

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عمار ثليجي الأغواط  
كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية  
قسم علم النفس وعلوم التربية و الارطفونيا



الموضوع:

الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة  
من طلبة المرحلة الثانوي  
دراسة ميدانية بثانويتي الحاج عيسى و محمد شعباني - الأغواط -

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

تحت إشراف الأستاذ:

داودي محمد عبد القادر

من إعداد الطالبتين :

- زميت مريم
- أولاد العيد أسيا

السنة الجامعيـ 2016/2015 ة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سِرِّ الطَّيِّبِ

## كلمة شكر

لا بد لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة نعود الى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذالك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لتبعت الأمة من جديد .

نقدم أسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة الى الذين حملوا أقدس رسالة في هذه الحياة .

الي الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة الي جميع أساتذتنا الأفاضل في قسم علم النفس .

"كن عالما ...فان لم تستطع فكن متعلما ،فان لم تستطع العلماء،فان لم تستطع فلا تبغضهم "

و أخص بالتقدير والشكر :

الأستاذ داودي محمد عبد القادر علي اشرافه لنا في هذا البحث وصبره معنا .

وكذلك نشكر كل من ساعنا على اتمام هذا البحث وقدم لنا العون ومد لنا يد المساعدة وزودنا بالمعلومات اللازمة الأستاذ رمضان عمومن والأستاذ عون علي .

أما الشكر الذي من النوع الخاص ونحن نتوجه بالشكر أيضا الي كل من لم يقف الي جانبنا ،ومن وقف في طريقنا وعرقل مسيرة بحثنا وزرع الشوك في طريقنا فلولا وجودهم لما أحسسنا بمتعة البحث ،ولولا حلوة المنافسة الايجابية ،ولولا هم لما وصلنا الي ما وصلنا اليه فلهم منا كل الشكر والتقدير

# إهداء

الى من رباني صغيرا .

الى من دفعاني بدعائهما .

الى من أعيش لكسب رضاهما .

الى والدي الكريمين برا بهما و عرفانا بفضلهما .

الى كل عائلة زميت فردا فردا .

الى رفيق دربي وشريك حياتي .

الى من كانوا نعم المشجعين لي في مواصلة مسيرتي التعليمية

الى من أفاضني بمشاعره ونصائحه المخلصة الى كل الأصدقاء

أهديهم ثمرة جهودهم وتضحياتهم

# إهداء

" وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون "

صدق الله العظيم

الهي لا يطيب الليل الا بشكرك ولا يطيب النهار الا بطاعتك ولا تطيب اللحظات الا بذكرك ولا تطيب الاخرة الا بعفوك ولا تطيب الجنة الا برويتك الله جل جلاله .

الى من بلغ الرسالة وأدى الامانة... ونصح الامة... الى نبي الرحمة ونور العالمين .

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

الى من علمني العطاء بدون انتظار الى من احمل اسمه بكل افتخار والدي العزيز .

الى ملاكي في الحياة... الى معنى الحب ومعنى الحنان والتفاني الي بسملة الحياة وسر الوجود .

الى من كان دعاؤها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي الى أغلى الحبايب .

أمي الحبيبة

الي اخوتي وأخواتي بدون استثناء ، والى كل ال التونسي و آل أولاد العيد .

الي الأخوات التي لم تدهن أُمي ... الي من تحلو بالأخاء وتميزوا بالعطاء ،الي يبايع الصدق الصافي الي من معهم سعدت ، وبرفقتهم في دروب الحياة الحلوة والحزينة سرت ،الي من كانوا معي على طريق النجاح والخير .

الي من عرفت كيف أجدهم وعلموني أن لأضيعهم صديقاتي ،ايما عسلي ،سمية ،صابرين ، مسعودة ،ايما ،نعيمة ،سكينة .

الي كل من أحبهم في الله

آسيا

# فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
	البسملة
	كلمة شكر
	الاهداء
أ	فهرس المحتويات
ب	قائمة الجداول
ج	فهرس الملاحق
د	ملخص الدراسة
1	مقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: المشكلة واعتباراتها</b>	
4	مشكلة الدراسة
5	فرضيات الدراسة
6	أهمية الدراسة
7	أهداف الدراسة
8	الدراسات السابقة
15	التعاريف الاجرائية لمفاهيم الدراسة
<b>الفصل الثاني: الصلابة النفسية</b>	
18	تمهيد
19	تعريف الصلابة النفسية
21	الخلفية الفلسفية للصلابة النفسية
	المفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية

	أبعاد الصلابة النفسية
27	خصائص ذوي الصلابة النفسية
31	علاقة الصلابة النفسية بالصحة ومواجهة الضغوط
37	المضامين التطبيقية للصلابة النفسية
25	أهمية الصلابة النفسية.
33	النظريات المفسرة للصلابة النفسية
39	خلاصة
<b>الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية</b>	
40	تمهيد.
41	تعريف الضغط النفسي
42	الخلفية الفلسفية للضغط النفسي
43	أشكال الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الثانوي
43	مصادر الضغط النفسي
44	طرق قياس الضغط النفسي
45	استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية
45	تعريف استراتيجية المواجهة
46	أنواع استراتيجيات المواجهة
48	وظائف استراتيجيات المواجهة.
49	أهمية استراتيجية المواجهة
49	طرق قياس استراتيجيات المواجهة
51	خلاصة

## الجانب التطبيقي

### الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

54	تمهيد
54	منهج الدراسة
55	مجتمع الدراسة
55	عينة الدراسة
56	أدوات الدراسة
59	الخصائص السيكومترية
60	المعالجة الإحصائية

### الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

62	نتيجة التساؤل الأول
63	نتيجة التساؤل الثاني
64	نتيجة الفرض الأول
65	نتيجة الفرض الثاني
66	نتيجة الفرض الثالث
67	نتيجة الفرض الرابع
68	نتيجة الفرض الخامس
69	تعقيب عام على نتائج الدراسة
70	التوصيات والمقترحات
72	قائمة المراجع
	الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
44	يمثل مسببات الضغوط النفسية	1
56	عينة الدراسة الأساسية	2
57	أبعاد مقياس الاستراتيجيات وأرقام كل بعد	3
58	يمثل توزيع درجات البدائل	4
58	أبعاد مقياس الصلابة النفسية وأرقام عبارات كل بعد	5
59	توزيع درجات البدائل لمقياس الصلابة النفسية	6
60	ثبات مقياس الصلابة النفسية	7
62	يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير الصلابة النفسية	8
63	يمثل المعطيات الوصفية لمتغير استراتيجيات المواجهة حسب الأبعاد	9
64	يمثل الاحصاءات الوصفية للصلابة النفسية حسب الجنس	10
65	يمثل الاحصاءات الوصفية للصلابة النفسية حسب التخصص	11
66	يمثل الاحصاءات الوصفية لاستراتيجيات المواجهة حسب الجنس	12
68	يمثل الاحصاءات الوصفية لاستراتيجيات المواجهة حسب التخصص	13

### جدول الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
35	التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة النفسية	1

### فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
.ا	مقياس الصلابة النفسية	1
.ب	مقياس استراتيجيات المواجهة	2
.ج	ملحق نتائج	3

## ملخص الدراسة

**عنوان الدراسة:** "الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوي - دراسة ميدانية بولاية الأغواط -".

**هدف الدراسة:** التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوي العام, وكذلك التعرف على ترتيب استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية, كما هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة, كما هدفت الدراسة الى التحقق من وجود فروق بين الطلبة في الصلابة النفسية وفي استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس و التخصص .

**منهج الدراسة:** المنهج الوصفي لأنه الأنسب لهذه الدراسة .

**أداة الدراسة :**

مقياس الصلابة النفسية (اعداد: فواز أيوب حمدان مومني )

مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (اعداد: عماد محمد أحمد مخيمر 2002

**عينة الدراسة:** تكونت العينة من (60) طالب وطالبة من طلبة التعليم الثانوي, تم اختيارهم عشوائيا, موزعين علي ثانويتي الحاج عيسى ومحمد شعباني .

**نتائج الدراسة :** أظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى طلبة المرحلة الثانوي مستوى منخفض , كما أظهرت النتائج كذلك درجة متوسطة في استخدام الاستراتيجيات الايجابية لدى الطلاب , وكذلك عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية وغالبية استراتيجيات المواجهة , كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة في درجات الصلابة النفسية والدرجة الكلية لصالح الاناث -عدم وجود فروق دالة احصائية في درجات الصلابة النفسية تعزى لعامل التخصص - عدم وجود فروق دالة احصائية في استراتيجيات المواجهة تعزى لعامل الجنس .

- عدم وجود فروق دالة احصائية في استراتيجيات المواجهة تعزى لعامل التخصص .

## résumé

Titre de l'étude: «la force mentale et de leurs stratégies de relation face au stress psychologique auprès d'un échantillon d'élèves dans le secondaire - un état d'étude sur le terrain Laghouat -."

Le but de l'étude: pour identifier le niveau de force mentale chez les élèves dans la phase secondaire de l'année, et aussi d'identifier l'ordre de la face des stratégies de pression psychologiques, comme l'étude visait à déterminer la relation entre la force mentale et les stratégies d'adaptation, et l'étude visait à vérifier l'existence de différences entre les élèves de la ténacité mentale dans les stratégies face à des pressions psychologiques.

Méthodologie: approche descriptive, car il est le plus approprié pour cette étude.

L'outil d'étude:

échelle de dureté psychologique (Préparé par: Fawaz Ayoub Hamdan Momeni)

Faire face à la stratégie de stress psychologique Échelle (Préparé par: Emad Mohammed Ahmed Mukhaimar 2002)

L'échantillon de l'étude: L'échantillon se composait de 60 étudiants des élèves du secondaire, choisis au hasard, les distributeurs Thanoata Ali Haj Issa et Mohammed Shabani.

Résultats de l'étude: Les résultats ont montré que le niveau de force mentale et dimensions aux étudiants de la phase secondaire d'un niveau bas, et les résultats ont montré Kmalk moyen degré dans l'utilisation de positif chez les élèves des stratégies, ainsi que l'absence de corrélation statistiquement significative entre la force mentale et la majorité des stratégies d'adaptation, et les résultats ont montré aucune différences statistiquement significatives entre les élèves de la ténacité mentale et le score total en faveur des femelles.

-Ne Pas exister de différences statistiquement significatives dans le degré de dureté mentale due au facteur de spécialisation.

- L'absence de différences statistiquement significatives dans les stratégies d'adaptation en raison du facteur du sexe.

- L'absence de différences statistiquement significatives dans les stratégies d'adaptation en raison du facteur de spécialisation.

# مقدمة

يواجه الأفراد في هذه الحياة الكثير من المتغيرات ولا سيما تلك التي تتضمن تغيرات مفاجئة في الجانب الاقتصادي أو الاجتماعي أو زيادة كبيرة لكثير من التوترات التي يتعرضون لها في مختلف الأعمار، وخاصة تلك التي تتعلق بالخلافات الأسرية أو صعوبات التعلم والخوف من الامتحانات والخوف من الفشل فيها والعقاب المدرسي... الخ، كل ذلك أدى بالعلماء والدارسين بأن يهتموا بموضوع الضغط النفسي اهتماما كبيرا لما له من أثر كبير على الصحة النفسية .

كما نرى أن هناك تباين بين الأفراد في حدة الشعور بالضغط والتوتر الذي يرافق التعرض لمشكلة أو موقف ما ، ويعود هذا التباين الي مصادر دعم الفرد لديه والي أساليب التكيف وكذلك استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها .

انطلاقا من هذه المقدمة التمهيدية ونظرا لأن الموضوع ذو أهمية بالغة ، وبالتالي فان الموضوع يعالج معالجة وصفية لدراسة العلاقة بين متغيرين لهما أهمية بالغة في مجال علم النفس الايجابي ( الصلابة النفسية ، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ) ، تم تناول الدراسة الحالية باتباع منهجية علمية محددة تم فيها ، في الفصل الأول تم فيه عرض اشكالية الدراسة واعتباراتها والفصل الثاني خصص للمتغير المستقل وهو الصلابة النفسية والفصل الثالث خصص للمتغير التابع وهو استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ، وقد خصص الفصل الرابع للاجراءات الميدانية التي تقوم عليها الدراسة ، بينما خصص الفصل الخامس لعرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة المتاحة .

# الفصل الأول

الفصل الأول : مشكلة الدراسة و إعتباراتها

1- مشكلة الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف البحث

5- حدود الدراسة

6- الدراسات السابقة

7- مصطلحات البحث الأساسية و التعريف الإجرائي لمتغيراته

## مشكلة الدراسة:

تزخر الحياة بالكثير من المواقف الضاغطة فجميعنا بلا إستثناء نتعرض لمختلف الضغوط النفسية فمنه يحدث نتيجة مشاكل ومواقف إجتماعية و أسرية أو ضغوط في العمل و الدراسة ، أو الأمور المالية و الأعباء المختلفة و تربية الأطفال و قائمة الضغوط النفسية تطول و من بين المراحل الحياتية التي تزداد فيها الضغوط النفسية المرحلة الثانوية فهي تفرض متطلبات عديدة و تحديات همة قد تفوق قدرات الطالب لا سيما في المراحل النهائية من الدراسة التي تتميز بكثير من الواجبات و إزدياد الأعباء و الإحساس بضغط الوقت و إشتعال روح المنافسة و التفكير في المستقبل مما تجعل الطالب أمام مواقف ضاغطة قد يجد صعوبة في مواجهتها و التغلب عليها

و قد لا تكون هذه هي القضية ، لأنها تحدث لكل طالب من الجنسين و لكن المشكلة في أساليب مواجهتها فمن تفاعل الأفراد مع البيئة نجده في حاجة دائمة إلى عملية موائمة مستمرة بين مكوناته الذاتية و الظروف الخارجية و هذا ما يطلق عليه إستراتيجيات المواجهة التي يسعى الفرد من خلالها مكوناته الذاتية و الظروف الخارجية و هذا ما يطلق عليه إستراتيجيات المواجهة التي يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق التوازن بين ذاته و الظروف الخارجية .

ففي العقود الماضية تعددت و جهات النظر حول مصادر مقومة الضغوط النفسية ، فالبعض يرى أن العوامل الشخصية تعد بمثابة مؤشر جيد للتعامل مع الضغوط في حين يرى آخرون إن العوامل الموقفية هي التي تقوم بدور حاسم في التنبؤ بإستخدام أساليب المواجهة في التصدي للضغوط .

