



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة 08 ماي 1945  
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية  
قسم علم النفس ،



مذكرة مقترحة لنيل شهادة الماستر  
في علم النفس الاجتماعي

الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى الطالبات  
المقيمات

تحت إشراف الأستاذ :

• بهتان عبد القادر

من إعداد :

- شابي حليلة
- نوورية امال

## شكر و تقدير

الشكر و الحمد لله تعالى على ما وهبنا من النعم و اعاننا ووقفنا فلولاها لما اتممنا هذه الدراسة  
فالحمد و الشكر لله

اتوجه بالشكر الجزيل مع اسما عبارات الاحترام و التقدير الى استاذنا الفاضل

### عبد القادر بهتان

وشكرنا و امتنانا لا يكفي حق اساتذتنا الكرام، إلى كل أساتذة قسم علم النفس.

شكر و عرفان إلى كل من ساهم في بحثنا هذا ولو بالدعاء الصالح و الكلمة الطيبة  
إلى من قال فيهما الحق "واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربي ارحمهما كما ربياني  
صغيرا" أمي الحنونة وأبي الغالي.

إلى كل اخوتي و اخواتي

إلى كل من تصفح هذا العمل و استفاد منه

أهدي هذا العمل تقديرا و عرفانا بالجميل .

## الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى المقيّمات الجامعيات، والتعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لديهن ومعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى المقيّمات الجامعيات، واتباعنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي، وعينة تكونت من (60) طالبة مقيمة من جميع التخصصات بالإقامة الجامعية بحديد بلقاسم بولاية قالمة. واشتملت أدوات الدراسة على كل من مقياس الصلابة النفسية من إعداد "كوبازا" وتقنين عماد مخيمر (2002)، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد "عادل الهلالي" (2009). باستخدام الأساليب الإحصائية المتوسطة الحسابي والانحراف المعياري. ومعامل الارتباط بيرسون واختبار ANOVA. وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية غير دالة إحصائياً لدى المقيّمات الجامعيات، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات المقيّمات، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير السن.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية . الضغط النفسي . أساليب مواجهة الضغوط . الطالبات المقيّمات .

---

### La rigidité psychologique et sa relation avec les méthodes de gestion du stress psychologique chez les étudiantes

Nouaouria amel

Chabi halima

Dr behtane Résumé:

Cette étude vise à identifier le niveau de rigidité psychologique de l'université de vie, et d'identifier les méthodes de visage pression psychologique, et avait connaissance de la relation entre la force mentale et les styles d'adaptation au stress chez les résidents des étudiants universitaires, et nous suivons dans cette étude, la méthode descriptive, l'échantillon était composé de (60) étudiants résidents de toutes les disciplines Résidence universitaire Balqacem à Wilayat de Jalameh. L'étude comprenait des outils à la fois sur l'échelle de dureté psychologique de préparation « Kubaza » et la légalisation de Imad Mukhaimar (2002), et le visage des méthodes à l'échelle de la pression psychologique de la préparation d'un « juste Hilali » (2009). Utilisation de méthodes statistiques de moyenne arithmétique et d'écart-type. Coefficient de corrélation de Pearson et test ANOVA.

Les résultats de cette étude qu'il existe une corrélation entre la force mentale et les styles d'adaptation au stress psychologique ne sont pas statistiquement significative chez les résidents des relations universitaires, en plus de la présence de différences statistiquement significatives dans le niveau de la rigidité psychologique des élèves différences vivant, et l'absence de différences statistiquement significatives dans les styles d'adaptation au stress psychologique en raison des différences variables Âge

Mots-clés:

Rigidité psychologique. Pression psychologique. Méthodes de stress face. Les étudiantes

## مقدمة

لقد ركزت معظم الدراسات النفسية الحديثة على صحة الفرد النفسية وهذا لأننا أصبحنا نعيش في زمن كثرت فيه الضغوطات والصراعات، وإن هذه التغييرات التي تحدث في حياتنا تبعاً لهذه المؤثرات لم تكن تغييرات عادية بل معقدة ومركبة ومتسارعة مما يزيد من تأثيراتها المباشرة وغير المباشرة على البناء النفسي والصحة النفسية للفرد، كما وأنها من الممكن أن تسبب له الإحساس بخلل في صحته النفسية. وهذا ما يجعله يبحث عن مصادر نفسية تساهم في تحصيله النفسي وتدعيم ميكانيزمات التوافق النفسي لديه، ومن أهم العوامل النفسية التي تساعد الفرد على التوافق مع المواقف الضاغطة التي يتعرض لها في الحياة اليومية، الصلابة النفسية وعلى الرغم من استخدام هذا المصطلح في سياقات الطب والمرض وما تبع ذلك حتى في مجال الإدارة، فهو متغير ينمو مع مراحل طفولة الفرد المبكرة حيث تتأثر فيها الشخصية بمؤسسات التنشئة الاجتماعية. فالصلابة حسب "كوبازا" (KOBASA) اعتقاد علم للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئة المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية

وإن تمتع الفرد بالصلابة النفسية يجعله يحتفظ بصحته النفسية والجسمية عند مواجهة الضغوط، وذلك لأن الصلابة النفسية تلعب دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز لاستجابات التكيف (مخير، 1997).

وهذا التكيف لا يتحقق أيضاً إلا بصدور استجابة من الفرد لمواجهة الضغوط التي يتعرض لها، فالبعض بيولوجي، والآخر نفس، وبعضها اجتماعي، وبغض النظر عن نوع مصادر الضغوط وطبيعتها فإن الإنسان يستجيب لها بنفس الأسلوب، وهذه الاستجابات يطلق عليها اسم استراتيجيات أو أساليب المواجهة التي تعتبر مجموعة من العمليات التي يضعها الفرد بينه وبين الحدث الضاغط كمهدد من أجل التحكم، التحمل أو التقليل من تأثيره على الرفاهية الجسمية والنفسية، كما أن هذه الأساليب تساهم في تحقيق التوازن بين ذاته وظروفه الخارجية. وبما أن الحياة الجامعية تأخذ عدة نواحي نفسية واجتماعية في ظهور سمات شخصية الطالبة المقيمة داخل الحي الجامعي في ظل التغييرات من ناحية البيئة الجديدة من الانتقال من الجو الأسري إلى تحمل المسؤولية وطموحاتها في الوصول إلى ما تريد تحقيقه من أهداف وأحلام وهذا ما يضعها ضمن تحديات في ظل الصعوبات التي تواجهها في الحي الجامعي.

كل هذا يؤدي إلى إبراز سمات شخصيتها، وهذا ما يشير إليه متغير الصلابة النفسية.

ونظراً لأهمية الموضوع قمنا بدراسة حول الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المقيّمات الجامعيات .

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.

- (1) إشكالية الدراسة.....
- (2) فرضيات الدراسة.....
- (3) أهداف الدراسة.....
- (4) أهمية الدراسة.....
- (5) المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة.....
- (6) الدراسات السابقة.....
- (7) التعقيب على الدراسات السابقة.....

### I. الإشكالية

يعيش الإنسان في زمن معاصر كثرت فيه التحديات وتعددت ، فبحكم التغيير والتطور السريع الذي يطرأ في مختلف المجالات الحياتية ، قد يواجه الفرد العديد من التحديات والمعوقات أو يتعرض للعديد من الضغوطات في سبيل تحقيق أهدافه وأحلامه أو في طريقه نحو إثباته لذاته ، وهذه الضغوطات قد تكون داخلية أو خارجية فهي تعتبر شيئاً طبيعياً في حياتنا اليومية من المستحيل تجنبها ، والتخلص التام منها يعني الموت ، وتحدث الضغوط النفسية نتيجة للتفاعل الذي يحدث بين الفرد وبيئته ، وهي حالة من الانفعالات النفسية السلبية مثل الغضب ، القلق ، الإحباط أو قلة التحمل .... يعاني منها الفرد نتيجة الأحداث التي تهدده أو تتحدها في جميع فعاليات حياته

ومن خلال هذا التفاعل الذي يحدث بين الفرد وبيئته نجد أن الإنسان في حاجة دائمة إلى عملية موائمة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخارجية ، وهذا ما يُعرف بأساليب مواجهة الضغوط والتي يستخدمها الفرد ويسعى من خلالها إلى تحقيق التوازن بين ذاته وبيئته سواء بتغيير ما بداخله مثل أساليبه في التعامل مع البيئة أو تغيير أفكاره أو تعديل طموحاته وأهدافه ، ويمكن الاعتقاد أن هذه الأساليب هي الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة على الوضع سواء الداخلي أو الخارجي ، حيث من خلالها يتصدى للمواقف الصاغطة ويحقق التكيف النفسي والاجتماعي مع بيئته ، وقد بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات الأخيرة وقد بدأ التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية ، وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهته للضغوط . ومن بين هذه المتغيرات متغير الصلابة النفسية وهي من عمليات التكيف السليم والجيد أثناء الصدمات والضغوطات والقدرة على التحكم في المشاعر وحل المشكلات والأزمات التي يمر بها الفرد في حياته ، كما أن الصلابة النفسية تُكسب الفرد قدرًا من المرونة والوقاية من الإنهاك النفسي ، كما أنها من الخصائص النفسية المهمة للفرد لكي يواجه ضغوطات الحياة المتعددة بطريقة صحيحة وتحقيق ذاته بالرغم من هذه الضغوط .

ومن أكثر أفراد المجتمع عرضة للضغوط النفسية قد نجد فئة الشباب التي ينتمي إليها الطلاب الجامعيين والطلبة الجامعية المقيمة ، والتي من الممكن ان تتعرض وبشكل مستمر للعديد من الضغوطات النفسية أثناء فترة دراستها وتواجدها في الإقامة الجامعية ، وتستخدم الطالبات أساليب لمواجهة هذه الضغوطات والتكيف معها ويختلف استخدام هذه الأساليب من مقيمة إلى أخرى .

وانطلاقاً من هذا تُحدد إشكالية الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي :

ما طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المقيّمات الجامعيات ؟

### II. فرضيات الدراسة:

#### الفرضية الرئيسية:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المقيّمات الجامعيات .

### الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى المقيّمات الجامعيات تعزى لمتغير السن.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أساليب مواجهة الضغوط لدى المقيّمات الجامعيات تعزى لمتغير السن.

### III. أهداف الدراسة :

- التعرف على مستوى الصلابة لدى المقيّمات الجامعيات .
- التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المقيّمات الجامعيات .
- معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى المقيّمات الجامعيات .

### IV. أهمية الدراسة :

- معرفة طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية .
- تكمن أهمية الدراسة كذلك في معرفة الضغوط اليومية التي تواجهها المقيّمات الجامعيات.
- كما تكمن كذلك في طبيعة الشريحة المستهدفة وهي المقيّمات الجامعيات لما يواجهن من ضغوطات يومية في الإقامات .

### V. المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

#### 1. الصلابة النفسية:

هي عملية التكيف الجيد والسليم مع الضغوط في أوقات الشدة، مع بقاء الأمل، والثقة بالنفس والقدرة على التحكم في المشاعر وحل المشكلات وفهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم، وهي امتلاك الفرد لمجموعة من السمات الشخصية كالقدرة على الالتزام، التحدي وغيرها.

#### 2. أساليب مواجهة الضغوط:

هي الطرق التي يقاوم بها الأفراد الضغوطات التي يتعرضون لها في حياتهم ويتعاملون بها مع مواقف التهديد والتحديد، وتعد بمثابة حواجز تحمي الفرد من النتائج الضارة للضغط الذي يتعرض له على الصحة البدنية والنفسية.

#### 3. الطالبة الجامعية:

هي الفتاة التي تسعى جاهدة للحصول على درجة علمية عالية، وتكون متنسبة في إحدى الجامعات بأحد فروع كلياتها.

### VI. الدراسات السابقة :

دراسة جرسون (1998) بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بمهارات مواجهة الضغوط لدى الطالبة ، تكونت عينة الدراسة من (101) من الطالبة الخريجين من قسم علم النفس ، وقد استخدم الباحث اختيار الشخصية ومقياس الصلابة النفسية وتوصلت الدراسة إلى أن الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يستخدمون مهارات المواجهة أكثر فعالية وتأثيراً من الذين حصلوا على درجات صلابة ضعيفة .

## الفصل الاول : الاطار العام للدراسة

و دراسة أخرى لمحمد وعبد اللطيف (2002) عنوانها الصلابة النفسية وعلاقتها بالرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة وقد اشتملت عينة الدراسة على (283) طالب وطالبة واستخدم الباحثان مقياس الصلابة النفسية ومقياس التحكم ، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم ووجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب في الصلابة لصالح الذكور كما أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب تبعاً لمتغير العمر .

و دراسة الرفاعي (2003) بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها وقد اشتملت عينة الدراسة على (321) طالب وطالبة واقتصرت الدراسة على ذوي التخصصات النظرية دون العلمية واستخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية من إعداد "كوبازا" وترجمة "عماد مخيمر" ومقياس إدراك الحياة الضاغطة من إعداد الباحثة ومقياس أساليب المواجهة من إعداد الباحثة أيضاً .

وأجرت جودة (2004) دراسة بعنوان أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الأقصى ومعرفة مدى تأثير أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان السكن وبلغت عينة الدراسة (100) طالب و(100) طالبة ، وقد استخدمت الباحثة في الدراسة المنهج الوصفي وقد اعتمدت الباحثة مقياسين أحدهما لقياس مواجهة الضغوط النفسية وآخر لقياس الصحة النفسية وقد أسفرت النتائج أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية ، كذلك أسفرت عن عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل من متغير التخصص ومكان السكن .

و دراسة أخرى لإبراهيم الحجار (2005) بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لديهم إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية والصلابة النفسية ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وبلغت عينة الدراسة (541) طالبا وطالبة وهي تمثل (4%) من مجتمع الدراسة واستخدم الباحث استبيانين الأول لقياس الضغوط النفسية ، والثاني لقياس مدى الصلابة النفسية وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج كان أهمها أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (62.05%) وأن معدل الصلابة لديهم (77.33%) . كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط تعزى لمتغيرات الجنس لصالح الذكور ، وبينت الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية .

و دراسة لبيدردار (2011) بعنوان الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل بلغت عينة الدراسة (843) طالبا وطالبة من جميع الأقسام ، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، أما الأداة فقد اعتمدت على مقياسين الأول لقياس الضغط النفسي ، والثاني لقياس مدى الصلابة النفسية اللذان أعدتهما الباحثة بنفسها وقد تم التحقق من الصدق والثبات لكلتا الأداتين ، وقد توصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة كان (79.85%) وهذا مايشير إلى أن هذه النسبة منخفضة مقارنة مع الوسط الفرضي ، وأن معدل الصلابة النفسية مرتفع مقارنة مع الوسط الفرضي . كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور؛ أي مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى

## الفصل الاول : الاطار العام للدراسة

الطلاب أعلى منه لدى الطالبات. كما توصلت هذه الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تبعاً لمتغير الصف الدراسي.

ودراسة أخرى لشعبان وصالح (2011) بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعتي الأقصى والأزهر بمحافظة غزة اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي في دراستهما ، حيث تكونت عينة الدراسة من (232) طالبا وطالبة واستخدم الباحثان مقياس الصلابة النفسية ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي من إعدادهما ، وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن درجة الصلابة النفسية لدى أفراد العينة بلغت (72.1%) والتوافق النفسي الاجتماعي بلغت نسبته (73.1%) . كما أظهرت أن هناك علاقة دالة إحصائية بين الصلابة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي .

بالإضافة إلى دراسة الشيراوي وعبد الرحمن (2012) تحت عنوان أسلوب مواجهة الأرملة للضغوط النفسية اليومية وعلاقته بالصلابة النفسية . هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الأسلوب التكيفي للأرملة البحرينية في مواجهتها لضغوط الحياة اليومية وارتباط ذلك بصلابتها النفسية على ضوء متغيرات متعددة تكونت عينة الدراسة من (50) أرملة بحرينية تم اختيارهن بطريقة عشوائية واستخدم الباحثان المنهج الوصفي ، وتم تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية واستبيان الصلابة النفسية عليهن ، وقد أظهرت النتائج أن أسلوب التكيف الإيجابي مع ضغوطات الحياة هو الأسلوب السائد لدى الأرملة البحرينية . كما أن مستوى الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية كالتحدي ، المسؤولية ، الالتزام له دلالة إحصائية ورصدت علاقة إيجابية دالة إحصائية بين الصلابة النفسية للأرملة وكل من أسلوب التكيف الإيجابي مع ضغوطات الحياة وهو الأسلوب السائد لدى الأرملة البحرينية وأسلوب التكيف السلبي عند مواجهتهن لضغوطات الحياة كما أن الأرامل ذوات الدخل المتوسط أميل إلى استخدام أسلوب التكيف السلبي عند مواجهتهن لضغوطات الحياة كما أظهرت الدراسة فروقا ذات دلالة إحصائية في مستوى التكيف السلبي اتجاه ذوات التعليم الجامعي . كما أن الأرامل ذوات التعليم الثانوي والجامعي أظهرن فروقا دالة إحصائية في مستوى الصلابة عند مقارنتهن بذوات التعليم الابتدائي والإعدادي ولم تُظهر الدراسة وجود دلالة إحصائية للمتغيرات الآتية : ظرف الوفاة ، عمر الأرملة ، سنوات الترمل والعمل كذلك في كل من أساليب مواجهة الضغوط النفسية ودرجة الصلابة النفسية .

ودراسة بن عبد العبدلي (2012) بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين ، استخدم الباحث المنهج الوصفي أما أداة الدراسة فقد استخدم مقياس الصلابة النفسية (مخيمر 2006) ، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (الهالي 2009) وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادهما لدى الطلاب المتفوقين أعلى منه لدى العاديين ، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين غالبية أساليب مواجهة الضغوط النفسية من جهة والصلابة وأبعادهما من جهة أخرى لدى الطلاب المتفوقين وكذلك العاديين . كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب المتفوقين والعاديين في درجات أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية للصلابة لصالح المتفوقين .

### VII. التعقيب على الدراسات :

إن الدراسات التي تناولت العلاقة بين الصلابة النفسية والضغط النفسية مثل دراسة " بن عبدالله العبدلي (2012)" ، دراسة البيرقدار (2011) " ، دراسة الشيراوي وعبد الرحمن (2012) " ، دراسة " إبراهيم الحجار(2005) " ، توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والضغط النفسية ، وأنه كلما كان الضغط النفسي ضعيفا كلما زاد مستوى الصلابة النفسية لدى الطلاب، ونجد أن هذه الدراسات (المذكورة سابقا) ركزت على الفروق بين الإناث والذكور ، وكانت النتائج في جميع الدراسات لصالح الذكور . ونجد أن هذه الدراسات اعتمدت على مقياس الصلابة النفسية لـ"مخيمر" ومقياس الضغوط " للهلالى " ، غير أن دراسة "جودة (2004)" ودراسة "البيرقدار (2011)" ودراسة "عايدة شعبان صالح (2011)" اعتمدوا على مقاييس معدة من طرفهم لكن النتائج متقاربة جداً .

أما فيما يخص المنهج المستخدم نجد أن جميع الدراسات استخدمت المنهج الوصفي . والعينة تختلف حجمها من دراسة إلى أخرى .

وقد لاحظنا أن متغير أو موضوع الصلابة النفسية تم ربطه بعدة متغيرات مختلفة، كالتوافق النفسي، الحياة الضاغطة، الرغبة في التحكم، لكنها كلها تأثر على مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة. ويمكننا القول هنا أنه بالرغم من اختلاف المتغيرات المدروسة مع موضوع الصلابة والضغط النفسية إلا أن النتائج متقاربة في كل الدراسات .

الفصل الثاني: الصلابة النفسية.

تمهيد

- (1) مفهوم الصلابة النفسية
  - (2) الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المصطلحات النفسية
  - (3) النماذج النظرية المفسرة للصلابة النفسية
  - (4) أبعاد الصلابة النفسية
  - (5) خصائص الصلابة النفسية
- خلاصة

### تمهيد :

لا تكاد تخلو حياتنا من الضغوطات العديدة والمختلفة التي لا نستطيع مواجهتها إلا إذا كانت درجة المقاومة لدينا مرتفعة ويعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبيا وهي من الصفات والمميزات النفسية لشخصية الفرد التي يواجه بها المواقف الصعبة والأزمات الضاغطة العديدة التي يمر بها في حياته ، ولقد بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية التركيز على المتغيرات التي تدعم قدرة الفرد على المواجهة والمقاومة لمجابهة المشكلات والتغلب عليها .

1) تعريف الصلابة النفسية :

1.1 الصلابة لغة :

صَلْبٌ ، صَلَابَةٌ ؛ أي صَلْبًا، صلب الخشب ؛ أي اشدد وقوي ، وصلابة ؛ أي قساوة فيقال صلابة الطين ؛ أي قساوة ومقاومة ، كما تعني مقاومة التعب والقدرة على الاحتمال، ويقال برهن عن صبر وصلابة ؛ أي ثبات على قرار ، أو موقف وعزيمة لا تلين على مواصلة ما بدأ به ، ويقال تحمل مصائبه بصلابة ؛ أي برباطه جأش وشجاعة في تحمل الألم. ( أنطوان نعمة وآخرون ، 2000 ، ص 845 ).

2.1 التعريف الاصطلاحي للصلابة النفسية :

كانت كوپازا (KOPASA) من الأوائل الذين وُضِعُوا أساسا لمصطلح الصلابة النفسية حيث عرفتھا على أنها مجموعة من سمات أو خصائص الشخصية تشكل في مجملها معنى الصلابة ، والتي تساهم في الحد من الآثار غير الصحية الناجمة عن الضغوط ، وقد اشتقت كوپازا (KOPASA) مصطلح الصلابة النفسية متأثرة بالفكر الفلسفي الوجودي الذي يرى أن الإنسان في حالة صيرورة مستمرة ، والذي يركز في تفسير لسلوك الإنسان على المستقبل لا على الماضي ، ويرى دافعية الفرد تتبع أساسا من البحث المستمر النامي عن المعنى والهدف من الحياة . ( Madi ، 1999 ، 279 ).

وعرفها مخيمر بأنها " نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله ، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا أو إعاقة له " ( مخيمر ، 1996 ، ص 284 ) .

وعرفها فنك (Funk) بأنها " سمة عامة في الشخصية ، تعمل الخبرات البيئية المتنوعة على تكوينها ، وتتميتها لدى الفرد منذ الصغر " ( 1999 ، 88 ) .

يعرفها دخان والحجاز بأنها " اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة ، كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة. ( دخان والحجاز ، 2006 ، ص 375 ) .

أما الحلو فتعرف " الصلابة بأنها ذلك الفرد الذي يمتلك شعورا يستطيع به مواجهة أحداث الحياة يتعرض لها ، وأن بقدره التعامل معها بطريقة تبعده عن المشكلات النفسية والجسدية " . ( مكي و حسن ، 2011 ص 358 ) .

وعرفتها سمين بأنها " قدرة الشخص على مواجهة ظروف وأحداث الحياة الضاغطة والمهددة والتعامل معها دون تعرض صحته النفسية والجسمية إلى الاضطراب ، الذي يحدث نتيجة لتلك الأحداث " . ( فهميم ، 2008 ، ص 120 ) .

