريقة تناول الكحول ، وأدوات الدراسة الحالية وما سبقها من دراسات .

إن ما تم التوصل إليه من نتائج تشير إلى وجود فروقا دالة بين مجموعة المدمنين على الكحول ، و مجموعة غير المدمنين في أساليب التدبير التي يستخدمونها للتدبير مع المواقف الحياتية الضاغطة ، و في ضوء نتائج دراسة بارسونز ( Parsons, 1989 ) الذي وجد من خلالها فروقا في القدرات المعرفية بين مدمني الكحول و غير المدمنين . و دراسة ولكنسن ( Wilkinson, 1991 ) الذي وجد بناءا عليها فروقا في القدرات المعرفية لصالح غير المدمنين أيضا ، فقد يكون دليلا على ما جاء به لازاروس ( Lazarus, 1984 ) حول التقييمات المعرفية ، و الذي يرى أن طبيعة التقييم المعرفي للحدث الضاغط تحدد أو توجه طريقة استجابة الفرد و تعامله معه .

مكتبة الجامعة الاردنية

٦- أسلوب العدوان ولوم الذات : وهو أسلوب يشير إلى المدى الذي يلجأ فيه الفرد إلى ممارسة سلوكيات ونشاطات عدوانية جسدية أو لفظية نحو الذات ، أو الآخرين ، أو نحو الممتلكات أثناء تعرضه للضغط النفسي .

وهذه السلوكيات تتمثل في شد الشعر أو ضرب الباب أو الحائط ، أو تكسير أشياء في المحيط ، وهي سلوكيات يقوم بها الفرد لأنه يشعر من خلالها بالراحة والتفريغ الحركي عن المشاعر الناتجة عن الوقوع تحت تأثير موقف حياتي ضاغط . إلا أن هذه السلوكيات لا تزيل الآثار الدائمة للموقف الضاغط ، أي أن آثارها أو نتائجها هي نتائج آنية لا تجعل الفرد قادرا بشكل كامل على مواجهة الضغط من خلالها فقط .

وبما أن غير المدمنين يلجأون إلى أساليب تدبير تفوق تلك التي يستخدمها المدمنين بثمانية أساليب ، وبما أن أكثر هذه الأساليب انتشارا عند غير المدمنين هي أساليب إعادة البناء المعرفي ، وحل المشكلات ، والتقبل والثقة ، والتوجيه الذاتي . فإنه قد يكون لجوء غير المدمنين لمثل هذه السلوكيات كأساليب للتدبير ، هو توجه غير دائم ، وأنهم هو أسلوب للتعبير عن مشاعر عدم الرضا عن نتائج الموقف الضاغط أو

النتائج المتوقعة لأساليب التدبر الموجهة أو المتمركزة حول المشكلة . وقد يكون عدم لجوء المدمنين إلى هذا الأسلوب كأسلوب تدبر مع المواقف الحياتية الضاغطة مفسرا باعتبار أن الإدمان ذاته سلوك لإعاقة القدرات الذاتية والإساءة للذات ، سواء أكان الفرد المدمن واقعا تحت تأثير موقف حياتي ضاغط ، أو أنه فقط بإمكانه أن يتناول الكحول .

وهذه النتيجة تتفق مع ما وجدته (درويش ، ١٩٩٣) . وتتعارض مع ما وجدته لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman , 1988) ، وفردنبيرغ ولويس (Fredenberg & Lewis , 1991) . وموس وشيفر (Moos & Schaefer , 1984) الذين لم يجدوا في دراساتهم أن غير المدمنين يلجأون إلى أسلوب العدوان ولوم الذات كأسلوب للتدبر مع المواقف الحياتية الضاغطة . وإنما وجدوا أن أكثر أساليب التدبر شيوعا عندهم هي إعادة تعريف الموقف ، والدعم الاجتماعي ، والتقبل والثقة . وقد يكون الاختلاف القائم بين نتائج هذه الدراسة ونتائج الدراسة السابقة عائدا إلى اختلاف أعداد العينات المشمولة بالدراسة ، أو إلى الاختلافات الثقافية ، أو اختلاف الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة .

٧- أسلوب الدعم الاجتماعي : و هو الأسلوب الذي يشير إلى المدى الذي يلجأ فيه الفرد و يحاول من خلاله الحصول على الدعم الاجتماعي من موارده المتمثلة في العائلة و الأصدقاء مثل التشجيع ، و المشاركة الانفعالية ، و المادية ، و المعلوماتية و الخدماتية .

إن علاقتنا مع الآخرين قد توفر لنا وسائل مهمة للتعامل مع الضغط النفسي ، فالدعم الاجتماعي يمكننا من مواجهة مستويات مختلفة من الضغط النفسي ، و يجعلنا قادرين بشكل أفضل على التدبر مع الضغط النفسي الذي نتعرض له ، و هناك عدة طرق يستطيع فيها الآخرون أن يوفروا الدعم الاجتماعي الذي يساعد في التدبر مع الضغوط الحياتية .

إن الناس الذين يعتبرون جزء من شبكة الدعم الاجتماعي التي تقع ضمنها ، يمكن أن يوفرنا لنا الخدمات ، مثل مساعدة فرد ترك عمله لسبب ما ، و ذلك من خلال تقديم

المساعدة المادية له . أو تقديم الدعم الاجتماعي لطالب يعاني من ضغط نفسي نتيجة لأزمة الامتحانات مثل امتحانات الثانوية العامة ( Feldman, 1989 ) .

و يعرف كوب ( cobb ) الدعم الاجتماعي على انه المعلومات التي تؤدي بالفرد إلى الاعتقاد بأنه شخص محبوب و ينتمي إلى شبكة من الاتصال المتبادل ، و يتضمن الدعم الاجتماعي الرعاية ، و التعاطف ، و التشجيع ، و التعبير عن الانفعالات ، و الدعم الاجتماعي يحمي الفرد من كثير من الآثار السلبية للضغط النفسي ، و المعنى الوظيفي للدعم الاجتماعي يشير إلى أهمية شعور الفرد بالصحة النفسية ، و تتضمن أن الفرد يجب أن يكون راضيا عما يفعله في حياته (شايب ، ١٩٩٤ ) .

و قد قام مارتن و دراكس ( Martin & Druks ) بوصف أربعة أنواع للدعم

الاجتماعي ، هي :

أ- الدعم الانفعالي : و هو يشمل الأفراد الذين يشعرون الآخرين بالحرية في التحدث إليهم عما يعانونه من مشكلات ، و هم الذين يستمعون للآخرين دون حرج .

ب- الدعم الحقيقي : و هو النوع الذي يقدمه الأفراد القادرون حقيقة على المساعدة في مواقف الضغط عن طريق القيام بعمل ما ، مثل المساعدة في المحن المادية ، أو الانتقال من مكان إلى آخر .

ج- الإمكانيات الاجتماعية المتوفرة : و هم الأفراد الذين بإمكانهم المشاركة مع الآخرين في نشاط اجتماعي أو رياضي ، كالمشاركة في حفل عشاء أو رحلة .

د- المعلومات و التوجيه : و هم الأشخاص الذين يعدون مصدرا للمعلومات و المساعدة في حل مشكلة ، و بإمكانهم إعطاء التوجيه و النصح ( Feldman, 1989 ) .

أن هذه النتيجة تتفق مع ما وجدته كل من ( درويش ، ١٩٩٣ ) . و روبينز و تانك ( Robbins & Tank, 1978 ) . و لازاروس و فولكمـان

( Lazarus & Folkman, 1988 ) . الذين وجدوا في دراساتهم أن أسلوب الدعم الاجتماعي هو من أكثر أساليب التدبير شيوعا عند غير المدمنين

بينما تتعارض هذه النتائج مع دراسة سايبس و راردين و فيتزجيرالد ( Sipes, Rardin & Fitzgerald, 1985 ) الذين وجدوا أن من أكثر أساليب التدبير

شيوعا عند غير المدمنين هي أساليب الاسترخاء ، و الهروب ، و ضبط الذات .

وقد يكون هذا التعارض بين نتائج الدراسة الحالية و الدراسات السابقة عائدا إلى اختلاف الأدوات المستعملة في قياس أساليب التدبر ، أو إلى الاختلافات الثقافية ، أو إلى اختلاف تعريفات الباحثين لأساليب التدبر .

٨- أسلوب التوجيه الذاتي : وهو الأسلوب الذي يشير إلى المدى الذي يحترم فيه الفرد ويثق بإمكاناته وأحكامه كموجه لسلوكه ، وهو يشمل الدعم الذاتي ، والدعم البيئي ، ولكنه يركز على الدعم الذاتي أكثر من الدعم البيئي ، ويتضمن أيضا توكيد الذات ، ورفض الانصياع لأوامر الغير .