و يشير "ونجتون" و "كاسلر" (1991) إلى أن الأفراد يختلفون في إستخدام إستراتيجيات المواجهة في الإستجابة للضغط ، و هذا راجع إلى أن هناك عوامل عدة تؤثر في إختيار الإستراتيجية المناسبة ، و هي تتضمن عوامل تتعلق بشخصية الفرد مثل نمط الشخصية و مركز الضبط و فاعلية الذات و الصلابة النفسية و هذه المتغيرات الشخصية لها أهمية كبيرة في تحديد قدرة الفرد على التحكم و التعامل مع الضغوط ، فإذا شعر الفرد أن لديه القدرة على مواجهة الضغوط فأن ذلك يشعره بالسعادة و الثقة و التحكم و التوافق و بالتالي ينخفض مستوى الشعور بالضغط لديه أما إذا شعر الفرد بالعجز و التعاسة و عدم القدرة على المواجهة فإنه سيشعر بالضغط

(لؤلؤة حمادة ، حسن عبد اللطيف ، 2002، ص 53)

و قد بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات الأخيرة في التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية وعلى متغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل محافظاً على صحته الجسمية و النفسية أثناء مواجهته للضغوط و قد تناولت بعض الدراسات متغير الصلابة كأحد أهم هذه المتغيرات الإيجابية .

(نبيل كامل دخان و إبراهيم بشير الحجار، 2006، 277)

يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتفاؤل و الهدوء الإنفعالي و التعامل الفعال و المباشر مع الضغوط فهم بذلك يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط ، و قد أشار "هانتون" إلى أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستخدم إستراتيجيات المواجهة بفاعلية و هذا يشير إلى أن لدى الفرد مستوى عالٍ من الثقة النفسية و هكذا فإن ذلك الفرد يقدرّ المواقف الضاغطة على أنها أقلّ تهديداً ثم يعيد بناءها إلى شيءٍ أكثر إيجابية

(عباس مدحت، 2010، ص 157)

و قد جاءت الدراسة الحالية لتصبّ في هذا الإطار محاولة معرفة العلاقة بين إحدى المتغيرات الشخصية الإيجابية و المتمثلة في الصلابة النفسية و علاقتها بإحدى متغيرات علم النفس الإيجابي و هي إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثانوي، و لذلك فإن مشكلة الدراسة تتمحور في التساؤلات التالية .

### تساؤلات وفرضيات الدراسة :

- ما مستوى درجة الصلابة النفسية لدى عينة البحث الحالي؟
- هل يختلف ترتيب استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة البحث الحالي ؟
- توجد علاقة ارتباطية بين متغير الصلابة النفسية و متغير استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث الحالي.
- توجد فروق في مستويات الصلابة النفسية لدى عينة البحث الحالي تعزى لعامل الجنس .
- توجد فروق دالة احصائياً في مستويات الصلابة النفسية لدى عينة أفراد البحث الحالي تعزى لعامل التخصص .
- توجد فروق دالة احصائياً في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة أفراد البحث الحالي تعزى لعامل الجنس .

➤ توجد فروق دالة احصائيا في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة أفراد البحث الحالي تعزى لعامل التخصص .

أهداف الدراسة :

➤ تهدف الدراسة الحالية من التحقق من العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوي .

➤ معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد عينة البحث الحالي .

➤ معرفة الفرق بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة .

أهمية الدراسة :

الأهمية النظرية :

✓ تأتي أهمية البحث نظرا لقلّة الدراسات العربية والمحلية كما تعتبر الدراسة الحالية بكر على البيئة العربية وخاصة البيئة الجزائرية , من ناحية المفاهيم والمصطلحات الخاصة بمتغير الصلابة النفسية , في حدود اطلاع الباحثين , التي تناولت متغيرات الموضوع محل الدراسة .

✓ التعرف على مثل هاته المتغيرات النفسية ومعرفة مصادرها يخدم العملية التربوية والتعليمية وبالأخص في جانبها العلمي , والمتمثل في رفع نسبة النجاح في البكالوريا .

✓ المرحلة العمرية التي أجريت عليها الدراسة والتي يتعرض خلالها الطالب للعديد من الضغوط الأكاديمية والأسرية والنفسية والاجتماعية .

✓ البحث ظاهرة نفسية ما يزال البحث فيها حديثا , أملا من هذه الدراسة أن تسهم في جذب الباحثين ومعالجة الموضوع وإيجاد الحلول التربوية والاجتماعية والصحية المناسبة له .

### الأهمية التطبيقية :

- ✓ جوهر الاهتمامات في هذه الدراسة هو أن الله تعالى خلقنا بمشاعر ايجابية (الفضائل الانسانية ) ينبغي البحث عنها وفيها , ومعرفة تأثيرها على حياتنا والأخرين , والتعرف على العوامل التي تنميها وتنشطها.
- ✓ استثمار التعرف على طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط في تصميم برامج تربوية ونفسية يمكن أن تساهم في توجيه وارشاد الطالب نحو أساليب التحدي التي تتوافق مع قدراتهم الشخصية ومع بيئتهم الاجتماعية .
- ✓ أملا أن تنفيذ نتائج الدراسة في التخطيط ووضع البرامج لعمليات الارشاد والعلاج النفسي للطلاب الذين لا يبدون ادراكا ايجابيا لضغوط الحياة والذين يواجهون الضغوط من خلال استراتيجيات سلبية .
- ✓ تعتبر هذه الدراسة اضافة للتراث النظري الذي قد يثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لواصله البحث الباحثين لمواصلة البحث في هذا المجال .

### حدود الدراسة :

تحدد الدراسة بالحدود التالية :

1- الحدود الزمانية : تتحدد حدود الدراسة الزمانية بتاريخ التطبيق في الفصل الثاني للعام الدراسي 2016/2015 .

2- الحدود المكانية : ثانوية الحاج عيسى وثانوية محمد شعباني بالأغواط .

### 3- الحدود الموضوعية :

- الجنس : ذكر , أنثى

- التخصص الدراسي : وينقسم الي قسمين هما :

- ❖ التخصص العلمي :ونقصد بها الشعب العلمية وهي علوم تجريبية , رياضيات
- ❖ التخصص الأدبي :ونقصد بها الشعب الأدبية وهي : الأدب والفلسفة , الأدب واللغات الأجنبية .

❖ كما تتحدد الدراسة كذلك بالأدوات المستخدمة والأساليب الإحصائية المستخدمة , وامكانية تعميم نتائج هذه الدراسة في ضوء هذه الحدود .

### الدراسات السابقة:

1. دراسة حدة يوسفى 2013: بعنوان "الصلابة النفسية و علاقتها بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة" هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة و إستراتيجيات المواجهة تكونت العينة من 75 طالبة من جامعة باتنة ، إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الإرتباطي و إستخدمت الباحثة مقياس الصلابة إعداد عماد مخيمر و مقياس إستراتيجيات إعداد أنور الشرقاوي ، و كانت فرضيات الدراسة كالتالي

- نتوقع أن يون مستوى الصلابة النفسية لدى طالبات الجامعة متوسطاً
  - نتوقع أن تستخدم الطالبات إستراتيجية إلتماس العون أكثر من الإستراتيجيات الأخرى
  - توجد علاقة إرتباطية موجبة بين الصلابة النفسي و الإستراتيجيات الموجهة الإيجابية و كانت نتائجها كما يلي :
  - أن مستوى الصلابة النفسية كان مرتفعاً لدى طالبات الجامعة
  - تنوع الإستراتيجيات التي تستخدمها طالبات الجامعة بين إستراتيجيات إلتماس العون ، و الإستراتيجيات الإيجابية و الإستراتيجيات السلبية
  - هناك علاقة بين الصلابة و الإستراتيجيات الإيجابية للمواجهة لدى طالبات الجامعة
- (حدة يوسفى ، 2013، ص 117)

2. دراسة خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي بعنوان "الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلاب الثانوية المتفوقين و العاديين" هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية و إستراتيجيات المواجهة تكونت العينة من 200 تم إختيارهم عشوائياً طبقياً طالب من المرحلة الثانوية و إستخدم المنهج الوصفي المقارن أما أدارت الدراسة فأستخدم مقياس الصلابة من إعداد عماد مخيمر و مقياس الإستراتيجيات من إعداد الهلالي .

و كانت فروض الدراسة كالتالي :

- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الصلابة و درجات أساليب مواجهة الضغوط لدى المتفوقين دراسياً
  - توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الصلابة ودرجات أساليب مواجهة الضغوط لدى العاديين دراسياً
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب المتفوقين دراسياً و بين متوسطات درجات الطلاب العاديين دراسياً على مقياس أساليب مواجهة الضغوط
- أسفرت الدراسة على مستوى صلابة مرتفع و وجود علاقة إرتباطية بين الصلابة و إستراتيجيات المواجهة كما أظهرت الدراسة إلى وجود فروق في إستخدام أساليب المواجهة بين الطلاب المتفوقين و العاديين

(خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي ، 2012)

3. دراسة محمد عودة (2010) هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين درجة التعرض للخبرة الصادمة و بين أساليب التكيف مع الضغوط ، و مستوى المساندة الإجتماعية ، و مستوى الصلابة النفسية ، لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة ، و التعرف عما إذا كان هناك فروق في هذه المتغيرات تعزى إلى بعض المتغيرات الديمغرافية التالية: النوع ، مكان الإقامة ، المستوى التعليمي للوالدين ، و تكونت عينة الدراسة من (600) طفل وطفلة ، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :
- 1). بلغ الوزن النسبي للخبرة الصادمة (62,14) و الوزن النسبي لأساليب التكيف مع الضغوط (71.14)، وبلغ الوزن النسبي للمساندة الإجتماعية (85.79) ، وكان الوزن النسبي للصلابة النفسية (76.04) .

2). توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين درجة التعرض للخبرة الصادمة و مل من إستخدام أساليب التكيف مع الضغوط و المساندة الإجتماعية و الصلابة النفسية .

3). بينت الدراسة أنه لا توجد فروقاً الخبرة الصادمة ، أساليب التكيف مع الضغوط و الصلابة النفسية تعزى لمتغير النوع ، في حين وجد أن هناك فروقاً في المساندة الإجتماعية لصالح الإناث

4. دلت الدراسة على أساليب التكيف مع الضغوط و الصلابة النفسية تعزى لمتغير مكان الإقامة ، بينما وجد فروقاً في الخبرة الصادمة وكانت لصالح محافظتي خان يونس والشمال ، و أن هناك فروقاً لصالح المساندة الإجتماعية لصالح محافظة الوسطى .

5. أظهرت الدراسة انه لا توجد فروقاً لخبرة صادمة و أساليب التكيف مع الضغوط ، و الصلابة النفسية تعزى لمتغير المستوى التعليمي للوالدين ، في حين وجد أن هناك فروقاً في المساندة الإجتماعية لصالح الأطفال الذين درس والديهم في المرحلة الثانوية .

(محمد عودة، 2010، ص 105)

4. دراسة كاي جودكينز (2001) بحثت الدراسة في "العلاقة بين الصلابة النفسية و إستراتيجيات المواجهة لدى مديري التمريض" وتوصلت الدراسة إلى إرتباط موجب بين الصلابة النفسية المرتفعة خاصة في بعدي التحكم و الإلتزام و إستراتيجيات المواجهة المتمركز على المشكلة و على العكس من ذلك إرتبط مستوى الصلابة النفسية المنخفضة بإستراتيجيات المواجهة المتمركز على الإنفعال .

(مريامة حنصالي، 2014، ص 22)

5. دراسة منخيمر (2002): إستهدفت الدراسة التعرف على "أثر الصلابة النفسية و المساندة الإجتماعية كمتغيرين من متغيرات المقاومة و الوقاية من الأحداث الضاغطة" تكونت العينة من 75 طالب و 96 طالبة ، و أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الذكور و الإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور و المساندة الإجتماعية لصالح الإناث .

6. دراسة وليام ويد سميث (1992) بعنوان " دور عمليات المواجهة كوسائط في العلاقة بين الصلابة النفسية و الصحة الجسمية" هدفت الدراسة إلى معرفة دور عمليات المواجهة كوسائط في العلاقة بين الصلابة النفسية و الصحة الجسمية ، و تكونت العينة من 166 من طلبة الجامعة ، و أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين الصلابة و إستراتيجيات المواجهة الغير الفعالة مثل التجنب .

(زينب نوفل أحمد راضي، 2008، ص 126)

7. دراسة ستيفنسون (1990) : التي هدفت إلى معرفة "العلاقة بين الصلابة النفسية و إستراتيجيات المواجهة" و شملت العينة 148 من العاملين في البنوك و المحاماة ، و قد أظهرت نتائج الدراسة إلى أنّ الإناث أكثر صلابة من الذكور و أكثر اعتماداً على المساندة الإجتماعية و قد كان المحامون أكثر إستخداماً لأسلوب التصدي للمشكلة مقارنةً بالعاملين في البنوك .

(عبد العظيم المصدر و عايدة شعبان صالح ، 2013، ص 49)

8. دراسة جيرسون (1998) :هدفت الدراسة إلى بيان "العلاقة بين الصلابة النفسية و مهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا" تكونت من 101 طالب ، وخلصت الدراسة إلى أن الطلبة المرتفعي الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فاعلية و تأثيراً أكثر من منخفضي الصلابة ، كما توصلت إلى أنّ هناك علاقة سالبة بين الصلابة و الضغوط حيث وجد أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية من الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغوط على أنّها أقل ضغطاً من الطلاب أقل

(نبيل كامل دخان و إبراهيم بشير الحجار ، مرجع سابق ، ص 376)

9. دراسة ميتشال (1989): بعنوان "الصلابة النفسية و التقويم المعرفي للضغوط في إختيار إستراتيجية المواجهة" هدفت الدراسة إلى معرفة أثر الصلابة و التقييم المعرفي على أحداث الحياة تكونت العينة من 165 طالباً من طلبة البكالوريوس ، و قد أشارت النتائج إلى عدم وجود إرتباط بين الصلابة و التقييم المعرفي للأحداث بأنّها مثيرة للتهديد ، و وجود إرتباط إيجابي بين الصلابة النفسية و إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة و وجود إرتباط إيجابي بين الصلابة و إدراك فعالية الموجهة .