وعرفها مجدي بأنها " القدرة المرتفعة للتحمل والمواجهة للضغوط وحلها وتجنب مصاعب المستقبل " . ( 2008 ، ص 121 ) .

كما عرفها كل من لولوة وعبد اللطيف "على أنها مصدر من بين مصادر الشخصية لمواجهة الآثار السلبية لمشكلات الحياة ، حيث يقوم بالمساعدة على تسهيل الإدراك وكذا التقويم اللذان يؤديان إلى تلك المشاكل ". ( لولوة وعبد اللطيف ، 2001 ، ص 229 ) .

وعرفها مادي وكوبازا (Maddi ,Kopasa) " الصلابة النفسية هي مجموعة من الخصائص الشخصية التي تعمل كمقاومة لإحداث الحياة الشاقة " . ( Maddi , ,1999 ,p265 ) .

## 2)الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المصطلحات النفسية :

### 1.2الصلابة والصحة النفسية :

يرى كونوزا أنه من الممكن أن تساعد الصلابة النفسية إسكات الجهاز الدوري للضغط النفسي ، وأظهرت دراسات سميث ( Smith ,1989) في دراسته أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر الأفراد تصديا للأمراض التي تكون تحت تأثير الضغط ، وأن لديهم مجموعة من الجمل الإيجابية أكبر من أولئك الأقل صلابة ، والصلابة ترجع إلى سمة التفاؤل ، وهذه السمة من شأنها أن تحمي من الآثار الجسدية المتعددة لأمراض الضغط . ( ياغي ، 2006 ، ص 39 ) .

### 2.2 الصلابة النفسية والروح المعنوية :

الروح المعنوية هي شعور الفرد بالثقة وضبطها ، والإحساس بالسعادة والشعور بالانتماء والتكيف مع الجماعة وتقبل معارفها ومعتقداتها وأهدافها ، وهذا كله يساعد على التقليل من الصراعات الداخلية التي قد يعاني منها الفرد ويستطيع بذلك مواجهة أي ضغوطات تعترض طريقه . ( اليازجي ، 2011 ، ص 43 ) .

### 3.2 الصلابة والتكيف :

تؤثر الصلابة على القدرات التكيفية ، فالناس ذوي الصلابة المرتفعة لديهم كفاءة ذاتية أكثر ، ولديهم قدرات إدراكية من ناحية أن الشخص المتمتع بالصلابة النفسية يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطا ولديهم استجابات تكيفية أكثر . ( راضي ، 2008 ، ص 55 ) .

### 4.2 الصلابة والخبرات الماضية :

تتنوع استجابات الأفراد للضغوطات وذلك حسب مصادرها المختلفة ، فيقوم الأفراد بتقييم هذه الضغوط وتقديرها حيث أنهم يختلفون في هذا التقدير لأنهم يعتمدون على خبراتهم الماضية التي مروا بها . ( اليازجي 2011 ، ص 42 ) .

### 3)النماذج النظرية المفسرة للصلابة النفسية :

#### 1.3نموذج نظرية كوبازا (1982):

تعد كوبازا ( Kopasa ,1979 ) أول من استخدم مصطلح الصلابة كمتغير يعكس الفروق الموجودة بين الأفراد في تعرضهم للمرض كنتيجة للضغوط ، ذلك أن أحداث الحياة الضاغطة تؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي الودي إضافة إلى أن الضغط المزمن يؤدي في نهاية المطاف إلى الإرهاق والمرض

## الفصل الثاني : الصلابة النفسية

والتعب النفسي ، وفي هذا السياق يشار إلى أصحاب الشخصيات الصلبة لديهم القدرة على البقاء أصحاء تحت الضغوط .

ولقد توصلت كوبازا (Kopasa ) إلى أن الأفراد الذين يمتلكون سمة الصلابة أقل عرضة للمرض ولديهم القدرة على تحويل الضغوطات إلى فرص لتنمية شخصياتهم وتطويرها (2001,p22, Judkins).

واعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية وتمثلت الأسس النظرية في آراء العلماء أمثال " فرانكل و ماسلو و روجرز " ، والتي نوهت إلى وجود هدف خاص بكل فرد .

ويعد نموذج لازاروس من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت وفسرت من خلال ترابطها بالعوامل التالية :

1- البيئة الداخلية للفرد .

2- الأسلوب الإدراكي المعرفي .

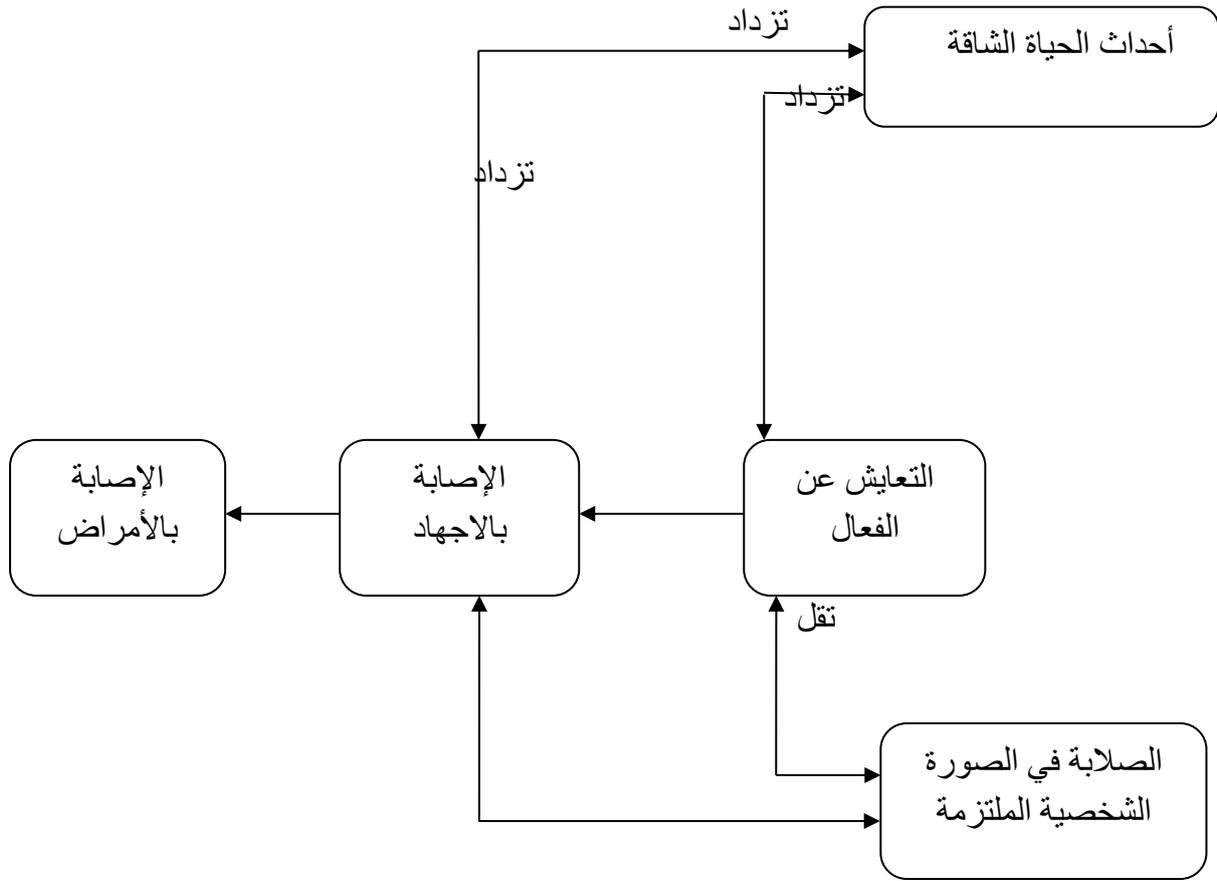
3- الشعور بالتهديد والإحباط .

وقد فسرت كوبازا العلاقة القائمة بين الصلابة النفسية والوقاية من الأمراض من خلال تحديدها للخصال المميزة لمرتفعي الصلابة ، ومن خلال توضيحها للأدوار الفعالة التي يقوم بها هذا المفهوم من آثار التعرض للأحداث الضاغطة ، كما توصلت كوبازا إلى أن ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يؤمنون بتحكمهم أو تأثير في الأحداث بشكل واضح ويحاولون تبديل هذه الضغوطات بطرق ايجابية وبناءة ويفسرونها على أنها تحديات وفرص للتعلم ، وتعتقد كوبازا بأن هذا الإدراك التكيفي هو الكامن وراء المستويات المنخفضة من استجابات الضغط المناعية للأحداث التي يُحتمل أن تشكل تهديدا للأفراد. (Maddi , 1999 , p85).

وترى كوبازا أن الأفراد الذين يتسمون بصلابة نفسية يكونون أكثر صلابة ، نشاطا ومبادأة واقتدار وقيادة ، وكذلك أكثر صمودا ومقاومة لأعباء الحياة المجهدة ، وأشد واقعية وإنجازا وسيطرة ، كما أنهم يجدون أن تجاربهم في الحياة ممتعة وذات معنى ، وعلى عكسهم الأشخاص الأقل صلابة يجدون أنفسهم أن لا معنى لهم بمجرد تعرضهم لموقف صعب وضغط ، كما أنهم يشعرون بالتهديد الدائم ، والضعف في مواجهة أحداث الحياة . ويعتقدون أن الحياة تكون أفضل عندما تتميز بالثبات في مجرياتها ، وعندما تخلو من التجديد والتنوع ، فهم سلبيون إلى أبعد الحدود في تفاعلهم مع البيئة . (راضي ، 2008 ، ص 37).

## الفصل الثاني : الصلابة النفسية

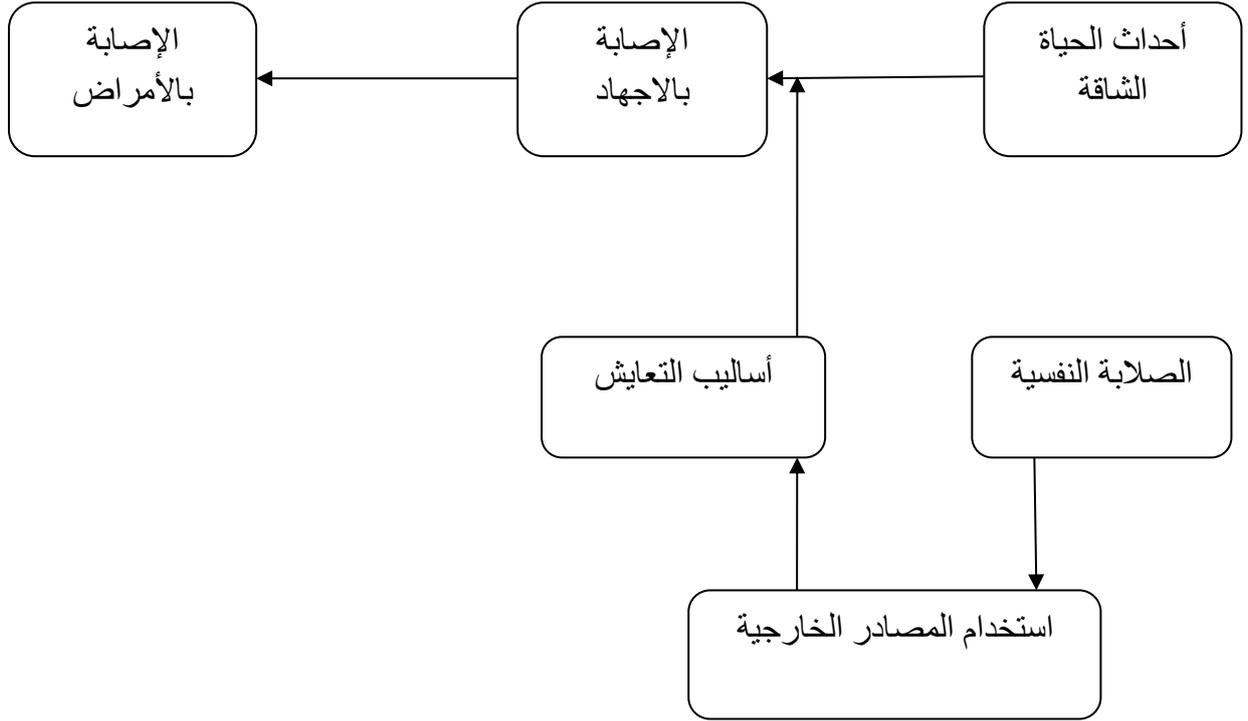
وفيمالي عرض لبعض الأشكال التي توضح التأثير المباشر وغير المباشر للصلابة النفسية على الفرد :



شكل (1) يمثل التأثيرات الغير المباشرة والمباشرة للصلابة النفسية .

(Maddi , 1999 ,p192 ,196 )

يوضح الشكل (1) آثار الصلابة في الصورة الشخصية الملتزمة التي تقل بشكل مباشر من التأثير السلبي لضغوط الحياة .



الشكل (2) يوضح التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة النفسية.

(1999 ,p216)

### 2.3 نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا (1993) :

لقد ظهر في مجال الوقاية حديثاً من الإصابة بالاضطرابات أحد النماذج الذي حاول تعديل نظرية كوبازا وأعاد النظر فيها ، وهذا النموذج قد قدمه فنك وذلك من خلال دراسته التي كانت تهدف إلى بحث العلاقة الموجودة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية والصحة العقلية من ناحية أخرى وذلك على عينة قوامها (167) جندياً إسرائيلياً ، واعتمد فنك على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الصلابة ، وقد قام الباحث بقياس متغير الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الصعبة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية . ( مكي و حسن ، 2011 ، ص 358 ) .

كما توصل فنك إلى ارتباط مكوني الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد ، فارتبط الالتزام جوهرياً بالصحة من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال ، وبالأخص إستراتيجية ضبط الانفعال حيث ارتبط بعد التحكم إيجابياً بالصحة العقلية من خلال إدراك لموقف على أنه أقل مشقة ، واستخدام إستراتيجية حل المشكلات .



الشكل (3) : يوضح نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها.

#### 4 أبعاد الصلابة النفسية :

لقد وضعت كوبازا (Kopasa) بض المميزات التي يختص بها الأفراد الذين يتعرضون للضغوط لكن لا تظهر عليهم أعراضاً للإصابة ، وهذه الخصائص تعتبر أبعاداً للصلابة النفسية ومن بينها :

#### 4-1-1- الالتزام :

وهو إحساس الأفراد بروح التحمل للمسؤولية نحو الآخرين . ( ضاري والدلمي ، 2012 ، ص 305 ) .

#### 4-1-1-1 أنواع الالتزام :

##### ■ الالتزام الديني :

هو التزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح ، ووضوح ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر به من الله سبحانه وتعالى والابتعاد عن ما نهى عنه . ( الصنيع ، 2002 ، ص 92 ) .

##### ■ الالتزام الأخلاقي :

هو اتصاف الفرد بالقيم والأخلاقيات المتعارف عليها في مجتمعه . ( أنوندي ، 2007 ، ص 31 ) .

##### ■ الالتزام القانوني :

هو ضرورة انصياع الفرد بضرورة الانصياع لمجموعة الأحكام والقواعد العامة . ( أبوندي ، 2007 ، ص 32 ) .

#### 4-2- التحكم :

ويقول مخيمر بأن التحكم هو اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث ، وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل . ( مخيمر ، 1997 ، ص 14 ) .

4-2-1- أنواع التحكم :

■ التحكم المتصل باتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل :

ويحسم هذا التحكم المتصل باتخاذ القرار بطريقة التعامل مع الموقف سواء بتجنبه أو محاولة التعايش معه .  
( مكي و حسن ، 2011 ، ص 248 ) .

■ التحكم المعرفي :

يُعد التحكم المعرفي أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية، فيختص التحكم بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض لموقف صعب ، كالتفكير فيه واستيعابه بطريقة إيجابية ومتفائلة . ( رفاعي ، 2003 ، ص 25 ) .

■ التحكم السلوكي :

هو القدرة على المواجهة الجيدة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز ، ويقصد به كذلك القدرة على التعامل مع المواقف بصورة واضحة وملموسة . ( مكي و حسن ، 2011 ، ص 248 ) .

■ التحكم الاسترجاعي :

يرتبط هذا التحكم باتجاهات الفرد ومعتقداته اتجاه الموقف وكذا طبيعته فيؤدي استرجاع الفرد لهذه المعتقدات لتكوين انطباع واضح عن الموقف ، ورؤيته على أنه موقف قابل للتنازل والسيطرة وهذا يؤدي إلى تحقيق أثر الضغوطات . ( ، 2011 ، ص 248 ) .

4-3- التحدي :

عرفه توماكا وآخرون (1996) بأنه تلك الاستجابة المنظمة التي تنشأ ردا على المتطلبات البيئية ، وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع وتوصف بأنها استجابات فعالة .  
( محمد رزق، 2011 ، ص 31 ) .

بينما عرفه مخيمر بأنه اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته ، وهو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من مكونه تهديدا مما يساعد على المبادأة واستكشاف البيئة ، ويظهر التحدي بوضوح في اقتحام المشكلات لحلها والقدرة على العمل والمثابرة وعدم الخوف من مواجهة الضغوطات والمواقف الصعبة .  
( عثمان ، 2001 ، ص 210 ) .

ويتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف والتعامل مع مواقف الحياة الجديدة بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة .

(5) خصائص الصلابة النفسية :

- الإحساس أو النية لدفع النفس للدخول في أي مستجدات .
- الرغبة في إحداث التغيير ومواجهة الأنشطة التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للبناء والتطوير والنماء .

- الاعتقاد والإيمان بالسيطرة وبأن الفرد هو سبب الحدث والموقف الذي حدث في حياته ، وبأنه يستطيع التأثير في بيئته . ( Taylor ,1995 ,p261 ) .

#### 1-5 خصائص ذوي الصلابة النفسية :

هناك نوعان لهذه الخصائص :

#### 1-1-5- خصائص ذو الصلابة المرتفعة :

توصلت كوبازا ( Kopasa ) من خلال دراستها (1985 – 1982-1997) إلى أن الأفراد المتمتعين بالصلابة النفسية يتميزون بالخصائص الآتية :

- القدرة على الصمود والمقاومة .
- لديهم إنجاز أفضل .
- ذوي وجهة داخلية للضبط .
- أكثر قدرة واقتدار ويميلون دائما للسيطرة والقيادة .
- أكثر دافعية ونشاط .

كذلك هم أفراد ملتزمون بالعمل الذي عليهم أدائه بدلا من الشعور بالغرابة ، ويشعرون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث وينظرون للتعبير على أنه تحدي بدلا من أن يشعروا بأنه تهديد ، كما يجد هؤلاء الأفراد في إدراكهم وتقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة لممارسة اتخاذ القرار . ( حمادة وعبد اللطيف ، ص 237-238 ) .

#### 2-1-5- خصائص ذوي الصلابة المنخفضة :

يتصفون أصحاب ذوي الصلابة النفسية المنخفضة بعدم وجود هدف معين لهم وأن حياتهم بلا معنى ، كما أنهم لا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية ويتوقعون الضعف المستمر في مواجهة الأحداث الضاغطة والمتغيرون ، كما أنهم يفضلون البقاء في أسلوب حياة معين ، ويكونون دائما عاجزين عن تحمل الأثر السيئ لمواقف الحياة الضاغطة . ( محمد رزق ، 2011 ، ص 21 – 22 ) .

### خلاصة:

ومما سبق ذكره يتضح أن الصلابة النفسية تبني جدار دفاع نفسي للفرد يساعده على التكيف مع مجمل أحداث الحياة الضاغطة والصعبة، كما أنها تساهم في خلق شخصية شديدة الاحتمال تستطيع مقاومة الضغوط والظروف الصعبة، وتحفف من آثارها السلبية وتجعل الفرد قادرا على التحكم في مشاعره وحل المشكلات التي تصادفه في حياته.

### الفصل الثالث: الضغط النفسي.

تمهيد

- (1) مفهوم الضغط النفسي
- (2) بعض المفاهيم المتعلقة بالضغط النفسي
- (3) أنواع الضغط النفسي
- (4) أسباب الضغوط النفسية
- (5) النظريات المفسرة للضغط النفسي

خلاصة.

### تمهيد :

يوصف العصر الحالي بأنه عصر الضغوط والأزمات النفسية ، فقد أجريت العديد من الدراسات حول الضغوط النفسية لما لها من آثار على الأفراد ، حيث يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم النفسية إلى مواقف ضاغطة من مصادر عديدة منها : بيئة العمل ، الضغوط الاجتماعية ، أساليب الحياة ، بالإضافة إلى ما يشهده العالم اليوم بسبب الثورة العلمية والصناعية والتكنولوجية أدت إلى شيوع الضغوطات لدى الأفراد . وطبقا لما يقوله " باول وايرايت " فإن الإحصائيات الحديثة تشير إلى أن (80%) من أمراض العصر مثل النوبات القلبية وتقرحات المعدة وضغط الدم والسرطان وغيرها ، كانت بدايتها الوقوع تحت الضغوط النفسية ، فهي عصر يزخر بالصراعات والتناقضات وتزايد المشكلات بسبب زيادة مطالب التغيرات التكنولوجية والثقافية مما ينتج عليه مواقف ضاغطة شديدة تجعل الفرد يعيش حياة مليئة بالقلق وعوامل الخطر والتهديد .

### 1) مفهوم الضغط النفسي :

يعتبر الضغط النفسي من المواضيع التي حازت على اهتمام العلماء والباحثين في علم النفس ومختلف العلوم الإنسانية وتعددت التعريفات المعطاة لمفهوم الضغط النفسي بتعدد الخلفيات والنظريات .

#### 1-2- لغة :

يشير المعجم "الوجيز" إلى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط النفسي هو : ضغطه ضغطا عصره وزحمه، والكلام بالغ في إنجاز ه وعليه شدد وضغط .

ويُرجع سميث ( Smith 1993 ) المعنى الاشتقاقي للمصطلح إلى الأصل اللاتيني فكلمة الضغط stress مشتقة من الكلمة اللاتينية stictus وهي تعني الصرامة ، وتدل ضمناً على الشعور بالتوتر والإثارة والضيق والذي يرجع في أصله إلى الفعل stringer والذي يعني : يشد وعنى هذا أن الضغط يشير إلى مشاعر الضيق والقلق الداخلية أو القمع والاضطهاد والتي تدل ضمناً على الحبس والقيود والظلم . ( عبد العظيم حسن ، 2006 ، ص 17 ) .

#### 1-2- اصطلاحاً :

في معجم علم النفس : الضغط النفسي هو كلمة إنجليزية استعملت منذ 1936 بعد أعمال selye لتحديد الحالة التي تكون فيها العضوية مهددة بفقدان التوازن تحت تأثير عوامل أو ظروف تضع ميكانيزمات التوازن البيولوجي في خطر ، وكل العوامل التي بإمكانها أن تفسد هذا التوازن سواء كانت فيزيائية أو كيميائية أو نفسية تسمى عوامل ضاغطة . (عثمان ، 2001 ، ص 18 ) .