وبما أن هذا الأسلوب يركز على ثقة الفرد بنفسه وكفاءته وفاعليته . فإن لجوء غير المدمنين إلى هذا الأسلوب أكثر من المدمنين ، يعكس زيادة في ثقة غير المدمنين بأنفسهم وكفاءاتهم وفاعليتهم أكثر منها عند المدمنين . وباستعراض نتائج دراسة ولكنسن (Wilkinson , 1991) ، الذي قام من خلالها بإعطاء المدمنين وغير المدمنين مهمات تتطلب التركيز والدقة لإنجازها ، وقام بقياس سرعة إقلاع المجموعتين عن المهمة دون إنهائها ، ووجد أن المدمنين على الكحول يقلعون عن المهمات بسرعة أكبر من غير المدمنين بشكل دال . فإنه يمكن التنبؤ من خلال تلك النتائج الداعمة لنتائج الدراسة الحالية أن غير المدمنين يستمرون بالتدبر مع مطالب الموقف الضاغظ لوقت أطول من المدمنين مما يعكس زيادة تقديرهم لذاته وكفاءاتهم أكثر من تقديرات المدمنين لذواتهم وكفاءاتهم وقد يكون هذا الاختلاف في توكيد الذات والتركيز على الدعم الذاتي بين مجموعتي الدراسة إلى اختلاف هاتين المجموعتين في نظرتهم ومفهومهم لذاتهم ، فنحن نعرف أن المدمن في مجتمعنا الأردني ، هو شخص منبوذ إجتماعيا وغير مرغوب به . لهذا واعتمادا على وجهة النظر التي نقول أن مفهوم الفرد لذاته هو انعكاس لأراء الآخرين به (Social Mirror) يجعل نظرة المدمنين ومفهومهم عن ذاتهم ، وبالتالي تقديرهم لذاتهم وكفاءاتهم أقل وأدنى منه عند غير المدمنين ، مما يتيح المجال لغير المدمنين أن يتميزوا عن المدمنين في استخدام أسلوب التوجيه الذاتي كأسلوب للتدبر مع المواقف الحياتية الضاغطة التي يتعرضون لها .

وباعتبار هذا الأسلوب أسلوباً إقدامياً فإن هذه النتائج تتفق مع ما وجدته موس وشيفر (Moos & Schaefer , 1984) . وساييس وراردين وفينتز غير الـ (Sipes , Rardin & Fitzgerald , 1985) الذين وجدوا أنه من أكثر أساليب التدبير شيوعاً عند غير المدمنين هي الأساليب الإقدامية ، وأساليب ضبط الذات . وتتعارض هذه النتيجة مع ما وجدته ستون وسبيل (Stone & Seale , 1984) ولازاروس وفولكمان (Lazarus Falkuan , 1988) . الذين وجدوا إن من أكثر أساليب التدبير شيوعاً عند غير المدمنين هي أساليب الدعم الاجتماعي ، والتخطيط لحل المشكلات والتقييم الإيجابي . ولم يكن في نتائج دراستهم إن أسلوب التوجيه الذاتي هو من أكثر أساليب التدبير شيوعاً عند غير المدمنين .

٩- أسلوب وسائل الدفاع : وهو الأسلوب الذي ينشغل الفرد من خلاله بتخيلات وهمية و هو يشمل النكوص ، حيث ممارسة عادات وسلوكيات طفولية ، و يشمل الكبت أيضاً حيث يحاول الفرد إخفاء مشاعره وأفكاره .  
 و لفهم الدفاع أو الوسائل الدفاعية يجب أن نعود إلى معرفة سبب استعمال الدفاعات أو الأساليب التجنبية لوقاية الفرد من الضغط ، إذ انه يؤدي إلى الضيق و الإزعاج و يعمل كإشارة للتهديد . و عندما يكون الفرد تحت الضغط ، فإنه قد يعد نفسه معرفياً و جسمياً للصراع ، أو العقاب ، أو الضرر . و يؤدي القلق الناتج عن الضغط إلى نشاط زائد في توتر العضلات ، و زيادة في عدد ضربات القلب ، وجميع هذه التغيرات الجسمية تعمل على إعداد الفرد للاستجابة للخطر المهدد . و عندما يكون التهديد واقعياً فإن القلق يتبع استجابة الحماية الذاتية Self-Protection التي يحاول الفرد من خلالها إيجاد طريقة لخفض التهديد أو تحويله إلى شيء ما يكون أكثر فاعلية في السيطرة أو الضبط للموقف الضاغط (Newman, 1981) .

و الدفاع يتمثل في حماية الفرد من حقيقة التهديد ، و من خلاله يلجأ الفرد إلى التشويه . و يختلف مستوى التشويه و مداه من طريقة إلى أخرى . ففي التبرير يكون التشويه قليلاً ، إذ أن الرغبات غير المقبولة أو الأحداث المهددة أو الضاغطة يتم إدراكها و

لكنها تفسر من خلال سلسلة من الأدلة اللامنتطقية و تكون مقنعة للفرد . و تعمل الدفاعات على تغيير إدراكات الفرد حول البيئة و الذات (Newman, 1981) .

و بإختصار فإن الدفاعات الأولية تساعد الفرد و تحميه من الشعور بالتهديد ، و تساعد على التخلص من اثر الواقع غير السار ، حتى يتمكن الفرد من امتلاك الموارد اللازمة لمعالجة المعلومات ، فبعد حادث مفرح أو موت شخص محبوب ، فإن الفرد يمكن أن يرفض الاعتقاد أن الموقف قد حدث ، فالنكران يحمي الفرد عندما يكون ألم الواقع مسيطرا . و لذلك فإن الدفاعات لا تكون دائما كاملة ، و طالما بقي مورد التهديد فإنه يستلزم طاقة إضافية للمحافظة على الأساليب الدفاعية (Newman, 1981) .

و تعتبر أساليب الدفاع أساليب لا شعورية يستعملها الأفراد للتدبر مع الضغط النفسي . و من أساليب الدفاع الأولية ( التجنبية ) المهمة التي نستخدمها للتدبر مع الضغط النفسي :

### جميع الحقوق محفوظة

أ- الكبت ( Repression ) : و هنا فإن الأفكار و المشاعر التي تنتج عن الضغط النفسي و القلق ، تدفع بعيدا عن الوعي ، و ينسى الفرد كل ما هو غير سار . و في بعض الحالات يعتبر الكبت مفيدا للتدبر مع الضغط النفسي ، فمثلا يسمح لنا الكبت بوضع المشكلات و الأزمات خلفنا و التركيز على ( هنا و الآن ) من جهة ، و من جهة أخرى فإن الكبت يسمح لنا بتجنب الضغط النفسي (Newman, 1981) .

ب- الكظم ( Suppression ) و هنا عندما تحدث نفسك بشكل شعوري لتتسى شيئا ما ، فإن تستعمل أسلوب دفاع يدعى الكظم . و هو محاولة إرادية لدفع الأفكار غير السارة عن منطقة الشعور ، و الفرق الأساسي بين الكبت و الكظم يتمثل في أن الكبت يحدث بشكل لا شعوري ، بينما يحدث الكظم في وعي الفرد و يعتبر الكظم وسيلة دفاع أو أسلوبا تجنبيا بمستوى أقل من الكبت . إلا أن الكظم يعتبر أفضل في سد الفجوات ، و من الصعب الابتعاد عن التفكير بشيء ما يحاول الفرد أن لا يفكر فيه . إذا فالكظم هو نسيان شعوري يهدف إلى إبعاد حالة الشعور بالضغط النفسي (Newman, 1981) .



ج- التحويل ( Displacement ) : يحدث التحويل عندما تحول المشاعر السلبية و الأفكار السلبية من موقف ضاغط كبير إلى موقف اضعف . فالتحويل هو السلوك الذي يكون متجها بصورة مضادة نحو الأحداث غير المقبولة . (Newman, 1981)

د- الإسقاط ( Projection ) : و هو أسلوب دفاع يعزو الفرد من خلاله أفكاره غير المقبولة إلى أناس آخرين ، و يؤدي ذلك إلى سوء إدراك الآخرين و معرفة سلوكهم و لذلك فانه يتم أحيانا التدبر مع المواقف الضاغطة من خلال إسقاطها على الآخرين فالفرد الذي يشعر بالغضب يدرك العالم كمكان يتميز بالعنف و العداة ، و كذلك الشخص المحبط جنسيا ، يمكن أن يفسر إشارات الآخرين على أنها مقدمات جنسية (Newman, 1981) .

هـ - التبرير ( Rationalization ) : و هو تشويه للواقع كمحاولة لتبرير الأفكار و المشاعر و الأحداث التي تجعل الفرد غير مرتاح . فعن طريق التبرير يمكن أن يتم التقليل من الضغط النفسي (Newman, 1981) .

و - الاستعلاء ( Sublimation ) : و هو تقنية الدفاعات الأولية إلى جهود إيجابية و بناءة ، تكون موجودة ضمن الذات (Newman, 1981) .