(إنتصار كمال قاسم ، 2009)

10. دراسة كوباساو آخرون (1982): بعنوان "الصلابة النفسية و علاقتها في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية و الجسمية" هدفت الدراسة إلى معرفة أثر الصلابة في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية و الجسمية ، تمونت العينة من 259 من إداريين و محامون و رجال أعمال وخلصت الدراسة إلى أن الصلابة النفسية تخفّف من وقع الأحداث و تمثل مصدر للمقاومة و الصمود و الوقاية ، و وجود إرتباط دال بين بعدي الإلتزام و التحكم و الإدراك الإيجابي للأحداث الحياتية الشاقة و كذلك الأساليب الفعالة للتعايش .

(زينب نوفل أحمد راضي ، مرجع سابق، ص 120)

## الدراسات التي تناولت متغير إستراتيجية المواجهة :

1. دراسة أستون و نيل (1984): و التي هدفت إلى التعرف على إستراتيجيات المواجهة التي يستخدمها كل من الجنسين في مواجهة المشاكل اليومية، فالرجل يقوم بأفعال مباشرة كأسلوب في مواجهة المشكلات ، في حين المرأة المستخدمة تستخدم إستراتيجيات سلبية تتضمن التشتت و التنفسي و تسعى للمساندة الاجتماعية من الآخرين .

2. دراسة ثويتس (2000): و التي أجريت على مجموعة من طلاب الجامعة و خلصت على أن الذكور و الإناث يختلفون في إستراتيجيات المواجهة فالإناث كن أكثر تعبيراً عن مشاعرهن بحرية و يحاولن أن يستعين للمساندة الاجتماعية و يتقبلن الموقف أما الطلاب فيميلون إلى التفكير في الموقف .

(طه عبد العظيم حسين و سلامة عبد العظيم، 2006، ص142)

3. دراسة النيال و آخرون (1997): تمده الدراسة على الكشف عن إستراتيجيات المواجهة و علاقتها ببعض الإضطرابات الإنفعالية لدى طلبة جامعة قطر و تكونت العينة من 224 طالباً و طالبة و قد أسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين أسلوب التوجه الإنفعالي و التوجه نحو التجنب و الإضطرابات الإنفعالية و لم تسفر الدراسة عن وجود فروق في إستخدام الإستراتيجيات بإختلاف الجنس و السن و الحالة الاجتماعية و التخصص

4. دراسة فريدنبرج و لويس (1991): و التي هدفت إلى التعرف على أكثر الإستراتيجيات إستعمالاً من قبل الطلبة في أمريكا و تكونت العينة من 643 طالباً و طالبة و أشارت النتائج أن الإناث أكثر إستخداماً لكل من إستراتيجية البحث عن الدعم و إستراتيجية التقييم المعرفي من الذكور أما باقي الإستراتيجيات فلم يكن هناك فروق بين الذكور و الإناث في إستخدامها.

(عبد الله بن حميد السهلي، 2009، ص68)

5. دراسة ستون (1984): بعنوان "التدبير اليومي للمواجهة" هدفت الدراسة إلى التعرف على الأساليب التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط ، و الفروق بين الجنسين في إستخدامها ، و كانت العينة مكوّنة

من 120 طالب و قد توصلت الدراسة إلى وجود فروق بين الجنسين في إستخدام أسلوب إعادة تعريف الموقف و التقبل .  
( عبد الله الضريبي، 2010، ص 686 )

6. دراسة كينج (1991): هدفت الدراسة إلى إستكشاف أحداث الحياة و الضغوط و العلاقة بين إستراتيجيات المواجهة و الضغوط على عينة مكونة من 760 طالب من المرحلة الثانوية ، و خلصت الدراسة على أن إستراتيجية التخطيط لحل المشكلة و تحمل المسؤولية هما أكثر الطرق الأساليب إستخداماً و قلة إستخدام أسلوب الهروب و التجنب و كان الذكور أكثر ميلاً لإستخدام التخطيط و حل المشكلة و تحمل المسؤولية أما الإناث أكثر ميلاً لإستخدام البحث الإجتماعي و الهروب و التجنب .

(سعدية الأسود و آخرون، 2010/2009، ص 38)

7. دراسة الرد و سميث (1989): قام بتطبيق إستبيان الصلابة النفسية على 84 طالب جامعي و قسمت العينة إلى مجموعتين صلابة نفسية مرتفعة و صلابة نفسية منخفضة ثم طلب من أفراد العينة بنشاط تحت ظروف تقويمية مرتفعة أو منخفضة من ناحية التهديد الضاغط و إستعمالاً تحليل التباين الثنائي 2x2 (صلابة نفسية مرتفعة - صلابة نفسية منخفضة x تهديد مرتفع - تهديد منخفض) فأظهرت النتائج وجود فروق حيث كانت العبارات السالبة أقل عند ذوي الصلابة النفسية المرتفعة مقارنة بالأفراد ذوو الصلابة المنخفضة بغض النظر عن درجة التهديد بالموقف فكان التفاعل بين الموقفين دالاً إحصائياً حيث دلت المقارنات بين المتوسطات الحسابية على أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة في موقف التهديد المرتفع كانت عباراتهم الإيجابية التي تصف أنفسهم قليلاً مقارنة بأقرانهم في موقف التهديد المنخفض و على العكس من ذلك أعطى الأفراد ذوو الصلابة النفسية المرتفعة في موقف التهديد عدداً أكثر من العبارات الإيجابية التي يصفون بها أنفسهم مقارنة في موقف التهديد المخفف أو الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة و الإستنتاج العام لهذه الدراسة هو أن الصلابة النفسية تسهم في إتباع أساليب المواجهة المعرفية المتصفة بإستعمال العبارات الإيجابية في موقف الذات عند مواجهة المواقف الضاغطة .

(بشير معمريّة ، 2013 ، ص ص 72،73)

## التعليق على الدراسات السابقة :

يلاحظ من الدراسات و البحوث السابقة التي أجريت في هذا المجال مايلي :

إتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات و اختلفت مع بعضها من حيث المتغيرات و العينة و أدوات القياس و فيما يلي سنناقش أوجه الإتفاق و الإختلاف

إتفقت الدراسة الحالية مع دراسة "حدة يوسفى" من حيث متغيرات الدراسة و المنهج و مقياس الصلابة من إعداد عماد مخيمر و اختلفت في مقياس إستراتيجيات المواجهة و بحثت الدراسة في العلاقة بين الصلابة و الإستراتيجيات المستخدمة ، أما دراسة "خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي" فإتفقت دراستنا معها في المتغيرات و العينة حيث أجريت على طلبة المرحلة الثانوية و اختلفت دراستنا مع دراسة "جيرسون" و "هال و آخرون" "ميتشال" على طلبة الجامعة ، و دراسة "كاي جودكينز" التي أجريت على عينة من مديري التمريض ، أما دراسة "ستيقنسون" على العاملين في البنوك و المحاماة كل هذه الدراسات و غيره و إن اختلفت في العينة فمعظمها كانت العينة فيها طلبة إلا أنها أثبتت دور الصلابة في تخفيض كمية الضغوط النفسية للتجارب التي يمر بها الفرد و إستخدام الإستراتيجيات المواجهة بفاعلية ، و هناك بعض الدراسات ركزت على الإستراتيجيات في مواجهة الضغوط و بحثت في الفروق بين الجنسين مثل الدراسة التي قام بها "مللر و كرتش" و دراسة "أستون و نيل" التي هي الأخرى بحثت في الفروق بين الجنسين في إستخدام إستراتيجيات المواجهة و دراسة "ثويتس" كل هذه الدراسات أجريت على عينة طلبة الجامعة بإختلاف أعمارهم و بتفاوت من حيث عدد العينة و دراسة "النبيل و آخرون" بحثت في الفروق بين الجنسين لدى طلاب الجامعة في إستخدام الإستراتيجيات و علاقتها بالإضطرابات الإنفعالية و دراسة "كينج" إستكشاف أحداث الحياة و الضغوط و العلاقة بين إستراتيجيات المواجهة أجريت على طلبة الثانوية.

التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة :

الصلابة النفسية:

يعود هذا المفهوم إلى كوبازا (Kobaza 1979) حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات و التي إستهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء إحتفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية و الجسمية رغم تعرضهم للضغوط

و يعرفها محمد مخيمر بأنها مجموعة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية و الإجتماعية وهي خصال فرعية تضم الإلتزام و التحدي و التحكم يراها الفرد على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية و في التعايش معها (بشير معمريّة، نفس المرجع 65)

التعريف الإجرائي للصلابة النفسية :

هي قدرة التلميذ على تجاوز الضغوط النفسية التي يتعرض لها عن طريق استخدامه المعطيات المتوفرة في مجتمعه كالمساندة الاجتماعية , وتقاس عن طريق الدرجة التي يحصل عليها التلميذ من خلال إستجابته على فقرات مقياس الصلابة النفسية المعد لهاته الدراسة .

إستراتيجيات المواجهة :

يعرفها لازاروس و فولكمان (1984):

"ذلك التغيير المستمر في الجهود المعرفية و السلوكية من أجل إدارة المطالب الداخلية و الخارجية و التي يعتبرها الفرد أنها ترهق أو تفوق قدراته و إمكانياته"

عَرَفَهَا تشارلز " أي جهد يبذله الإنسان للسيطرة على الضغط ."

## التعريف الإجرائي لإستراتيجيات المواجهة :

"هي الإستجابة أو الطريقة التي يستخدمها أو يتبعها التلميذ في مواجهة المواقف و الأحداث الضاغطة للتخلص منها ، و تقاس هذه الأساليب بالدرجة التي يحصل عليها التلميذ جراء أدائه على مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

# الفصل الثاني

## الصلابة النفسية

\* مفهوم الصلابة النفسية

\* الخلفية الفلسفية للصلابة النفسية

\* أهمية الصلابة النفسية

\* خصائص ذوي الصلابة النفسية

\* علاقة الصلابة النفسية بالصحة و مواجهة الضغوط و الصدمات

\* النظريات المفسرة للصلابة النفسية

\* المضامين التطبيقية للصلابة النفسية

\* خلاصة الفصل

## تمهيد

إنصب الإهتمام في هذا الفصل على أحد أهم المفاهيم التي أضحت تستحوذ على بحوث علم النفس و المتمثل في الصلابة النفسية و هو أحد المتغيرات المركزية التي تساهم في حفظ الصحة النفسية ، كما أنه يتمثل عاملاً صادماً يساعد على تجاوز الأزمات و مواجهة الضغوط و الصدمات المختلفة الي يتعرض لها الإنسان في العصر الحديث.

كما يعد هذا المفهوم من المفاهيم الحديثة نسبياً و بخاصة في البيئة العربية ، و هو من الخصائص النفسية المهمة للفرد لكي يواجه ضغوط الحياة المتعددة و المتتالية بنجاح .

1- مفهوم الصلابة النفسية:

1.1- لغة:

الصلب هو الشديد . (علي بن هادية و آخرون، 1999، ص 566)

صلب أي شديد، صلب الشيء صلابة فهي صلب و صلب أي شديد .

(ابن منظور، 1999، ص 197)

كما أنها في معجم الوسيط مأخوذة من مادة صلب بمعنى إشتد و قويّ على المال و غيره و الصلابة يقال

في وجهة صلابة أي صفة الجسم الذي يحتفظ بشكله و حجمه. (إبراهيم أنيس و آخرون، 1973، ص 519)

2.1- إصطلاحاً:

يعبر مفهوم الصلابة النفسية عن قدرة التحمل التي تحمل نمطاً معرفياً و إنفعالياً و سلوكياً من المقاومة للإرهاقات ، فهي سمة شخصية يمتلكها الفرد تساعده على مواجهة ضغوط الحياة و العمل بإيجابية ، و بإستخدام أساليب المواجهة الفعالة التي تحمي الفرد و تقيه من الوقوع في براثن الأمراض النفسية و الجسدية الناتجة عن التعرض لتلك الضغوط و المشكلات و العراقيل .

إستطاعت "سوزان كوبازا Kobassa " من خلال إعمادها على نتائج مجموعة الدراسات التي أجرتها في السنوات (1979، 1982، 1983، 1985) التوصل إلى صياغة نظريتها التي إستهدفت الكشف عن متغيرات النفسية و الإجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الإحتفاظ بصحته الجسمية و النفسية رغم تعرضه للمشقة، و ذلك على عينات متباينة الأحجام و النوعيات من ذوي المناصب الإدارية المتوسطة و العليا ، و من المحامين ، و رجال

الأعمال ، وتم تطبيق عدد من الإختبارات عليهم كإختبار الصلابة بأبعادها الثلاثة لكوبازا و إختبار وايلر (Wayler,1968) للمرض الجسمي و النفسي ، و إختبار هولمز و راهي (Holmes & Rahe,1967) للأحداث الحياتية المخرجة و إنتهت إلى عدد من النتائج التي ساعدتها في صياغة بعض الأسس التي إتمدت عليها في وضع نظريتها في الصلابة النفسية و هي :

أن التعرض لأحداث الحياة الشاقة يعد أمراً ضرورياً، بل و إنه حتمي لا بد منه لإرتقاء الفرد و نضجه الإنفعالي و الإجتماعي و النفسي .

إنَّ الشخصية التي تتسم بالصلابة النفسية لديها مستوى عالٍ من القدرة على إحتمال الآلام و المشاق و الصمود في سير فعلٍ ما ، برغم الصعاب و التوافق و التعامل مع الضغوط الحياة و تطوير مجالات الحياة . إن الصلابة النفسية مكتسبة أكثر منها فطرية بناءً على نتائج الدراسات التي تضمنت أيضاً مقابلات عن تاريخ الحياة المبكرة للموظفين المشاركين كما توصلت إلى أن الصلابة النفسية تتكون من ثلاثة أبعاد: الإلتزام، التحكم ، التحدي . (علا دارب نصر، 2014، ص02)

ومنه عرفت "كوبازا" الصلابة النفسية على أنها: "إعتقاد عام للفرد بفاعليته و قدرته على إستخدام كل المصادر النفسية و البيئية المتاحة لكي يدرك و يفسر و يواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة.

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص209)

يعود الفضل إلى سوزان كوبازا (Kobassa, 1979) في تحويل مسار البحوث في مجال الضغوط النفسية من دراسات مسبباتو آثار الضغوط إلى التعرف على المتغيرات النفسية التي تكمن وراء إحتفاظ الأفراد بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط . (عبد الله جاد محمود، 2006، ص415)

أما موسوعة علم النفس فقد عرّفت الصلابة النفسية : على أنها شكل من مقاومة التغير يتميز باستمرار المواقف و المعتقدات برغم تأثيرات الوسط و الأحداث الخارجية التي من شأنها أن تقود إلى تغييرها ، إننا نلاحظها بأشكال الحدّة المتغيرة مثل سمة في الطبع مرضية إلى حدٍ ما.