ويعتبر أيضاً مفهوم الضغط في علم النفس مشكلة اصطلاحية لتعدد المعاني الموجودة لهذا المصطلح " فكلمة الضغط تعني الشدة ، الأزمة النفسية ، الانعصاب ، وهي كلمات يحل بعضها محل الآخر في كثير من الكتابات " .

وتعرف زينب شقير 2001 الضغوط النفسية بأنها " مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للمواقف المختلفة " . ( نفين زهران ، 2003 ، ص 101 ) .

وقد عرف هانز سيللي الذي يعد أو من قدم مصطلح الضغط النفسي وعرفه بأنه " الاستجابة الفسيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف مع الظروف الداخلية والخارجية " . ( السمادوني ، 1990 ، ص 31 ) .

أما سيللي ( 1971 – 1956 selye ) فقد أشار إلى أن الضغط النفسي عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو المتطلبات البيئية مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل ..... والتي تضع الفرد تحت ضغط نفسي . ( ماجدة بهاء الدين ، 2008 ، ص 20 ) .

أما لازاروس ( Lazarus 1966- 1984 ) : " فيعرفه بأنه نتيجة لعملية تقييمية يُقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة ؛ أي مدى الملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئة الخارجية . ( أحمد نايل العزيز ، 2009 ، ص 24 ) .

## الفصل الثالث: الضغط النفسي

ومن التعريفات السابقة يمكننا القول أن الضغوط النفسية هي تلك المواقف والضغوطات والأحداث والمشكلات التي يواجهها الفرد وتضغط عليه لتحدث عنده حالة من اختلال في التوازن ، واضطراب في السلوك وهذه الضغوط تكون في جميع الجوانب الحياتية للفرد .

### (2) أنواع الضغط النفسي :

للضغط النفسي أنواع عديدة ، حيث تعددت التصنيفات بتعدد النظريات المفسرة للضغوط ونذكر من هذه التصنيفات ما يلي :

#### • تقسيم الخطيب :

حيث يرى أن للضغط النفسي أنواع هي :

- أ- ضغوط غير حادة : ينتج عنها استجابات طفيفة .
- ب- ضغوط حادة : وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة وتختلف هذه الاستجابات من شخص إلى آخر .
- ج- ضغوط متأخرة : لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث نما تظهر بعد فترة .
- د- ضغوط ما بعد الصدمة : ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وتترك أثرها على الكائن الحي بشكل طويل المدى . ( أحمد نايل العزيز ، 2008 ، ص 28 ) .
- هـ- الضغط المزمن : وهو نتيجة لأحداث منهكة تتراكم مع الزمن بشكل سلسلة من الضغوطات المترامنة . ( مراد علي عيسى ، 2008 ، ص 137 ) .

#### • تقسيم سيللي (selye) :

حيث أشار إلى وجود عدة أنواع من الضغط وهي :

- أ- الضغط النفسي السيئ : يزيد من حجم المتطلبات على الفرد ويسمى كذلك الألم مثل : فقدان عمل أو عزيز .
  - ب- الضغط النفسي الجيد : قد يكون له تأثير ايجابي كذلك إنه أساسي في الحث على العمل والإدراك . ( سمير الشبخاني ، 2003 ، ص 14 ) . وهذا يؤدي إلى التكيف مع الذات ومع البيئة الخارجية .
  - ج- الضغط النفسي الزائد : وينتج عن تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسي المنخفض بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدرته على التكيف .
  - د- الضغط النفسي المنخفض : يحدث عندما يشعر الفرد بالملل وانعدام التحدي والإثارة .
- والضغوط تتنوع لتمس كافة نواحي الحياة التي يعيشها الإنسان ويمكن تصنيفها كالآتي :

- ضغوط العمل : ناتجة عن إرهاق العامل والمتاعب التي يواجهها ، أوله على نتائجها على الجوانب النفسية تتمثل في حالات التعب والملل اللذان يؤديان إلى القلق بالإضافة إلى زيادة الغياب والتأخير عن العمل وقد تصل إلى الانقطاع عنه وتركه نهائيا .

## الفصل الثالث: الضغط النفسي

- **ضغوط اقتصادية** : لها الدور الكبير في تشتيت جهد الإنسان وإضعاف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة في الأزمات المالية والخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي ، فيعكس ذلك على حالته النفسية وينجم عنه عدم القدرة على مسايرة متطلبات الحياة .
- **الضغوط الاجتماعية** : معايير المجتمع تجبر الفرد على الالتزام الكامل بها ، والخروج عنها يعد خروجاً على العرف والتقاليد الاجتماعية .
- **الضغوط الأسرية** : فهي بمسؤوليتها وبعواملها التربوية ضغطاً . فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه الالتزام وإلا اختل تكوين الأسرة وتفتت معايير الضبط وينتج عن هذا تفكك أسري . ( أحمد نايل العزيز ، 2009 ، ص 30-31 ) .
- **الضغوط السياسية** : لسياسة البلد الداخلية والخارجية دوراً كبيراً في تحديد نوعية وحجم الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم وتنشأ هذه الضغوط من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي مثلاً والصراعات السياسية في المجتمع . ( ماجدة بهاء الدين ، 2008 ، ص 31 ) .

### 3) أسباب الضغط النفسي :

إن مسببات الضغط بصفة عامة يمكن تصنيفها إلى مسببات داخلية تتعلق بوظائف الأعضاء أو داخلية نفسية كالطبيعة الشخصية للفرد ومسببات خارجية ، إذ أن هذه المسببات تختلف من شخص إلى آخر . حيث نجد أن **Beals** حدد عدة أسباب للضغوط النفسية تتمثل في :

1. **عملية تفسير الحدث الضاغط** : فتفسير الحدث الضاغط على أنه شيء كبير وتضخيم الأمر ، يزيد من حدة المشكلة ويزيدها تعقيداً ، كما يزيد من حدة القلق والشعور بعدم الأمان وزيادة الشعور بالذنب .
  2. **عدم القدرة على إشباع الاحتياجات الأساسية** ، إذ أنه سبب مؤثر في زيادة الشعور بالضغط النفسي .
  3. **الأحداث اليومية** : فالأحداث الغير مألوفة والغير متوقعة والتي يصعب التنبؤ بها والأحداث الخارجة عن نطاق التحكم هي أحداث تسهم في الشعور بالضغط النفسي .
  4. **نمط الشخصية** : حسب تصور **بيلز** هناك نمطان من الشخصية .
  - **النمط الأول** : ويتميز بارتفاع الطموح والرغبة المستمرة في تحقيق النجاح ، كما يتميز هذا النمط بالرغبة في تنفيذ أشياء عديدة في نفس الوقت ، لذلك فهم يضعون أنفسهم في حالة مستمرة من الشعور بالضبط النفسي .
  - **النمط الثاني** : والذي يتميز بالقناعة والشعور بالرضا بما يقوم به ، لذلك فهو يتميز بالهدوء والاسترخاء مما يجعله أقل تأثراً بالشعور بالضغط النفسي . ( البحر اوي ، 2003 ، ص ) .
- أيضاً هناك تصنيف آخر أو هناك من يرجعها إلى أسباب أخرى منها :

### 1. الأسباب الاجتماعية :

تلعب العوامل الاجتماعية دوراً كبيراً في حدوث الضغط النفسي لدى الأفراد ، ويختلف من حيث شدته ومصدره طبقاً للوسط الاجتماعي الذي ينشأ فيه الفرد ، كالفقر الذي يعتبر من بين العوامل الضاغطة ، كذلك البطالة ، التفاوت الحضاري والثقافي وقلة الرفاهية والوسائل التكنولوجية والضغط السكاني وقلة الخدمات .

## الفصل الثالث: الضغط النفسي

كذلك اضطراب العلاقات الاجتماعية كالخلافات الأسرية كالطلاق وصراع القيم والأجيال ، وفقدان شخص عزيز تعتبر من مسببات الضغط . ( أحمد نايل العزيز ، 2009 ، ص 33-34 ) .

### 2. الأسباب النفسية الانفعالية :

الانفعال في درجات معقولة يحمي الفرد من الخطر ، لكن في بعض الحالات قد تتحول هذه الانفعالات إلى مصدر من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية والاجتماعية للفرد ، بما فيها وظائفه البدنية وما يرتبط بها من صحة أو مرض .

### 3. الأسباب الصحية :

نجد أن نشاط الغدد وتضخم غدة الأدرينالين بشكل خاص وبتزايد إفراز الأدرينالين منها عندما نواجه ضغوطا أو مشكلات صحية ، ونتيجة لهذا النشاط الغير عادي في الإفرازات تتحول الأنسجة إلى جلوكوز يمد الجسم بالطاقة التي تجعله في حالة تأهب دائم ، فالمرض يعتبر مصدرا أساسيا للضغط النفسي ، ويعتبر أيضا نتيجة منطقية للشعور بتزايد الضغوط .

### 4. الأسباب الكيميائية :

للمواد الكيميائية بما في ذلك المواد المخدرة دخل في إصابة الشخص بالضبط النفسي ، فإن المادة المخدرة تؤدي إلى تغيرات غي المزاج فيصبح الشخص متوترا وقلقا . ( ميسر العبد ، 2013 ، ص 43 ) .

### (4) النظريات المفسرة للضغط النفسي :

لقد تعددت النظريات المفسرة للضغط النفسي بتعدد العلماء والباحثين :

#### 4-1- النظرية الفيزيولوجية :

يعتبر العالم الفيزيولوجي " كانون " من أوائل الذين استخدموا الضغط وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ ففي بحوثه عن الحيوانات استخدم عبارة الضغط الانفعالي ليصف عملية رد الفعل الفيزيولوجي .

وقد بينت دراسته أن مصادر الضغط الانفعالي كالآلم والخوف والغضب تسبب تغيرا في الوظائف الفيزيولوجية للكائن الحي ترجع إلى التغيرات في إفرازات الهرمونات ، أبرزها هرمون الأدرينالين الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة .

وقد كشفت أبحاثه عن وجود ميكانيزم وآلية في جسم الإنسان تساعد على الاحتفاظ بحالة من الاتزان الحيوي ؛ أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع إلى حالة التوازن العضوي والكيميائي بانتهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات . ومن ثم فإن أي مطلب خارجي بإمكانه أن يخل هذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه ، وهذا ما اعتبره " كانون " ضغطا يواجهه الفرد ويؤدي ربما إلى مشكلات عضوية إذا أخل بدرجة عالية بالتوازن الطبيعي للجسم . ( علي عسكر ، 2009 ، ص 33 ) .

أما " سيللي " بحكم تخصصه كطبيب اهتم بتفسير الضغط النفسي تفسيرا فيزيولوجيا ، إذ أنشأ " سيللي " نموذجا لتفسير الضغوط وأطلق عليه اسم " زملة أعراض التكيف العام " ويقصد بكلمة عام أن رد الفعل الدفاعي لأي مسبب من مسببات الضغط يكون تأثيرا على الجوانب المختلفة جسمية كانت ونفسية ، وكلمة تكيف تعني أن المثيرات الدفاعية التي تحدث في الجسم تهدف إلى مساعدة الفرد على التكيف مع مسببات الضغط ، أما كلمة زملة أعراض التكيف العام فتشير إلى ردود الأفعال الدفاعية للجسم التي تحدث في

## الفصل الثالث: الضغط النفسي

وقت واحد ولكل فرد مصادر متاحة ومحددة للتكيف مع الموقف البيئي ، وقد قسم "سيللي" مجموعة الأعراض التكيفية للضغط أو ردود الفعل اتجاه المصادر الضاغطة إلى ثلاثة مراحل: مرحلة الإنذار ، مرحلة المقاومة ، مرحلة الإنهاك واعتبر أن الاستجابة الفيزيولوجية للضغط هدفها المحافظة على الحياة . (فاطمة عبد الرحمن النواسية ، 2013، ص 20).

### 4-2- النظرية المعرفية السلوكية :

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن حالة الضغط أو الإجهاد ترجع إلى افتقار الفرد لنموذج معرفي مناسب للموقف الضاغط ، فالضغط لا يتوقف على الموقف الخارجي بقدر ما يتوقف على الاستجابة المعرفية وتوقعات الفرد.

حيث نجد أن العالم "لازاروس" اهتم بالتقييم الذهني ورد فعل الفرد اتجاه المواقف الضاغطة . وأسس ما يعرف بنموذج التقييم المعرفي حيث يتم تقييم الأحداث الضاغطة وفق مرحلتين:

• **عملية التقييم الأولي :** في هذه المرحلة يتم تحديد معنى الأحداث ، إذ قد تدرك الأحداث على أساس أنها قد تقود إلى نتائج ايجابية أو سلبية أو محايدة ، وتكون سلبية وسيئة بناء على ما يمكن أن تسببه من أذى ، تهديد أو تحدي.

• **عملية التقييم الثانوي :** تبدأ عملية التقييم للموقف في الوقت الذي يتم فيه التقييم الأولي للأحداث، ويتم في هذه المرحلة إجراء تقييم للإمكانيات والمصادر التي يمتلكها الفرد للتعامل مع الحدث، وما إذا كانت كافية لمواجهة الأذى ، التهديد ، التحدي أو غير كافية وتنشأ الخبرة الذاتية نتيجة التوازن بين التقييم الأولي والتقييم الثانوي ، وكلما كانت إمكانيات التعامل مع الموقف عالية فإن الضغط يكون أقل والعكس صحيح . ( علي عسكر، 2009، ص 35).

أما "سبيلرجر" والذي يعتبر واحد من العلماء الذين وضعوا تفسيراً للضغوط النفسية بالاعتماد على نظرية الدوافع ، إذ يرى أن الضغوط تلعب دوراً كبيراً في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع في ضوء إدراك الفرد لها ويحدد نظريته في ثلاث أبعاد نسبية : الضغط ، القلق ، التعلم ، وفي ضوء هذه الأبعاد يحدد محتوى النظرية في ما يلي :

- التعرف على طبيعة الضغوط .
- قياس مستوى القلق الناتج عن الضغوط في المواقف المختلفة .
- قياس الفروق الفردية في الميل إلى القلق .
- توفير السلوكيات المناسبة للتغلب على القلق الناتج عن الضغوط .
- تحديد مستوى الاستجابة .

فهذه النظرية تتركز على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة وإدراك الفرد لها ، حيث أن الضغط يبدأ بمثير يهدد حياة الفرد ثم إدراك الفرد لهذا المثير أو التهديد ورد الفعل النفسي المرتبط بالمثير وبذلك يرتبط برد الفعل ومدى إدراك الفرد له . ( أحمد نايل العزيز، 2009، ص 64).

### 4-3- النظرية الاجتماعية :

الفرد كائن اجتماعي لا يستطيع العيش بمعزل عن الآخرين فهو في تفاعل دائم معهم، ولا شك بأن سلوك الفرد يتأثر بطبيعة علاقته بهم. إذ يتأثر الأفراد بمكونات البيئة التي يعيشون فيها وهم جزء من النسق

## الفصل الثالث: الضغط النفسي

الاجتماعي، وعليه فإن محاولة فهم سلوك الفرد ومشاكله خارج السياق الاجتماعي يؤدي إلى فهم جزئي فقط، حيث يشير "كارسون" إلى أن الضغوط النفسية التي يعاني منها الفرد تغزو إلى أنماط التفاعل وظيفيا بين الأفراد والضغوط النفسية كسلوك غير توافقي تنشأ من العلاقات الاجتماعية، وهذا يعني أن الضغوط تحدث عندما يكون هناك اضطراب في أنماط العلاقات الشخصية، كما هو الحال في الصراعات الزوجية وتوتر العلاقات بين أفراد الأسرة والآخرين . ( طه عبد العظيم حسن، 2006، ص 70).

ويشير "باندورا" أيضا إلى أن قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الجسمية والخبرات الضاغطة يتوقف على درجة فعالية الذات لديه، وأن هذه الدرجة تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد وعلى إدراكه لقدراته وإمكاناته في التعامل مع الضغوط.

### 4-4- نظرية التحليل النفسي :

يرى "فرويد" بأن الأنا يعمل على حفظ الذات من العوامل والمثيرات الداخلية والخارجية المهددة له، إما بالهروب منها أو التكيف معها. فالزيادة في الضغط النفسي تولد الإحساس بالألم وانخفاضه يؤدي إلى الإحساس باللذة و الأنا بطبيعته يسعى دائما لتحقيق اللذة وتجنب الألم.

فحسب التحليل النفسي ينظر للضغط من منظور نفسي داخلي، حيث يتم التأكيد على أهمية ودور العمليات اللاشعورية و ميكانيزمات الدفاع في تحديد السلوك السوي واللاشعوري للفرد. فالصراع والتفاعل المتبادل بين مكونات الجهاز النفسي الثلاث "الهو، الأنا، الأنا الأعلى" وعدم القدرة على تحقيق التوازن بين متطلبات الهو و متطلبات الواقع الخارجي ينتج عنها الضغط النفسي ويتأثر إدراك الفرد للموقف الضاغط بتجاربه الداخلية. (فاطمة عبد الرحيم نواسية، 2013، ص 18).

إذ أن الفرد أو الطفولة المبكرة هي الأساس في تشكيل شخصية الفرد فيما بعد، فالفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فإنه يسعى إلى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعوري، وعلى هذا الأساس فالقلق والخوف أو أي انفعال سلبي آخر تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد يتم تفريغها بصورة لاشعورية عن طريق الكبت أو الإنكار أو غيرها من ميكانيزمات الدفاع . ( طه عبد العظيم حسن، 2006، ص 77).

ومنه فإن هذه النظريات قد ألمت بكل مسببات الضغوط فكل واحدة تحدثت عن عامل يساهم في ظهور الضغط النفسي وبالتالي فكل نظرية تكمل الأخرى.

## الفصل الثالث: الضغط النفسي

---

### الخلاصة:

لقد تناولنا في هذا الفصل مفهوم الضغط النفسي الذي هو بمثابة استجابة نفسية فيزيولوجية غير تكيفية اتجاه مواقف الحياة ، والتي يختلف الأفراد في إدراكها على أنها أحداث ضاغطة أم لا، وقد تعددت الآراء وتعريفات الضغط النفسي نظرا لتعدد النظريات المفسرة له واتجاهاته، كما أن للضغط النفسي أنواع وأسباب وأثار عدة تتجم

تمهيد:

- (1) مفهوم المواجهة وأساليبها.
- (2) النظريات المفسرة لأساليب المواجهة.
- (3) تصنيف أساليب المواجهة.
- (4) وظائف أساليب المواجهة.
- (5) مميزات أساليب المواجهة.
- (6) العوامل المؤثرة في أساليب المواجهة.

خلاصة.

## الفصل الرابع: أساليب مواجهة الضغوط

---

### تمهيد:

يواجه الإنسان العديد من الضغوط والظروف على مر حياته، ثم يقوم بمحاولة التعامل معها عن طريق إتباع استراتيجيات متعددة لتباعد عنه التوتر والقلق وتجعله في حالة من التوازن إلا أن البعض قد يفشل في إتباع هذه الاستراتيجيات.

وقد يرجع هذا إلى اختلاف وشخصيات الأفراد، وتنوع الأحداث والظروف، فهناك فرد يتعامل مع هذه الأحداث بمرونة وهناك آخر يتعامل باندفاعية اتجاه نفس الحدث والظرف، وسنقوم بتسليط الضوء في هذا الفصل على كل من مفهوم المواجهة والنماذج المفسرة لها.

### 1) مفهوم المواجهة:

تُعرف المواجهة **coping** من منظور الجهود المتعددة المنضبطة السلوكية أو المعرفية التي يتم بذلها كرد فعل للضغوط النفسية.

ويعرف "ستون ونيل" "Neal, et, Stone" (1984) المواجهة على أنها مصطلح يحوي كل المجهودات السلوكية والمعرفية التي يعتمدها الأفراد لتحقيق أو خفض تأثيرات المواقف الضاغطة. ( رجب عوض، 2001، ص 67).

ويعرف ماثين وآخرون (Mathenyatal) (1986) المواجهة **Coping** بأنها أي جهد صحي أو غير صحي، شعوري أو لاشعوري لمنع أو تقليل، إضعاف الضغوط للمساعدة على تحمل تأثيراتها بأقل طريقة مؤلمة. ( رجب عوض، 2001، ص 97).

ويطلق **لطفى عبد الباسط** (1994) على أساليب المواجهة "عمليات تحمل الضغط" ويرى بأنها مجموعة من الاستراتيجيات أو النشاطات السلوكية والمعرفية، التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تحقيق التوتر الانفعالي المترتب عليها. ( حسن مصطفى عبد المعطي، 2006، ص 98).

ويعرف **كمال الدسوقي** (1988) سلوك المواجهة بأنه رد الفعل الذي يمكن المرء من أن يتواءم مع الظروف البيئية، فهو فعل يتفاعل فيه الفرد مع بيئته لغرض تحصيل شيء ما. ( حسن مصطفى عبد المعطي، 2006، ص 99).

كما يرى كل من **بيلينغ مووس** (Billing et Moos) (1989) أن استراتيجيات المواجهة تتعلق بمجموعة من السياقات يستعملها الشخص بهدف التحقيق من حدة عواقب الحدث الضاغط على الوظائف الجسدية والاجتماعية والانفعالات وهذه الاستراتيجيات تكون إما فطرية أو مكتسبة. ( أزروق، 1997، ص 105).

أما **بارواس** (Barois) فقد قدم عدة تعاريف مع افتراض فكرة أن المواجهة هي أن يواجه الفرد ما تفرضه عليه الحالة ويتحكم في محيطه:

أ- استراتيجيات المواجهة في مجموعة من الأفعال البيولوجية وخاصة السيكلوجية ذات المدى القصير أو الطويل التي تهدف لحل المشكل الناتج عن الصدمة النفسية.

ب- المواجهة هي الوجه النشط من الاستجابة للضغط بل عادة هي المعنى الايجابي للمصطلح ولكنها ليست مرادفة لمصطلح التكيف. ( حسين طه عبد العزيز، 2006، ص 30).

ويعرفها **فولكمان ولازاروس** (Folkman et Lazarus) (1984) بأنها الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار والتي يتخذها الفرد في التعامل مع الأحداث التي يعايشها، وإدارة مطالب الموقف والتي يتم تقديرها من جانب الفرد على أنها شاقة ومرهقة وتتجاوز مصادره وإمكانياته.

حيث أشار كلاهما إل أن الضغوط تحدث عندما يدرك الفرد أن المصادر الداخلية والخارجية لديه تكون غير كافية للتوافق والتعامل مع المطالب البيئية، وكذلك يشعر بالتهديد، وعلى ذلك تنتج الضغوط بعد أن يقوم الإنسان بنوعين من عمليات التقييم المعرفي: وهي عملية التقييم الأولي وتحدث عندما يقيم الفرد

## الفصل الرابع: أساليب مواجهة الضغوط

الموقف على أنه ضاغط ومهدد له، في حين أن التقييم الثانوي: يحدد ما إذا كانت مصادر المواجهة المتاحة لدى الفرد سوف تخفض الموقف الضاغط أولاً، وستعمل على خفض الانفعالات السلبية التي يحدثها الموقف الضاغط أولاً، وعلى هذا الأساس فالمواجهة طبقاً للنموذج التفاعلي عن الضغوط عند "لازاروس وفولكمان" هي عملية وليست سعة، وهي أيضاً عملية أكثر من كونها نتيجة. ( طه عبد العظيم حسين، 2006، ص 78).