ز - التعويض ( Compensation ) و هنا يكافح الفرد لتجنب الضغط الناتج عن إنخفاض تقدير الذات . و ذلك من خلال التفوق في مجال معين لتعويض حالة الضعف في مجال آخر (Newman, 1981) .

ح - النكوص ( Regression ) : و هنا يحاول الفرد العودة إلى مرحلة سابقة من النمو ، و هو دليل على عدم النضج (Newman, 1981) .

ط - الإنكار ( Denial ) : و هنا يكون الرفض لإدراك الواقع ، و من خلاله يكون الفرد قادرا على حماية ذاته من الظروف المؤلمة التي تسبب الضغط النفسي . (Newman, 1981)

و هذه النتيجة تتفق مع ما وجدته ( شايب ، ١٩٩٤ ) الذي وجد أن وسائل الدفاع هي من أكثر أساليب التدبر انتشارا عند غير المدمنين . و تتعارض هذه النتائج مع نتائج الدراسات التي قام بها روبينز و تانك ( Robbins & Tank, 1978 ) . و ستون و سيبيل

( Cooper, 1988 ) الذين وجدوا من خلال دراساتهم أن من يتعرضون لمواقف حياتية ضاغطة عادة ما يلجأون إلى تناول الكحول للتدبر مع تلك المواقف ، وتتعارض هذه النتائج مع ما وجدته روبينز وتانك ( Robbins & Tank, 1978 ) وستون وسييول ( Lazarus & Folkman, 1988 ) . ( Stone & Seale, 1984 ) ، و لازاروس و فولكمان ( Lazarus & Folkman, 1988 ) الذين لم يجدوا في دراساتهم أن غير المدمنين على الكحول يلجأون إلى تناول الكحول ليتدبروا مع المواقف الحياتية الضاغطة ، وإنما وجدوا أن أكثر أساليب التدبر شيوعاً عندهم هي أسلوب الدعم الاجتماعي ، وإعادة البناء المعرفي ، والفعل المباشر .

وقد يكون هذا الاختلاف نابعا من الاختلافات الثقافية بين أفراد الدراسة الحالية والدراسات السابقة ، أو إلى اختلاف الأدوات المستعملة في هذه الدراسات ، أو اختلاف النظريات التي اعتمدها الباحثين .

### جميع الحقوق محفوظة

١١- أسلوب الانعزال والانقطاع وتجنب الموقف والتحول عنه : وهو ذلك الأسلوب الذي يشير إلى المدى الذي يلجأ فيه الفرد تحت الضغط النفسي إلى الهروب من الموقف الضاغط والانعزال والابتعاد عنه .

وهذا الأسلوب يعني الابتعاد الجسمي والنفسي عن الضغط النفسي ، والابتعاد عن التفكير به ، وإذا كان هذا الأسلوب هو أسلوباً دائماً عند غير المدمنين ، فإنه قد يؤدي إلى مشكلات نفسية وخصوصاً عند إحلال الخيال محل المواقف ( Newman, 1981 ) .

وهذا الأسلوب هو أسلوب غير فعال في التدبر المباشر مع الموقف الحياتي الضاغط وقد نربط هنا بين لجوء غير المدمنين إلى أسلوب الترفيه وأسلوب الانعزال والانقطاع وتجنب الموقف والتحول عنه . فقد يكون تجنب الموقف والتحول عنه مدفوعاً بدوافع مشابهة لتلك التي تدفعهم نحو اللجوء إلى أسلوب الترفيه ، من مثل إعادة شحذ القدرات المعرفية والسلوكية ، عندما يبدأ الفرد بإدراك إنهاك مثل هذه القدرات ، فقد يلجأ إلى مثل هذه الأساليب للحصول على وقت خال من معاني الضغط النفسي بهدف استعادة النشاط والقدرة على التفكير والفعل الصحيح .

وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة لازاروس وفولكمان ( Lazarus & Folkman, 1988 ) . و ( درويش، ١٩٩٣ ) الذين وجدوا أن من أكثر

أساليب التدبر شيوعا عند غير المدمنين هي أساليب التحول ، والهروب ، والانعزال عن الموقف الضاغط . وتتعارض هذه النتائج مع ما وجدته ستيتسون وباربارا ( Stetson & Barbara, 1985 ) . وفروم وزملاءه ( Fromme, et al, 1994 ) وبومان ( Bouman, 1996 ) . الذين وجدوا أن أساليب التدبر التجنبية هي من أكثر أساليب التدبر شيوعا عند مدمني و ليس عند غير المدمنين .

وقد يكون هذا الاختلاف في نتائج الدراسة الحالية ونتائج الدراسات السابقة نابعا من الاختلافات الثقافية ، أو الاختلاف في أعداد ومجتمعات هذه الدراسات ، أو الاختلاف في أدوات قياس أساليب التدبر ، أو الاختلاف في تعريف الباحثين لأساليب التدبر ، أو الاختلاف في النظريات التي ارتكز عليها الباحثين .

و عموما فإن وجود أساليب تدبر عند مدمني الكحول سواء أكانت إيجابية أو سلبية يعني نزوع المدمنين إلى محاولة إيجاد حلة التوازن ( Homeostasis ) من أجل البقاء وهي هدف التدبر الذي تحدث به كانون ( Cannon , 1914 ) . كما أن لجوء المدمنين على الكحول إلى أساليب تدبر معينة يعني محاولة السيطرة على المواقف الحياتية الضاغطة التي تهدد توازنهم ، و محاولة السيطرة هذه هي ما اعتبرته ميرفي ( Murphy, 1962 ) هدف عملية التدبر ، و لكننا إذا نظرنا إلى ما تحدث به لازاروس ( Lazarus ) حول جهود التدبر ، و أن لها نوعين هما : حل المشكلات ، و التنظيم الانفعالي . فإننا نلاحظ من نتائج الدراسة الحالية افتقار مجموعة المدمنين على الكحول للجهود التدبرية المتعلقة بحل المشكلات . و أن الجهود التدبرية المتعلقة بالتنظيم الانفعالي هي أكثر بروزا عندهم ، إلا أنهم لا يقومون بتنظيم النتائج الانفعالية للحدث الضاغط ، و لكنهم يقومون بفتح ذواتهم و يطلقون العنان لمشاعرهم للتدفق معبرة عما يدور في خلدتهم .

و إذا لاحظنا مطالب التدبر التي حددها وايت ( White, 1974 ) ، و هي فهم الموقف الضاغط ، و إدراك الانفعالات و كيفية التعبير عنها في المواقف المناسبة ، و حفظ الإحساس بالتكامل الشخصي و تحقيق الضبط الذاتي للبيئة ، و في ضوء نتائج دراسة بارسونز ( Parsons, 1989 ) ، و ولكنسن ( Wilkinson, 1991 ) الذين خرجا بنتائج تقول بضعف القدرة الإدراكية عند مدمني الكحول مقارنة بغير المدمنين ، قد نتنبأ بضعف

المطلب الثاني للتدبر و المتعلق بإدراك الانفعالات و كيفية التعبير عنها في المواقف المناسبة ، و قد يكون ضعف هذا المطلب عند مدمني الكحول ناتجا عن ضعف قدرتهم الإدراكية مقارنة بغير المدمنين . و هذا يؤكد نتائج الدراسة الحالية .

كما أن ما خرجت به الدراسة الحالية من نتائج لا يؤكد وجود المطلب الثالث للتدبر عند المدمنين على الكحول ، وهو الإحساس بالتكامل الشخصي و تحقيق الضبط الذاتي للبيئة . إذ أن المدمنين على الكحول لا يلجأون إلى أساليب تدبر موجهة نحو الموقف الضاغط مباشرة . و من كل ذلك نلاحظ ضعف تحقيق مدمني الكحول لمطلبين من أصل ثلاثة مطالب لعملية التدبر . وهذا بطبيعة الحال ينعكس سلبا على عملية التدبر بمجملها ، فقد يضيق قدرة المدمنين على الكحول على اللجوء إلى عدد اكبر من أساليب التدبر ، مما يقلص من فرص نجاح تدبرهم أو يهدد سلامته .

و بالنظر إلى أنماط التدبر التي تحدث بها موس و بلانغز ( Moos & Billings, 1982 ) و قارناها مع نتائج الدراسة الحالية ، فإننا سنجد غياب نمط التدبر المتمركز حول المشكلة عند مدمني الكحول ، وهذا يعني ضعف لجؤهم إلى معلومات الدعم الاجتماعي ، و حل المشكلات ، و عدم تطوير معززات بديلة .