(حراث علي ومخلوفي عمار، 2015، ص ص21-22)

## 2- الخلفية الفلسفية للصلابة النفسية :

إذا تجاوزنا الجذور الفلسفية لمصطلح الصلابة النفسية فإننا سنقول بأن الميلاد الحقيقي له قد جاء في إطار البحث في الضغوط النفسية، غير أنّ ميلاده لم يكن يسيراً، فقد تأخر بسبب سيطرة المقاربة المرضية، وعند ظهوره يلاحظ أنه تأثر بالمدارس الإنسانية و الوجودية و المعرفية، وهو الآن متسق مع السياق العام الذي يدعو إليه علم النفس الإيجابي .

لقد اصطبغت السيكولوجيا منذ نشأتها و إلى نهاية القرن العشرين بالفكر المرضي، فقد كان نموذج المرض هو السيطرة في أغلب الأحيان ، و تبعاً لذلك فقد كان ينظر للنفس الإنسانية على أنها مصدر للنقص، و ساحة للصراع، بالإضافة إلى مجموعة أخرى من عوامل الضعف التي تفضي في كثير من الأحيان إلى تلف السير النفسي و حصول الاضطراب، و تُعدّ الأحداث الضاغطة و الصادمة من بين الأسباب الكبرى التي كان يُعتقد أنها تؤدي إلى زعزعة الإتران و بروز الإضطراب النفسي عند الأفراد، و تبعاً لذلك فقد ظل تركيز الباحثين في مجال الضغوط منصباً على فحص عوامل و مؤشرات الخطورة Risk- Factors أي تلك العوامل التي من شأنها أن ترفع من قابلية الإصابة بالمرض النفسي و زيادة المعاناة.

(مخيمر، 2002، ص3)

وهذا الإتجاه في البحث متأثر كما ذكرنا بنموذج المرض، و قد بقي الحال على ذلك إلى أن الباحثون أن بعض الناس ينهارون أمام الضغوط و الشدائد، بينما البعض الآخر يظل محتفظاً بصحته النفسية و الجسمية رغم تعرضهم لنفس الشدائد من جهة أخرى أظهرت الكثير من الدراسات أن الوقوع في براثن الإضطراب النفسي و البدني ليس سببه التعرض للأحداث الضاغطة حيث لم تتجاوز معاملات الارتباط بين هذين المتغيرين 0.3. من هنا فقد تحول مسار البحث في مجال الضغوط من مجرد دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة و الإضطراب النفسي و البدني إلى التركيز على عوامل المقاومة Resistance Factors أي المتغيرات النفسية و البيئية المرتبطة بإستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة، و التي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات و التغلب عليها.

(سلامة ، 1991، ص ص 199-218 )

و يعود الفضل في تحويل مركز الثقل من نموذج الصحة في مجال الضغوط إلى أعمال بعض الرواد أمثال (كوبازا ، 1979، Kobass)، (جارمزي ، 1983، Garmezy)، (راتر، 1990، Rutter)، (هولمان و هوس، 1985، 1986، Moss Holahan & ) و يؤكد هؤلاء الباحثون أن الدراسة في مجال الضغوط يجب أن تتحول إلى التركيز على الصحة و ليس المرض، و على المتغيرات الإيجابية سواء كانت متغيرات نفسية أو إجتماعية و التي من شأنها أن تجعل الفرد يحتفظ بصحته الجسمية و النفسية عند مواجهته للضغوط، بل و تدعم قدرته على المواجهة الناجحة لهذه الضغوط. و يشير (هولمان و هوس، 1985، 1986، Moss & Holahan ) إلى أنهما قد تأثرا كثيراً بما طرحه (هينكل، 1974، Hinkle) من تلخيص للأبحاث التي أجريت على مدى عشرين عاماً حول التغير الإجتماعي و المرض، و التي أشار فيها إلى أنه رغم أن بعض الأشخاص يتعرضون لأحداث حياتية ضاغطة مثل التغير في المراكز الإجتماعية، أو الظروف المعيشية، أو العلاقات الأسرية و مع هذا فهم يحتفظون بصحتهم الجسمية و النفسية

من جهة أخرى أدت إسهامات (جارمزي و راتر، 1990، Rutter، 1983، Garmezy) إلى تقوية التركيز في مجال الضغوط على المتغيرات الشخصية و البيئية الإيجابية، و التي من شأنها مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر النفسي و الجسمي الناتج عند التعرض للضغوط. و من هذه التغيرات الواقية:

- السمات الشخصية للفرد كتقدير الذات العالي و الإستقلالية و الذكاء و الكفاية و الفاعلية.

- كفاءة المساندة الأسرية خاصة في مرحلة الطفولة، و تتمثل في ترابط الأسرة و تماسكها، و إدراك الفرد للدفع الوالدي مما يؤدي إلى الشعور بالكفاءة و الإقتدار.

- إمكانية وجود أنظمة للمساندة الإجتماعية تشجع و تحفز قدرة الفرد على المواجهة الناجحة للضغوط.

و بخصوص الصلابة النفسية كسمة من سمات الشخصية التي أشار إليها جارمزي فقد طرحت بشكل واضح و متسق من قبل الباحثة (كوبازا، 1979، Kobaza) حيث ثدمتها على أنها متغير من متغيرات الوقاية و المقاومة للآثار السلبية للضغوط و الأزمات و الإحباطات، و ذلك من خلال رسالتها للدكتوراه و أبحاثها التي إستكملت فيها فيما بعد الأبعاد المختلفة للصلابة النفسية و المتغيرات المرتبطة بها، و قد أشارت بأن لديه إمكانية لمواجهة الظروف الصعبة و الأحداث الضاغطة إذا توفرت فيه جملة من الخصائص مثل وجود المعنى، و الشعور بالمسؤولية، و تقدير إمكانات المواجهة، و القدرة على التحكم في لذات و غيرها، و هو ما يشكل في مجموعة سمة الصلابة النفسية.

و يلاحظ جلياً أنها قد تأثرت برواد التوجه الإنساني أمثال ماسلو و روجرز و غيرهم، و الذين يؤكدون أن الدراسة في مجال الضغوط يجب أن تتحول لتركز على الأشخاص الأسوياء الذين يشعرون بقيمتهم و يحققون ذواتهم، و الصلابة النفسية أحد هذه المتغيرات الإيجابية مثل تقدير الذات و الفاعلية، كما تأثرت كوبازا بالمدرسة الوجودية خاصة أعمال (فرانكل، Frankel) التي أشار فيها إلى أن وجود معنى أو هدف في حياة الفرد يجعله يتحمل الإحباطات و الضغوط

، فالحياة معاناة و المهم أن نجد معنى لهذه المعاناة، و لذلك فقد تضمنت الصلابة النفسية بعض الأبعاد الأساسية المشبعة بالنعنى مثل الإلتزام الفرد تجاه نفسه و أهدافه و قيمه و الآخرين من حوله، و إستفادات كوبازا أيضاً من المنظور المعرفي ل(لازورس، Lazarus) الذي طرح فيه مسألة التقييم المعرفي Cognitive Appraisal و الذي يشمل تقييم الفرد لخصائصه النفسية و التي بدورها تؤثر في تقييمه المعرفي للحدث الضاغط ذاته، و ما ينطوي عليه من تحدٍ أو تهديد لأمنه و صحته النفسية ، و ما يستتبع ذلك من أساليب مواجهة أو مقاومة لهذه الضغوط. تبعاً لذلك فقد تضمنت الصلابة النفسية عند كوبازا بعد التحكم Control، و بعد التحدي Challenge، حيث يشير التحكم إلى مدى إعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، و هو نابع من تقييمه المعرفي لخصائصه الذاتية، كما أن التحدي يميل إلى أساليب المواجهة الفعالة لمختلف الضغوط التي يتلقاها الفرد.

(مخيمر، 2002، ص5)

بالرغم من حركة المد والجزر التي عرفها مفهوم الصلابة النفسية إلا أنه أضحى متسقاً أكثر مع المنظور الجديد الذي يسمى علم النفس الإيجابي، حيث ينصب الإهتمام على جوانب الإيجابية، و مصادر القوة في السلوك الإنساني، و محاولة تنميتها و ربط أثرها بالسعادة النفسية و تدعيم النظرة المتفائلة. و الصلابة النفسية في هذا الإطار هي أحد أهم المرتكزات الأساسية التي تحفز السلوك الإنساني، و تدفع به لمواجهة الضغوط النفسية الحياتية بفاعلية و تحدٍ و مسؤولية .

(أحمد بن سعد، 2012، ص33-35)

### 3- أهمية الصلابة النفسية :

\* إن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية، التي تقى الإنسان من آثار الضواغط الحياتية و المختلفة و تجعل الفرد أكثر مرونة و تفاؤلاً و قابلية لتغلب على مشاكله الضاغطة كما تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية و الإضطرابات النفسية، و لهذا فهي تعتبر عامل مهم وحيوي في الشخصية في مجال علم

النفس، و لها دور حاسم في تحسين الأداء النفسي و الصحة النفسية و البدنية و في زيادة الدعم النفسي.  
(البهاص سيد أحمد، 2002، ص 13)

\* وقد أشارت (كوبازا) إلى أن الصلابة النفسية و مكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية للفرد فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط و لا يمرضون.

(زينب نوفل (راضي، 2008، ص 52)

\* ذكرت (شيلي) و (تايبور) أنه منذ الدراسة الأولى قامت بها كوبازا، أجرت العديد من الأبحاث (89.81) التي أظهرت أن الصلابة ترتبط بكل من الصحة الجسمية الجيدة و الصحة النفسية الجيدة

\* و قد قامت (كوبازا) توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد، و يمكن فهم العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد و في هذا الخصوص ترى كل من (ماري) و (كوبازا) أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الأوجاع تؤدي إلى إستشارة الجهاز العصبي الذاتي و الضغط المزمن فيما يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق و ما صاحبه من أمراض جسدية و إضطرابات نفسية و هنا يأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية و التي تبدأ بالضغط و تنتهي بالإرهاق و يتم من خلال طرق متعددة فالصلابة :

أولاً: تعدّل من إدراك الأحداث و تجعلها تبدو أقل و طأة .

ثانياً: تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال .

ثالثاً: تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي .

رابعاً: تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي و ممارسة الرياضة.

(شاهر يوسف ياغي، 2006، ص 38)

\* وقد أكدت البحوث أهمية إدراك الأحداث في الشعور بالضغط من عدمه، فقد وجد كل من (رودرت) و (زون) أنه بمقارنة الأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة بأقرانهم ذوي الصلابة المنخفضة وجدوهم يميلون أكثر للنظر إلى أحداث الحياة الماضية على أنها كانت إيجابية و كانت لديهم القدرة على التحكم فيها .

(العبدلي، مرجع سابق، ص32)

\* و يرى (لوثر) الصلابة النفسية تعمل كمخفف للآثار السلبية الناتجة عن الضغوط أما (روتر) فيعتبر الأفراد الذين يتسمون بالدرجة العالية من الصلابة النفسية يمثلون التحكم و الضبط الخارجي في إدراكهم ومواجهتهم. (زينب نوفل راضي، مرجع سابق، ص54)

#### 4- خصائص ذوي الصلابة النفسية :

حصر (Tylor) 1995 خصائص الصلابة النفسية فيما يلي :

- الإحساس بالالتزام (sens of commetent) أو النية لدفع النفس للإنخراط في أي مستجدات  
تراجعهم
- الإيمان (الإعتقاد) بالسيطرة (bzliief of control) و الإحساس بأن الشخص نفسه هو سبب الحدث في حياته يستطيع أن يؤثر على البيئة.
- الرغبة في إحداث التغيير و مواجهة الأنشطة الجديدة التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء و التطوير.

أكد "عماد مخيمر" على هذه الخصائص في دراسته لأدبيات الموضوع ، حيث قام بالعديد من الدراسات العربية في مجال الصلابة النفسية، و إعتد على هذه الخصائص في دراسته كأبعاد لقياس الصلابة النفسية إستناداً إلى تعريف و مقياس الذي طوره كوبازا.

و تنقسم خصائص ذوي الصلابة النفسية إلى قسمين هما :

#### أولاً: خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة

توصلت كوبازا من سلسلة دراستها(1983،1982،1997) وكذلك "مادي" و آخرون إلى خصائص ذوي

الصلابة المرتفعة كما يلي :

- وجود نظام قيمي ديني لديهم يقيهم من الوقوع في الإنحراف أو الأمراض أو الإدمان .
- وجود أهداف في حياتهم و معاني يتمسكون و يرتبطون بها .
- الإلتزام و المساندة للآخرين عند الحاجة .
- المثابرة و بذل الجهد على التحمل و العمل تحت الضغوط .
- الميل للقيادة .
- القدرة على الصمود و المقاومة .
- التفاؤل و التوجه الإيجابي نحو الحياة .
- الهدوء و القدرة على التنظيم الإنفعالي و التحكم في الإنفعالات .
- القدرة على تحقيق الذات .
- الواقعية والموضوعية في تقييم الذات و الأحداث ووضع الأهداف المستقبلية .
- الإستفادة من خبرات الفشل في تطوير الذات .

- الإهتمام بالبيئة، و المشاركة الفعالة في الحفاظ عليها .
- توقع المشكلات و الإستعداد لها.
- القدرة على التجديد و الإرتقاء .
- الشعور بالرضا عن الذات .
- إعتبار أن الحياة الضاغطة أمر طبيعي ، و ليس تهديداً لهم .
- تزداد الصلابة مع التقدم في العمر فهي حالة نمو مستمر .

(أحمد بن عبد الله العياشي، مرجع سابق، ص 26)

و يصنف "حمادة" و "عبد اللطيف" أن الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية بأنهم:

- ✓ هؤلاء الأفراد ملتزمون بالعمل الذي عليهم آداؤه بدلاً من شعورهم بالغبية .
- ✓ يشعرون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث بدلاً من شعورهم بفقد القوة .
- ✓ ينظرون إلى التغيير على أنه تحدي عادي بدلاً من أشعر بالتهديد .
- ✓ يجد هؤلاء الأفراد في إدراكهم و تقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة الفرصة لممارسة إتخاذ القرار .

(محمد عودة، مرجع سا، ص 67)

ونستخلص من هذه الخصائص السابقة أن الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية المرتفعة بأنهم يتصفون بالقدرة على المقاومة و الصمود و الإسراع في إنجاز العمل و إتخاذ القرارات السليمة ، و حل المشكلات ، التي تواجههم في أحداث الحياة الضاغطة و التكيف معها .