وحسب القاموس الكبير لعلم النفس فهي: " سيرورة فعالة، يقوم من خلالها الفرد عن طريق تقديره الذاتي لقدراته الخاصة ودوافعه بمواجهة الحياة، وبالخصوص الوضعيات الضاغطة وينجح في التحكم فيها". (Grand Dictionnaire de la psychologie, 2005, p218)

رغم اختلاف هذه التعاريف وتعددتها إلا أنه يظهر لنا من خلال عرضها أن استراتيجيات Coping هي فعالية الفرد في التعامل مع الأحداث والمواقف الضاغطة باستخدامه لمجموعة من الجهود السلوكية والمعرفية .

### 2) النظريات المفسرة لأساليب مواجهة الضغوط:

هناك العديد من النظريات التي تطرقت إلى مفهوم أساليب مواجهة الضغوط وتفسير باختلاف توجهاته وظهورها ونبدأ التناول بالنموذج التحليلي:

#### 2-1-1- النظرية التحليلية:

##### 2-1-1-1- دفاعات الأنا:

عمل التحليل النفسي منذ نشأته على فهم وتحديد أشكال المواجهة وبشكل خاص الأشكال اللاشعورية منها، وسميت وسائل الدفاع الأولية وقد أدخل "فرويد" الدفاع للمرة الأولى (1949) ، وعرفه لاحقاً بأنه تسمية عامة لكل التقنيات التي يستخدمها الأنا في مواجهة الصراعات التي من المحتمل أن تؤدي للعصاب. ( سامر جميل رضوان، 2002، ص 261).

حيث أن استراتيجيات المواجهة تظهر في دفاعات الأنا؛ أي أنها مجموعة من العمليات المعرفية غير الواعية، التي تهدف في النهاية إلى خفض ما يحدث الحصر وهناك عدة سيوررات معرفية موجهة لخفض القلق الناجم عن حدث ما وتتمثل السياقات المعرفية التي ترمي إلى التخفيض من شدة القلق في ما يلي:

أ- الإنكار: هنا الفرد يدر الحقيقة، ولكن ينكر العوامل التي لا يمكن تحملها مثل حالات المرض الخطير.

ب- العزلة: ينحصر سير التفكير؛ أي منع التفكير فيما يترتب عن وضعيته.

ج- العقلنة: الفرد يبحث متناسق منطقي لما يحدث له وحسب "فيانت" "Viallant" فإن المعيار الأساسي لاستراتيجيات المواجهة متعلق بنوعية السيوررات (مرونتها)، ودرجة تكيفها مع الواقع.

لكن المواجهة الناجحة تعتمد على معيار أساسي يعتمد على نوع من الميكانيزمات المستخدمة ودرجة تفاعل المواجهة مع الواقع والمصير الجسمي والنفسي. (Dantzer et Chweitzer, 1994, P248)

## الفصل الرابع: أساليب مواجهة الضغوط

وفي الحقيقة تتميز أساليب المواجهة بنظام دفاعي يقوم بإعادة التوازن الانفعالي بمعنى أن الأساليب الواعية هي التي يقوم باستعمالها لكي يتوافق مع ما يدركه من أنه حدث ضاغط. (Paullanetall, 1995,p42)

ولقد أطلق "فرويد" "Freuid" مصطلح الميكانيزمات الدفاعية التي تعمل على حماية الفرد من الانفعالات، الأفكار والنزوات المؤلمة التي قد تكون وراء عدة اضطرابات نفسية من جهة كما يمكن أن تمثل سياقاً علاجياً شافياً، وقد ميزت بولهان ثمانية عشر ميكانيزمات دفاعياً مصنفة إلى أربعة مستويات وهي:

أ- دفاعات ذهانية: الإسقاط الذهاني والتفكك.

ب- دفاعات غير ناضجة: مثل الإسقاط، الوسواس، توهم المرض، السلوك السلبي والعدواني.

ج- دفاعات عصابية: الكبت والتبديل، رد الفعل والعقلنة.

د- دفاعات ناضجة: مثل التصعيد والمزاج. (1995,p43)

### 2-2- نظرية سمات الشخصية:

تنطلق هذه النظرية من فكرة الفروق الفردية، وثم مفهوم المواجهة بالنسبة لهذه النظرية ما هو إلا عدد من مكونات سمات الشخصية، وإذا كانت السمة تشير إلى استعداد عام للاستجابة بطريقة خاصة ومميزة غير المواقف المتنوعة التي تواجه الفرد في حياته، ويتضح من هذا التعريف للمواجهة مدى التناسق بين مفهوم سمات الشخصية ومفهوم أسلوب المواجهة، من حيث كونها يمثلان طرازاً خاصاً أو أسلوباً خاصاً يميز الفرد أثناء التعامل مع المواقف الحياتية، وذلك لأنه يختص بالمواقف والظروف المثيرة للمشقة في الحياة، وتعد المواجهة وفقاً لهذا المنظور عملية تفسيرية توضح سبب اختلاف الأفراد في نواتج المشقة، مثلها مثل السمات الشخصية المفسرة لماذا يصبح الفرد ضحية للضغوطات، في حين يصبح البعض الآخر مواجهاً لها. (أحمد شويخ، 2007، ص 76-77).

### 2-3- النظرية المعرفية:

لا يمكن فهم الضغط النفسي حسب نظرية الضغط والمواجهة للازاروس بدون الرجوع إلى المكون المعرفي الكامن من وراء تفسير الفرد للموقف أو الحدث الضاغط الذي يتعرض له، وهذه العملية المعرفية هي حجر الأساس لتحديد طبيعة استجابة الفرد للضغوط المختلفة داخلية كانت أو خارجية، وعملية إدراك الموقف وتحديد استجابة الإنسان له هي التي بمفهوم المواجهة . ويعرف فولكمان ولازاروس (1984) المواجهة بأنها جهد أو محاولة معرفية أو سلوكية دائمة التغيير، هدفها إدارة المطالب الخارجية والداخلية الضاغطة على الإنسان والتي ينظر إليها على أنها تفوق إمكانياته الشخصية الخاصة. (عثمان يخلف، 2002، ص 51).

وبذلك يتضح أن العامل الضاغط لا يعكس شدة أو طبيعة انفعالات الفرد اتجاهه، بحيث هذه الضواغط تمر حسب النموذج التفاعلي للضغط بجهاز ترشيح الضغط ويرى (1989) " Arthr Rache " أن إدراك الضواغط يتأثر بالتجارب السابقة مع الضواغط المتماثلة، والدعم الاجتماعي والعادات والمعتقدات في

## الفصل الرابع: أساليب مواجهة الضغوط

حين تعمل الميكانيزمات الدفاعية للنا لشعوريا، وتتمثل المجهودات الشعورية في وضع خطة استعمال مختلف التقنيات، الاسترخاء، تمارين رياضية.....إلخ.

هذه الترشيحات تعتبر عند الباحثين كمعدل حدث ضاغط، أزمة انفعالية . (Paulhan et Bourgeois, 1998,47)

بينما يعتبر "لازاروس وفولكمان" (1998) أن مختلف العمليات الترشيحية تعد بمثابة وسائط للعلاقة ضغط- توتر انفعالي ويؤكدان أنه يوجد عاملان يؤثران على العلاقة بين الفرد والمحيط وهما التقييم المعرفي للوضعية والمواجهة بمراحل معرفية مختلفة هي:

### أ- مرحلة الحدث الضاغط:

فكرة هذه المرحلة مبنية على أن الإنسان يواجه في حياته مواقف أو أحداث ضاغطة تستدعي الكثير من الجهود لمواجهتها والتغلب عليها وقد تنطوي على صعوبات صحية إذا تم استعمال استراتيجيات معرفية سلوكية غير فعالة. (عثمان يخلف، 2001، ص 51).

### ب- مرحلة التقييم الأولي:

في هذه المرحلة يقوم الفرد بمحاولة التعرف على الحدث ثم يقوم بتحديد مستوى التهديد الذي يمثله هذا الحدث بالنسبة للفرد في هذه العملية التقديرية على أسلوبه المعرفي وخبراته الشخصية فالضجيج الذي يحدثه مثلا جار طالب علم في صدد تحضير لامتحان يمكن أن يقيمه كخطر يهدد نجاحه في الامتحان، وهذا ما يفسر مشاعر القلق والغضب التي قد يعبر عنها الطالب.

فتقييم الحدث الضاغط على أنه خطر مهدد يولد انفعالات سلبية مثل: العار، الغضب، الخوف، بينما تقييم الحدث الضاغط على أنه تحدي يولد انفعالات ايجابية مثل: الصبر والإحساس بالارتياح.

( Bourgeois, 1998,P47 )

### ج- مرحلة التقييم الثانوي:

يتساءل الفرد من خلال التقييم الثانوي عما يمكن فعله للوقاية من التهديد ثم يقرر نوعية تعامله، حيث يحدد نوع استراتيجيات التعامل في المستقبل إذا اعترضته حالة ضاغطة، حيث يهدف النوع الأول إلى خفض الضغط الانفعالي مع عدم التغيير في المشكل وتدعى استراتيجيات مركزة على المشكل. (Folkman et Lazarus, 1984,p60.)

### د- إعادة التقييم

نعني التغيير الكبير والجذري للعلاقة ما بين الفرد والمحيط الناتج عن جهود الفرد نتيجة تكييفه لتغيير الوضعية الخاصة بالحدث، وهذا التغيير يمس كل ما حدث وما سيحدث في المستقبل، إذا هو قرار نهائي وسيرورة للتفاعل الداخلي مع الأخذ بعين الاعتبار التغذية الرجعية. (Dantchevm, 1989,p23)

### ه- المواجهة:

## الفصل الرابع: أساليب مواجهة الضغوط

في هذه المرحلة يلجأ الفرد إلى استعمال استراتيجيات معرفية سلوكية لمواجهة الموقف الضاغط، وقد صنفت استراتيجيات المواجهة إلى نوعين أساسيين: النوع الأول من التعامل المركز حول المشكل، وبهدف ليس فقط إلى التخفيض من التوتر الانفعالي بل إلى فهم المشكل وعمل شيء لتعديل أو تغيير مصدر الضغط، والثاني أطلق عليه التعامل المركز على العاطفة وهو يهدف إلى تخفيض أو الحزن المصاحب أو الناجم عن الموقف. (مصطفى خليل الشراوي، 1993، ص 18).

### و- مرحلة نتائج المواجهة :

في هذه المرحلة يتحدد مدى تأثير أساليب المواجهة على كل من النشاط الانفعالي والمعرفي والفيزيولوجي والسلوكي وتتوقف استجابة الفرد للموقف الضاغط على مدى نجاحه في استعمال استراتيجية مناسبة للتغلب عليه. (عثمان يخلف، 2001، ص 54).

وحسب "فولكمان ولازاروس" (1988) تتأثر سياقات التقييم للعلاقة فرد- محيط بالموارد الشخصية والموارد المحيطة، وهذا ما يشرح لنا لماذا الحدث الضاغط يمكن أن يقيم من طرف شخص على أنه خطر يهدده ويعد كتحدٍ من طرف شخص آخر. (Poulhan et Bourgeois, 1989, p48).

الموارد الشخصية: تتمثل في الخصائص الشخصية:

### أ- المعتقدات :

كالمعتقدات الدينية والشخصية، حيث أن الأفراد الذين يرجعون كل ما يحدث لهم إلى عوامل داخلية مراقبة يستعملون استراتيجيات مواجهة متمركزة حول المشكل أكثر من الأشخاص الذين يرجعون ما يحدث لهم لأسباب خارجية غير مراقبة. (مرشدي شريف، 2008، ص 58).

### ب- التحمل:

هي ميولات الفرد الثابتة التي يواجه بها الحتميات الخارجية وهذا ما يوافق معنى التحكم الشخصي للأحداث الحياتية. (Sali lan, 1997, p120).

هذا النوع من الشخصيات التي تقاوم الضغط تتميز بالتحكم الداخلي "الالتزام" أو بمفهوم المسؤولية، الالتزام بالنشاطات اليومية "التحدي" مرونة التكيف مع التغيرات غير المتوقعة، بحيث أن الأحداث يمكن أن تدرك كتحديات بدل أن تدرك كتهديدات.

وبصفة عامة فإن الأفراد الصبورين والقادرين على التحمل يعتقدون أنهم بإمكانهم التأثير أو التحكم في المشكل بدلا من الشعور بالعجز أمامه، ومن ثم يلتزمون بما يفعلونه بدلا من أن يتنازلوا فالنوع الصبور قادر على تحمل الضغط النفسي وحتى الاجتماعي بأكثر فعالية من الآخرين.

### ج- القلق سمة:

هي تركيبة ثابتة للشخصية أو نزعة للقلق، وبعبارة أخرى ميل لإدراك الوضعيات المنفرة كتهديدات، فالأشخاص الذين يملكون القلق كسمة ضعيفة يدركون الأحداث الضاغطة بشكل أقل خطورة ولديهم افتراض للتحكم أكبر من الأفراد الذين يتميزون بقلق كسمة مرتفعة. (Schweitzer et al, 1994, p10-85).

(All

## الفصل الرابع: أساليب مواجهة الضغوط

يعتبر " فولكمان ولازاروس " أن كل هذه العوامل الشخصية تؤثر بشكل كبير على موارد الشخصية لفهم ما يحدث.

### الموارد المحيطة:

إن اختيار استراتيجيات المواجهة يتوقف أيضا على الموارد المحيطة:

#### أ- خصائص الوضعية:

تستعمل استراتيجيات المواجهة مع الضغط النفسي المركزة حول المشكل إذا كانت الوضعية قابلة للتغيير، وفي الوضعيات غير قابلة للتغيير أو صعوبة التحكم، تستعمل الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال.

#### ب- المصادر الاجتماعية:

إن ما يسمى بشبكة مساعدة للفرد، يعرف كذلك بالدعم الاجتماعي، والذي يمثل تفرغ العائلة، الأصدقاء، زملاء العمل للمساعدة على حل المشكل. (Paulhan et B,1998,p49).

### (3) تصنيف أساليب المواجهة:

#### 3-1- تصنيف "كوهن" "Cohen" (1994):

##### أ- التفكير العقلاني:

وتشير إلى أنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثا عن مصادره وأسبابه.

##### ب- التخيل:

وهي استراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته فضلا عن تخيل الأفكار والسلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة.

##### ج- الإنكار:

وهي استراتيجية دفاعية، لاشعورية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار وتجاهل المواقف الضاغطة وكأنها لم تحدث.

##### د- حل المشكلات:

وهي استراتيجية معرفية يحاول من خلالها الفرد استنباط الأفكار والحلول الجديدة والمبتكرة لمواجهة الضغوط.

##### هـ- الدعابة أو المرح:

وهي استراتيجية تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة.

و- الرجوع إلى الدين:

تشير هذه الاستراتيجية إلى رجوع الأفراد إلى الدين في أوقات الضغوط وذلك من خلال الإكثار من الصلوات والعبادات والمداومة عليها كمصدر للدعم الروحي والأخلاقي والانفعالي، وذلك في مواجهة للمواقف الضاغطة. ( طه عبد العظيم حسن، 2006، ص 100).

### 3-2- تصنيف "جلويك" "Galowic" (1985):

يصنف أساليب مواجهة الضغوط إلى أربعة أنواع وهي:

أ- أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة.

ب- أساليب المواجهة المرتبطة بالتقييم، التقبل، التفاؤل، الدعابة، الاستقلال.

ج- سلوكيات مواجهة يصعب تصنيفها مثل: الشنائم، البكاء، الأكل والتدخين.

د- المساندة الاجتماعية.

### 3-3- تصنيف "موس و بيلنغ" "Moss et Billings":

لقد حدد ثلاثة أنواع من أساليب المواجهة:

أ- الأساليب السلوكية الفعالة:

وتشتمل في المجهودات المعرفية لتقدير الحدث بأنه ضاغط.

ب- الأساليب التجنبية:

وتتضمن المجهودات والمحاولات المبدولة لتجنب وتفادي مواجهة المشكل أو محاولة مواجهة المشكل بصفة غير مباشرة. ( آيت حمودة، 2006، ص 179).

### 3-4- تصنيف "كوكس وفيرجيسون" "Coxen et Ferguson":

حيث يصنفان أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط إلى نوعين وهما:

أ. أساليب مواجهة تنشأ داخل الفرد:

تستهدف التعرف على استراتيجيات و أساليب المواجهة الأساسية التي يستخدمها الفرد في أنواع معينة من المواقف الضاغطة الفروق الفردية، ( دخل الفرد، الفروق الفردية) وتصف أساليب المواجهة داخل الفرد عملية المواجهة وذلك عن طريق تحديد الأفكار والاستجابات السلوكية على فكرة مفادها أن الفرد لديه حصيلة أو ذخيرة من الخبرات في مواجهة المواقف الضاغطة وأنه يختار منها اعتمادا على حاجاته ومطالب الموقف.

## الفصل الرابع: أساليب مواجهة الضغوط

ب. أساليب مواجهة تنشأ بين الأفراد:

تحاول هذه الأساليب فهم مسألة الاختلاف والاتساق في عمليات المواجهة وذلك من خلال حاصل جمع درجات المواجهة لنفس الأفراد عبر أنواع مختلفة من المواقف الضاغطة، والهدف الذي يكمن وراء ذلك هو التعرف على الأساليب الرئيسية التي يستخدمها الأفراد وتحديد استراتيجيات المواجهة المألوفة لديهم عبر أنواع مختلفة من المواقف الضاغطة. ( طه ، 2006، ص 97).

### 3-5- تصنيف "فليتشر وسالس" "Fletcher et Sus" (1985):

توصلت أعمالها إلى تصنيفين أساسيين للمواجهة.

أ. المواجهة التجنبية:

وهي أساليب سلبية و استسلامية مثل التجنب والتهرب والنفى والتقبل الطوعي.

ب. المواجهة اليقظة:

وهي أساليب نشطة منها: البحث عن المعلومات ومخططات لحل المشاكل والدعم الاجتماعي. (Paulhan et All, 1994, p294.)

### 3-6- تصنيف "لازاروس وفولكمان" "Lazarus et Folkman":

فلقد حصر هذا التصنيف أساليب مواجهة الضغوط في قسمين هما:

أ. استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة:

وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بينه وبين البيئة ولهذا فإن الشخص الذي يستخدم هذه الأساليب تجده يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف ذاته، فهو يحاول تغيير سلوكه الشخصي من خلال البحث عن معلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة لكي ينتقل إلى تغيير الموقف حيث أن استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة تهدف إلى البحث عن معومات أكثر حول الموقف أو المشكلة أو طلب النصيحة من الآخرين وإدارة المشكلة والقيام بأفعال لخفض الضغط عن طريق تغيير الموقف مباشرة.

ب. استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال:

وهي تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضييق والانفعال الذي يسببه الحدث أو الموقف الضاغط للفرد عوضاً عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة، وتتضمن هذه الأساليب الابتعاد وتجنب التفكير في الضواغط والإنكار. وتهدف هذه الاستراتيجيات إلى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدث الضاغط الذي يواجه الفرد. (طه عبد العظيم حسين، 2006، ص 91-92).

### 3-7- تصنيف طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين:

يصنفانها إلى ثلاثة أنواع رئيسية وهي:

■ التخطيط والسعي نحو حل المشكل في مقابل الإنكار والهروب من المشكل.

## الفصل الرابع: أساليب مواجهة الضغوط

- المساندة الاجتماعية في مقابل المواجهة الدينية.
- أساليب المواجهة على المستوى المعرفي في مقابل أساليب المواجهة الانفعالية. ( طه عبد العظيم حسين، 2006، ص 107).

### 4- وظائف أساليب المواجهة:

تتعدد وظائف أساليب المقاومة والمواجهة، انطلاقاً من التصور الخاص بمفهوم المواجهة بحد ذاته.

#### 4-1- حسب " ميكانيك " "Mechanic" (1974) :

صاحب النظرة الاجتماعية والبيئية يشير بأن الاستراتيجيات ثلاث وظائف:

- التعامل مع المتطلبات الاجتماعية والبيئية.
- تشجيع الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات.
- الاحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات الخارجية. (مرشدي، 2008، ص 62).

#### 4-2- حسب " وايت " "White" (1974):

حيث تحدث على ثلاث أنواع من الوظائف:

- ضمان تأمين معلومات كافية وملائمة حول المحيط والبيئة.
- الحفاظ على استقلالية أو حرية الحركة وحرية التصرف في استعمال رصيد المعلومات بطريقة مرنة.
- الحفاظ على الشروط الأساسية لعمليتي الأداء وانتقاء المعلومات.

#### 4-3- حسب " لازاروس وفولكمان " (1984):

وتمثل المواجهة حسبها سلوك موجه لتحقيق وظيفتين هما:

- توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط.
- تقليص التوتر الناتج عن التعهد وخفض الضيق والانفعال والقلق. (آيت حمودة، 2006، ص 181)

#### 4-4- حسب " سولس وفيلتشر ":

يضيفان بأن المواجهة تهدف إلى تقليص استجابة الضغط بالتأثير على الاستجابة الفيزيولوجية والانفعالية وعلى الاستجابات المعرفية، كالتفكير في شيء آخر وإلى ضبط الوضعية الضاغطة بوضع إجراء لحل المشكل كالبحت عن المعلومات. (مرشدي، 2008، ص 62).

#### 4-5- حسب " شاهير وبيلين " "Shaher et Plealin" :

ويرى كل منهما بأن المواجهة وظيفة وقائية في المظاهر التالية:

- تغيير وإزالة الظروف التي تثير المشكل.
- ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة.

## الفصل الرابع: أساليب مواجهة الضغوط

▪ ضبط الضغط في حد ذاته بعد حدوثه.

وعليه فالمواجهة تمثل عامل استمرار بإمكانها مساعدة الأفراد للحفاظ على توافقهم النفسي خلال فترات الضغط. ( آيت حمودة، 2006، ص 1984).

### 4-6- حسب "جبروز يليان وشفارشرد" "Jirosilian et Chfarchrd" (1989):

يعد كل منهما المواجهة المتمركزة حول المشكل والمواجهة المتمركزة حول الانفعال ميول مواجهة خاصة بالموقف أو خبرات مواجهة خاصة بالموقف، تتأثر بدرجة ما بسمات الشخصية وظروف المحيط وتشمل المواجهة المركزة حول تقييم المحاولات نحو فهم نمط الأهمية في موقف معين والتعرف عليه ومن ثم فإن عملية التقييم وإعادة التقييم تمثل شكلا من المواجهة من ناحية كونها تسهم في تعديل أهمية الموقف وفهم التهديد المنطلق منه. ( رضوان، 2007، ص 261).