و بالنظر إلى النمط الثاني للتدبر ، و الذي قال به موس و بلانغز ( Moos & Billings, 1982 ) ، و هو التدبر المتمركز حول الانفعال ، فيلاحظ أن هذا النمط يتضمن التنظيم الفعال ، و التفكير المقبول ، و استجابات الإذعان و القبول و استجابات التنفيس الانفعالي ، سنجد و في ضوء نتائج الدراسة الحالية أن مدمني الكحول يحققون مضمون استجابات التنفيس الانفعالي فقط ، من خلال لجؤهم إلى انفتاح الذات و التعبير عن المشاعر . و هذا بدوره يعني غياب نمط التدبر المتمركز حول المشكلة و غياب الكثير من مضامين التدبر المتمركز حول الانفعال ، مما يعني ضحالة أنماط التدبر عند مدمني الكحول .

و بالرجوع إلى تعريفات الباحثين لأساليب التدبر ، نجد أن مدمني الكحول يحاولون من خلال أساليب تدبرهم تغيير آثار الموقف الضاغط ، و الحد من شدة تلك المواقف و ديمومتها . مما يعني أن دافع التوازن و البقاء عندهم فعال في دفعهم إلى القيام بأساليب تدبر يحاولون من خلالها الإبقاء على التوازن و البقاء ، و محاولة تجنب الدخول في

المرحلة الثالثة التي تحدّث بها سيلاي ( Selye, 1958 ) ، و التي سماها مرحلة الإنهاك أو التعب ( Exhouston ) ، و التي قد تجعل الفرد عرضة للانهاك أو فقدان حياته تحت تأثير المواقف الحياتية الضاغطة .

إن هذه النتائج عموماً تتعارض مع ما توصلت إليه ليندا ( Linda, 1997 ) وباترس ( Patrice , 1998 ) ، حيث وجدوا أنه لا يوجد فرق في أساليب التدبير التي يستخدمها مدمنو الكحول مقارنة بغير المدمنين .

جميع الحقوق محفوظة  
مكتبة الجامعة الاردنية  
مركز ايداع الرسائل الجامعية

المراجع العربية :

- الإدمان على المسكر : سبل الوقاية والعلاج ، (١٩٨١) . أبحاث الندوة العلمية الثانية ، المركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب . الرياض .
- جبريل ، موسى (١٩٩٤) . تقديرات الأطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم وعلاقتها بتقديرات آبائهم وأمهاتهم . دراسات (العلوم الإنسانية) . المجلد الثاني والعشرون (١) ، العدد الثالث ، (١٩٩٥) .
- حافظ ، سلام هاشم ، (١٩٨٧) . خصائص الشخصية المميزة للمدمنين على الكحول رسالة ماجستير ، جامعة بغداد .
- درويش ، مها محمد ، (١٩٩٣) . استراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في عمان العاصمة . رسالة ماجستير ، الجامعة الأردنية .
- شايب ، معروف عبد الرحيم ، (١٩٩٤) . الإستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الأردنية للتعامل مع الضغوط النفسية لديهم ، رسالة ماجستير ، الجامعة الأردنية .
- الشرقاوي ، انور محمد ، (١٩٩١) . الأبعاد النفسية والاجتماعية والتربوية لمشكلة الإدمان لدى الشباب . المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية ، القاهرة .
- العارضة ، معاذ محمد ، (١٩٩٨) استراتيجية تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة نابلس . رسالة ماجستير ، جامعة النجاح الوطنية .
- العفيفي ، عبد الحكيم ، (١٩٨٦) . الإدمان . الزهراء للأعلام العربي ، القاهرة .
- قاموس الصحاح في اللغة والعلوم ، ص ٣٧٩ .
- غرب ، مازن كامل ، (١٩٨٩) . ضغوط الحياة وعلاقتها بالظهار . رسالة ماجستير ، جامعة بغداد .
- كمال ، علي ، (١٩٩٤) . باب العبث بالعقل . المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، دار الفارس للنشر والتوزيع ، عمان .

محمد ، رجب علي ، (١٩٩٢) . العلاقة بين أساليب التعامل الأقدمية والإحجامية  
مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية . مجلة علم النفس ، مجلد ٢٤  
عدد ٢ ، ١٩٩٢ ، ص ١٠٤-١٢٥ .

جميع الحقوق محفوظة  
مكتبة الجامعة الاردنية  
مركز ايداع الرسائل الجامعية

المراجع الأجنبية:

- Alan, J. (1983) . Contemporary Psychology and Effective Behavior., Scott, Foresman and Company, Glenview, Illinois.
- Al-Bayati,K.(1980). Effects of Cannabinoids and Clonidine On Alcohol Withdrawal In Mice., A Doctoral Dissertation, The University of Vermont, U.S.
- APA. (1994). Diagnostic and Statical Manual of Mental Disorders., 4<sup>th</sup> ed, (DSM-IV).
- Atwater, E. (1990). Psychology of Adjustment : Personal Growth in a Changing World., 4<sup>th</sup> ed, Englewood Cliffs, Prentice-Hall.
- Bammel, G. & Bammel, L. (1992). Leisure and Human Behavior., 2<sup>nd</sup> ed. Wm, C. Brown Publishers, Virginia.
- Billips. & Kathleen. (1994). Drug Abuse, Perceptions of Factors Related to Drug Abuse. Annual Meeting of the Mid-South Educational Research Association.
- Bouman, H. (1996). An Empirical Test of How the Coping Strategies of Recovering Alcoholics change Over Time as They Remain Abstinent. Dissertation, California State University.
- Brannon, L. & Feist, J. (1992). Health Psychology., Wadsworth Publishing Company, Belmont, California.
- Caplan, R., Naidue, R. & Tripathi, R. (1984). Coping and Defense Constellations versus Components. Journal of Health and Social Behavior. 25, 3, 307-20.
- Chung, A. (1998). Change in Alcoholic Patient's Coping Responses : Relation to Temperament and Outcome. Dissertation, Rutgers The State University of New Jersey.



- Compas, B., Walcarne, V. & Fondacaro, K. (1988). Coping with Stressful Events in Older Childhood and Young Adolescents. Journal of Consulting and Clinical Psychology., 56, 3, 405-12.
- Dohrenwend, S. Dohrenwend, P. (1994). Cnference in Stressful Life Events Their Nature and Effects. John Wiley, New York.
- Donald, G. (1981). Alcoholism : The Facts. Oxford U.P.
- Edward, S. (1994). Health Psychology: Biosychosocial Interaction., 2<sup>nd</sup> ed, John Wiley, New York.
- Feldman, R. (1989). Adjustment : Applying Psychology in a Complex World, McGaw-Hill, New York.
- Feshbach, S. & Weine, B. (1991). Personality., 3<sup>rd</sup> ed, Lexington, D.C. Health.
- Fleshman, J. (1984). Personality Characteristics and Coping Patterns. Journal of Health and Social Behavior., 25, 10, 229-43.
- Fredenberg, E. & Lewis, R. (1991). Adolescent Coping : The Different Ways in which Boys and Girls Cope. Journal of Adolescence., 14, 2, 119-33.
- Fromme, R., Rivet, K. & Kathy. (1994). Young Adults, Coping Style as a Predictor of their Alcohol Use and Response to Daily Events. Journal of Youth and Adolescence., 23, 1, 85-97.
- Heinemann. & Allen, W. (1994). Drinking Patterns, Drinking Expectancies, and Coping after Spinal Cord Injury. Rehabilitation Counseling Bulletin., 38, 2, 134-53
- Hoffer, N. (1997). Affect, Coping Attachment, and Alchohol Long Consumption : An Application of Tomkins Theory. Dissertation, Island University, The Brooklyn Center.

Imlah, N. (1989). Addiction Substance Abuse and Dependency. Wilmslow, Sigma Pub.

John, A. (1980). Understanding and Managing Stress: a Book Readings. University Associates, San Diego.

Kenneth, P. (1997). The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice. The Guilford Pub. New York.

Koski, A. (1992). Alcohol Addiction and Self-Regulation: A Controlled Trial of A Relapse Prevention Program for Finnish Inpatient Alcoholics. Helsinki, The Finnish Foundation for Alcohol Studies.

Lazarus, R.(1966). Psychological Stress and The Coping Process. McGraw-Hill, New York.

Lazarus, R. & Folkman, S.(1988). Coping as a Mediator of Emotion. Journal of Personality and Social Psychology., 54, 3, 466-75.

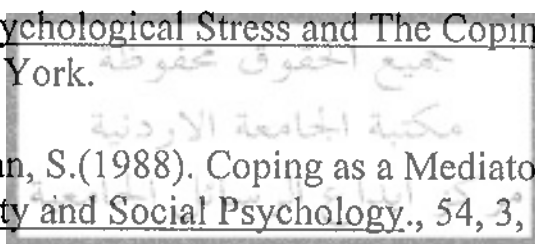
Lazarus, R. & Monat, A. (1985). Stress and Coping: An Anthology. 2<sup>nd</sup> Ed. Columbia U Pub, New York.

Linda, L. (1997). A Comparison of Coping Skills Between Compulsive Overeaters and Chemically Dependent Women., Dissertation, California State University, Long Beach.

McDonell, K. (1998). Psychosocial Adjustment among Women with Chronic Pelvic Pain: Application of A General Model. Dissertation, The Johns Hopkins University.