ثانياً: خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة

يتصف ذو الصلابة النفسية المنخفضة بعدم شعورهم بقيمة و معنى لحياتهم و لا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية و يتوقعون التهديد المستمر و الضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة و يفضلون ثبات الأحداث الحياتية ، و ليس إعتقاد بضرورة التجديد و الإرتقاء كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم و عاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة .

و يتضح مما سبق أنّ ذوي الصلابة المنخفضة يتصفون بما يلي :

- عدم القدرة على الصبر ، و عدم تحمل المشقة .
- عدم القدرة على تحمل المسؤولية .
- قلة المرونة و التوازن .
- الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة .
- سرعة الغضب والحزن و يميل إلى الإكتئاب و القلق .
- ليس لديهم قيم و لامبادئ معينة .
- عدم القدرة على تحمل الذات .

(الحسين بن حسن،2012،ص 18)

## 5- علاقة الصلابة النفسية بالصحة و مواجهة الضغوط و الصدمات:

أظهرت كافة الدراسات أن الصلابة النفسية ترفع من كفاءة الأفراد في المجالات المختلفة و تزيد من قدرتهم على التحمل، و تساعدهم على تجاوز الأزمات و إدارة الضغوط بجدارة و من الدراسات الأولى في هذا الإطار دراسة (كوبازا Kobaza 1979) و هي دراسة إستكشافية إستهدفت معرفة دور الصلابة النفسية في الإحتفاظ بالصحة النفسية و الجسمية رغم التعرض للضغوط و قد توصلت الباحثة إلى أن الأفراد الأكثر صلابة رغم تعرضهم للضغوط كانوا أقل مرضاً كما أنهم إتسموا بأكثر صموداً ، و إنجازاً و سيطرة و قيادة و ضبطاً داخلياً ، في حين أن الأشخاص الأقل صلابة كانوا أكثر مرضاً و عجزاً ، و أعلى في الضبط الخارجي و في دراستها الثانية (كوبازا Kobaza 1982) و التي أجريت هذه المرة على أفراد يحتلون مواقع الإدارة العليا و المتوسطة إستطاعت الباحثة أن تثبت بأن الصلابة النفسية لا تخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الفرد فقط ولكنها تمثل مصدراً للمقاومة و الصمود و الوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة و قد تأكدت هذه النتائج في دراستها الثانوية (كوبازا 1982) و التي أجرتها على عينة من المحامين الذكور المتزوجين و قد توصلت إلى عدم وجود إرتباط بين إدراك الضغوط و بين المرض الجسمي لديهم ، و قد عللت الباحثة ذلك بأن المحامين يميلون إلى الإعتقاد بأن عملهم يكون أفضل تحت الضغوط ، و أشارت الدراسة أن الصلابة النفسية لا تؤثر في كيفية إدراك الضغوط فقط و لكن في كيفية مواجهتها أيضاً أما الدراسة الرابعة (Kabasa & Pucettil 1983) التي أجريت على رجال الأعمال فأظهرت أن هناك إرتباط موجب بين الإدراك أحداث الحياة الضاغطة و بين المرض الجسمي و الإكتئاب ، كما أشارت الدراسة أن ذلك مرتبط بإفتقاد المساندة الإجتماعية و الصلابة النفسية مما إنعكس على الصحة النفسية والجسمية .

و توصلت دراسات أخرى إلى نتائج مشابهة فمثلاً (هول و آخرون Hull et All 1987) أثبتوا وجود

إرتباط سالب بين الصلابة و الإكتئاب و إرتباط موجب بين الصلابة و تقدير الذات العالي كما أظهرت دراستهم أن

الأشخاص الأقل صلابة أكثر نقداً لذواتهم وأكثر شعوراً و تعميماً لخبرات الفشل أما دراسة (Rhoderwalt & Zone 1989) و التي إستهدفت النساء فأشارت أنّ الإناث الأقل صلابة كان يكن أكثر إكتئاب و مرضاً جسدياً و أكثر تأثراً بأحداث الحياة الضاغطة بينما السيدات الأكثر صلابة كان تقييمهن لذواتهم إيجابياً، و يكن أقل تأثراً بالضغوط وتوضح الدراسة (Ganellen & Blaney 1985) دور الصلابة النفسية و المساندة الإجتماعية كمتغيرات تخفف من وقع الأحداث الضاغطة على طلبة علم النفس .

و فيما يتعلق بالبيئة الأسرية و الجنس أظهرت نتائج دراسة (Hulahan & Moos 1985) أنّ البيئة الأسرية التي تتسم بالدفاء و الحب تجعل الفرد أكثر صلابة و فاعلية و قدرة على المواجهة و أقل إكتئاباً كما بينت الدراسة أنّ هناك فروقاً بين الذكور و الإناث في المتغيرات الشخصية و المساندة الإجتماعية فالرجال أكثر ثقة بالنفس ، و أكثر صلابة من النساء بينما النساء أكثر سعياً للمساندة الإجتماعية في مواجهة الضغوط و في دراسة أخرى لنفس الباحثين (Hulahan & Moos 1987) تم التوصل إلى أنّ الآباء الذين يصبحون أكثر ثقة و طموحاً و صلابة في الجانب الآخر أظهرت بعض الدراسات الفرنسية أنّ الصلابة النفسية يمكن تنميتها و تقويتها عن طريق البرامج الإرشادية، فقد توصلت دراسة (Dlmas) إلى فاعلية البرنامج المقترح في تنمية و تحسين الصلابة النفسية ، إستراتيجيات المواجهة ، وجود الحياة في بيئة الممرضات ، و عن الدراسات العربية فقد خلصت هي الأخرى إلى نتائج منسقة مع الدراسات الإجنبية ففي دراسة (مخيمر 1996) التي إستهدفت معرفة العلاقة بين الإدراك القبول/ الرفض الوالدي و الصلابة النفسية تم التوصل إلى وجود فروق بين الذكور و الإناث ، كما توصل إلى وجود إرتباط موجب بين الصلابة و المساندة الإجتماعية كمتغيرات و سيطبية في العلاقة بين الضغوط الحياة و أعراض الإكتئاب لدى الشباب الجامعي ، و أظهرت دراسة (دخان و الحجار 2006) أنّ هناك إرتباطاً سالباً بين درجة الضغوط و الصلابة النفسية عند الطلبة ، أي كلما قلت الصلابة زاد الضغط المدرك كما نوّهت الدراسة إلى أنّ مستوى الصلابة كان مرتفعاً 77,33% و ربما يعود ذلك إلى إنتماء الطلبة إلى الجامعة الإسلامية و تأثير الدين عليهم و توصلت دراسة (حراوية 201) %

المصدومين نتيجة الكوارث التي أجريت على عينة من المصدومين نتيجة الكوارث أو الإرهاب إلى تميز أغلبهم بصلابة نفسية مرتفعة 91 فرد من بين 100) مما قاد هؤلاء الأفراد إلى إستمرارهم في الحياة بشكل طبيعي دون تعرضهم لأمراض نفسية .

(أحمد بن سعد ، 2012 ، ص ص 38،39)

#### (6) - النظريات المفسرة للصلابة النفسية :

أولاً : نظرية كوبازا (Kobaza 1979) و الدراسات المنبثقة عنها :

اعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية و التجريبية، تمثلت أسس النظرية في آراء بعض العلماء أمثال (فرانكل Phrankel) و(ماسلو Mazlo)، و (روجرز Rojars) و التي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على إستغلال إمكانياته الشخصية و الإجتماعية بصورة جيدة و يعد نموذج لازورس (Lazours) من أهم النماذج التي إعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال إرتباطها بعدد من العوامل و حددها في ثلاث عوامل رئيسية و هي :

1. البيئة الداخلية للفرد .
2. الأسلوب الإدراكي المعرفي .
3. الشعور بالتهديد و الإحباط .

ذكر لازورس (Lazours) أن حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للموقف ، و إعتبره خططاً قابلة للتعايش ، تشمل عليه الإدراك الثانوي ، و تقييم الفرد لقدرته الخاصة ، و تحديد مدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة .

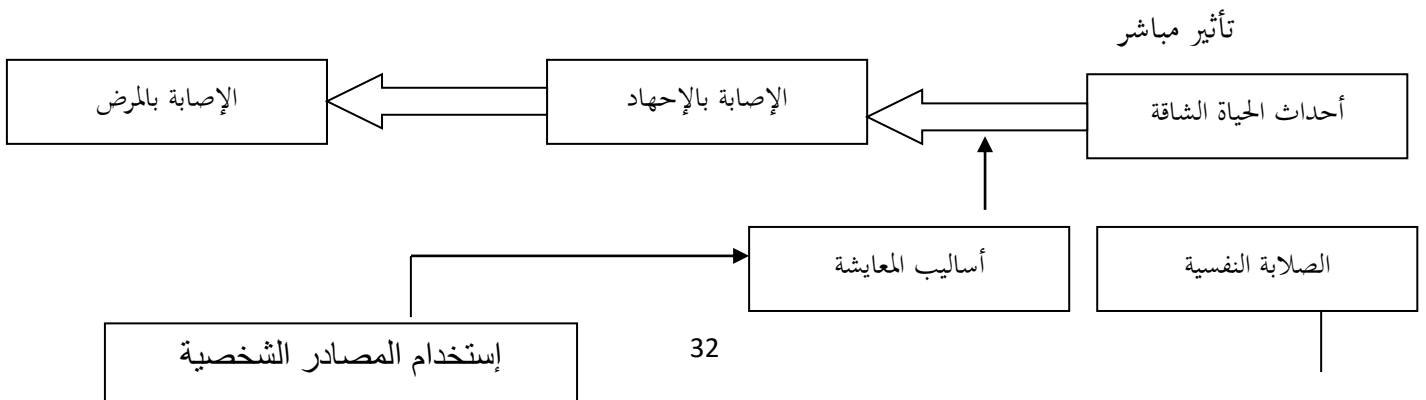
ف تقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي يجزم بضعفها و عدم ملائمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعر بالتهديد ، و هو ما يعني عند لازورس توقع حدوث الفرد سواء البدني أو النفسي ، و يؤدي الشعور بالتهديد بدوره إلى الشعور بالإحباط متضمناً الشعور بالخطر أو الضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل .

و ترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها البعض ، فعلى سبيل المثال يتوقف الشعور بالتهديد على الأسلوب الإدراكي للموقف ، كما يؤدي الإدراك الإيجابي إلى تضاؤل الشعور بالتهديد ، و يؤدي الإدراك السلبي إلى زيادة الشعور بالتهديد ، و يؤدي إلى تقييم بعض الخصال للشخصية ، كتقدير الذات .

(راضي،2008،ص36)

و طرحت كوبازا (Kobasa 1979) الإفتراض الأساسي لنظريتها ، بعد أن أجرت دراسة على رجال الأعمال و المحامين و العاملين في الدرجة المتوسطة و العليا في الصحة النفسية و الجسمية و الأحداث الصادمة و قد خرجت ببعض النتائج ، و التي كان منها :

1. الكشف عن مصدر إيجابي جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالإضطرابات النفسية و الجسمية ، و هو الصلابة النفسية بأبعادها فهي تعمل مقاومة وقائي، حيث تقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغوط، و تزيد من إستخدام الفرد لأساليب التعايش الفعال، ولمصادره الشخصية و الإجتماعية المناسبة حيال الظروف الضاغطة. و الشكل (1) يوضح ذلك:



## الشكل رقم (1): التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة النفسية

إن العمل على مواجهة المشكلات و الضغوط المختلفة المصادر بطريقة إيجابية من خلال النظر إليها على أنها أمر مثير و ضروري للنمو أكثر منه تمهيداً له، و من ثم مواجهة الضغوط بفعالية ، و الشعور بمعنى الحياة و هدفها، و تنمية حس السيطرة على الأحداث و الأشياء التي تحدث في حياته، و بالتالي النظر إلى تجربة التغيير على أنها تحدٍ ذو معنى إيجابي، و أنها فرصة للتطور، بدلاً من الشعور بالعجز و الإتكالية، و قلة التواصل، و الميل إلى إلقاء اللوم على الخارج و على الآخرين .

(علا دارب نصر، 2014، ص03)

2. ان الأفراد الأكثر صلابة حصلوا على معدلات أقل في الإصابة بالإضطرابات النفسية رغم تعرضهم للضغوط الشاقة .

فكان هذا الافتراض أن التعرض للأحداث الصادمة الحياتية الشاقة يعد أمراً ضرورياً، بل أنه حتمي لا بد منه لإرتقاء الفرد و نضجه الإنفعالي و الإجتماعي، و أن المصادر النفسية و الإجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى و تزداد عند التعرض لهذه الأحداث الصادمة و من أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية .

و من خلال دراستها توصلت إلى أن الإرتباط القائم بين الصلابة و الوقاية من الأمراض ، إلى تحديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة حيث أنهم يتسمون بالأكثر نشاطاً و مباداة و إقتداراً و قيادة و ضبطاً داخلياً، و أكثر صموداً و مقاومة لأعباء الحياة و أشد واقعية و إنجازاً و سيطرة و قدرةً على التفسير .

ثانياً: نظرية فينك (Venk) المحلل لنظرية كوبازا (Kobaza 1979) :

لقد أظهر حديثاً في مجال الوقاية من الإصابة بالإضطرابات أحد النماذج الحديثة الذي أعاد النظر في نظرية كوبازا (Kobaza 1979) و حاول وضع تعديل جديد لها، و هذا النموذج قدمه فينك (Venk1992)، و تم تقديم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية و الإدراك المعرفي و التعايش الفعال من ناحية ، و الصحة العقلية من ناحية أخرى ، و ذلك على عينة قوامها (167) جندياً

إسرائيلي ، و إعتمد الباحث على المواقف الشاقة و التعايش معها قبل الفترة التدريبية توصل على نتائج مهمة هي :

إرتباط مكوني الإلتزام و التحكم فقط في الصحة العقلية للأفراد ، فإرتبط الإلتزام جوهرياً بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد و إستخداماً للإستراتيجية التعايش الفعال خاصة إستراتيجية ضبط الإنفعال حيث إرتبط بعد التحكم إيجابياً بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة و إستخدام إستراتيجية حل المشكلات بالتعايش .