### 5- تتميز المواجهة بعدة مميزات وسيتم عرض بعضها في النقاط التالية:

- المواجهة عملية معقدة، ويستعمل الأفراد أغلب أساليب المواجهة الأساسية اتجاه الوضعيات الضاغطة.
- المواجهة ترتبط بتقدير وتقييم كل ما يمكن القيام به لتغيير الموقف، إذ بين التقييم أن هناك شيء يمكن القيام به للسيطرة على الموقف فتركز المواجهة على المشكل أما إذا أسفر التقييم أنه ليس هناك شيء يمكن القيام به فهنا تركز المواجهة على الانفعال.
- عندما يكون الموقف الضاغط من نوع ثابت كالصحة أو العائلة، يظهر أن للرجال والنساء أساليب مواجهة تتشابه كثيرا.
- إن أسلوب المواجهة يتغير من المرحلة الأولى من الموقف الضاغط إلى مرحلة أخرى لاحقة.
- تعتبر سلوكيات المواجهة كوسيط قوي للنتائج الانفعالية، حيث ترتبط بعض استراتيجيات المواجهة بنتائج ايجابية في حين ترتبط أخرى بنتائج سلبية.
- إن فائدة أي نوع من أساليب المواجهة يرتبط بنوع من الموقف الضاغط ونمط الشخصية المعرضة للضغط، الصحة الجسدية، الوظيفة الاجتماعية، والوجود الذاتي. (مجلة علم النفس، 2000، العدد 56).

### 6- العوامل المؤثرة في أساليب مواجهة الضغوط:

يرى كل من " ويتنجتون وكازلر " "Wethingtn et Kassler" (1991) أن الأفراد يختلفون في استخدام استراتيجيات وأساليب المواجهة وفي الاستجابة للأحداث الضاغطة وأن هناك عوامل عدة تؤثر في أساليب المواجهة، وهي تتضمن عوامل تتعلق بخصائص شخصية الفرد مثل نمط الشخصية، مركز التحكم، فعالية الذات وهناك عوامل أخرى موقفيه ونوعية تتعلق بالموقف ذاته وتهم إلى حد بعيد في تحديد استراتيجيات المواجهة وتتمثل هذه العوامل الموقفية في طبيعة الحدث الضاغط ونوعه من حيث هو مزمن أو حاد أو من حدائته. (طه عبد العظيم حسين، 2006، ص 122).

وفيما يلي سنتناول المتغيرات الشخصية والمتغيرات الموقفية والديمغرافية التي لها دور فعال في تحديد واختيار استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها إزاء المواقف الضاغطة.

### 6-1- المتغيرات الشخصية:

#### أ. مركز التحكم:

يشير هذا المفهوم إلى كيفية إدراك الفرد لمواجهة الأحداث في حياته أو إدراكه لعوامل الضبط والسيطرة في بيئته، فالأفراد الذين لديهم مركز تحكم داخلي يربطون إنجازاتهم وإخفاقاتهم إلى جهودهم الشخصية ويعتقدون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث، بينما الأفراد ذوي مركز تحكم خارجي يربطون إنجازاتهم وإخفاقاتهم بالحظ والصدفة وقوة الآخرين، ولديهم مستوى مرتفع من الاكتئاب ومستوى منخفض من الرضا عن الحياة. (2006، ص 124).

#### ب. تقدير الذات :

يؤثر تقدير الذات على الصحة النفسية للفرد وعلى مستوى الإنجاز والتوافق مع مطالب البيئة والعلاقة مع الآخرين والتوافق النفسي وكلما ارتفع تقدير الذات عند الفرد انخفض الاكتئاب والقلق والشعور بالضغط، بينما ذوي تقدير الذات المنخفض يعانون من اضطرابات القلق والاكتئاب ومستوى عال من الضغط. (2006، ص 126).

#### ج. نمط الشخصية :

لا يستجيب الأفراد للأحداث الضاغطة بطريقة واحدة بل يختلفون في استجاباتهم لنمط الشخصية، فالأشخاص ذوي الحساسية للتحدي القادم من البيئة هم أكثر حساسية وشعورا بالضغط وسريعو التأثير بمسببات الضغوط ويستعملون أساليب مواجهة أقل فعالية بينما الأشخاص الأكثر استرخاء وصبرا ورضا عن العمل والحياة وغير العدوانيين يستعملون استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل. (2006، ص 127).

#### هـ. فعالية الذات :

يشير هذا المفهوم إلى اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على التعامل والسيطرة بفعالية على المواقف والأحداث التي يتعرض لها، وهذا يشير إلى أن المواجهة الناجحة للضغوط لا تتطلب مهارات نوعية فحسب بل تتطلب أيضا اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على التحكم في أحداث الحياة الضاغطة. (حسن مصطفى عبد المعطي، 1994، ص 58).

### 6-2- العوامل الموقفية :

تتعلق بالموقف أو الحدث الضاغط في حد ذاته:

#### أ. طبيعة الموقف وخصائصه:

الأحداث والمواقف الضاغطة التي تتسم بدرجة من الشدة تؤدي إلى ظهور انفعالات سلبية مثل الخوف والقلق وهذه الانفعالات تتعارض مع قدرة الفرد على حل المشكلة، كما أن المواقف الضاغطة التي تمثل تحدي للفرد تستثير لديه أساليب مواجهة تختلف عن الأحداث التي تتسم بالتهديد والفقد. (حسن هلال، 2000، ص 130).

### ب. المساندة الاجتماعية:

تتوقف المساندة الاجتماعية على مدى اعتقاد الفرد في كفاءة الآخرين ومدى عمق العلاقة بين الفرد والمحيطين به، و المهيمين في حياته كما أن المستوى المرتفع من المساندة سواء من الأسرة والأصدقاء يرتبط باستراتيجيات وأساليب مواجهة فعالة، وكلما كان مستوى المساندة الاجتماعية منخفضا كلما كانت استراتيجيات وأساليب المواجهة غير فعالة. (2006، ص 135).

### 6-3- المتغيرات الديمغرافية:

#### أ. العمر الزمني والفروق بين الجنسين:

يؤثر العمر الزمني في أساليب المواجهة للأحداث الضاغطة، ويشير معظم الباحثين إلى أن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع الأحداث الضاغطة تتغير مع تقدم العمر ومع زيادة مستوى النمو المعرفي للفرد وأن هذه الاستراتيجيات المستخدمة تختلف باختلاف الأعمار الزمنية.

كما بينت الدراسات أن الذكور يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تنصب على المهمة، واستراتيجيات وأساليب المواجهة التي تنصب على الانفعال. ( عبد الرحمن سليمان القرطبي، 1994، ص 92).

#### ب. المستوى الاقتصادي:

يختلف سلوك المواجهة باختلاف المستوى الاقتصادي والثقافي، فالأفراد تختلف استجاباتهم للضغط باختلاف ثقافتهم، وهذا ما يجعلهم يستخدمون استراتيجيات مختلفة في التعامل مع الأحداث الضاغطة.

كما أن الأفراد الذين ينحدرون من أسر ذات مستوى اقتصادي واجتماعي مرتفع يميلون إلى استخدام أساليب المواجهة السلوكية والمعرفية الفعالة، بينما الأفراد المنحدرين من أسر ذات مستوى اقتصادي واجتماعي منخفض يستعملون أساليب المواجهة التي تركز على التجنب. (طه، 2006، ص 141).

### خلاصة:

تعتبر أساليب المواجهة كضرورة في عالمنا اليوم لأن الأفراد يواجهون بشكل متزايد موافق ضاغطة عديدة وأساليب المواجهة هي مجموعة من الجهود السلوكية والمعرفية التي يستعملها الفرد لمواجهة هذه الضغوط سواء كانت داخلية أو خارجية، ويتضح لنا مما سبق أن الفرد دائماً يسعى لتجاوز مختلف المواقف الضاغطة التي تمر بحياته اليومية، وذلك عن طريق لجوئه إلى استخدام هذه الأساليب سواء المركزة على المشكل أو المركزة على الانفعال.

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة.

تمهيد

(1) التذكير بفرضيات الدراسة

(2) منهج الدراسة

(3) مجالات الدراسة

(4) أدوات الدراسة

(5) الأساليب الإحصائية

خلاصة

## الفصل الخامس : الإجراءات المنهجية للدراسة

---

تمهيد

يتناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للبحث من حيث منهج الدراسة الذي استخدمناه، وهذا الفصل فيه مختلف الخطوات التي اعتمدنا عليها، من حيث منهج الدراسة الذي استخدمناه، وتحديد المجتمع وعينته، والأدوات التي اعتمدنا عليهم.

## الفصل الخامس : الاجراءات المنهجية للدراسة

### 1. التذكير بفرضيات الدراسة:

#### • الفرضية الرئيسية:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى المقيّمات الجامعيات.

#### • الفرضيات الفرعية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى المقيّمات الجامعيات تعزى لمتغير السن.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أساليب مواجهة الضغوط لدى المقيّمات الجامعيات تعزى لمتغير السن.

### 2. منهج الدراسة :

#### • المنهج:

هو عبارة عن أسلوب من أساليب التنظيم الفعالة لمجموعة من الأفكار المتنوعة والهادفة للكشف عن حقيقة تشكيل الظاهرة. ( عبيدات وآخرون، 1999، ص 35 ).

#### • المنهج الوصفي:

يقصد بالمنهج الوصفي أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنهجي لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة، وتصويرها كميًا عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. ( السلطاني، الخفاجي، 2000، ص 42 ).

واستخدمنا في الدراسة الحالية المنهج الوصفي وذلك لمناسبته للدراسة، والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ووصفها وصفا دقيقا والتعبير عنها كميًا وكيفيًا من خلال إعطاء وصف رقمي يوضح مقدار الظاهرة وحجمها ودرجة ارتباطها بالظواهر الأخرى وتفسيرها وتحليلها.

### 3. مجالات الدراسة :

#### 1.3 الحدود المكانية:

تتمثل في المجال المكاني للدراسة أو البيئة التي أجرينا فيها دراستنا حيث حدد هذا المجال ببحثنا بالإقامة الجامعية بوحديد بلقاسم ولاية قالمة.

#### 2.3 الحدود الزمانية:

وهي الفترة التي ينزل فيها الباحث إلى ميدان الدراسة، تم إجراء هذه الدراسة في الفترة الممتدة من 15 أبريل ، 22 أبريل.

#### 3.3 المجتمع:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من الطالبات المقيّمات بالإقامة الجامعية بوحديد بلقاسم والذي يبلغ عدده 700 مقيمة.

## الفصل الخامس : الاجراءات المنهجية للدراسة

### 4.3 الحدود البشرية ( العينة ):

بعد تحديد مكان الدراسة والمتمثل في الإقامة الجامعية بوحديد بلقاسم بقالمة، تمكنا من تحديد الحدود البشرية والتي تمثلت في 700 مقيمة والتي تمثل مجتمع البحث، وقد تم الاعتماد على العينة العشوائية والتي قدر حجمها ب 60 مقيمة.

ويمكن تعريف العينة على أنها شريحة أو جزء من المجتمع الدراسي تشمل خصائص وصفات هذا المجتمع ( المجتمع الأصلي ) وتمثله تمثيلا دقيقا، وقد دلت بحوث كثيرة على أن العينة إذا اختيرت اختيارا ممثلا للمجتمع الذي أخذت منه فإن ذلك يؤدي إلى توفير جهد كبير سواء على الباحث أو المبحوثين. ( ربحي مصطفى عليان، عثمان غنيم، منهج وأساليب البحث العلمي، 2000، دار الصفاء، الأردن، ص 150 ).

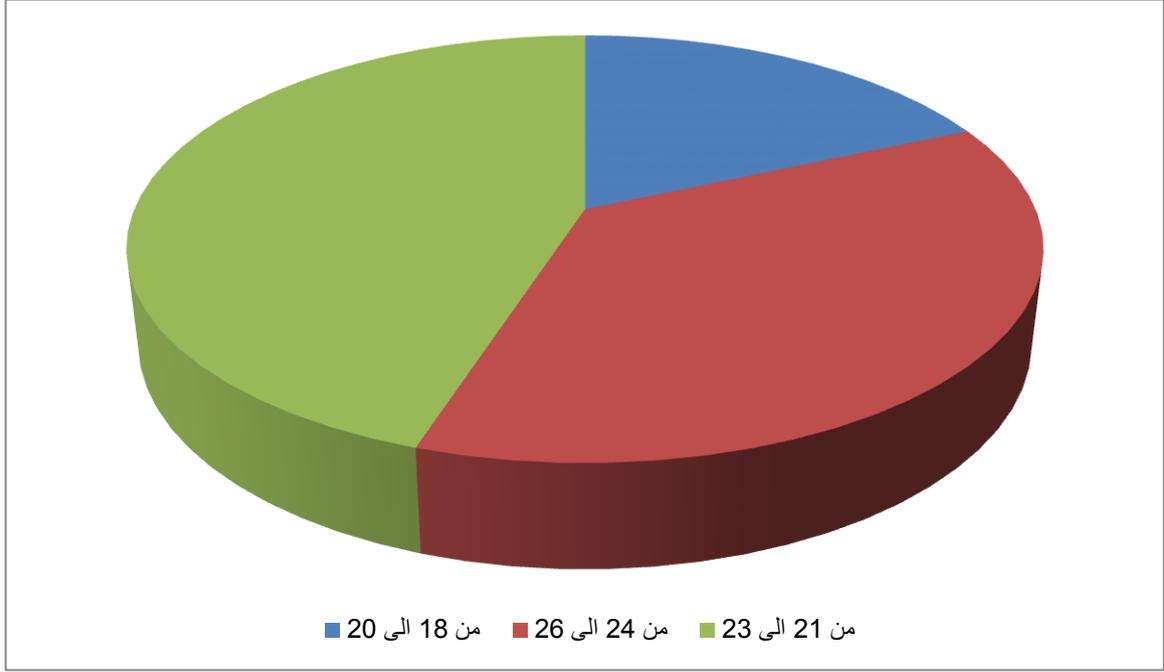
\* أما العينة العشوائية تعرف بأنها طريقة تستخدم عندما يريد الباحث دراسة مجتمع ما تم تحديده ويقوم الباحث باختيار العينة التي يرى أنها تحقق أعراض الدراسة اختيارا حرا يبني عليها مسلمات أو معلومات مسبقة كافية ودقيقة تمكنه من الحصول على نتائج دقيقة يمكن تعميمها على البحث. ( فريديريك معتوق، 1985، منهجية العلوم الاجتماعية عند العرب والغرب، المؤسسة الجامعية للدراسات للنشر والتوزيع، لبنان، ص 127 ).

وهذا نظرا لصعوبة العمل مع جميع أفراد عينة البحث بسبب:

- كبر حجم مجتمع الدراسة.
  - ضيق الوقت المحدد لدراسة الموضوع.
- فقد تم أخذ نسبة ( 8.57 % ) من العدد الإجمالي للمقيّمات.

النسبة	N	السن
6,60%	11	من 18 الى 20
13,20%	22	من 24 الى 26
16,20%	27	من 21 الى 23
100%	60	المجموع

جدول - 1 - توزيع أفراد العين حسب السن



الشكل - 4- دائرة نسبية تبين متغير السن

#### أدوات الدراسة:

#### 1.4 مقياس الصلابة النفسية: إعداد عماد مخيمر 2006:

وهي أداة تعطي تقديرا كميًا لصلابة الفرد النفسية، والأداة مكونة من 47 عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وتقع الإجابة على المقياس في ثلاثة مستويات (دائمًا، أحيانًا، أبداً) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى إذا كانت الإجابة (3 - تنطبق دائما - 2 إذا كانت تنطبق أحياناً - 1 إذا كانت لا تنطبق أبداً) وبذلك يتراوح المجموع الكلي للأداة ما بين 47 إلى 141 درجة، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية.

وللتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات تم وضع بعض العبارات في عكس اتجاه العبارات؛ أي تشير هذه العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للصلابة وبالتالي فإن هذه العبارات، والتي تقابل في المقياس الأعداد (7، 11، 16، 21، 23، 25، 28، 32، 35، 36، 37، 38، 42، 46، 47) ينبغي أن تصحح في الاتجاه العكسي، بمعنى أن هذه العبارات تصحح كالتالي: (1 تنطبق دائما، 2 تنطبق أحياناً، 3 لا تنطبق أبداً) وبلغ عدد العبارات التي يجب أن توضع لها الدرجة المعكوسة 15 عبارة؛ أي 31% من مجموع عبارات الاستبيان.

## الفصل الخامس : الاجراءات المنهجية للدراسة

والصلابة النفسية تقع في ثلاثة أبعاد هي:

### أ. الالتزام:

وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله. وهذا البعد يتكون من 16 عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد أكثر التزاما تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين، ويمثل الفقرات (1- 4- 7- 10- 13- 16- 19- 22- 25- 28- 31- 34- 37- 40- 43- 46)

### ب. التحكم:

ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، وهذا البعد يتكون من 15 عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد لديه تحكم واعتقاد في مسؤوليته الشخصية، ويمثل الفقرات ( 2- 5- 8- 11- 14- 17- 20- 23- 26- 29- 32- 35- 38- 41- 44).

### ج. التحدي:

وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على الجوانب هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادرة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية. وهذا البعد يتكون من 16 عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى اعتقاد الفرد بأن أي تغيير يطرأ على حياته إنما هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديد له، مما يساعده على المبادرة والاستكشاف والتحدي، ويمثل الفقرات ( 3- 6- 9- 12- 15- 18- 21- 24- 27- 30- 33- 36- 39- 42- 45- 47).

التصحيح دائما 3، أحيانا 2، أبدا 1 والعبارات المعكوسة: \* دائما 1، أحيانا 2، أبدا 3.

وتم تحديد ثلاث مستويات للصلابة، وهي كالتالي:

### 1.1 مستويات الدرجة الكلية للصلابة النفسية:

- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (47- 78) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المصيب منخفض.
  - إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (79- 109) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المصيب متوسط.
  - إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (110- 141) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المصيب مرتفع.
- أ. مستويات بعدي الالتزام والتحدي:
- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (16- 26) فإن هذا يعني أن الصلابة لدى المصيب منخفض.
  - إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (27- 37) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المصيب متوسط.
  - إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (37- 47) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المصيب مرتفع.

## الفصل الخامس : الاجراءات المنهجية للدراسة

### ج. مستويات بعد التحكم:

- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (15- 24) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المجيب منخفض.
- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (25- 35) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المجيب متوسط.
- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (36- 45) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المجيب مرتفع.

### 2.1 صدق وثبات مقياس الصلابة النفسية:

قام الباحث بحساب صدق وثبات المقياس وذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية من المجتمع المستهدف والتي عددها (30) طالبا.

#### أ. صدق الاستبيان:

قام الباحث بالتحقيق من معامل صدق المقياس باستخدام:

- الصدق الظاهري حيث قام بعرضها على خمسة محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة، وذلك لإبداء ملاحظاتهم ومقترحاتهم حول ملازمة عبارات المقياس من حيث الصياغة اللغوية.

- حساب معامل جتمان وألفا كرونباخ:

من أجل التحقيق من معامل صدق المقياس قام الباحث باستخدام معادلة (جتمان)، وكانت قيمة معامل الصدق (0.85).

أما باستخدام أسلوب ألفا كرونباخ، كانت قيمة معامل الصدق (0.89) كما في الجدول التالي:

طريقة الصدق	قيمة معامل الصدق
الجزر التربيعي لقيمة معامل جتمان	0.85
الجزر التربيعي لقيمة ألفا كرونباخ	0.89

### جدول - 2 - معاملات صدق مقياس الصلابة النفسية

#### ب. ثبات الاستبيان:

من أجل التحقيق من معامل ثبات المقياس قام الباحث بحساب الثبات باستخدام أسلوب التجزئة النصفية (معادلة جتمان) وكانت قيمة معامل الثبات (0.86)، أما معادلة (ألفا كرونباخ) كانت قيمة معامل الثبات (0.87) كما في الجدول التالي:

## الفصل الخامس : الاجراءات المنهجية للدراسة

طريقة الثبات	قيمة معامل الثبات
التجزئة النصفية (معادلة جتمان)	0.86
معادلة ألفا (كرونباخ)	0.87

### جدول - 3 - معاملات ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة التجزئة النصفية و معادلة الفا كرونباخ

ومن خلال هذه النتائج يمكننا أن نلاحظ أن معاملات الصدق والثبات جيدة، مما يعطي مؤشرا للثقة بهذه الأداة، وأنه يمكن تطبيقها. ( عبد الله العبدلي، 2012، ص 91).

### 2.4 مقياس أساليب مواجهة الضغوط:

قام الهلالي عادل (2009) ببناء مقياس أساليب مواجهة الضغوط والذي اعتمدنا عليه صورته النهائية، حيث يحتوي المقياس على ثمانية عشر أسلوبا من أساليب مواجهة الضغوط، هذه الأساليب يمكن توضيحها من خلال:

#### 1.2. التحليل المنطقي:

يشير إلى سعي الفرد للتعرف على أساليب مواجهة المشكلة أو التفكير في أكثر من حل لها ووضع خطة للخروج من هذه المشكلة مع الاستفادة من المواقف السابقة المشابهة لها ويعد من الأساليب الايجابية ومواجهة الضغوط.

ويقاس بالمواقف (4- 9- 13- 18) ويقابلها العبارات المشار إليها (ج- أ- أ- د).

#### 2.2. التركيز على الحل:

يشير إلى التركيز على الموقف الضاغط الأساسي مع إهمال أي أنشطة أخرى، تبعد الفرد عن هدفه الأساسي، ويعد من الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط.

ويقاس بالمواقف أرقام: (3- 6- 13- 16) وتقابلها العبارات المشار إليها (أ- أ- ج- د).

#### 3.2. المواجهة وتأكيد الذات:

يشير إلى سعي الفرد إلى الدفاع عن حقوقه وآرائه مع قدرته على إقناع الآخرين ومواجهتهم بأخطائهم ويعد من الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط.

ويقاس بالمواقف أرقام (6- 9- 11- 14) وتقابلها العبارات المشار إليها (د- ب- أ- أ).

#### 4.2. ضبط الذات:

يشير إلى قدرة الفرد على ضبط النفس والتحكم في انفعالاته عند مواجهته للأزمات والمواقف الضاغطة، ويعد من الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط.

## الفصل الخامس : الاجراءات المنهجية للدراسة

ويقاس بالمواقف أرقام (2- 11- 15- 17) ويقابلها العبارات المشار إليها (أ- ب- ب- أ).

### 5.2. البحث عن المعلومات:

يشير إلى اتجاه الفرد إلى جمع أكبر قدر من المعلومات عن المشاكل أو المواقف الضاغطة التي يتعرض لها مستعينا بخبرات الآخرين كالأصدقاء وأهل الخبرة والاختصاص، ويعد من الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط.

ويقاس بالمواقف أرقام (1- 10- 15- 18) ويقابلها العبارات المشار إليها (د- د- أ- ب).

### 6.2. تحمل المسؤولية:

يشير إلى قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والمواقف الضاغطة بشجاعة ومحاولة إصلاح أخطائه التي أدت إلى المواقف وعدم تكرار هذه الأخطاء مرة أخرى، ويعد من الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط.

ويقاس بالمواقف أرقام (7- 10- 17- 18) ويقابلها العبارات المشار إليها (أ- ب- ب- أ).

### 7.2. لوم الذات:

يشير إلى شعور الفرد أنه مقصر في مواجهة الأزمات مع لوم الذات والتفكير في المواقف التي فشل فيها، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط، ويقاس بالمواقف أرقام (1- 2- 3- 4) ويقابلها العبارات المشار إليها (أ- د- ج- أ).