McMurrans, M.(1994). The Psychology of Addiction., Tylor & Francis, U.K.

Menaghan, E. (1983). Individual Coping Efforts Moderators of The Relationship Between The Life Stress and Mental Health Pressing, Outcomes. In (Ed) Kaplan, A. Psychological Stress. Academic New York.

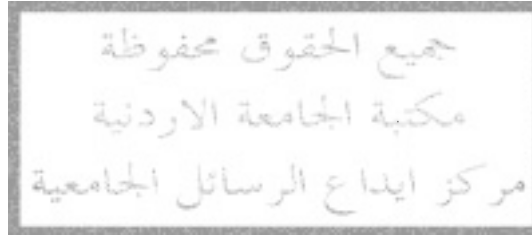


- Miller, L.(1998). Stress, Coping and Social Support: Strategies among Female Substance Abusers. Dissertation, Columbia University.
- Moos, R. (1986). Coping with Life Crises: An Integrated Approach. Plenum Pub, New York.
- Myers, D. (1989). Psychology., Worth Pub, Inc, New York.
- Newman, P. (1981). Living: The Process of Adjustment., Homewood, Dorsey.
- Patrice, C.(1998). Personality Features and Coping Responses of Substance abusers under stress: A prospective study. Dissertation, The University of Iowa.
- Rebecca, S. (1991). Drugs and Behavior: A Source Book for The Helping Professions. Sage Pub, New York.
- Robbins, P. & Tank, R. (1978). A Factor Analysis of Coping Behavior. Journal of Clinical Psychology., 34, 2, 379-81.
- Rutter, M. (1981). Stress, Coping and Development: Some Issues and Some Questions. Journal of Child Psychology Psychiat., 22, 323-56.
- Ryan, N. (1989). Stress-Coping Strategies Identified from School Age Children's Perspective. Research in Nursing and Health., 12, 2, 110-20.
- Shelley. & Tylor,E. (1986). Health Psychology., Random house, Inc, New York.
- Sipes, G. Rardin, M. & Fitzgerald,B. (1985). Adolescent Recall of Childhood Fears and Coping Strategies. Psychological Reports., 57, 125-34.

Stephoe, A. (1991). Psychological Coping, Individual Differences and Physiological Tress Responses. In cary, l. cooper. & roy,p (Ed). Personality and Stress: Individual Differences in the stress Process. John Wiley and sons, Chichester.

Stetson., Barbara, A.(1985). Coping with High-Risk Drinking Situations: Abusing versus Non Abusing Adolescents., Annual Convention of the American Psychological Association.

Stone. & Seale. (1984). New Masutes of Daily Coping: Development and Preliminary Results. Journal of Personality and Social Psychology., 46, 4, 892-06.



الرقم	العبارة	دائما	غالبا	نادرا	أبدا
١	عندما أكون في مشكلة كبيرة فإنني أبحث عن أحد أصدقائي المقربين وأتحدث معه حول مشكلتي .				
٢	عندما أتعامل مع موقف مخيف فإنني أعمل على التحكم بانفعالاتي .				
٣	عندما تواجهني مشكلة في الحياة فإنني أقلل من حدثها إن لم أستطع تجنبها .				
٤	أعامل الآخرين بعصبية عندما أكون متوترا .				
٥	عندما أشعر بالتوتر ، أقوم بممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة (السويدية) .				
٦	عندما تواجهني مشكلة كبيرة فإنني أخذ بالاعتبار البدائل المتاحة لحلها .				
٧	أقوم بالاستماع إلى الموسيقى عندما أتعرض لموقف ضاغط .				
٨	لا أسمح أن يمتلكني الهلع أمام المشكلات ، بل أواجهها بحزم ولو كنت خائفا منها .				
٩	عندما أشعر بالضيق والضغط فإنني أغلق باب غرفتي وأنعزل عن أسرتي .				
١٠	الجا إلى الدعاء والتضرع إلى الله عندما يواجهني موقف عسير .				
١١	لا أجد حرجا من التصريح بضعفي أمام المشكلات الكبيرة .				
١٢	عندما أتعرض لمشكلة كبيرة فإنني أسير حسب أحكامي أنا أكثر من أحكام الغير .				
١٣	عندما يواجهني موقف ضاغط فإنني أحاول نسيانه من خلال تناول الكحول .				
١٤	أذهب مع أصدقائي في نزهة عندما أشعر بالضغط .				
١٥	عندما أتعرض لموقف شديد يسبب لي الضغط فإنني لعب ألعابا لا تناسب عمري .				
١٦	أقلل من توتري النفسي من خلال التفكير بطريقة منطقية .				
١٧	عندما أكون متوترا فإنني اعتمد على الآخرين في حل المشكلة .				
١٨	أمارس الجري إذا تعرضت لموقف ضاغط .				
١٩	عندما أتعرض لمشكلة كبيرة فإنني أقوم بجمع معلومات عن هذه المشكلة .				
٢٠	عندما تواجهني مشكلة كبيرة فإنني استرخي لفترة قصيرة وأخذ قسطا من الراحة .				
٢١	اعتقد أنني قادر على مجابهة أية مشكلة تعترض حياتي .				
٢٢	إذا شعرت بالتوتر فإنني أذهب مع أصدقائي لممارسة لعبة جماعية .				
٢٣	أقوم بضرب الحائط أو الباب عندما أكون متوترا .				
٢٤	عندما أواجه مشكلة كبيرة فإنني أحاول أن أسيطر عليها بدلا من أن تسيطر هي علي .				
٢٥	عندما يواجهني موقف مخيف فإنني لا اعترف بوجود مشكلة .				
٢٦	عندما أشعر بالتوتر فإنني أتناول الكحول لأشعر بالتحسن .				

الرقم	العبرة	دائما	غالبا	نادرا	أبدا
٢٧	أجد راحة في التحدث عما أشعر به من اضطراب أمام من أحبهم عندما أكون متوترا .				
٢٨	عندما تواجهني مشكلة كبيرة فإنني أركز على الجوانب الإيجابية عندي .				
٢٩	عندما أتعرض لموقف ضاغط يسبب لي الصراع مع الآخرين فإنني أشعر أن الانسحاب أفضل .				
٣٠	عندما أكون متوترا فإنني أجا إلى قراءة القرآن / الإنجيل .				
٣١	عندما أتعرض لضغط نفسي فإنني أتحدث مع عائلتي طلبا للمساعدة				
٣٢	عندما تواجهني مشكلة كبيرة فإنني أقضي الكثير من وقتي غارقا في أحلام اليقظة .				
٣٣	عندما أتعرض لمشكلة تؤدي إلى تشويش تفكيري فإن أول ما أقوم به هو تنظيم تفكيري .				
٣٤	عندما تواجهني مشكلة كبيرة فإنني أقوم بتخيل نتائج الحل الذي استخدمه .				
٣٥	أجا إلى السباحة عندما أتعرض لموقف ضاغط .				
٣٦	عندما أتوتر فإنني أذهب إلى الصلاة .				
٣٧	أجلس لوحدي دون مشاركة الآخرين عندما أكون متوترا .				
٣٨	اعتمد على مهاراتي الجيدة لمواجهة أي ضغط نفسي .				
٣٩	أجد في المشكلات الحياتية دافعا يدفعني نحو السيطرة على الأمور والإمساك بزمامها .				
٤٠	عندما أتوتر فإنني أجا إلى التدخين .				
٤١	عندما أجابه مشكلة كبيرة فإنني أجا إلى الترويح عن نفسي بالنكات والضحك .				
٤٢	أنا واثق من قدرتي على تحمل ضغوط الحياة واكتشاف السبل الكفيلة بحلها .				
٤٣	عندما تواجهني مشكلة كبيرة فإنني أتتفست تنفسا عميقا .				
٤٤	إذا كنت متوترا فإنني ألوم الآخرين وأؤنبهم .				
٤٥	لا أحب كتمان مشاعري والإدعاء بالقوة والصلابة أمام الآخرين إذا واجهتني مشكلته .				
٤٦	عندما أكون متوترا فإنني أقنع نفسي أن الأمور سوف تكون على ما يرام .				
٤٧	لا يوجد أحد من الأصدقاء يستحق أن تطلب منه المساعدة في أي حال .				
٤٨	عندما أتعرض لمشكلة كبيرة فإنني أنظر إلى كيفية حل الآخرين لمشكلاتهم وأتعلّم منهم .				
٤٩	عندما تواجهني مشكلة مؤلمة فإنني أتذكر أيام سعادتي الماضية .				
٥٠	أخرج وامشي لفترة من الزمن عندما يواجهني موقف ضاغط .				
٥١	عندما أتعرض لمشكلة كبيرة فإنني أجلس في مكان معتم ، هادئ ومريح .				