وقام فيك(Venk) بإجراء دراسة ثانية عام (1995) لها نفس أهداف الدراسة الأولى، و ذلك على عينة من الجنود الإسرائيلين أيضاً ، و لكنه إستخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة 4 شهور تم خلالها تنفيذ المشاركين للأوامر المطلوبة حتى و إن تعارضت مع ميولهم و إستعداداتهم الشخصية ، و ذلك بصفة متواصلة ، و بقياس الصلابة النفسية و كيفية الإدراك المعرفي في الإحداث الشاقة الحقيقية(الواقعية) و طرق التعايش قبل فترة التدريب و بعد الإنتهاء منها التوصل لنفس النتائج للدراسة الأولى.

(راضي، 2008، 39-40)

و عزز إطلاع الباحث على النظريات السابقة التي تناولت الصلابة النفسية في إختيارها لتكون إحدى المتغيرات الأساسية في دراسته ، إلى جانب إعتقاد الباحث بأن عدد كبير من أبناء و طنه يتمتع بهذه الصلابة ، و يمكن أن يكون هذا التمتع من خلال المساندة الإجتماعية التي يتلقاها الفرد في الأسرة و خارجها ، أو من خلال تكرار الصدمات النفسية التي تعرض لها من قبل الإحتلال الإسرائيلي .

#### 7-المضامين التطبيقية للصلابة النفسية:

ومن منطلق أن الصلابة تعتبر أهم المتغيرات النفسية التي تساعد الفرد على الإحتفاظ بصحته الجسمية و النفسية في مواجهة الضغوط فإنه يمكن الإستفادة منها في المجالات التالية :

في التنشئة الإجتماعية :

تمثل التنشئة الإجتماعية السوية التي تقوم على الحب و الدفء و التعاون قاعدة الأمن و الأمان للقدرة على الثقة بالنفس و القدرة على التحكم و نمو الصلابة النفسية حيث أشارت دراسة (عماد مخيمر، 1996) عن إدراك القبول/الرفض الوالدي و علاقته بالصلابة النفسية إلى نمو الصلابة النفسية يتوقف بصفة أساسية على طبيعة العلاقة بين الوالدين و أبنائهم ، فإدراك الأبناء للدفء و المحبة و تشجيعهم على إتخاذ قراراتهم بأنفسهم و حل مشكلاتهم و تشجيعهم على المبادئ و الإستكشاف ، و الإقتحام و التحدي للظروف الضاغطة ، فإن هذا أن يجعلهم أكثر صلابة و شعوراً بالقيمة و الكفاية و الفاعلية .

### في البرامج الوقائية و الإرشادية و العلاجية :

أثبتت الدراسات أن الصلابة النفسية من المفاهيم التي تلعب دوراً في مواجهة الصعوبات و العقبات و ضغوط العمل و تحقيق الإنجاز ، كما أنها تلعب دوراً إيجابياً في التصدي للمشكلات و النزاعات الزوجية و السلوك المرضي و الضغوط لذلك يجب أن تركز البرامج الإرشادية و العلاجية على الخبرات التي من شأنها أن تزيد من الصلابة النفسية للأفراد ، و من ثم تدريبهم على كيفية مواجهة مشكلات و أعباء الحياة و تنمية قدرتهم على تحمل المسؤولية و القيام بالمهام الموكلة إليهم ، و تقبل النقد أو الجزاء .

(محمد عبد المؤمن، 37، 1990)

### مجالات أخرى :

وتفيد الصلابة النفسية و مكوناتها في الكثير من مجالات الحياة الأخرى منها على سبيل المثال لا الحصر :

- التخلص من الوزن الزائد .
- مقاومة الأمراض الجسمية و سرعة الشفاء منها .
- النجاح الدراسي و التغلب على خبرات الفشل سواءً في العلاقات أو في الدراسة أو العمل .
- النجاح في الألعاب و المسابقات الرياضية و المنافسة فيها ، حيث أكدت الدراسات على وجود علاقة بين الصلابة و التمارين الصحية الإيجابية و التمارين الرياضية .

(جبر محمد، 2005، ص 163)

في المهن التي تتطلب التعرض لضغوط مستمرة (كالأطباء ، رجال الأعمال ، المحامين في مرحلة المراهقة و الشباب ، حيث تساعد المراهق في تخطي أزمة الهوية بصفة خاصة من خلال تنمية قدرته على التحكم في الضغوط و تحديها و في نفسه جيداً و معرفة ماذا يريد و ما الذي بإمكانه أن يفعله مما يساعد على عبور هذه الأزمة بحدوء .  
(حراث علي و مخلوفي عمار، 2015، ص ص 43-45)

### خلاصة الفصل

من خلال ما ورد في الفصل يتضح أن الصلابة النفسية لها دور كبير في إعانة الفرد على التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة و المؤلمة و تخفّف نمط من الشخصية الصلبة نفسياً و التي لها القدرة على مقاومة الضغوط

للتخفيف من آثارها السلبية ليصل الفرد لمرحلة التوافق و الإستقرار النفسي و قد و ضحنا من خلال تطرقنا إلى تعريف الصلابة النفسية ثم خصائص الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة و بعدها بعض أهم الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية ، علماً أنّ مصطلح الصلابة النفسية يعتبر من المصطلحات الحديثة في علم النفس .

الصلابة خاصية نفسية تغمر الفرد الإيجابي الذي يعزم على ترك الراحة ، و تحدي الصعاب و مبادأة العمل ، و الإستمرار فيه حتى في ظل المواقف الصعبة و الأزمات العاصفة ، و ينطبق هذا أكثر على الفرد المسلم الذي يرى أن لوجوده في الحياة غاية كبرى ، و معنى سامياً يقوي صلابته النفسية ، و يزيد من قدرته على التحمل و المواجهة. إن الدين الإسلامي بما يزخر به من قيم و توجيهات و عبادات يساهم في تشكيل الخصائص الإيجابية لشخصية الفرد المسلم عن طريق إكسابه القيم الأخلاقية ، و تسليحه بالإيمان و الرضا ، و بالتالي فإن الدين يعصم الفرد من الإنهيار و الإستسلام للضغوط و الشداد ، و يبعث فيه قوة هائلة متماسكة تفجر في نفسه الخيرية و الشعور بالإيجابية في كل الأهوال و صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم حينما قال : «عجباً لأمر المؤمن ، إن أمره كله خير و ليس ذلك لأحدٍ إلا للمؤمن ، إن أصابته سراًء شكر فكان خيراً له ، و إن أصابته سراًء صبر فكان خيراً له» .



## \* تمهيد :

يعتبر الضغط النفسي من الحالات النفسية الأكثر إنتشاراً بين الناس في عصرنا الحالي و أصبحت هذه الكلمة أكثر تداولاً و شيوعاً و أيسر من أية كلمة أخرى .

يعتبر الضغط النفسي من الخطر التي تهدد الكائن الحي بصفة عامة و الإنسان بصفة خاصة ، كما يشير إلى تلك المعوقات و الصعوبات التي تعترض سبيل الإنسان في إشباع حاجاته البيولوجية و النفسية و تختلف حدته و شدته و طبيعته و مصدره ، و مسبباته من شخص لآخر و من بيئة إلى أخرى ، حسب وضعية كل فرد في مختلف المواقف الحياتية التي يتواجد فيها و من هؤلاء الأفراد الأكثر عرضة للمواقف الضاغطة تلاميذ المرحلة الثانوي ، المقبلين على إمتحان مصيري على ضوء يتحدد مسارهم الدراسي و المهني ، و هذا الحدث الهام ينعكس عليهم في المنزل و المدرسة ، فيعملون على التكثيف من الإستذكار ، و إنجاز الواجبات المنزلية العديدة و المكثفة و مع محدودية فترات الراحة و الفراغ يؤدي هؤلاء للتعرض المستمر للضغط النفسي .

و في هذا الفصل حاولنا التطرق إلى ماهية الضغوط النفسية و ما هي أهم الإستراتيجيات المستخدمة للتغلب على هذه الضغوط .

## 1- تعريف الضغط النفسي

### 1-1 التعريف اللغوي :

جاءت الكلمة على النحو الآتي :

- ضغط :الضغط ، و الضغطة : عصر شيء إلى شيء ،ضغطة يضغطه ضغطاً: زحمه إلى حائط و نحوه.
- يقال ضغطه إذا عصره و ضيق عليه و قهره .
- و الضُّغطة (بالضم) :الشدة و المشقة . (إبن منظور ،1975،ص 342)
- أما في اللغة الإنجليزية فتعني كلمة (STRESS) كما وردت في قاموس (LAROUSSE) كما يلي :
- الضغط العالي ،إرغام ،إجهاد ،إلحاح على أنه يجب الإشارة أن كلمة (PRESSURE) الإنجليزية تعني كذلك نفس المعنى و جاء شرحها على النحو الآتي :
- الضغط ،الضيق ،الإلحاح ، بل هي مرادفة لكلمة (STRESS) كما وردت في نفس القاموس . (Larousse.2002 ,258)

### 2-1 التعريف الإصطلاحي:

- يعرف سيلبي (sely) الضغوط : "بأنها مجموعة أعراض متزامنة مع التعرض لموقف ضاغط. "
- أما الدكتور أسعد الإمارة يرى أن الضغوط هي "تلك الأحداث و الصعوبات التي يتعرض لها الإنسان بحكم الخبرة و التي تنجم عن إدراكه لتهديداتها و تشكل عبئاً عليه و تسبب له التوتر . " (جمال أبو دلو ، 2008،ص 193)
- يرى فرح طه و آخرون (1993) في موسوعة علم النفس و التحليل النفسي أن مفهوم الضغط النفسي يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواءً بكليته أو على جزء منه و بدرجة توجد لديه إحساساً لتوتر أو تشويهاً في تكامل شخصيته .

## 2- الخلفية النظرية للضغط النفسي :

لقد مرت حالة الضغط التي يمر بها الإنسان بعدة تسميات قبل ان تستقر على الصيغة التي يعرف بها الآن "Stress" و قبل أن تصل إلى هذه التسمية كانت تعرف بإسم مصطلح الصلابة "Shihard" خلال القرن الرابع عشر الميلادي ، كما أُستخدم مصطلح العسر "Strait" و الضراء "Adversity" و الكرب "Affliction" .

- و أواخر القرن التاسع عشر إستخدم هوك "Hook" عبارة الضغط في سياق الطبيعية ، و الفضل يعود بالأساس إلى الطبيب هاتر سيلبي الذب توصل إلى المصطلح بعد أبحاث عدّة تجارب معملية على الحيوان و الإنسان أجراها بجامعة مونتريال بكندا ،(ففي العشرينات توصل إلى زملة الأعراض العامة للمرض و هي إستجابة غير نوعية ضد المرض) و إتبع هانز سيلبي "Hansselye" ملاحظاته التي إستخلصها من تجربه بمحاولات لإكتشاف الهرمونات الجنسية عند الفئران ، فلاحظ أنّ هناك ردود أفعال غير محدودة من الفئران على حصن الخلايا أو على مصادر أخرى كالحرارة و البرد و الجرح و التعرض لأشعة X ، و من ذلك جاء إكتشافه للضغط النفسي ، و في 1936 م نشر مقالاً تطرق فيه إلى طبيعة الإستجابات غير المحدودة و المثيرة بواسطة عامل فيزيائي شديد .

و إبتداءً من سنة 1950 م شرع هانز في نشر تقارير سنوية تتضمن نتائج أبحاثه و تجاربه إلى غاية 1956 م حيث أطلق مصطلح "Stress" على كتاب أصدره بعنوان (ضغط الحياة) (The stress of life) جمع فيه جميع أبحاثه و تقاريره . و من ذلك التاريخ أصبح يعرف هذا المصطلح في الأبحاث النفسية و الإجتماعية و الإنسانية و البيولوجية بهذا الإسم .

الواقع أن البدايات الأولى للإهتمام بدراسة موضوع الضغوط ، بدأت بتجارب هانز سيلبي بكندا Hansselye 1956 م ، الذي يعود له الفضل في وضع كثير من الأسس العلمية لهذا الموضوع ، و لقب هانز سيلبي بأبي الضغط النفسي و لم يستعمل هذا المصطلح في كتاباته إلا في الخمسينات .

(بوفاتح محمد ، 2012، ص 88)

### 3- أشكال الضغوط النفسية لدى التلاميذ :

يمكن أن نلاحظ شكلين من هذه الضغوط تنطبق على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، و يتعرضون لها بشكل يومي ، وهي :

1- الضغط النفسي الحالي : و هو ذلك الضغط النفسي الذي يتعرض له الفرد في الوقت الحالي ، و باستمرار مما يؤدي إلى تراكمه .

2- الضغط النفسي المتوقع : و هو ذلك الضغط النفسي الذي يدرك الفرد أنه سيتعرض له في المستقبل نتيجة لتغيرات مفاجئة في حياته قد تكون سارة أو حزينة ، و يعبر عنه "شافر" بأنه إستجابة الفرد للضغط النفسي متوقع مثل ذلك التوتر قبل الدخول إلى الإمتحان أو إنتظار نتيجة ما .

و يعرفه "وولتر جلمش" بأنه النوع الذي يوجد عند الفرد حيال عدم القدرة على الإستجابة المناسبة لما قد يتعرض له من امور أو عوارض قد تكون نتائج إستجاباتنا لها غير دقيقة و غير مناسبة .

(بوفاتح محمد، 2012 ، ص ص 5-6)

### 4- أسباب الضغط النفسي :

يمكن تقسيم مصادر و مسببات الضغط إلى ما يلي :

#### 1-4 مسببات الضغوط الداخلية :

-الطموح المبالغ فيه .

الأعضاء الحيوية و التهيو (الإستعداد) القبول المرض و ضعف المقاومة الداخلية

الشخصية ، كما تسبب العلاقة الغير متوازنة بين الأفراد و بين مجتمعاتهم و التي تؤدي أيضاً إلى مجموعة من المظاهر المتعددة من الضغط النفسي و تؤدي أيضاً إلى مجموعة من النتائج السلبية على الفرد و المجتمع .