### 8.2. تقبل الأمر الواقع:

يشير إلى تقبل الفرد إلى الأمر الواقع دون محاولة لتغييره ومحاولة التعايش معه كما هو، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط.

ويقاس بالمواقف أرقام (2- 6- 9- 16) ويقابلها العبارات المشار إليها (ب- ب- ج- أ).

### 9.2. إعادة التفسير الإيجابي:

يرى الفرد في الأزمات والمواقف الضاغطة بعض الجوانب الإيجابية بالمقارنة لما يتعرض له الآخرون من مواقف، ويعد أسلوباً إيجابياً في مواجهة الضغوط.

ويقاس بالمواقف أرقام (5- 7- 8- 15) ويقابلها العبارات المشار إليها (د- ج- د- د).

### 10.2. الالتجاء إلى الله:

أن يستعين الفرد بالعبادات وذكر الله للتخفيف من الإحساس بالضغوط، ويعد من الأساليب الإيجابية والفعالة في مواجهة الضغوط.

ويقاس بالمواقف أرقام (1- 4- 10- 15) ويقابلها العبارات المشار إليها (ب- د- د- ج).

### 11.2. الاستسلام:

## الفصل الخامس : الاجراءات المنهجية للدراسة

يشير إلى شعور الفرد بالضيق واليأس وعدم القدرة على مواجهة الضغوط مع عدم بذل أي جهد من أجل التغلب على المواقف الضاغطة أو حتى محاولة التعايش معها، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط. ويقاس بالمواقف أرقام ( 2- 4- 11- 16 ) ويقابلها العبارات المشار إليها ( ج- ب- ج- د ).

### 12.2. الانعزال:

يشير إلى تجنب الحوار أو التفاعل مع الآخرين عند التعرض لمواقف ضاغطة ، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط.

ويقاس بالمواقف أرقام ( 3- 6- 10- 16 ) ويقابلها بالعبارات المشار إليها ( ب- ج- أ- ج ).

### 13.2. أحلام اليقظة:

الاستغراق في أحلام اليقظة عند التعرض لأي موقف ضاغط للتخفيف من الإحساس بهذه الضغوط والانشغال بأمور سطحية وغير هامة كاللعب أو النوم لتجنب مواجهة الموقف الضاغط ، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط.

ويقاس بالمواقف أرقام ( 5- 7- 11- 12 ) ويقابلها العبارات المشار إليها ( ج- ب- د- د ).

### 14.2. الإنكار:

يشير إلى التعامل مع المواقف الضاغطة كما لو كانت غير موجودة في الواقع أو أنها تافهة ولا ينبغي الاهتمام بها، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط.

ويقاس بالمواقف أرقام ( 8- 9- 17- 18 ) ويقابلها العبارات المشار إليها ( ب- د- ج- ج ).

### 15.2. الاسترخاء والانفصال الذهني:

يشير إلى تأجيل أو نسيان المشاكل أو المواقف الضاغطة لبعض الوقت والعودة لها بعد فترة الراحة، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط.

ويقاس بالمواقف أرقام ( 8- 12- 13- 17 ) ويقابلها العبارات المشار إليها ( أ- أ- ب- د ).

### 16.2. التنفيس الانفعالي:

ويشير إلى التعبير عن الانفعالات المؤلمة الناتجة عن الموقف الضاغط بالبكاء والصراخ وإلحاق الأذى بالذات أو الآخرين، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط.

ويقاس بالمواقف أرقام ( 1- 8- 12- 14 ) ويقابلها العبارات المشار إليها ( ج- ج- ب- د ).

### 17.2. الدعابة:

مواجهة الضغوط بالدعابة والسخرية من خلال النكات ورسوم الكاركاتير أو النقد اللاذع، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط.

## الفصل الخامس : الاجراءات المنهجية للدراسة

ويُقاس بالمواقف أرقام ( 5- 7- 12- 14 ) ويقابلها العبارات المشار إليها ( ب- د- ج- ب ).

### 18.2. البحث عن إثباتات بديلة:

يشير إلى الانشغال بأنشطة وهوايات وألعاب جديدة للبعد عن النشاط المؤدي للموقف الضاغط، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط.

ويُقاس بالمواقف أرقام ( 3- 5- 13- 14 ) ويقابلها العبارات المشار إليها ( د- أ- د- ج ).

مما سبق يتضح أن لكل أسلوب من أساليب المواجهة أربعة عبارات وتحسب الدرجة في ضوء قيام المجيب بترتيب هذه العبارات وفقاً لأهميتها بالنسبة له كما يلي:

- الاختيار الأول: أربع درجات.
- الاختيار الثاني: ثلاث درجات.
- الاختيار الثالث: درجتان.
- الاختيار الرابع: درجة واحدة.

وبجمع هذه الدرجات يتم الحصول على الدرجة التي حصل عليها كل فرد من كل أسلوب من أساليب المواجهة الثماني عشر، وهذه الدرجة تتراوح ما بين 4 إلى 16 درجة.

صدق وثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية إعداد الهلالي (2009):

قام الباحث بحساب صدق وثبات المقياس وذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية من المجتمع الأصلي والتي بلغ عددها (30) طالباً.

#### أ. صدق المقياس:

من أجل التحقق من معامل المقياس قام الباحث باستخدام معادلة (جتمان) لحساب معامل صدق أساليب مواجهة الضغوط الثمانية عشر، وكانت قيمة معامل الصدق (0.84) ومعامل الصدق باستخدام ألفا كرونباخ هو (0.91) كما في الجدول التالي:

طريقة الصدق	قيمة معامل الصدق
الجزر التربيعي لمعامل جتمان	0.84
الجزر التربيعي لمعامل ألفا كرونباخ	0.91

#### جدول- 4 – معاملات صدق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

## الفصل الخامس : الاجراءات المنهجية للدراسة

ب. ثبات المقياس:

من أجل التحقيق من معامل الثبات للمقياس قام الباحث باستخدام أسلوب التجزئة النصفية ( معادلة جتمان)، وكانت قيمة معامل الثبات (0.70)، كما قام بحسابه باستخدام ألفا كرونباخ وكانت قيمة معامل الثبات (0.830) كما في الجدول التالي:

طريقة الثبات	قيمة معامل الثبات
التجزئة النصفية (جتمان)	0.70
ألفا كرونباخ	0.830

جدول-5- معاملات ثبات مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية بطريقة التجزئة النصفية ومعادلة الفاكرونباخ

ومن خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن معاملات الصدق والثبات جيدة، مما يعطي مؤشرا للثقة بهذه الأداة، وأنه يمكن تطبيقها.

#### 4. الأساليب الإحصائية:

لقد قمنا بنقل النتائج المتحصل عليها من دراستنا إلى برنامج الحزمة الإحصائية SPSS، حيث تم إجراء التحليل باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1. المتوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. معامل الارتباط بيرسون.
4. اختبار ANOVA.

### خلاصة

من خلال عرضنا لهذا الفصل الذي تعرضنا فيه للجانب الميداني للبحث حيث حددنا المنهج المستخدم للدراسة والعينة و أدوات الدراسة و أساليب المعالجة الإحصائية .

الفصل السادس: عرض ومناقشة النتائج:

تمهيد

- (1) عرض نتائج الدراسة
- (2) مناقشة نتائج الدراسة
- (3) التوصيات والاقتراحات
- (4) صعوبات الدراسة

**تمهيد:**

بعدها تناولنا في الفصل السابق الإجراءات المنهجية للدراسة وبعد القيام بجمع المعلومات وبيانات أفراد العينة عن طريق الأداة المختارة سنقوم بعرض النتائج المتحصل عليها وتحليلها كمايلي:

1. عرض نتائج الدراسة :

1.1 عرض نتائج الفرضية الرئيسية :

الابعاد	الالتزام		التحدي		التحكم	الصلابة	
	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	معامل لارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	معامل الارتباط بيرسون	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
التحليل المنطقي	-0,038	0,772	0,104	0,427	,320*	0,192	0,141
التركيز على الحل	-0,004	0,975	0,062	0,637	-0,02	0,107	0,417
المواجهة و تأكيد الذات	0,079	0,55	0,097	0,459	0,202	0,127	0,334
ضبط الذات	-0,051	0,697	0,048	0,717	0,243	0,12	0,363
البحث عن المعلومات	-0,138	0,294	0,009	0,948	-0,151	-0,108	0,411
تحمل المسؤولية	0,129	0,327	0,058	0,658	-0,007	0,062	0,638
لوم الذات	-0,028	0,833	0,095	0,473	0,093	0,147	0,262
تقبل امر الواقع	-0,068	0,607	-0,017	0,897	0,119	0,062	0,638
اعادة التفسير الايجابي	-0,016	0,906	-0,149	0,257	-0,055	-0,141	0,281
الالتجاء الله	0,081	0,54	-0,024	0,855	0,013	0,029	0,826
الاستسلام	0,002	0,988	0,118	0,369	0,119	0,134	0,309
الانعزال	-0,025	0,852	,270*	0,037	-0,098	0,089	0,5
احلام اليقظة	-0,058	0,659	0,174	0,183	,311*	0,243	0,061
الانكار	-0,21	0,107	-0,106	0,421	-0,115	-0,18	0,17
الاسترخاء و	-0,045	0,734	-0,047	0,721	0,034	-0,027	0,838

## الفصل السادس : عرض و مناقشة نتائج

الانفصال الذهني							
التنفيس الانفعالي	0,227	0,081	-0,061	0,641	-0,007	0,002	0,99
الدعابة	-0,239	0,066	-0,114	0,385	0,046	-0,106	0,419
البحث عن اثباتات بديلة	-0,074	0,576	-0,194	0,137	-0,075	-0,143	0,275

### الجدول -6- معاملات الارتباط اساليب المواجهة و مستوى الصلابة النفسية و ابعادها لدى المقيمتات الجامعيات

بالنظر إلى النتائج الارتباطية في الجدول أعلاه التي تجمع أساليب مواجهة الضغوط وأبعاد متغير الصلابة النفسية والدرجة الكلية للصلابة النفسية للطالبات المقيمتات وباستخدام معامل الارتباط بيرسون نلاحظ وجود علاقة ارتباطية سلبية بين بعد الالتزام وأساليب مواجهة الضغوط التالية:

#### بالنسبة لبعد الالتزام:

- حيث قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد الالتزام وأسلوب التحليل المنطقي بـ  $-0.038$  وبمستوى دلالة قدرت بـ  $0.772$  وبهذا فهي غير دالة إحصائياً.
- و قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد الالتزام وأسلوب التركيز على الحل بـ  $-0.004$  وبمستوى دلالة قدر بـ  $0.975$  وهي غير دالة إحصائياً.
- و قدرت قيمة بيرسون بين بعد الالتزام وأسلوب ضلط الذات بـ  $-0.651$  بمستوى دلالة  $0.697$  وهي غير دالة إحصائياً .
- و قدرت قيمة بيرسون بين بعد الالتزام وأسلوب لوم الذات قدر بـ  $0.028$  بمستوى دلالة  $0.833$  وهي غير دالة إحصائياً.
- كما قدرت قيمة بيرسون بين بعد الالتزام وأسلوب تقبل أمر الواقع قدر بـ  $-0.068$  بمستوى دلالة  $0.607$  وهي غير دالة إحصائياً.
- و قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد الالتزام وأسلوب إعادة التفسير الإيجابي بـ  $-0.016$  بمستوى دلالة  $0.906$  وهي غير دالة إحصائياً.
- كما قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد الالتزام وأسلوب الانعزال بـ  $0.025$  بمستوى دلالة  $0.852$  وهي غير دالة إحصائياً.

## الفصل السادس : عرض و مناقشة نتائج

- وقدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد الالتزام وأسلوب أحلام اليقظة بـ  $-0.058$  بمستوى دلالة  $0.659$  وهي غير دالة إحصائياً.
- كما قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد الالتزام وأسلوب الإنكار بـ  $-0.21$  بمستوى دلالة  $0.107$  وهي غير دالة إحصائياً.
- وقدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد الالتزام وأسلوب الاسترخاء والانفصال الذهني بـ  $-0.045$  بمستوى دلالة  $0.734$  وهي غير دالة إحصائياً.
- كما قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد الالتزام وأسلوب الدعابة بـ  $-0.239$  بمستوى دلالة  $0.066$  وهي غير دالة إحصائياً.
- وقدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد الالتزام وأسلوب البحث عن إثباتات بديلة بـ  $-0.074$  بمستوى دلالة  $0.576$  وهي غير دالة إحصائياً.

وهذه النتائج تدل على وجود علاقة إرتباطية سلبية بين بعد الالتزام وأساليب مواجهة الضغوط المذكورة؛ أي أنه كلما زاد بعد الالتزام انخفض استخدام هذه الأساليب والعكس.

كما نلاحظ وجود علاقة إرتباطية إيجابية بين بعد الالتزام وأساليب مواجهة الضغوط التالية:

- حيث قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد الالتزام وأسلوب المواجهة وتأكيد الذات بـ  $0.079$  بمستوى دلالة  $0.55$  وهي غير دالة إحصائياً.
- كما قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد الالتزام وأسلوب تحمل المسؤولية بـ  $0.129$  عند مستوى دلالة  $0.327$  وهي غير دالة إحصائياً.
- وقدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد الالتزام وأسلوب اللجوء إلى الله بـ  $0.081$  بمستوى دلالة  $0.54$  وهي غير دالة إحصائياً.
- كما قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد الالتزام وأسلوب الاستسلام بـ  $0.002$  بمستوى دلالة  $0.988$  وهي غير دالة إحصائياً.
- وقدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد الالتزام وأسلوب التنفيس الانفعالي بـ  $0.227$  بمستوى دلالة  $0.81$  وهي غير دالة إحصائياً.

وهذه النتائج تدل على وجود علاقة إرتباطية إيجابية بين بعد الالتزام وأساليب مواجهة الضغوط المذكورة؛ أي أنه كلما انخفض بعد التحدي زاد استخدام هذه الأساليب والعكس صحيح.

أما بالنسبة لبعء التحدي:

فنلاحظ وجود علاقة إرتباطية سلبية بينه وبين أساليب مواجهة الضغوط التالية:

- حيث قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحدي وأسلوب تقبل أمر الواقع بـ  $-0.017$  بمستوى دلالة  $0.897$  وهي غير دالة إحصائياً.
  - كما قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحدي وأسلوب إعادة التفسير الايجابي بـ  $-0.149$  بمستوى دلالة  $0.257$  وهي غير دالة إحصائياً.
  - و قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحدي وأسلوب اللجوء إلى الله بـ  $-0.024$  بمستوى دلالة  $0.855$  وهي غير دالة إحصائياً.
  - كما قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحدي وأسلوب الإنكار بـ  $-0.106$  عند مستوى دلالة  $0.421$  وهي غير دالة إحصائياً.
  - و قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحدي وأسلوب الاسترخاء والانفصال الذهني بـ  $-0.047$  بمستوى دلالة  $0.721$  وهي غير دالة إحصائياً.
  - كما قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحدي وأسلوب التنفيس الانفعالي بـ  $-0.061$  بمستوى دلالة  $0.641$  وهي غير دالة إحصائياً.
  - و قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحدي وأسلوب الدعابة بـ  $-0.114$  بمستوى دلالة  $0.385$  وهي غير دالة إحصائياً.
  - كما قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحدي وأسلوب البحث عن إثباتات بديلة بـ  $-0.194$  بمستوى دلالة  $0.137$  وهي غير دالة إحصائياً.
- وهذه النتائج تدل على وجود علاقة إرتباطية سلبية بين بعد التحدي وأساليب مواجهة الضغوط المذكورة؛ أي أنه كلما زاد بعد التحدي انخفض استخدام هذه الأساليب والعكس.

كما لاحظنا وجود علاقة إرتباطية إيجابية بين بعد التحدي وبين الأساليب التالية:

- حيث قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحدي وأسلوب التحليل المنطقي بـ  $0.104$  بمستوى دلالة  $0.427$  وهي غير دالة إحصائياً.
- و قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحدي وأسلوب التركيز على الحل بـ  $0.062$  بمستوى دلالة  $0.637$  وهي غير دالة إحصائياً.
- كما قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحدي وأسلوب المواجهة وتأكيد الذات بـ  $0.097$  بمستوى دلالة  $0.459$  وهي غير دالة إحصائياً.
- و قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحدي وأسلوب ضبط الذات بـ  $0.048$  بمستوى دلالة  $0.717$  وهي غير دالة إحصائياً.

## الفصل السادس : عرض و مناقشة نتائج

- كما قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحدي وأسلوب البحث عن المعلومات بـ 0.009 بمستوى دلالة 0.948 وهي غير دالة إحصائياً.
  - وقدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحدي وأسلوب تحمل المسؤولية بـ 0.058 بمستوى دلالة 0.658 وهي غير دالة إحصائياً.
  - كما قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحدي وأسلوب لوم الذات بـ 0.095 بمستوى دلالة 0.473 وهي غير دالة إحصائياً.
  - وقدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحدي وأسلوب الاستسلام بـ 0.118 بمستوى دلالة 0.369 وهي غير دالة إحصائياً.
  - كما قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحدي وأسلوب الانعزال بـ 0.270 بمستوى دلالة 0.037 وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha = 0.05$ ).
  - وقدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحدي وأسلوب أحلام اليقظة بـ 0.174 بمستوى دلالة 0.183 وهي غير دالة إحصائياً.
- وهذه النتائج تدل على وجود علاقة إرتباطية إيجابية بين بعد التحدي وأساليب مواجهة الضغوط المذكورة؛ أي أنه كلما انخفض بعد التحدي زاد استخدام هذه الأساليب والعكس صحيح.
- بالنسبة لبعء التحكم:

- قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحكم وأسلوب التحليل المنطقي بـ 0.320 بمستوى دلالة 0.013 وهي دالة إحصائياً عند 0.05.
- كما قدر معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحكم وأسلوب أحلام اليقظة بـ 0.311 بمستوى دلالة 0.016 وهي دالة إحصائياً.
- أما فيما يخص معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحكم وأسلوب التركيز على الحل فقد قدر بـ -0.02 بمستوى دلالة 0.877 وهي دالة إحصائياً.
- في حين قدرت قيمته بين بعد التحكم وأسلوب البحث عن المعلومات بـ -0.151 بمستوى دلالة 0.25 وهي غير دالة إحصائياً.
- وقدرت قيمة بيرسون بين بعد التحكم وأسلوب تحمل المسؤولية بـ -0.007 بمستوى دلالة 0.96 وهي غير دالة إحصائياً.
- وقيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحكم وأسلوب إعادة التفسير الإيجابي قدرت بـ -0.055 بمستوى دلالة 0.677.

## الفصل السادس : عرض و مناقشة نتائج

- وقدرت قيمة الارتباط بيرسون بين بعد التحكم وأسلوب الانعزال بـ  $-0.098$  بمستوى دلالة  $0.458$  وهي غير دالة إحصائياً.
  - أما قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحكم وأسلوب الإنكار قدرت بـ  $-0.115$  بمستوى دلالة  $0.381$  وهي غير دالة إحصائياً.
  - بينما قدرت قيمة معامل الارتباط بين بعد التحكم وأسلوب التنفيس الانفعالي بـ  $-0.007$  بمستوى دلالة  $0.96$  وهي غير دالة إحصائياً.
  - وقيمة بيرسون بين بعد التحكم وأسلوب البحث عن إثباتات بديلة بـ  $-0.075$  بمستوى دلالة  $0.571$  وهي غير دالة إحصائياً.
- وهذه النتائج ذات علاقة إرتباطية سالبة أي عكسية وهذا يعني كلما زاد بعد التحكم نقص استخدام الأساليب المواجهة التي تم عرضها والعكس صحيح.
- بينما قدر معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحكم وأسلوب المواجهة وتأكيد الذات بـ  $0.202$  بمستوى دلالة  $0.122$  وهي غير دالة إحصائياً.
  - في حين قدرت قيمته بين بعد التحكم وأسلوب ضبط الذات بـ  $0.243$  بمستوى دلالة  $0.061$  وهي غير دالة إحصائياً.
  - وقدرت قيمة بيرسون بين بعد التحكم وأسلوب لوم الذات بـ  $0.093$  بمستوى دلالة  $0.482$  وهي غير دالة إحصائياً.
  - أما معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحكم وأسلوب تقبل أمر الواقع هو  $0.119$  بمستوى دلالة  $0.366$  وهي غير دالة إحصائياً.
  - قدرت قيمة بيرسون بن بعد التحكم وأسلوب الاسترخاء والانفصال الذهني بـ  $0.034$  بمستوى دلالة  $0.796$  وهي غير دالة إحصائياً.
  - في حين قدرت قيمته بين بعد التحكم وأسلوب الدعابة بـ  $0.046$  بمستوى دلالة  $0.73$  وهي غير دالة إحصائياً.
- وهذه النتائج تشير إلى أنه هناك علاقة إرتباطية إيجابية غير حقيقية أي غير دالة إحصائياً بين بعد التحكم وأساليب المواجهة المذكورة، لأنها أكبر من مستوى الدلالة  $0.05$ .

### الدرجة الكلية للصلابة:

- قدر معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لمتغير الصلابة وأسلوب البحث عن المعلومات بـ  $-0.108$  بمستوى دلالة  $0.411$  وهي غير دالة إحصائياً.

## الفصل السادس : عرض و مناقشة نتائج

- بينما قدر بين الدرجة الكلية للصلابة وأسلوب إعادة التفسير الإيجابي بـ 0.141 بمستوى دلالة 0.281 وهي غير دالة إحصائياً.
- وقدرت قيمة بيرسون بين الدرجة الكلية للصلابة وأسلوب الإنكار بـ -0.180 بمستوى دلالة 0.170 وهي غير دالة إحصائياً.
- أما قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للصلابة وأسلوب الاسترخاء والانفصال الذهني بـ -0.027 بمستوى دلالة 0.838 وهي غير دالة إحصائياً.
- وقدرت قيمة بيرسون بين الدرجة الكلية للصلابة وأسلوب الدعابة بـ -0.106 بمستوى دلالة 0.419 وهي غير دالة إحصائياً.
- وقدرت قيمته بين الدرجة الكلية للصلابة وأسلوب البحث عن إثباتات بديلة بـ -0.143 بمستوى دلالة 0.275 وهي غير دالة إحصائياً.
- وهذه النتائج تشير إلى وجود علاقة إرتباطية سلبية بين الدرجة الكلية وأساليب المواجهة المذكورة؛ أي زيادة أحدهما يؤدي إلى انخفاض الآخر والعكس صحيح.
- كما قدر بيرسون بين الدرجة الكلية للصلابة وأسلوب التحليل المنطقي بـ 0.192 بمستوى دلالة 0.141 وهي غير دالة إحصائياً.
- وقدر بيرسون بين الدرجة الكلية للصلابة وأسلوب التركيز على الحل بـ 0.107 بمستوى دلالة 0.417 وهي غير دالة إحصائياً.
- وقدرت قيمته بين الدرجة الكلية للصلابة وأسلوب المواجهة وتأكيد الذات بـ 0.127 بمستوى دلالة 0.334 وهي غير دالة إحصائياً.
- أما معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للصلابة وأسلوب ضبط الذات قدر بـ 0.120 بمستوى دلالة 0.363 وهي غير دالة إحصائياً.
- وقيمة بيرسون بين الدرجة الكلية للصلابة وأسلوب تحمل المسؤولية قدرت بـ 0.062 بمستوى دلالة 0.638 وهي غير دالة إحصائياً.
- وقدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للصلابة وأسلوب لوم الذات بـ 0.147 بمستوى دلالة 0.262 وهي غير دالة إحصائياً.
- وقيمة بيرسون بين الدرجة الكلية للصلابة وأسلوب تقبل أمر الواقع قدرت بـ 0.062 بمستوى دلالة 0.638 وهي غير دالة إحصائياً.
- وقدرت قيمة بيرسون بين الدرجة الكلية للصلابة وأسلوب اللجوء إلى الله بـ 0.029 بمستوى دلالة 0.826 وهي غير دالة إحصائياً.