الرقم	العبارة	دائما	غالبا	نادرا	أبدا
٥٢	اعتقد انه على الإنسان أن يستمتع بالحياة حلوها ومرها وبما فيها من مشكلات.				
٥٣	ابحث عن أصدقائي الذين يتميزون بخفة الدم عندما أتعرض لمشكلة كبيرة.				
٥٤	عندما أكون تحت ضغط نفسي فإنني اكسر كل شي تصل إليه يدي .				
٥٥	ألجا إلى تناول بعض المهدئات والمسكنات إذا واجهتني مشكلة كبيرة.				
٥٦	عندما تحدثت مشكلة كبيرة فإنه يجب مراقبة تطورها واتخاذ الإجراءات التي تمنع تفاقمها .				
٥٧	عندما أكون متوترا فإن تصرفي يكون جيدا وإن لم يعجب الآخرين.				
٥٨	عندما أكون متوترا وأخطئ فإنني اعتذر .				
٥٩	أشارك في جلسات دينية عندما أكون متوترا .				
٦٠	اصمت ولا أتحدث عندما أكون متوترا .				
٦١	أنا قادر على حل مشاكلي مهما كانت صعبة .				
٦٢	عندما اشعر بالتوتر فإنني اغمض عيني لفترة من الوقت .				
٦٣	أنتزه في الحديقة العامة إذا شعرت بالضغط والضيق من مشكلة ما .				
٦٤	ألجا إلى ممارسة لعبة كرة القدم مع الأصدقاء إذا واجهتني مشكلة كبيرة .				
٦٥	عندما أتعرض لضغط نفسي كبير فإنني أتناول بعض الأعشاب التي تؤدي إلى الراحة ، كالشاي ، والبابونج ..... .				
٦٦	عندما أتعرض لموقف شديد فإنني أجد اللذة والأمان والراحة في حضن أمي ، أو زوجتي ..... .				
٦٧	عندما أتعرض لموقف ضاغط فإنني أخذ وقتا طويلا لملاحظة افكاري ومشاعري حول ذلك الموقف .				
٦٨	عندما تواجهني مشكلة كبيرة فإنني أقوم بدراسة طرق الحل قبل البدء بمعالجة المشكلة .				
٦٩	عندما أتعرض لمشكلة كبيرة فإنني لا أستطيع التعامل معها .				
٧٠	عندما أتعرض لمشكلة كبيرة فإنني أحافظ على سريتها فلا أخبر أحدا .				
٧١	عندما أكون متوترا فإنني اعبر عن مشاعري وأفكاري بحرية لمن يحيطون بي .				
٧٢	ألجا إلى التفكير المنطقي عندما أتعرض للضغط النفسي .				
٧٣	عندما أتوتر أذهب للنوم .				
٧٤	عندما اشعر بالضغط فإنني ألجا إلى فقهاء الدين لأطلب النصيحة الحسنة .				
٧٥	عندما أكون متوترا فإنني اسب وأشتم .				
٧٦	عندما أتعرض لموقف صعب فإنني أقوم بالتخطيط لما سوف أقوم به تجاه ذلك الموقف .				
٧٧	عندما أكون متوترا فإنني أسبح الله واستغفره .				

الرقم	العبارة	دائما	غالبا	نادرا	أبدا
٧٨	عندما أتعرض لضغط نفسي فإنني أجا إلى طبيب أو مختص ليساعدي .				
٧٩	عندما اشعر بالضغط اشغل نفسي بترتيب ما هو حولي .				
٨٠	عندما أتعامل مع مشكلة كبيرة فإنني انظر إلى ما توصلت إليه من حلول في السابق وفيما إذا كانت ناجحة .				
٨١	عندما تواجهني مشكلة كبيرة فإنني أتحدث عنها مع أصدقائي .				
٨٢	عندما يواجهني موقف ضاغط فإنني اشغل نفسي بأشياء أخرى .				
٨٣	عندما أتعرض لموقف ضاغط أتصرف بالطريقة التي أراها أنا مناسبة .				
٨٤	عندما تواجهني مشكلة كبيرة فإنني أذهب وأمارس الألعاب التي أحبها .				
٨٥	على الإنسان أن يتمالك نفسه وانفعالاته أمام المشكلات وإن لا يتخاذل بل يسيطر عليها ويحجمها .				
٨٦	عندما اشعر بالضغط أحاول استعادة هدوني وتوازني .				
٨٧	أشد شعري عندما أكون متوترا . الحقوقي محفوظة				
٨٨	الإنسان قادر على أن يقي نفسه من المشكلات من خلال توقع المستقبل وما يحمله . مكتبة الجامعة الأردنية				
٨٩	عندما أتعرض لموقف ضاغط فإنني أقتنع نفسي أنه قضاء وقدر ولا أستطيع تغييره . مركز أبحاث الرسائل الجامعية				
٩٠	عندما تواجهني مشكلة فإنني أبحث عن العزلة وأعمر نفسي في حالة من التأمل ، تشبه اليوغا .				
٩١	عندما أتعرض لموقف ضاغط فإنني أتوجه إلى ممارسة الرقص .				
٩٢	أفكر في الإنتحار عندما يواجهني موقف ضاغط .				
٩٣	عندما أتعرض لموقف ضاغط فإنني أنتظر حدوث ما يمكن أن يغيره ، ويزيل التوتر .				



## ملحق رقم (٢)

## درجات تشبع فقرات مقياس التدبير بعوامله الخمسة عشر

رقم الفقرة	اسم العامل	محتوى الفقرة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥
٢		التحكم بالاتصالات	٥٥													٣١	
٣		تقليل حدة المشكلة	٤٨											٤٤			
٦		أخذ البديل الناجح	٨٠														
٨		مواجهة المشكلة	٧٩														
١٦		التفكير المنطقي	٧١														
١٩		جمع المعلومات عن المشكلة	٦٨													٣٧	
٢١		معالجة المشكلة	٦١														
٢٤		السيطرة على المشكلة	٨٣														
٢٧	العامل	الشعور بالراحة عند فتح الذات	٦٧														
٢٨	الأول	التركيز على الجوانب الإيجابية الذاتية	٧١														
٣٣		تنظيم التفكير	٨٤														
٣٤		تحليل نتائج الحلول	٨٥														
٣٨		الاعتماد على المهارت الذاتية الجيدة	٧٦														

رقم الفقرة	اسم العامل	محتوى الفقرة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥
٣٩		الدافع للسيطرة على الأمور نتيجة للمشكلات الحياتية	٧٣														
٤٢		الفتنة بالنفس في حل المشاكل	٧٨														
٥٢		الإعتماد بوجود الاستماع بالحياة كلها	٥٠														
٥٦		وحجب مراقبة الضغط والتصدى له	٧٢														
٦١		القدرة على حل المشكلات اليومية	٦١														
٦٨	العامل الأول	دراسة طرق حل المشكلة قبل البدء	٨١														
٧٢		اللجوء إلى التفكير المنطقي	٧٥														
٧٦		التخطيط لحل المشكلة	٧٣														
٨٠		النظر إلى الخبرات السابقة	٧١						٣٢								
٨٥		ضبط الاتصالات وعدم التخالف	٦١						٣٥								
٨٦		الإبقاء على الهدوء والتوازن	٦٨						٣٩								

رقم الفقرة	اسم العامل	محتوى الفقرة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥
٨٨	العامل الأول	وقاية الذات من خلال توقع المستقبل	٥١						٤٥								
٤		معاملة الآخرين بعصبية		٦٥													
١٣		تناول الكحول		٥٥													
١٧		الاعتماد على الآخرين		٧٨													
٢٣		ضرب الحائط أو الباب		٦١													
٢٥		نكران المشكلة		٣٨													
٢٦		اللجوء إلى الكحول		٥٦		٣٣											
٣١		التحدث مع العائلة للمساعدة	٤٢	٦٥			٣٤										
٣٢	العامل الثاني	اللجوء إلى أعلام اليقظة		٥١			٤٧										
٣٧		الوحدة		٥٤				٤٤									
٤٠		التدخين		٥٧													
٤٤		لوم الآخرين وتأييدهم		٤٣		٣٥		٣٥									
٥٤		تكسير الأشياء		٦٠													
٥٥		تناول المهدئات والمسكنات		٦٩		٣١											
٧٥		سبب الآخرين وتشتيمهم		٧٢													
٨٧		شد الشعر		٦٤		٣١											
٩٢		التفكير بالانتحار		٥٢													