#### 2-4 مسببات الضغوط الخارجية : موضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم (01) : يمثل مسببات الضغوط الخارجية

الشخصية	البيئة	الوظيفة
العلاقات الزوجية	الضوضاء الشديدة	أعباء العمل أكثر من المعتاد
الإلتزامات المادية	الضباب أو الدخان	تغيرات واجبات الوظيفة
تربية الأطفال	درجة الحرارة	نقص الإحترام من الزملاء
حالات الوفاة	الإزدحام	تغير المهنة
حالات الطلاق	نقص الإضاءة	نقص التدريب
ضغوط الدراسة	أو	نقص المعلومات
العلاقة في الأسرة	الإفراط في الإضاءة	نقص الراتب
المشكلات القانونية		
نقص الدعم الإجتماعي من الأصدقاء		

(ماجدة بهاء الدين ، السيد عبید ، 2008 ، ص ص 31-32)

##### 5- طرق قياس الضغط النفسي:

أدى غموض و تباين تعاريف الضغوط النفسية بين العلماء و المفكرين غلى تنوع طرق القياس لها ، فهي متغير معقد متعدد العوامل ، و عليه توجد عدة طرق تستخدم لدراسة الضغوط النفسية و قياسها منها الملاحظة و المقابلة و الإستبيانات و تعد الإختبارات من أهم الوسائل المستخدمة في دراسة الضغوط بالإضافة إلى الطرق الفيزيولوجية التي تقيس معدل التنفس و سرعة ضربات القلب و معدل ضغط الدم لكن لم تستعمل بشكل كبير ، أما الإختبارات فنجد إختبارت الورقة و القلم و هي كثيرة و متنوعة .

(طه عبد العظيم حسين ، 2006 ، ص ص 47-48)

كما نجد مقياس هولمز و راهي الذي تدل بعض فقراته على وجود ضغوط معينة :

✓ وفاة أحد المقربين (الزوج / الزوجة) .

- ✓ الطلاق .
- ✓ عن الزوج أو الزوجة .
- ✓ حبس أو حجز أو ما شابه ذلك .
- ✓ موت أحد أفراد الأسرة .
- ✓ فصل عن العمل .
- ✓ تغيير في صحة أحد أفراد الأسرة .
- ✓ تغير مفاجئ في الوضع المادي .
- ✓ وفاة صديق عزيز .
- ✓ الإختلافات الزوجية في محيط الأسرة .

(ماجدة بهاء الدين ، السيد عبيد ، نفس الرجوع السابق ،ص39)

تختلف وسائل و طرق القياس بإختلاف المجتمعات و بإختلاف المجال الذي تعد له فهناك مقاييس لقياس الضغوط المهنية و أخرى لقياس الضغوط الأكاديمية و الضغوط الأسرية ، كما أن المقاييس تختلف بإختلاف العمر الزمني للأفراد ، فهناك مقاييس تقيس الضغوط لدى المراهقين و كذلك الراشدين .

ثانيا : إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي

#### 1- تعريف إستراتيجية المواجهة

#### 1-1 التعريف اللغوي

من الناحية اللغوية يرجع أصل كلمة إستراتيجية إلى الكلمة اليونانية إستراتيجيوس Strategos و التي فنون الحرب و إدارة المعارك ، و يعرف قاموس ويبستر (Webster ,New Word Dictionary) الإستراتيجية على أنها علم تخطيط و توجيه العمليات العسكرية .

- كما يرجع أصل كلمة المواجهة "Coping" إلى الفعل "to" و هي كلمة إنجليزية ، يقابلها بالفرنسية "Affroner, Faire face , Venir à bout ... etc" و بالعربية "المقاومة ، التعامل ، المواجهة ، التأقلم ، المواكبة ... " أما المفهوم الإنجليزي لإستراتيجيات المواجهة هو "Coping Strategy" و قد ترجم إلى العديد من المفاهيم في الفرنسية منها "Stratégie de faire face, Statègies d'ajustement" ، و في

العربية إلى إستراتيجيات التعامل ، أساليب التعامل ، إستراتيجيات التوافق ، إستراتيجيات المواجهة ، إستراتيجيات التأقلم ..."

تشير أريكا أوكسفورد "Rebica oxford 1996" إلى أصل كلمة إستراتيجية Strategy إلى الكلمة اليونانية إستراتيجيوس Strategos وتعني فنون الحرب و إدارة المعارك بمعنى أن الإستراتيجية تتضمن أفضل قيادة للفضائل و السنن .

- و تعرف الإستراتيجية بأنها فن إستخدام الإمكانيات و الوسائل المتاحة .

(حراث علي ،مخولف عمار ، 2015 ، ص63)

## 1-2 التعريف الإصطلاحي

يقصد بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من ناحية الفرد هي تلك الجهود الصريحة التي يقوم بها من أجل السيطرة و التقليل من حدة الضغوط التي تفوق طاقته الشخصية ، أما من ناحية المنظمة فهي تمثل مجموعة القرارات التي تتخذها الإدارة للسيطرة على مسببات الضغوط و التخفيف من آثارها الضارة على الأفراد و المنظمات .

(ماجدة بهاء الدين ، السيد عبيد ، نفس الرجوع السابق ، ص85)

- كما يسميها ثوتس (1995 Thoits) ، مهارات المواجهة (Coping Shills) ، و هي تمثل مجموعة من المعلومات و السلوكيات الوجدانية و المعرفية و الإجتماعية المكتسبة التي يستخدمها الأفراد عند التعرض للضغوط .  
(طه عبد العظيم حسين ، مرجع سابق ، ص85)

-و على ضوء ما سبق نعرف المواجهة على النحو التالي : "هي الطرق و الأساليب المعرفية و السلوكية التي يستخدمها الفرد ، في التعامل مع المواقف الضاغطة و الصعوبات التي تواجهه في حياته و تشكل تهديداً على شخصيته ."

## 2 - أنواع إستراتيجيات المواجهة :

لقد ميز كل من لازورس و فولكمان (1980-1985) ، بين إستراتيجيتين للمواجهة هما :

1-2 الإستراتيجيات المركزة على المشكلة Problem focused coping :

تمثل المحاولات التي يبذلها الفرد في الحصول على معلومات إضافية و إتخاذ القرار بشكل معرني فعال أو تغيير الحدث المسبب للضغط .

## 2-2 الإستراتيجيات المركزة على الإنفعال Emotion focused coping :

تمثل الأساليب السلوكية و المعرفية التي تهدف إلى التحكم في التوتر الإنفعالي الذي ينتج عن المواقف الضاغطة عن طريق أساليب دفاعية مثل : الإنكار ، التفكير التفاؤلي ، الإبتعاد عن الحدث ، تجنب مسببات الضغط .

إن هذه الإستراتيجيات ليست ثابتة و فردية بل هي نوعية يختارها الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة ، وفقاً لتقييمهم الذاتي لمصدر الضغط ، و لهذا يوضح لازورس إمكانية إستخدام نفس الشخص لإستراتيجيات مواجهة تركز المشكلة في أحد المواقف ، و قد يستخدم الأخرى في مواقف أخرى ، و لذلك لا يمكن أن ينظر إلى أي من الأسلوبين أنه ذو فعالية عن الآخر .

(رئيفة رجب عوض ، مرجع سابق ، ص ص 67-68)

- كما يضيف بيچلس و موس (Billimques moos 1981) إستراتيجيات مواجهة الضغوط إلى إستراتيجيات مواجهة إقدامية و أخرى إجمامية : Approach and aiodance coping :

(أ)- إستراتيجيات المواجهة الإقدامية :

تتضمن القيام بمحاولات لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلة بشكل مباشر .

(ب)- إستراتيجيات المواجهة الإجمامية :

تتضمن الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف و القيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع الضغوط ، تتكون هذه الإستراتيجية من مجموعة من الإستراتيجيات الفرعية : مثل الإنكار ، الكبت ، التشتت ، القمع ، التقبل ، الإستسلام ،

(طه عبد العظيم حسين ، مرجع سابق ، ص 94)

## 3- وظائف إستراتيجيات المواجهة :

لقد تناول العديد من الباحثين الوظائف المتعددة لإستراتيجيات التكيف ، كلٌّ على حسب تصوره و خلفيته النظرية فقد حدد 1974 Mechnic صاحب النظرة الإجتماعية النفسية ثلاث وظائف لإستراتيجيات التكيف :

- 1- التعامل مع المتطلبات الإجتماعية و البيئية .
  - 2- توفير الدافعية لمواجهة تلك المتطلبات .
  - 3- المحافظة على التوازن السيكولوجي بهدف توجيه الطاقة و المهارات نحو المتطلبات الخارجية .
- و بهذا يرى Mechanic أن مقاومة الضغط تستلزم التعامل مع متطلبات البيئة الإجتماعية و هذا طبعاً يتوقف على مستوى الدافعية للفرد في مواجهة تلك الوضعية و ذلك بهدف تحقيق توازن سيكولوجي بين متطلبات الداخلية و الخارجية .

- أما الباحث White 1974 فقد تحدث عن ثلاث أنواع من الوظائف :

- 1- ضمان تأمين معلومات كافية حول المحيط .
  - 2- الحرية في التصرف برصيد المعلومات و بطرق مرنة .
  - 3- الحفاظ على الشروط الأساسية لعمليتي الأداء و إنتقاء المعلومات .
- نلاحظ أن هذا الباحث ركز على الجانب المعرفي و كيفية تناول المعلومات كلٌّ حسب إدراكه للموقف و هذا يتوقف على حساب المعلومات المنتقاة و المدركة .

(مريم بن سكريفة ، 2008 ، ص 65)

إذن إستراتيجيات التكيف هي تلك الجهود التي يبذلها الفرد قصد معالجة المتطلبات مصدر الضغط العالي بغض النظر عن النتائج الناجمة عن إستعمال أو بذل تلك الجهود التي يبذلها الفرد قصد معالجة المتطلبات مصدر الضغط العالي ، و هذا يعني أنه لا توجد إستراتيجية جيدة و أخرى غير جيدة ، و إنما تحدد جودة إستراتيجية بمدى قدرتها على التأثير الفعال في تقييم وضعية ما ، بمدى إستمرار هذه الفاعلية أو هذا التأثير على المدى البعيد ، وعليه

تظهر فعالية مختلف إستراتيجيات التكيف المتعددة حسب خصائص و مميزات الوضعية أو الموقف الذي يواجهه من حيث المدة و الجِدَّة و القدرة على التحكم و القدرة على التوافق الجسمي الإنفعالي .

(مريم بن سكريفة ، مرجع سابق، ص66)

#### 4- أهمية إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

تعتبر إستراتيجيات المواجهة بغض النظر عن نتائجها الإيجابية أو السلبية إذ أن بعض الإستراتيجيات تسمح بإحتياز الصعوبات ، خفض التوتر أو زيادة حدَّة المشكلة .

و ترمي المواجهة عموماً لهدفين رئيسيين هما :

1- مساعد الفرد على التوافق النفسي الإجتماعي مع المحيط .

2- التخفيف من حدَّة الضغط و التوتر النفسي الذي يسببه الموقف السائد

كما أنّ تقييم مختلف أساليب المواجهة من شأنه أن يساعد المعالجين النفسيين في تشخيص المواجهة غير المتكيفة و إقتراح بدائل و طرق أكثر تكيف لتسيير الضغوط .

(طبي سهام، 2005، ص 114)

#### 5- طرق قياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

تستخدم العديد من المقاييس و الإختبارات في قياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ، و تعتبر إختبارات الورقة و القلم ، أكثر الأدوات شيوعاً في عملية القياس ، كما تستخدم بعض الدراسات المقابلة لقياس إستراتيجية المواجهة و ذلك بهدف جمع البيانات اللازمة عن المفحوصين و التعرف من خلالها على الأهداف و المواقف الضاغطة التي تواجههم و الوقوف على نوعية الإستراتيجيات المستخدمة ، من بين هذه الدراسات التي إستخدمت المقابلة دراسة "لاندمارك" التي إستهدفت التعرف على أساليب المواجهة التي يستخدمها الأزواج في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة داخل الأسرة ، من أبرز المقاييس التي إستخدمت في قياس إستراتيجيات المواجهة إستبيان أساليب المواجهة من إعداد "لازورس" فولكمان "Ways of coping questionner, 1998 الذي يرمز له بالرمز Weq ، و مقياس مؤشر إستراتيجية المواجهة من إعداد "أمر

كهان 1999 " Amirkhan the coping strateg indication و يرمز له بالرمز Cst ،  
و توجد أيضاً قائمة المواجهة من إعداد "إندلر وباكر" Copping inventroy for stressfull  
(1987) situation الذي يرمز له بالرمز Ciss ، و مقياس "ميلر" للأسلوب السلوكي Miller  
behavioral style scale mbss

- إستبيان المواجهة الدينية Peligous coping: قام بإعداده "بيرجمنت و آخرون" Bargament & al  
1990" يتألف من (32 مفردة) ، يجيب عليها المفحوص من خلال مقياس متدرج مكون من 4 نقاط (ليس  
مطلقاً ، إلى حد ما ، بدرجة متوسطة ، بدرجة كبيرة) ، تُأخذ الدرجات على هذا الترتيب 0،1،2،3 من أمثلة  
مايلي :

- أثق في أنّ الله لن يتركني وحيداً

- أعرف أنّ الله يساعدي على حل المشكلة .

- تساعدي عقيدتي في إختيار أساليب مختلفة للتعامل مع المشكلة .

- أتقبل الموقف أو المشكلة فكل شئٍ بإرادة الله .

(طه عبد العظيم حسين ، مرجع سابق ، ص25)

## خلاصة الفصل

تم في هذا الفصل إستعراض مفهوم الضغط النفسي و مفهوم إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية و ما نشق عنها من تعاريف لتحديد ماهيتها و المفاهيم المرتبطة بهذا المفهوم .

كما تم تناول مصادر الضغط و عناصره و أشكاله و ردود أفعال و إستجابات الأفراد نحو الضغط و ما يترتب عليها من آثار سلبية خطيرة مهددة لتوافقهم النفسي و الإجتماعي فمتطلبات الحياة لا بد أن تتضمن قدرأ معيناً من الضغوط و لكن إذا ما زاد ذلك القدر من الضغط النفسي فيصبح قوة هدامة .

# الجانب التطيقي

# الفصل الرابع

## إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

منهج الدراسة

حدود الدراسة

مجتمع الدراسة

عينة الدراسة الأساسية

الأدوات المستخدمة

الخصائص السيكومترية

## تمهيد

ان الوقوف على النتائج النهائية للدراسة يتطلب معرفة الاجراءات المنهجية المستخدمة للوصول اليه ,فصحة نتائج أي دراسة أوخطأها يرجع في الأساس الى الخطوات النهجية المتبعة في ذلك ,فوضوح المنهج ,وتجانس العينة ,وسلامة طرق تحديدها وحصرها ,واختيار أدوات القياس المناسبة ومالها من صدق وثبات ,واستخدام الأساليب الاحصائية المناسبة لذلك كلها اجراءات تساعد على الوصول الى نتائج ذات قيمة علمية , وهذا ما حاولت الطالبتان مراعاته واتباعه في هذه الدراسة والتي سوف نعرضها في هذا الفصل .