## الفصل السادس : عرض و مناقشة نتائج

- وقيمته بين الدرجة الكلية للصلابة وأسلوب الاستسلام قدرت بـ 0.134 بمستوى دلالة 0.309 وهي غير دالة إحصائياً.
  - قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للصلابة وأسلوب الانعزال قدرت بـ 0.089 بمستوى دلالة 0.500 وهي غير دالة إحصائياً.
  - وقدر بيرسون بين الدرجة الكلية للصلابة وأسلوب أحلام اليقظة بـ 0.243 بمستوى دلالة 0.061 وهي غير دالة إحصائياً.
  - و قدرت قيمته بين الدرجة الكلية للصلابة وأسلوب التنفيس الانفعالي بـ 0.002 بمستوى دلالة 0.990 وهي غير دالة إحصائياً.
- وهذه النتائج توضح أنه توجد علاقة إرتباطية إيجابية بين الدرجة الكلية للصلابة وأساليب المواجهة المذكورة لكنها غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05.

### 2.1 عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

والتي تنص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى المقيمتات الجامعيات تعزى لمتغير السن.

وللتحقيق من هذه الفرضية تم حساب قيمة "F" باستخدام تحليل التباين الأحادي ANOVA والجدول التالي يوضح نتيجة هذا الاختبار.

مستوى الدلالة .	قيمة F
0	68,897

### الجدول - 7 - قيمة f لدلالة الفروق بين متغير السن و مستوى الصلابة النفسية

- ومن خلال البيانات الواردة في الجدول نلاحظ أن قيمة "F" قدرت بـ 68.897 بمستوى دلالة 0.000 ، ومنه يمكننا القول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى المقيمتات الجامعيات تعزى لمتغير السن.

السن		الفرق بين المتوسطات	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة
20	من 18 الى 21 الى 23	-9,44781	1,67587	0,000
	من 24 الى 26	-19,63636	1,73012	0,000
23	من 18 الى 20 الى 21 الى 26	9,44781	1,67587	0,000
	من 24 الى 26	-10,18855	1,34565	0,000
26	من 18 الى 20 الى 24 الى 26	19,63636	1,73012	0,000
	من 21 الى 23	10,18855	1,34565	0,000

جدول 8- الفروق بين متغير السن و مستور الصلابة النفسية

- ومن خلال الجدول نلاحظ أن الفروق بين المتوسطات الحسابية للفئة الأولى من 18 إلى 20 والفئة الثانية من 21 إلى 13 قدرت بـ -9.44781 و بخطأ معياري 1.67587 ومستوى دلالة 0.000 .
- أما الفرق بين متوسطات الفئة الأولى من 18 إلى 20 والفئة الثالثة من 24 إلى 26 قدر بـ -19.63636 و بخطأ معياري 1.73012 ومستوى دلالة 0.000 .
- أما الفرق بين متوسطات الفئة الثانية من 21 إلى 23 والفئة من 18 إلى 20 سنة قدر بـ 9.44981 بخطأ معياري قدر بـ 1.67587 ومستوى دلالة 0.000 .
- أما الفرق بين متوسطات الفئة الثانية من 21 إلى 23 والفئة من 24 إلى 26 سنة -10.18855 و بخطأ معياري قدر بـ 1.34565 ومستوى دلالة 0.000 .
- أما الفرق بين متوسطات الفئة الثالثة من 24 إلى 26 سنة والفئة من 18 إلى 20 سنة 19.63636 و بخطأ معياري 1.73012 ومستوى دلالة 0.000 .
- أما الفرق بين متوسطات الفئة الثالثة من 24 إلى 26 والفئة من 21 إلى 23 سنة 10.18855 وانحراف معياري 1.34565 ومستوى دلالة 0.000 .

## الفصل السادس : عرض و مناقشة نتائج

ومن هذه النتائج بين المتوسطات الحسابية للفئات الثلاث هو ما يفسر وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهم وبالتالي فالفرضية تحققت.

### 3.1 عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

والتي تنص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أساليب مواجهة الضغوط لدى المقيّمات الجامعيات تعزى لمتغير السن.

وللتحقيق من هذه الفرضية تم حساب قيمة "F" باستخدام تحليل التباين الأحادي ANOVA والجدول التالي يوضح نتيجة هذا الاختبار.

مستوى الدلالة .	قيمة F
0,937	0,066

### جدول - 9 - قيمة f لدلالة الفروق بين متغير السن و اساليب مواجهة الضغوط النفسية

من خلال البيانات الواردة في الجدول نلاحظ أن قيمة "F" قدرت بـ 0.066 بمستوى دلالة 0.937 .  
وهذه القيمة أكبر من مستوى الدلالة المقترح ( $\alpha = 0.05$ ) ومنه يمكننا القول بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أساليب مواجهة الضغوط لدى المقيّمات الجامعيات تعزى لمتغير السن.

السن		الفرق بين المتوسطات	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة .
من 18 الى 20	من 21 الى 23	-1,58249	4,51013	0,940
	من 24 الى 26	-0,81818	4,65613	0,985

من 21 الى 23	من 18 الى 20	1,58249	4,51013	0,940
	من 24 الى 26	0,76431	3,62144	0,978
من 24 الى 26	من 18 الى 20	0,81818	4,65613	0,985
	من 21 الى 23	-0,76431	3,62144	0,978

**جدول - 10 - الفروق بين متغير السن و اساليب المواجهة**

ومن خلال الجدول نلاحظ أن الفرق بين متوسطات الفئة الأولى من 18 إلى 20 سنة والفئة من 2 إلى 23 سنة قدر بـ 1.58249- بخطأ معياري 4.51013 ومستوى دلالة 0.940 .

- أما الفرق بين متوسطات الفئة الأولى من 18 إلى 20 سنة والفئة من 24 إلى 26 سنة 0.81818- وخطأ معياري 4.65613 ومستوى دلالة 0.985 .
- والفرق بين متوسطات الفئة الثانية من 2 إلى 23 سنة والفئة من 18 إلى 20 سنة 1.58249 وخطأ معياري 1.51013 ومستوى دلالة 0.940 .
- أما الفرق بين متوسطات الفئة الثانية من 21 إلى 23 سنة والفئة من 24 إلى 26 سنة قدر بـ 6.76431 وخطأ معياري 3.62144 ومستوى دلالة 0.978 .
- والفرق بين متوسطات الفئة الثالثة من 24 إلى 26 سنة والفئة من 18 إلى 20 سنة 0.81818 وخطأ معياري 4.65613 ومستوى دلالة 0.985 .
- أما الفرق بين متوسطات الفئة الثالثة من 24 إلى 26 سنة والفئة من 21 إلى 23 سنة 0.76433- وانحراف معياري 3.62144 ومستوى دلالة 0.985 .
- أما الفرق بين متوسطات الفئة الثالثة من 24 إلى 26 سنة والفئة من 21 إلى 23 سنة 0.76433- وخطأ معياري 3.62144 ومستوى دلالة 0.978 .

- ومن خلال هذا التقارب بين المتوسطات الحسابية للفئات الثلاث يمكننا القول أنه لا توجد فروق بينهم، وبالتالي فالفرضية لم تحقق.

## 2. مناقشة وتفسير نتائج الدراسة:

### 1.2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرئيسية: والتي مفادها

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المقيمتات .

من خلال الجدول ( 6 ) والذي يوضح العلاقة بين متغيرات الدراسة اتضح أنه توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين الصلابة النفسية وأساليب المواجهة ولكنها غير دالة إحصائياً، ومنه يمكن تفسير ذلك.

بان السمات الشخصية التي يتمتعن بها الطالبات المقيمتات و التي اكتسبها من البيئة الاسرية و خاصة المعاملة الوالدية حيث ان الانسان يتعرض لعدد كبير من الضغوط من قبل المؤسسات الاجتماعية المختلفة. فهوية الفرد تنمو من خلال سلسلة من الازمات النفسية الاجتماعية.

وعليه يتميزن الطالبات المقيمتات بصلابة مرتفعة. فالخبرات الاجتماعية و الاكاديمية و التواجد في الإقامة الجامعية كونت لديهن درجة عالية من الالتزام و الذي يبرز في ايمانهن القوي بما يقمن به. و غياب الشعور بالاغتراب النفسي. كذلك درجة عالية من التحدي و أيضا درجة عالية من التحكم في امورهن الحياتية اليومية.

فالطالبات اللاتي يتمتعن بصلابة نفسية مرتفعة يرتفع لديهن استخدام أساليب المواجهة مما يجعل لديهن توازن دائم في صحتهن النفسية و الجسدية و هذا ما يدل على ان الصلابة النفسية مصدر من مصادر الشخصية لمقاومة الاثار السلبية لضغوط الحياة و تخفيف اثارها على الصحة النفسية . فالعلاقة الموجبة بين الصلابة النفسية و أساليب مواجهة الضغوط من المصادر التي تساهم في القدرة على مواجهة تغيرات الحياة و تحدياتها.

حيث اتفقت النتائج التي توصلنا إليها مع كل من نظرية " كوبازا " ونموذج " فنك " المعدل لنظرية "كوبازا" في أن الأفراد الذين يمتلكون سمة الصلابة النفسية في شخصياتهم أقل عرضة للمرض ولديهم القدرة على تحويل الضغوطات إلى فرص لتنمية شخصياتهم وتطويرها.

كما اتفقت نتائج الفرضية الرئيسية مع دراسة "جرسون" (1998) بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بمهارات مواجهة الضغوط لدى عينة من الطلبة حيث توصلت هذه الدراسة إلى أن الذين تحصلوا على

درجات عالية في مستوى الصلابة كانوا أكثر استخداما لمهارات المواجهة من الذين تحصلوا على درجات منخفضة في مستوى الصلابة.

## 2.2 مناقشة وتفسير النتائج الجزئية:

### الفرضية الجزئية الاولى :

والتي مفادها : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة من خلال النتائج الموضحة في الجدول ( 8.7 ) والذي بين الفروق في متغير السن اتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن، ومنه يمكن تفسير ذلك بأن الطالبات المقيمات اللواتي تتراوح أعمارهن ما بين 24 و 26 سنة لديهم ارتفاع في مستوى الصلابة النفسية مقارنة بالطالبات المقيمات تتراوح أعمارهن ما بين 18 و 20 سنة و 21 و 23 سنة حيث أن مستوى صلابتهن النفسية منخفض.

ويمكن تفسير ذلك الى الاختلاف في المستوى الجامعي حيث ان الطالبات المقيمات الجديديات مقبلات على مرحلة جديدة في حياتهن بالإقامة الجامعية يجهلن جوانبها وبالتالي صعوبة تكيفهن معها اما الطالبات ذوات الصلابة المرتفعة فتعودن على الإقامة في الحي الجامعي و تكيفن معه. واتفقت هذه الفرضية مع نتائج دراسة "الشيراوي وعبد الرحمن" (2012) تحت عنوان أسلوب مواجهة الأرملة للضغوط النفسية اليومية وعلاقتها بالصلابة النفسية، في أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن.

### الفرضية الجزئية الثانية :

والتي مفادها : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أساليب مواجهة الضغوط لدى المقيمات الجامعيات تعزى لمتغير السن.

من خلال النتائج الموضحة في الجدول ( 10.9 ) والذي بين الفروق في متغير السن اتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لهذا المتغير؛ أي أنه لا يوجد اختلاف في استخدام أساليب المواجهة لدى الفئات العمرية الثلاث للطالبات المقيمات . ويمكن ان نرجع ذلك عوامل التنشئة الاجتماعية للطالبات و بالخص البيئة الاسرية فهن يتعلمن من ابائهن و امهاتهن شتى الأساليب في مواجهة الضغوط.

واتفقت هذه الفرضية مع نتائج دراسة "محمد وعبد اللطيف" (2002) بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بالرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة في عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب تبعاً لمتغير العمر.

### التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج نقدم التوصيات التالية:

1. إعداد دورات نفسية واجتماعية وبرامج تهدف إلى تنمية مهارات الطالبات في إدارة الضغوط، واكتساب الأساليب الإيجابية.
2. تصميم برامج لزيادة الخبرات التي شأنها أن تزيد من الشعور بالصلابة النفسية، والتي تمكن من المثابرة في تحقيق الأهداف.
3. التوعية بأهمية مراعاة الفروق الفردية في سمات الشخصية.

### المقترحات:

انطلاقاً من النتائج التي توصلنا إليها يمكننا اقتراح ما يلي:

1. ربط الصلابة النفسية بمتغيرات أخرى كالأمن النفسي، الاتزان الانفعالي، اضطرابات ما بعد الصدمة.
2. إنشاء مراكز استشارية لتقديم خدمات نفسية.

### صعوبات الدراسة:

لابد ان كل بحث علمي لا يخلوا من العراقيل و الصعوبات , و من خلال الصعوبات التي واجهتنا في دراستنا نذكر ما يلي :

- نقص المراجع التي تخص كل من متغيري الدراسة و خاصة التي تتحدث عن الصلابة النفسية مما جعلنا ننتقل لبعض ولايات الوطن منها سكيكدة و عنابة و التي وجدنا فيها عائق اقتناء المراجع بل الاطلاع عليها فقط
- ضيق الوقت
- دراسة تطلبت منا جهدا كبيرا

## خاتمة

نظرا لما تطرقنا إليه في هذه الدراسة اتضح أن الصلابة النفسية تبني جدار دفاع نفسي للفرد يساعده على التكيف مع مجمل أحداث الحياة الضاغطة والصعبة، كما أنها تساهم في بناء وخلق شخصية شديدة الاحتمال تستطيع مقاومة الضغوط والظروف الصعبة. كما تبين لنا اختلاف الأفراد في إدراك المواقف الضاغطة لأن هذا يعتبر بمثابة استجابة فيزيولوجية غير تكيفية، لكن الفرد بطبعه دائما يسعى لتجاوز مختلف هذه المواقف وذلك عن طريق لجوئه إلى استخدام أساليب المواجهة بأنواعها.

## قائمة المراجع:

### الكتب:

- أحمد نايل العزيز وأحمد لطيف أبو السعود.(2009). التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق: رام الله.
- السيد إبراهيم.(2006).العلاج المعرفي للاكتئاب: أسسه النظرية وتطبيقاته العلمية وأساليب المساعدة الذاتية، دار غريب للطباعة والنشر: القاهرة.
- هناء أحمد شويخ.(2007).أساليب تحقيق الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية، إيتارك للنشر والتوزيع: القاهرة.
- وليد السيد خليفة ومراد علي عيسى.(2003).الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس: المفاهيم، النظريات، البرامج، دار الوفاء للطباعة والنشر: الإسكندرية.
- حسن مصطفى عبد المعطي.(2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة الزهراء: مصر.
- طه حسين عبد العظيم.(2006).إدارة الضغوط النفسية والتربوية، دار الفكر: عمان.
- ماجدة بهاء الدين، سيد عبيد، (2008). "الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية"، دار الصفاء.
- محمد علي كامل.(دون سنة). الضغوط النفسية ومواجهتها، مكتبة الصحة النفسية: جامعة طنطا.
- محمد عبد الغني، هلال حسن.(2000).مهارات إدارة الضغوط: السيطرة والتحكم في الضغوط ، مركز تطوير الأداء: القاهرة.
- محمد السعيد أبو حلاوة.(2000).الطريق إلى المرونة النفسية، جامعة: الإسكندرية.
- مراد علي سيد ووليد السيد خليفة.(2007). الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي: المفاهيم، النظريات، البرامج، دار الوفاء للطباعة والنشر: الإسكندرية.
- ميسر العبد.(2013).إدارة الضغوط الحياتية، دار البداية للنشر والتوزيع: عمان.
- مصطفى خليل الشرقاوي.(2000).أسس الإرشاد والعلاج النفسي، دار النهضة العربية: القاهرة.
- سامر جميل رضوان.(2002).الصحة النفسية، دار الميسر: عمان.
- سمير شيخاني.(2003). الضغط النفسي: طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية، دار الفكر العربي: القاهرة.
- سلوى محمد عبد الباقي.(2002).موضوعات في علم النفس الاجتماعي، مركز الإسكندرية للكتاب: القاهرة.
- عبد الغفار محمد.(2007).مقدمة في الصحة النفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع: عمان.
- عبد السلام زهران.(1982).الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتاب: القاهرة.
- علي عسكر.(2003). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث: الجزائر.
- عثمان فاروق السيد.(2001).القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي: القاهرة.
- عثمان يخلف.(2001).علم نفس الصحة: الأسس والسلوكية للصحة، دار الثقافة: قطر.
- فاطمة عبد الرحيم النوايسية.(2013).الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، دار المناهج للنشر والتوزيع: الأردن.
- ربيعة رجب عوض.(2001).بضغوط المراهقين ومهارات المواجهة، مكتبة النهضة المصرية: مصر.
- تاييلور شيلي.(2008).علم النفس الصحي، ترجمة بريك وسام ووسام درويش وداوود فوزي وشاكر طعيمة، دار حامد للنشر، عمان.
-

## المذكرات والرسائل:

- الرفاعي عزة.(2008).الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه، جامعة حلوان: القاهرة.
- أزروق فاطمة الزهراء.(1997).الكفالة النفسية للمصابين بداء السكري وأساليب المواجهة الفعالة، رسالة ماجستير، معهد علم النفس: الجزائر.
- أبو ندى عبد الرحمن.(2007).الصلابة النفسية وعلاقتها بضغط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير، جامعة غزة: غزة.
- الصنيع صالح بن إبراهيم.(2002). العلاقة بين مستوى التدين والقلق العام لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة الرياض، رسالة ماجستير، جامعة الرياض: الرياض.
- زهران نفين محمد.(2003).وجهة الضبط وعلاقتها بكل من الضغوط النفسية وبعض أساليب الآباء في تنشئة الأبناء لدى عينة من المراهقين من الجنسين، رسالة ماجستير، معهد دراسات الطفولة، جامعة عين شمس: القاهرة.
- زينب نوفل أحمد راضي.(2008).الصلابة النفسية لدى أمهات انتفاضة الأقصى، رسالة ماجستير، كلية التربية: غزة.
- خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي.(2012).الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى: السعودية.
- شاهر يوسف ياغي.(2006).الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية، رسالة ماجستير، كلية التربية: غزة.
- **المجلات:**
- الحجار بشير إبراهيم دخان ونبيل كامل.(2006).الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية سلسلة الدراسات الإنسانية: غزة، فلسطين.
- حمادة لولوة وعبد اللطيف عز.(2001).الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة"، مجلة الدراسات النفسية، عدد 2.
- لطيف غازي مكي وبراء محمد حسن.(2011).صلابة الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى المتدربين بالجامعة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، عدد31، بغداد.
- مجدي محمود فهيم.(2008).بناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية، مجلة البحوث النفسية والتربوية، عدد2، القاهرة.
- ميسون كريم ضاري وإسماعيل طه الدلمي.(2012).التحمل النفسي وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة جامعة بغداد، مجلة البحوث التربوية والنفسية، عدد34، بغداد.
- مخيمر عماد.(1997).الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، عدد 17، القاهرة.
- **القواميس والمعاجم:**
- أنطوان نعمة وآخرون.(2000).المنجد في اللغة العربية المعاصرة، دار الشرق، بيروت.

## المراجع باللغة الأجنبية:

- Bloche, H et all. (1999) : Grand dictionnaire de psychologie, Larousse, Paris.

- Madi.S.Hardiness.(2004) : An operationalization of existential courage, journal of humanistic psychology.
- Paulhan et Boureois.(1998) : Stress et coping : les stratégies d'ajustements à l'adversité, 2<sup>ème</sup> édition, P.U.F, paris.
- Salvatore Maddi.(1999) : the personality construct of hardiness effects on experiencing and strain , consulting psychology journal : practice and research.
- Schweitzer , Dantzer.(1994) :Introduction à psychologie de santé, P.U.F, paris.
- Sharon Kay Judkins.(2001) : Hardiness, stress and coping strategies Among Mid- level Nurse Managers : Implication for continuing Higher education, Dissertation prepared for the Degree of docteur of philosophy, university of North texas.
- Taylor et Shaunna.(1995) : An analysis of Relaxtion Dissertation Abstaracts International.

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة 08 ماي 45- قالمة -  
كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية  
قسم العلوم الاجتماعية

تحية واحترام.....

نقوم بإعداد دراسة كمتطلب تكميلي لنيل شهادة الماستر في علم النفس الاجتماعي  
يمثل هذا الاستبيان أحد الجوانب الهامة في البحث , ويهدف إلى دراسة الصلابة النفسية و  
علاقتها بأساليب مواجهة الضغط النفسي, أرجو التكرم والإجابة على الأسئلة المطروحة  
وتزويد الباحثة بآرائكم القيمة من خلال وضع إشارة ( X ) على الإجابة التي ترونها ملائمة  
يرجى العلم أن جميع الأسئلة المطروحة ضمن هذا الاستبيان لأغراض البحث العلمي وأن  
إجاباتكم ستكون محاطة بالسرية الكاملة والعناية العلمية الفائقة.  
شكرا لتعاونكم وحسن استجابتكم....