رقم الفقرة	اسم العامل	محتوى الفقرة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥
٥		ممارسة بعض نماذج الرياضة			٥٧									٣٤			
٧		الاستماع إلى الموسيقى			٦١												
١٨		ممارسة الجري			٨٣												
٢٢	العامل	ممارسة لعبة جماعية			٦٢												
٦٣	الثالث	التعرض في الحقيقة العامة			٥٨						٣٥						
٦٤		ممارسة لعبة كرة القدم			٧٥												
٢٠		الاسترخاء والراحة			٤٢												
٢٩		تفضيل الانسحاب			٧٣												
٦٥	العامل	تناول أعشاب تؤدي إلى الراحة			٥١								٥١				
٧٣	الرابع	النحو إلى النوم			٦٩												
٧٩		إشغال الذات بأشياء أخرى			٧٥												
٨٥		الاشتغال بترتيب المحيط			٥١				٣١								
٨٩		إقناع الذات بالقضاء والقدر			٦١												
١		البحث عن الأصدقاء والحديث معهم			٧٥												
٤٥	العامل الخامس	التعبير عن المشاعر والاعتراف بالضعف					٤٣										
٤٧		عدم التحدث مع الأصدقاء					٣٥										

رقم الفقرة	اسم العامل	محتوى الفقرة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥
٥٣	العامل	الرغبة بالأصدقاء حقيقي الدم					٥٥		٣١								٣٧
٧١	الخامس	التعبير عن الأفكار والمشاعر بحرية	٣٨				٥٣		٣٤								
٨١		التحدث مع الأصدقاء	٣٢				٧٢										
٩		الانصراف عن الأسرة		٤٠				٤٦									
٥١	العامل	الجلوس في مكان معتم وحادي ومريح						٨٣									
٥٩	السادس	المشاركة في جلسات دينية						٤٨									
٧٤		اللجوء إلى فقهاء الدين						٥٧		٣٦							٣١
٤٨	العامل	التعلم من الآخرين وخبراتهم	٤٨						٦٨								
٥٨	السابع	الاعتذار عند الخطأ							٦٧								
١٠		اللجوء إلى الله والدعاء إليه								٧٣							
٣٠	العامل	اللجوء إلى قراءة القرآن								٧٦							
٣٦	الثامن	الذهاب إلى الصلاة	٣١							٦٨							
٧٧		تسبيح الله واستغفاره			٣٩					٥٩							
٦٠	العامل	الصمت									٨٧						
٩٠	التاسع	العزلة									٥٩	٤٠					
٧٨	العامل	اللجوء إلى طبيب مختص											٣٢				
٨٤	العاشر	ممارسة الألعاب الترفيهية			٤٥		٣١					٤٨					

جميع الحقوق محفوظة  
مكتبة الجامعة الاردنية  
مركز البناح الرسائل الجامعية

رقم الفقرة	اسم العامل	محتوى الفقرة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥
٩٠	العامل	العزلة واليوغا									٤٠	٥٩					
٩٣	العاشر	انتظار حدوث ما يغير المشكاة			٣٤							٧٣					
١٢	العامل	السهر حسب أحكام الذات											٨٣				
٤٣	الحادي	التفكير العميق						٤١					٤٩				
٦٦	عشر	الشعور بالراحة في حضن الزوجة ....						٣٩					٥٧				
١١		التصريح بالضعف											٦٢				
٤٩	العامل	تذكر أيام السعادة الماضية											٦٤				
٦٥	الثاني عشر	الطقة بالقدرة على حل المشاكل											٥١				
١٥	العامل الثالث	ممارسة ألعاب لا تناسب العمر												٧٧			
٦٢	عشر	إغماض العين أثناء الشعور بالضغط						٤٧					٣٤				
٤١	العامل الرابع	اللجوء إلى النكات والضحك													٦٩		
٩١	عشر	ممارسة الرقص			٥٦										٥٩		

جميع الحقوق محفوظة  
كلية الجامعة لادوية  
مركز البحوث والدراسات الجامعية  
٥١

رقم الفقرة	اسم العامل	محتوى الفقرة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥
٥٧	العامل الخامس	الثقة بالسلوك															٧٨
٨٣	عشر	استقلالية نقابة القراء	٤٠										٣٤				٥٥

جميع الحقوق محفوظة  
مكتبة الجامعة الاردنية  
مركز ايداع الرسائل الجامعية

## ملحق رقم (٣)

## مقياس المواقف الحياتية الضاغطة

## بسم الله الرحمن الرحيم

الفقرات التالية تمثل مشاكل نعاني منها ، وهي مشاكل تختلف من فرد إلى آخر .  
 أرجو وضع إشارة ( ? ) عند كل عبارة من العبارات التالية وحسب ما تراه يمثل مشكلة  
 تسبب ضغطاً نفسياً بالنسبة لك . وأرجو عدم ترك أي فقرة دون إجابة . مع العلم أن :

نعم : تعني وجود مشكلة تسبب لك الضغط النفسي .  
 لا : عدم وجود المشكلة .  
 جميع الحقوق محفوظة  
 مكتبة الجامعة الاردنية  
 مركز ايداع الرسائل الجامعية

العمر :

الجنس :  ذكر  انثى

الحالة الاجتماعية :  أعزب  متزوج

مطلق  أرمل

الدخل المادي :  تحت ٢٠٠ دينار

من ٢٠٠ إلى ٤٠٠ دينار

فوق ٤٠٠ دينار



الرقم	العبارة	نعم	لا
١	أعاني من مشاكل وصعوبات في النوم		
٢	أعاني من صعوبات في جعل نفقاتي المادية مساوية لمدخلاتي المادية		
٣	أشعر بالرتابة والملل في عملي		
٤	أعاني من عادة سيئة معينة		
٥	أعاني من خجلي من الجنس الآخر		
٦	أشعر بغيباب المرح من حياتي غياباً تاماً		
٧	أشعر أنني مرفوض من عائلتي		
٨	أعاني من وجود جيران سيئون		
٩	أعاني من خلافات في البيت مع زوجتي / زوجي		
١٠	أعاني من مشاكل في الوزن		
١١	علاقاتي مع صاحب عملي ليست جيدة		
١٢	أشعر بعدم كفاية النقود لتغطية حاجاتي الضرورية		
١٣	لدي مشاكل مع السلطة أعاني منها		
١٤	أشعر بعدم انسجامي مع أبنائي		
١٥	أعاني من عدم إجادتي للرياضة والألعاب		
١٦	أشعر بالوحدة وعدم وجود أصدقاء		
١٧	أشعر أنني محبوس في أسرة سيئة		
١٨	أعاني من بعد العمل أو المدرسة عن مكان سكني		
١٩	أشعر بعدم الأمن والخوف من فقدان زوجتي / زوجي		
٢٠	أشعر بعدم وجود وقت فراغ كاف		
٢١	أعاني من عدم انسجامي مع بعض الناس		
٢٢	أعاني من ضيق وأزدحام سكني		
٢٣	أعاني من وجود أهداف ومطالب متناقضة		
٢٤	أعاني من ضغط العمل ووجود إلحاح على سرعة القيام به		
٢٥	أشعر بتزايد مقدار ديوني		
٢٦	أشعر بالإرهاك والتعب الجسدي		
٢٧	أعاني من نفقات مادية غير متوقعة		
٢٨	أعاني من تركيزي على أهداف بعيدة لا يمكن تحقيقها		
٢٩	أشعر بالرغبة في عمل أو مهنة أخرى		
٣٠	أعاني من عدم قدرتي على الصراحة والانفتاح في التفاعل مع أعضاء عائلتي		
٣١	أعاني من عدم وجود وقت للفنون أو المسرح		
٣٢	أعاني من علاقة غرامية فاشلة أو تتجه نحو الفشل		
٣٣	أعاني من ظروف سكنية غير مريحة		
٣٤	أعاني من صراع مع والدي أو إخوتي		
٣٥	أعاني من عدم وجود فرصة كافية للاستمتاع بالطبيعة		
٣٦	عندي إحساس أنني منبوذ وبتركني الآخرون ويتخلون عني		

الرقم	العبارة	نعم	لا
٣٧	أعاني من وجود أشياء في مكان سكني أو بيتي بحاجة إلى إصلاح وترميم		
٣٨	أعاني من وجود اهتمامات عندي مختلفة عن اهتمامات زوجتي / زوجي		
٣٩	أشعر أنني بحاجة إلى تعلم وخبرة أكثر في مجال العمل		
٤٠	أشعر بعدم كفاية النقود للاستجمام		
٤١	أعاني من تدخلات أقاربي		
٤٢	أعاني من علاقات سيئة مع مالك البيت أو الشقة		
٤٣	عندي رغبة في السفر ولكن أعاني من عدم قدرتي على أن أسافر		
٤٤	أعاني من اضطرابات في معدتي		
٤٥	أنا خائف من فقدان عملي		
٤٦	أطفالي يعانون من مشاكل في الدراسة		
٤٧	أعاني من مشاكل جسدية مزمنة		
٤٨	أعاني من عدم وجود مصدرا ثابتا للدخل		
٤٩	أجد صعوبة في انسجامي مع بقية العاملين في عملي		
٥٠	ليس لدي الدافعية الكافية لإنتمام ما أقوم به		
٥١	أعاني من وجود فرد في أسرتي يعاني من مرض أو على شفا الموت		
٥٢	أشعر بكآبة كبيرة بعض الأحيان		
٥٣	أعاني من غياب الحب أو العاطفة		
٥٤	عندي حاجة لإجازة ولكن لا أستطيع الحصول عليها		
٥٥	أعاني من نزاعات حادة وكثيرة في البيت		
٥٦	أعاني من صعوبات في الاستيقاظ من النوم		
٥٧	أنا عاطل عن العمل وغير قادر على إيجاد عمل		
٥٨	أشعر بالغضب والاستياء من زوجتي / زوجي		
٥٩	أشعر بعدم وجود أي شيء مفرح يمكن القيام به		
٦٠	أشعر أن ظروف عملي مزعجة وغير مريحة		
٦١	أشعر بالعصبية بعض الأحيان		
٦٢	أعاني من تغذية سيئة		
٦٣	أشعر بالاستياء والامتعاض من عادات أحد أفراد أسرتي		
٦٤	أشعر أن هناك معيقات تمنعني من تحقيق أهدافي		
٦٥	أنا بحاجة إلى حرية أكثر في عملي		
٦٦	أعاني من كثرة عدد الأفراد الذين أعيلهم		
٦٧	أشعر بالغضب من الأشياء عموما		
٦٨	أعاني من حساسيتي لانتقادات الآخرين لي		
٦٩	أشعر بالقلق على أحد أفراد أسرتي		
٧٠	ليس عندي مهارات في تكوين علاقات اجتماعية		