## مقياس الصلابة النفسية

م	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
1	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي			
2	اتخذ قراراتي بنفسى ولا تملى على من مصدر خارجى			
3	اعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها			
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم			
5	عندما أضع خطتي المستقبلية غالباً ما أكون متأكداً من قدراتي على تنفيذها			
6	أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها			
7	معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطة لا معنى لها			
8	نجاحي في أموري (عمل - دراسة .. الخ) يعتمد على مجهودي وليس على الحظ أو الصدفة			
9	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه			
10	أعتقد أن لحياتي هدفاً ومعنى أعيش من أجله			
11	الحياة فرص وليست عمل وكفاح			
12	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها			
13	لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها			
14	اعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه			
15	لدي قدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني			
16	لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها			
17	أعتقد أن كل ما يحدث لي غالباً هو نتيجة تخطيطي			
18	المشكلات تستنفر قواي وقدراتي على التحدي			
19	لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه			
20	لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ			
21	أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من			

			ظروف وأحداث	
22			أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة	
23			أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دوراً هاماً في حياتي	
24			عندما أحل مشكلة أحد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	
25			" أعتقد أن " البعد عن الناس غنيمة	
26			أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي	
27			أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي و قدرتي على المثابرة	
28			اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر	
29			اعتقد أن سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط	
30			لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي	
31			أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي	
32			أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي	
33			أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها	
34			أهتم كثيراً بما يجري من حولي من قضايا وأحداث	
35			أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها	
36			الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	
37			الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها	
38			"أؤمن بالمثل الشعبي " قيراط حظ ولا فدان شطارة	
39			أعتقد أن الحياة التي لا تنطوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية	
40			أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم	
41			أعتقد أن لي تأثير قوي على ما يجري حولي من أحداث	
42			أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغيير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي	
43			أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما أمكن	
44			أخطط لأمر حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية	
45			التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته	

			بنجاح	
			أغير قيمي ومبادئي إذ دعت الظروف لذلك	46
			أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث	47

مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية

1	عندما تزيد لدي الضغوط و الازمات فإنني
ا	الوم نفسي على المواقف التي فشلت فيها
ب	اكثر من الاستغفار و العبادات ليزول عني الهم و الكرب
ج	اشعر ان البكاء و الصراخ يخفف من قلقي
د	احاول الاستفادة من خبرات الآخرين لكي احل مشكلتي

2	عند زيادة الاعباء و الازمات فانني
ا	ادرب نفسي على المواقف التي فشلت فيها
ب	اكثر من الاستغفار و العبادات
ج	اشعر بالضيق او الياس من امكانية حل مشكلتي
د	اشعر انني قد قصرت في ادائي لعملي

3	اواجه الصعوبات من خلال
ا	تركيز كل جهدي على تنفيذ ما اريد عمله
ب	كتمان مشاكلي عن الآخرين
ج	لا اسامح نفسي على اخطائي
د	ممارسة الرياضة المفضلة لي اكثر من المعتاد لتحديد نشاطي

4	عندما اتعرض لمشكلة او ازمة فانني
ا	الوم نفسي كثيرا على ما يحدث لي من مشاكل
ب	اشعر ان التفكير لن يساعدني على حل هذه المشكلة
ج	احاول التعرف على اسباب هذه المشكلة
د	الجا الى الله عز وجل طالبا للعون و الهدى

5	اثناء الازمات و الصعوبات فاني
ا	اشغل نفسي بعمل يخرجني من ازمتي ومشكلتي
ب	اعمل بالمثل القائل * اضحك للدنيا تضحكك *
ج	الجا الى استخدام الادوية و المهدئات
د	اقارن نفسي بمن هم اقل حفا مني

6	عندما اتعرض لمواقف او مشكلات صعبة فاني
ا	اهمل الانشطة التي تبعدني عن هدفي في حل مشكلاتي
ب	اتقبل المشكلات و اتعايش معها
ج	ابتعد عن الناس
د	اقنع الاخرين بسلامة موقفي

7	عندما اتعرض لمواقف ضاغطة و ازمات فاني
ا	اشعر انني المسؤول عن هذه الواقف التي تحدث لي
ب	اشعر بالسرحان او الشرود الذهني * زيادة احلام اليقظة *
ج	اصبح اكثر صلابة و قدرة على مواجهة المشاكل في المستقبل
د	اشعر ان المواقف الصعبة تجعلني شخصا اقوى

8	عند حوث الازمات
ا	احصل على اجازة للراحة لاصبح اكثر اكثر قدرة على مواجهة الازمات
ب	اشعر ان المشكلات التي تصادفني مجرد او هام لاينبغي الاهتمام بها
ج	اشعر انني انفعل على من حولي
د	اعمل بالمثل القائل * شر البلية ما يضحك *

9	يجب علينا عند مواجهة ضغوط الحياة
ا	ان نضع الخطط للخروج من الازمات
ب	ان نتمسك بالدفاع عن حقوقنا لنخفف ما نشعر به من ضغوط
ج	نقنع انفسنا بالقول * ليس بالامكان افضل من ما كان *
د	ان نشعر ان هذه المشكلات التي نواجهها امور تافهة لانبغي الاهتمام بها

10	ان الخبرات المؤلمة او الحادة تجعلني
ا	اعمل بالمثل القائل * العد عن الشر غنيمة *
ب	اواجه المواقف الصعبة بشجاعة
ج	اعمل بالمثل القائل ما خاب من استشار
د	اكثر من العبادات و اذكر الله كثيرا ليطمئن قلبي

11	حينما اشعر بالتوتر و الاجهاد النفسي فانني
ا	اصرح لاستيائي و عدم رضاي للاشخاص الذين يسببون لي المشكلة
ب	اتجنب الانفعال و العصبية
ج	اعتقد انه لا فائدة من محاولة حل مشكلاتي
د	اتمنى لو كنت في حلم ينتهي باستقاضي

12	المشاكل الصعبة تجعلني
ا	افضل الابتعاد عن المكان الذي تحدث به هذه المشكلات لبعض الوقت
ب	اكثر عدوانا و انفعالا
ج	ازيد من النكات و السخرية
د	اكثر رغبة في النوم او مشاهدة التلفاز او تناول الطعام

13	الحل المثل لاي مشكلة يبدا
ا	بان نحاول الاستفادة من المواقف المشابهة لها
ب	بتاجيل التفكير في المواقف الصعبة لان ذلك يساعد على عملية الحل
ج	بالتركيز على اهم جوانب المشكلة ثم الاقل اهمية و هكذا
د	بان نتعرف على الاسباب المؤدية للمشكلة

14	عندما تواجهني مشكلة
ا	لا اجد حرجا في مواجهة الاخرين باخطائهم التي ادت بي للوقوع في هذه المشكلة
ب	ارى ان السخرية منها و مقابلتها بالدعابة يساعدني على مواجهة هذه المشكلة

ج	اغبر من انشطتي و هواياتي الاصبح اكثر قدرة على الخروج من هذه المشكلة
د	يمكن ان الحق الاذى بنفسني و بالاخرين

15	من اهم اساليب مواجهة الازمات
ا	طلب النصيحة و المساعدة من اهل الخبرة
ب	ضبط النفس و عدم التسرع
ج	الاستعانة بالصلاة للتخفيف من الاحساس بالضغوط
د	الايمان بالمثل القائل *من راي مصائب الناس هانت عليه مصائبه

16	كثرة المشكلات التي يقابلها الفرد تجعله
ا	يؤمن بالمثل القائل * حيثما تقف السفينة اربطها *
ب	يعمل على توفير جهده للاوقات التي تخلو من المشاكل
ج	يبتعد عن الفرد الذي يذكره بماشاكله
د	يركز كل الجهد على المشكلات الاسرية

17	يجب على الانسان عند تعرضه للازمة
ا	عدم الاندفاع حتي لا تتكشف الامور
ب	اصلاح اخطائه حتي لا تتكرر المشاكل
ج	لا يتلفت للمشاكل و الازمات لان الحياة مستمرة
د	ان ينسى المشكلة لبعض الوقت

18	من افضل الطرق لحل مشاكلنا
ا	الايمان بان الانسان مسؤول عن كل الازمات التي تحدث معه
ب	ان يحرص الانسان ان يصل الي الحقيقة من كل المصادر المتاحة
ج	ان نتجاهل المشكلة تماما و نمارس حياتنا المعتادة
د	ان نشغل انفسنا بالعب لتحديد نشاطنا و قدراتنا في مواجهة هذه المشكلات

	الانترام				التحدي				الحكم				التحليل المنطقي				التركز على الحل			
	Corrélatio n de Pearson	Sig. (bilatérale)	N	Corrélatio n de Pearson	Sig. (bilatérale)	N	Corrélatio n de Pearson	Sig. (bilatérale)	N	Corrélatio n de Pearson	Sig. (bilatérale)	N	Corrélatio n de Pearson	Sig. (bilatérale)	N	Corrélatio n de Pearson	Sig. (bilatérale)	N		
الانترام	1		60	,264*	0,042	60	,264*	0,042	60	0,149	60	-0,038	0,772	60	-0,004	0,975	60			
التحدي	,264*	0,042	60	1		60	1		60	0,230	60	0,230	0,078	60	0,062	0,975	60			
الحكم	0,149	0,255	60	0,230	0,078	60	1		60	0,104	60	,320*	0,013	60	0,037	0,781	60			
التحليل المنطقي	-0,038	0,772	60	0,104	0,427	60	,320*	0,013	60	-0,020	0,877	1		60	1		60			
التركز على الحل	-0,004	0,975	60	0,062	0,637	60	0,037	0,781	60	0,202	0,122	0,037	0,781	60	1		60			
المراجعة و تأكيد الآت	0,079	0,550	60	0,097	0,459	60	0,202	0,122	60	0,198	0,130	0,198	0,130	60	-0,155	0,237	60			
ضبط الآت	-0,051	0,697	60	0,048	0,717	60	0,243	0,061	60	0,148	0,258	0,148	0,258	60	-0,136	0,300	60			
البحث عن المعلومات	-0,138	0,294	60	0,009	0,948	60	-0,151	0,250	60	0,124	0,345	0,124	0,345	60	0,233	0,073	60			
تحصل المسؤولة	0,129	0,327	60	0,058	0,658	60	-0,007	0,960	60	-0,108	0,410	-0,108	0,410	60	-0,128	0,331	60			
لوم الآت	-0,028	0,833	60	0,095	0,473	60	0,093	0,482	60	,401**	0,001	,401**	0,001	60	0,140	0,286	60			
تقبل امر الواقع	-0,068	0,607	60	-0,017	0,897	60	0,119	0,366	60	0,061	0,641	0,061	0,641	60	0,000	0,999	60			
اعادة التفسير الإيجابي	-0,016	0,906	60	-0,149	0,257	60	-0,055	0,677	60	0,065	0,620	0,065	0,620	60	0,070	0,593	60			
الاتجاه البئر	0,081	0,540	60	-0,024	0,855	60	0,013	0,922	60	0,127	0,333	0,127	0,333	60	-0,056	0,671	60			
الاستخدام	0,002	0,988	60	0,118	0,369	60	0,119	0,364	60	,321*	0,012	,321*	0,012	60	-0,233	0,073	60			
الانزوال	-0,025	0,852	60	,270*	0,037	60	-0,098	0,458	60	0,169	0,197	0,169	0,197	60	,322*	0,012	60			
احلام اليقظة	-0,058	0,659	60	0,174	0,183	60	,311*	0,016	60	,422**	0,001	,422**	0,001	60	-0,060	0,651	60			
الاتكار	-0,210	0,107	60	-0,106	0,421	60	-0,115	0,381	60	-0,061	0,644	-0,061	0,644	60	0,119	0,366	60			
الاشخاء و الاتصال	-0,045	0,734	60	-0,047	0,721	60	0,034	0,796	60	0,141	0,282	0,141	0,282	60	-0,023	0,860	60			
الذهني																				
التفكير الافتحالي	0,227	0,081	60	-0,061	0,641	60	-0,007	0,960	60	0,212	0,104	0,212	0,104	60	-0,118	0,371	60			
الدعاية	-0,239	0,066	60	-0,114	0,385	60	0,046	0,730	60	-0,213	0,102	-0,213	0,102	60	0,086	0,513	60			
البحث عن البيانات بديلة	-0,074	0,576	60	-0,194	0,137	60	-0,075	0,571	60	-0,089	0,501	-0,089	0,501	60	0,087	0,506	60			

تقليل امر الواقع				اعادة التفسير الاجنابي				الانجاء الله				الاستسلام			
Corrélatio n de Pearson	Sig. (bilatérale)	N	Corrélatio n de Pearson	Sig. (bilatérale)	N	Corrélatio n de Pearson	Sig. (bilatérale)	N	Corrélatio n de Pearson	Sig. (bilatérale)	N	Corrélatio n de Pearson	Sig. (bilatérale)	N	
-0,068	0,607	60	-0,016	0,906	60	0,081	0,540	60	0,002	0,988	60				
-0,017	0,897	60	-0,149	0,257	60	-0,024	0,855	60	0,118	0,369	60				
0,119	0,366	60	-0,055	0,677	60	0,013	0,922	60	0,119	0,364	60				
0,061	0,641	60	0,065	0,620	60	0,127	0,333	60	,321*	0,012	60				
0,000	0,999	60	0,070	0,593	60	-0,056	0,671	60	-0,233	0,073	60				
0,183	0,161	60	-0,072	0,587	60	-0,075	0,571	60	0,196	0,132	60				
-0,019	0,883	60	-0,164	0,212	60	-0,144	0,274	60	0,161	0,219	60				
-0,035	0,793	60	0,009	0,944	60	0,207	0,113	60	0,209	0,110	60				
-273*	0,035	60	-267*	0,039	60	-260*	0,045	60	0,041	0,754	60				
-0,133	0,313	60	0,048	0,713	60	,479**	0,000	60	,346**	0,007	60				
1		60	0,020	0,879	60	-0,131	0,318	60	-0,175	0,182	60				
0,020	0,879	60	1		60	0,159	0,224	60	-0,001	0,993	60				
-0,131	0,318	60	0,159	0,224	60	1		60	,359**	0,005	60				
-0,175	0,182	60	-0,001	0,993	60	,359**	0,005	60	1		60				
-274*	0,034	60	-0,008	0,950	60	0,082	0,533	60	0,097	0,459	60				
-0,049	0,711	60	-0,032	0,810	60	0,139	0,290	60	,266*	0,040	60				
-317*	0,014	60	0,009	0,946	60	-256*	0,049	60	-0,026	0,844	60				
-0,202	0,121	60	0,024	0,853	60	-0,131	0,318	60	0,042	0,753	60				
0,015	0,909	60	0,101	0,442	60	,493**	0,000	60	,330**	0,010	60				
0,098	0,458	60	0,013	0,921	60	-0,187	0,154	60	-,428**	0,001	60				
-0,060	0,651	60	0,150	0,253	60	-0,248	0,056	60	-,304*	0,018	60				

الأجور			احكام القيلة			الانكر			الاسترخاء و الانفصال الالهي			التفكير الالهي			الاعية			البحث عن الثبات ببنية		
Correlatio n de Pearson	Sig. (bilaterale)	N																		
-0,025	0,852	60	-0,058	0,659	60	-0,210	0,107	60	-0,045	0,734	60	0,227	0,081	60	-0,239	0,066	60	-0,074	0,576	60
,270*	0,037	60	0,174	0,183	60	-0,106	0,421	60	-0,047	0,721	60	-0,061	0,641	60	-0,114	0,385	60	-0,194	0,137	60
-0,098	0,458	60	,311*	0,016	60	-0,115	0,381	60	0,034	0,796	60	-0,007	0,960	60	0,046	0,730	60	-0,075	0,571	60
0,169	0,197	60	,422**	0,001	60	-0,061	0,644	60	0,141	0,282	60	0,212	0,104	60	-0,213	0,102	60	-0,089	0,501	60
,322*	0,012	60	-0,060	0,651	60	0,119	0,366	60	-0,023	0,860	60	-0,118	0,371	60	0,086	0,513	60	0,087	0,506	60
0,199	0,128	60	0,109	0,408	60	-0,117	0,374	60	0,092	0,486	60	,303*	0,019	60	0,001	0,994	60	0,011	0,936	60
0,019	0,885	60	,308*	0,017	60	0,193	0,139	60	0,182	0,165	60	0,053	0,688	60	0,072	0,584	60	-0,005	0,970	60
,453**	0,000	60	0,213	0,103	60	0,089	0,500	60	0,087	0,510	60	,338**	0,008	60	-0,128	0,330	60	-0,133	0,311	60
0,201	0,123	60	-0,023	0,859	60	,616**	0,000	60	,264*	0,041	60	-0,113	0,392	60	-0,080	0,544	60	0,017	0,900	60
0,074	0,574	60	0,234	0,072	60	0,022	0,865	60	,260*	0,044	60	0,179	0,171	60	-0,162	0,216	60	-,334**	0,009	60
-,274*	0,034	60	-0,049	0,711	60	-,317*	0,014	60	-0,202	0,121	60	0,015	0,909	60	0,098	0,458	60	-0,060	0,651	60
-0,008	0,950	60	-0,032	0,810	60	0,009	0,946	60	0,024	0,853	60	0,101	0,442	60	0,013	0,921	60	0,150	0,253	60
0,082	0,533	60	0,139	0,290	60	-,256*	0,049	60	-0,131	0,318	60	,493**	0,000	60	-0,187	0,154	60	-0,248	0,056	60
0,097	0,459	60	,266*	0,040	60	-0,026	0,844	60	0,042	0,753	60	,330**	0,010	60	-,428**	0,001	60	-,304*	0,018	60
1		60	,276*	0,033	60	0,222	0,088	60	-0,107	0,416	60	,268*	0,039	60	-0,200	0,125	60	-0,120	0,362	60
,276*	0,033	60	1		60	-0,155	0,238	60	-,294*	0,022	60	,302*	0,019	60	-0,175	0,181	60	-0,164	0,212	60
0,222	0,088	60	-0,155	0,238	60	1		60	0,163	0,213	60	-,286*	0,027	60	0,144	0,272	60	-0,019	0,887	60
-0,107	0,416	60	-,294*	0,022	60	0,163	0,213	60	1		60	-0,179	0,172	60	-0,108	0,412	60	0,016	0,901	60
,268*	0,039	60	,302*	0,019	60	-,286*	0,027	60	-0,179	0,172	60	1		60	-,479**	0,000	60	-0,149	0,256	60
-0,200	0,125	60	-0,175	0,181	60	0,144	0,272	60	-0,108	0,412	60	-,479**	0,000	60	1		60	0,031	0,813	60
-0,120	0,362	60	-0,164	0,212	60	-0,019	0,887	60	0,016	0,901	60	-0,149	0,256	60	0,031	0,813	60	1		60

ANOVA					
	des carrés	ddl	moyen	F	الصلابة Sig.
Intergroupes	3024,728	2	1512,364	68,897	0,000
Intragroupes	1251,205	57	21,951		
Total	4275,933	59			

Comparaisons multiples :					
Variable dépendante:					
Scheffé					
(I) السن	Différence moyenne (I-J)	Erreur standard	Sig.	confiance à 95 %	
				Borne inférieure	Borne supérieure
20 من 18 الى 23 من 21 الى	-9,44781*	1,67587	0,000	-13,6601	-5,2355
26 من 24 الى	-19,63636*	1,73012	0,000	-23,9850	-15,2877
23 من 21 الى 20 من 18 الى	9,44781*	1,67587	0,000	5,2355	13,6601
26 من 24 الى	-10,18855*	1,34565	0,000	-13,5708	-6,8063
26 من 24 الى 20 من 18 الى	19,63636*	1,73012	0,000	15,2877	23,9850
23 من 21 الى	10,18855*	1,34565	0,000	6,8063	13,5708

\*. La différence moyenne est significative au niveau 0.05.

ANOVA					
	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	الضغط Sig.
Intergroupes	20,879	2	10,440	0,066	0,937
Intragroupes	9062,054	57	158,983		
Total	9082,933	59			

ANOVA					
	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	20,879	2	10,440	0,066	0,937
Intragroupes	9062,054	57	158,983		
Total	9082,933	59			

Comparaisons multiples :						
Variable dépendante:						
Scheffé						
النسب (I)	Différence moyenne (I-J)	Erreur standard	Sig.	confiance à 95 %		
				Borne inférieure	Borne supérieure	
من 20 الى 23 من 18 الى 21	-1,58249	4,51013	0,940	-12,9187	9,7537	
من 26 الى 24	-0,81818	4,65613	0,985	-12,5214	10,8850	
من 23 الى 21 من 20 الى 18	1,58249	4,51013	0,940	-9,7537	12,9187	
من 26 الى 24	0,76431	3,62144	0,978	-8,3382	9,8668	
من 26 الى 24 من 20 الى 18	0,81818	4,65613	0,985	-10,8850	12,5214	
من 23 الى 21	-0,76431	3,62144	0,978	-9,8668	8,3382	

Rapport				
	الصلابة	الالتزام	التحكم	التحدي
Moyenne	106,6333	36,7000	32,3500	36,7000
N	60	60	60	60
Ecart type	8,51313	6,45532	3,29265	4,06431

أ.....	فهرس المحتويات
ب.....	فهرس الجداول
ت.....	فهرس الأشكال
ج.....	المقدمة
	الجانب النظري.

### الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة.

1.....	1 (1) إشكالية الدراسة
2.....	2 (2) فرضيات الدراسة
2.....	3 (3) أهداف الدراسة
2.....	4 (4) أهمية الدراسة
2.....	5 (5) المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة
3.....	6 (6) الدراسات السابقة
6.....	7 (7) التعقيب على الدراسات السابقة

### الفصل الثاني: الصلابة النفسية.

تمهيد

9.....	1 (1) مفهوم الصلابة النفسية
10.....	2 (2) الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المصطلحات النفسية
10.....	3 (3) النماذج النظرية المفسرة للصلابة النفسية
14.....	4 (4) أبعاد الصلابة النفسية
15.....	5 (5) خصائص الصلابة النفسية

خلاصة

## الفصل الثالث: الضغط النفسي.

تمهيد

- 1) مفهوم الضغط النفسي.....20
- 2) أنواع الضغط النفسي.....21
- 3) أسباب الضغوط النفسية.....22
- 4) النظريات المفسرة للضغط النفسي.....23

خلاصة.

## الفصل الرابع: أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

تمهيد

- 1) مفهوم المواجهة وأساليبها.....29
- 2) النظريات المفسرة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية.....30
- 3) تصنيف أساليب مواجهة الضغوط.....34
- 4) وظائف أساليب مواجهة الضغوط.....37
- 5) مميزات أساليب مواجهة الضغوط.....38
- 6) العوامل المؤثرة في أساليب مواجهة الضغوط.....38

خلاصة

الجانب التطبيقي.

## الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة.

تمهيد

- 1) التذكير بفرضيات الدراسة.....44
- 2) منهج الدراسة.....44
- 3) مجالات الدراسة.....44
- 4) أدوات الدراسة.....46
- 5) الأساليب الإحصائية.....53

خلاصة

## الفصل السادس: عرض ومناقشة النتائج:

تمهيد

- 57 ..... عرض نتائج الدراسة (1)
- 67 ..... مناقشة نتائج الدراسة (2)
- 70 ..... التوصيات والاقتراحات (3)

الخاتمة

قائمة المراجع

الملاحق.

## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
45	توزيع افراد العين حسب السن	01
48	معاملات صدق مقياس الصلابة النفسية	02
49	معاملات ثبات مقياس الصلابة النفسية	03
52	معاملات صدق مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية	04
53	معاملات ثبات مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية	05
58	معاملات الارتباط اساليب المواجهة و مستوى الصلابة النفسية لدى المقيمتات الجامعيات	06
64	قيمة f لدلالة الفروق بين متغير السن و مستوى الصلابة النفسية	07
65	الفروق بين متغير السن و مستور الصلابة النفسية	08
66	قيمة f لدلالة الفروق بين متغير السن و اساليب مواجهة الضغوط النفسية	09
67	الفروق بين متغير السن و اساليب المواجهة	10

## فهرس الاشكال

الصفحة	عنان الشكل	الرقم
12	التأثيرات الغير المباشرة والمباشرة للصلاية النفسية	01
13	التأثيرات المباشرة لمتغير الصلاية النفسية	02
14	نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها	03
46	دائرة نسبية تبين متغير السن	04