## ملحق رقم (٤)

درجات تشبع فقرات مقياس المواقف الحياتية الضاغطة بعوامله الثمانية

٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	محتوى الفقرة	اسم العامل	رقم الفقرة
							٦٧	صعوبات النوم	العامل الأول	١
							٤٩	عادات سيئة		٤
							٤٧	عدم السعادة		٦
						٣٥	٥٤	الشعور بالرفض من العائلة		٧
			٤٠				٤٩	علاقات سيئة في العمل		١١
							٥٦	عدم الانسجام العائلي		١٤
							٦٩	الشعور بالوحدة		١٦
							٤٤	الشعور بعدم الأمن		١٩
							٤٨	عدم الانسجام مع الآخرين		٢١
					٣٥		٤٣	عدم القدرة على اتخاذ القرار		٢٣
							٤٨	فقدان الطاقة		٢٦
		٢٣					٦١	التركيز على أهداف مستحيل تحقيقها		٢٨
							٥٢	عدم القدرة على التفاعل مع العائلة		٣٠
						٣٠	٧٢	صراعات عائلية		٣٤
							٣٣	فقدان القدرة على تحقيق ما يريد		٤٣
							٤٩	مشاكل دراسية لدى الأبناء		٤٦
			٢٢		٣٢		٣٧	مشاكل صحية مزمنة		٤٧
							٧٣	فقدان الدافعية		٥٠
							٧٢	صعوبات النوم		٥٦
					٣٢	٣٩	٤٠	الشعور بالحزن		٥٩
							٤٣	عدم القدرة على تحقيق الأهداف للشعور بوجود معيقات		٦٤
							٥٨	الحساسية الزائدة		٦٨
					٥٣		٥٢	الشعور بالكآبة		٥٢
						٧٧		نقص المهارات الاجتماعية	٧٠	
						٥١	٣٩	مخلافات عائلية	٩	
						٧٠	٣٦	الشعور بان أسرته سيئة	١٧	
						٦٦	٤٢	الشعور بالنبذ من الآخرين	٣٦	
							٤٥	التناقض في الاهتمامات العائلية	٣٨	
						٣١	٧٩	نزاعات عائلية	٥٥	
							٧٦	الشعور بالغضب من شريك الحياة	٥٨	

رقم الفقرة	اسم العامل	محتوى الفقرة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
٦٢		التغذية السيئة		٤٤						
٦٣	العامل	الاستياء من بعض أفراد الأسرة		٣٤						
٦٧	الثاني	الشعور بالفضب	٤٠	٤٦						
٢		صعوبات مالية			٧١					
١٢		عدم الكفاية المالية			٧٥					
٢٥	العامل	ازدياد الديون			٦٤					
٢٧	الثالث	المعاونة من نفقات مادية غير متوقعة			٥٣	٣٨				
٤٠		نقص الأموال للاستجمام			٧٩					
٦٥		ضعف الحرية بالعمل	٣٩	٤٨			٤٣	٣٣		
١٨		بعد العمل عن مكان السكن			٣٠					
٢٢		ازدحام السكن			٣٢					
٣٣	العامل	ظروف سكنية غير مريحة			٧٩					
٣٧	الرابع	علم جاهزية مكان السكن			٦٧					
٤٢		سوء العلاقات مع مالك البيت			٣٨				٣٧	
٦٩		القائ على الأسرة			٥٣					
٣		الرقابة والمثلل من العمل					٥٥			
٥		التدخل من الجنس الأخر					٦٢			
١٥	العامل	عدم إجادة الألعاب		٣٣						
٢٩	الخامس	الرغبة بعمل آخر					٦٦			
٣٩		الحاجة إلى زيادة الكفاءة في العمل					٣٧			
٤٩		الصعوبة في الانسجام مع العاملين الآخرين					٥٠		٤٩	
٢٠		نقص وقت الفراغ						٦٧		
٢٤	العامل	ضغط العمل						٦١		
٥٤	السادس	الحاجة لإجازة من العمل		٣٢						
٦٠		ظروف عمل غير مريحة					٣٢	٤٢	٣٨	
٦٥		الحاجة إلى حرية ووقت أكثر في العمل		٣٩	٤٨			٤٣		
١٠		مشاكل في الوزن							٥٢	
٤١	العامل	مشاكل تدخلات الأقارب		٤٣						٤٦
٤٤	السابع	اضطرابات جسدية								٦٢
٤٥		الخوف من فقدان العمل		٣٢	٤٤				٣١	٤٧
١٣		مشاكل مع السلطة		٣٩						٤٣
٣٢	العامل	مشاكل في العلاقات العاطفية				٤٣			٤٣	٣٦
٤٨	الثامن	عدم وجود مصدر ثابت للدخل								٦٠
٥١		الخوف على الأسرة		٣٤						٤٥

٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	محتوى الفقرة	اسم العامل	رقم الفقرة
٤٨								فقدان الشعور بالحب والعاطفة	العامل	٥٣
٦٦								الشعور بالبطالة عن العمل	الثامن	٥٧
٨٣								ارتفاع عدد أفراد الأسرة		٦٦

جميع الحقوق محفوظة  
مكتبة الجامعة الاردنية  
مركز ايداع الرسائل الجامعية

ABSTRACTCoping Strategies Among Alcohol Addicts in Comparison with  
non Addicts

By  
ASHRAF FARIS AL-QUDAH

Adviser  
Prof. KHALIL IBRAHIM AL-BAYATI

The purpose of this study was to investigate the coping strategies used by alcohol addicts and non addicts in the process of coping with stressful life events, and to investigate the most common coping strategies used by them, and to find if there are any differences between alcohol addicts and non addicts in the coping strategies.

The sample of the study was composed of (108) individuals (54) of them were alcohol addicts, in the NATIONAL CENTER for MENTAL HEALTH, and ALRASHID HOSPITAL for PSYCHIATRY. The other (54) were non addicts, but as similar as possible to the addicts group according to their educational level, income, social status, and age. The investigator has applied the coping strategies questionnaire which has been built by him to reach the goals of the study. FACTORIAL ANALYSIS BETWEEN GROUPS AND WITHIN STRATEGIES (2 X 15) has been used in order to discover the differences between the tow groups in their using for the (15) coping strategies.

Results showed that the group of alcohol addicts in the Jordanian society use different coping strategies from those used by non addicts.

Results showed that the coping strategies used by the alcohol addicts group were: Self-Disclosure, Religion, and Sport Exercises. In a significancy level of less than ( $\alpha < 0.001$ ). While the non addicts group used the following coping strategies: Cognitive Structure. Problem Solving. Acceptance and Confidence Entertainment. Stress Monitoring. Self-Direction. Substance Abuse Isolation, Withdrawal, Avoidance & Conversion from the Situation Social Support. Defense Mechanisms. And Aggression and Self-Blame. In a significancy level of less than ( $\alpha < 0.001$ ) except the Social Support, and Defense mechanisms coping strategies which has the significancy level of less than ( $\alpha < 0.01$ ). And the coping strategy of Aggression and self-Blame, which has the significancy level of less than ( $\alpha < 0.005$ ).

The results have been discussed in light of previous studies, and there were some agreement and some contrast with them. This contrast is presented in that the most of the previous studies have maintained that the most common coping strategies among alcohol addicts are : the avoidance coping, escaping, substance abuse withdrawal, and regression. These contrasts probably related to the differences of societies, samples or apparatus used and/or to the differences of the procedures used in different studies.

جميع الحقوق محفوظة  
مكتبة الجامعة الأردنية  
مركز البحوث والدراسات الجامعية