**1- منهج الدراسة :** في ضوء أهداف الدراسة الهادفة الى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب

مواجهة الضغوط لدى طلبة المرحلة الثانوي وجدت الطالبتان أن المنهج الوصفي هو الأنسب لذلك لما يشتمل عليه هذا المنهج من خطوات علمية تنطلق من التساؤل والافتراض ,وصولاً الى اختيار الفرضيات وفقاً للمنهج العلمي في خطواته الأساسية المعروفة.

ويعتمد هذا المنهج على وصف الظاهرة أو الموضوع كما هي في أرض الواقع,وذلك باستقصاء المعلومات والبيانات وجمعها وتحليلها وتفسيرها معتمداً في ذلك على أدبيات البحث ذات الصلة بالموضوع المدروس وقد استخدم الاستبيان كأداة أساسية لجمع البيانات المطلوبة.

(محمد داودي, محمد بوفاتح, 2007, ص81)

**2- حدود الدراسة :**

أ-الحدود المكانية :اقتصرت هذه الدراسة على كل من ثانوية الحاج عيسى وثانوية شعباني بالأغواط.  
ب- الحدود الزمانية : تتحدد هذه الدراسة بالسياق الزمني الذي أجريت فيه , وهو السنة الجامعية 2015/2016 واقتصرت الدراسة على المدة الزمنية الممتدة من بداية شهر مارس 2016م الي غاية شهر أفريل 2016 م .

ج- الحدود البشرية : اقتصرت هذه الدراسة على طلبة المرحلة الثانوي يدرسون بشعبة الرياضيات وشعبة الأداب والبالغ عددهم 60 طالب وطالبة .

د- الحدود الأدائية : تتحدد نتائج هذه الدراسة بالأدوات المستخدمة فيها وهي :استبيان الصلابة النفسية من اعداد الباحث "عماد مخيمر", قام بتكييف مقياس الصلابة النفسية على البيئة الجزائرية البروفيسور "بشير معمريه", واستبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط من اعداد الباحث "فواز أيوب حمدان مومني" .

هـ- الحدود الموضوعية : يقتصر موضوع الدراسة الحالية على التعرف العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة المرحلة الثانوي وكذلك معرفة الفروق بين المتغيرات الديمغرافية .

### 3- متغيرات الدراسة : اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية :

أ- المتغيرات المستقلة : اشتملت الدراسة على متغير مستقل واحد وهو الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوي والذي يتكون من (38) فقرة .

ب- المتغيرات التابعة : واشتملت هذه الدراسة على متغير تابع واحد وهو :

-استراتيجيات مواجهة الضغوط ويتكون من (48) فقرة و(08) بنود .

ج- المتغيرات الديمغرافية : وهي :

- الجنس : اشتملت الدراسة على أفراد من الجنسين , ذكور واناث .

-التخصص : شعبة الرياضيات وشعبة الأداب .

### 4- مجتمع الدراسة وعينته :

- مجتمع الدراسة : لتحقيق أهداف الدراسة قامت الطالبتان الباحثتان بتحديد مجتمع الدراسة والذي يشمل طلبة المرحلة الثانوي بولاية الأغواط , ونظرا لتعدد الثانويات في مجتمع الدراسة , والذي يصعب الاحاطة به والتعامل معه كله , كان لابد من أخذ عينة من هذا المجتمع بالطريقة العشوائية بحيث تكون ممثلة لهذا المجتمع , وقد تكون مجتمع الدراسة من (60) طالب وطالبة

- عينة البحث الأساسية :

قامت الباحثتان باختيار العينة بطريقة عشوائية طبقت على عينة استطلاعية قوامها ( 30 ) طالب وطالبة في ثانوية محمد شعباني بالأغواط , تم اختيار قسمين من الأقسام العلمية والأدبية وهما قسم الرياضيات من الأقسام العلمية ومن الأقسام الأدبية قسم الأداب واللغات من الصف الثالثة ثانوي - تعليم ثانوي - والبالغ عددهم (60) طالب وطالبة , تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

جدول رقم (02) يمثل عينة الدراسة الأساسية

القسم	الجنس	ذكور	اناث
الرياضيات		10	20
الأدب		15	30
المجموع		60	

#### مبررات اختيار العينة :

- ✓ نظرا للصعوبات التي اعترضت الباحثين في المرحلة الأولى من التطبيق تم اختيار ثانويات فقط.
- ✓ تم اختيار العينة من منطقة جغرافية معينة واحدة بهدف التقليل من تأثير العامل التعليمية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية والبيئية والتنظيمية في اجراءات الدراسة ونتائجها .
- ✓ تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة لديهم مستوى ثلاثة ثانوي .
- ✓ يدرسون بصفة رسمية في المؤسسة .

#### الأدوات المستخدمة لجمع البيانات :

- لجمع بيانات هذه الدراسة ولغايات تحقيق أهدافها ,والاجابة عن تساؤلاتها تطلبت الدراسة الحالية استخدام مقاييس تخدم موضوع الدراسة وتمثلت في :
- الأداة الأولى : مقياس استراتيجية الضغوط .
  - الأداة الثانية : مقياس الصلابة النفسية .

وصف مقياس "استراتيجية المواجهة" : قام الباحث "فواز أيوب حمدان مومني" ببناء مقياس استراتيجيات المواجهة مستندا الى عدد من المقاييس العربية والأجنبية ذات الصلة بالموضوع ومن أبرزها :

- مقياس استراتيجيات التكيف المستخدم في دراسة الأطرش (2000) – والمقياس الوارد في دراسة درويش (1993) – والمقياس الوارد في دراسة رمضان (1999) – والمقياس الوارد في دراسة العارضة (1998) –

والمقياس الوارد في دراسة الخفش (2001) – والمقياس الوارد في دراسة مصطفى (2006) – والمقياس الوارد في دراسة المغدري (2004) .

وقد بلغت فقرات المقياس بصورته الأولى (50) فقرة توزعت على (11) بعد وبعد التحكيم يتألف المقياس على (38) فقرة موزعة على ثمانية (8) كما هي موضحة في الجدول التالي :

مع العلم أن كل عبارات المقياس مصاغة في الاتجاه الايجابي والجدول الموالي يوضح توزيع البنود عبر ثمان أبعاد هي :

**جدول رقم (03) يوضح أبعاد مقياس الاستراتيجيات وأرقام عبارات كل بعد**

أرقام البنود	عدد البنود	الأبعاد	
1.11.18.28.34	5	استراتيجية حل المشكلات والتكيف النشط	<b>1</b>
2.15.19.27.38	5	استراتيجية التدين	<b>2</b>
3.8.13.22.29	5	استراتيجية الدعم الاجتماعي	<b>3</b>
4.10.12.16.37	5	استراتيجية الانسحاب والتجنب	<b>4</b>
5.23.25.30.32.	5	استراتيجية البناء المعرفي	<b>5</b>
7.14.21	5	استراتيجية التفريغ العاطفي	<b>6</b>
9.24.26.33.35	3	استراتيجية لوم الذات	<b>7</b>

- تعليمة المقياس

تحية طيبة وبعد...

-أعد هذا المقياس بغرض بحث علمي ,لذا نرجو أن تكون صادقا وصريحا في اجاباتك .

- فيما يلي مجموعة من العبارات , لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة ,لكن المطلوب منك أن تحدد

المطلوب منك وأن تحدد اجابتك دون أن تترك أي عبارة .

- لا يوجد زمن محدد لاتمام هذا المقياس ,ولكن حاول أن تجيب بسرعة .

من فضلك ضع علامة (... ) في العمود الذي يعبر عن رأيك بصراحة وصدق .

تصحيح المقياس :

يتكون المقياس من 38 بند وثمان أبعاد وخمسة بدائل الاجابة فيها حسب الترتيب التالي (تنطبق علي دائما ,تنطبق علي غالبا , تنطبقعلي نوعا ما , لا تنطبق علي , لا تنطبق علي اطلاقا ) , ويبدأ التصحيح باعطاء كل بند من المقياس درجة حسب الترتيب التالي ( 5.4.3.2.1 ) وذلك على جميع فقرات المقياس وبذلك تكون أدنى درجة للمقياس هي (38) وأعلى درجة للمقياس هي (150) والجدول الموالي يوضح ذلك التوزيع .

جدول رقم (04) : يمثل توزيع درجات البدائل

البدائل	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي اطلاقا
	5	4	3	2	1

(فواز أيوب حمدان مومني ,2008,ص88)

وصف مقياس الصلابة النفسية :

أعد هذه القائمة عماد محمد أحمد مخيمر 2002 يتكون في الأصل من 47 بند موزعة على ثلاث أبعاد

هي :

- الالتزام وقيسه 16 بند .- التحكم وقيسه 15 بندا وأضاف الدكتور " بشير معمريه " الى هذا البعد
- بندا واحدا هو رقم 47 فصار عددها 16 بندا .- التحدي وقيسه 16 بندا وصار عدد البنود في القائمة كلها
- 48 بندا , والجدول الموالي يوضح توزيع العبارات لكل بعد.

جدول رقم (05) : يوضح أبعاد مقياس الصلابة النفسية وأرقام عبارات كل بعد.

أرقام العبارات	الأبعاد	
1-4-7-10-13-16-19-22-25-28-31-34-37-46-43-40	الالتزام	1
2-5-8-11-14-17-20-23-26-29-32-35-38-47-44-41	التحكم	2
3-6-9-12-15-18-21-24-27-30-33-36-39-48-45-42	التحدي	3

يجاب عنها ضمن أربعة بدائل وهي : لا وتنال صفرا , قليلا وتنال درجة 1 , متوسط وتنال درجتين , كثيرا وتنال ثلاث درجات , تتراوح درجة كل مفحوص نظريا بين صفر و 144 وارتفاع الدرجة يعني ارتفاع الصلابة النفسية , والجدول التالي يوضح درجة كل بديل .

جدول رقم (06) : يمثل توزيع درجات البدائل لمقياس الصلابة

البدائل	لا	قليلا	متوسط	كثيرا
درجة الاجابة	0	1	2	3

(بشير معمريّة , مرجع سابق , صص 76-83 )

#### -اجراءات التطبيق :

أثناء التطبيق تم مراعاة مايلي :

- ✓ اختيار الوقت المناسب للتطبيق حيث تم تفادي التطبيق في حصص التربية البدنية والرياضية وحصص الرسم أو ساعات الفراغ .
- ✓ توفير الهدوء التام للتلاميذ بحيث تم منع دخول أي شخص أثناء التطبيق تفاديا للازعاج .
- ✓ بعد توزيع الاستبيان على التلاميذ شرحت الباحثتين لهم أهداف البحث وتعليماته وكيفية الاجابة وذلك بشرح المثال التوضيحي ( قراءة التعليمات مرتين ) .

- ✓ المجال الزمني للتطبيق مفتوح .
- ✓ التأكيد على التلاميذ من تسجيل بياناتهم الشخصية .
- ✓ التأكيد على الاجابة على جميع البنود .
- ✓ عدم السماح بالكلام والحديث بين التلاميذ تفاديا لتأثير بعضهم على البعض .

الخصائص السيكومترية :

1- مقياس الصلابة النفسية :

صدق المقياس :

1- الصدق الظاهري : عرضت الباحثتان مقياس الصلابة النفسية علي مجموعة من الخبراء بصيغته النهائية فأجمعو علي صدقه وصلاحيته للتطبيق ويعد الصدق الظاهري من أهم أنواع الصدق اذ لا بد من تحقيقه في المقاييس النفسية .

2- الصدق الذاتي : يستخرج الصدق الذاتي من الجذر التربيعي لمعامل الثبات ولما كان معامل الثبات

(0,88) فان الصدق الذاتي (0,93) وهو معامل صدق عال يتم عن صلاحية المقياس للتطبيق .

3- ثبات المقياس : من أجل التحقق من معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية قامت الباحثتان بحساب

معامل الثبات باستخدام اسلوب التجزئة النصفية (معادلة جوتمان ) وكانت قيمة معامل الثبات (0,88) , كما

هو موضح في الجدول التالي .

جدول رقم (07) يوضح ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية ومعادلة ألفا كرومباخ

طريقة الثبات	قيمة معامل الثبات
التجزئة النصفية (معادلة جوتمان )	0,82
معامل ألفا كرومباخ	0,88

2- مقياس استراتيجية الضغوط :

- صدق المقياس :

الصدق الظاهري: عرضت الباحثان المقياس علي مجموعة من الخبراء فأجمعوا على صدقه وصلاحيته للتطبيق .

- ثبات المقياس :

استخدمت الباحثتان طريقة وهي من الطرق الشائعة لحساب معامل ارتباط بيرسون , كما أنها أكثر ملائمة لطبيعة البحث .

وقد طبقت الباحثتان المقياس على (30) طالب وطالبة في الثانوية من الصف الثالثة ثانوي فبلغ معامل ارتباط بيرسون (0,60) وهو معامل ارتباط عال يمكن بموجبه تطبيق الأداة فيما بعد على عينة البحث والاطمئنان على نتائجها

- المعالجات الاحصائية :

تم نقل النتائج المتحصل عليها الي برنامج الحزمة الاحصائية (spss) حيث تم اجراء التحليل باستخدام الأساليب الاحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- معامل ارتباط بيرسون .
- ألفا كرومباخ .
- الانحراف المعياري .
- المتوسط الفرضي .
- اختبار (t.test)

# الفصل الخامس

نتائج الدراسة ومناقشتها و تفسيرها

تمهيد:

للإجابة على أسئلة الدراسة و للتحقق من صحة فروضها، تم جمع البيانات بعد إنتهاء تطبيق البيانات حيث تم تفرغ البيانات و تحليلها إحصائيا بإستخدام برنامج (SPSS)، و فيما يلي عرض لنتائج الدراسة و مناقشتها في ضوء الإطار النظري و نتائج الدراسات السابقة .

– نتيجة التساؤل الأول

نص التساؤل الأول : ما مستوى درجة الصلابة النفسية لدى أفراد عينة البحث الحالي ؟

لغرض الإجابة على هذا التساؤل إستخرجت الباحثان كل من الوسط الحسابي و الإنحراف المعياري والدرجة الكلية و المفارنة بالوسط الفرضي الخاص بإستخدام الإختبار التائي لعينة واحدة، و كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول رقم (08): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطلاب في الصلابة النفسية

المقياس	N	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الفرضي	T المحسوبة	الدلالة المحسوبة	DF	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	60	89,53	20,59	120	-11,45	0,000	59	0,05 0,01 دال

تبين من الجدول أن متوسط الدرجة الكلية للصلابة النفسية عند الطلبة بلغ (89,53)، و بإنحراف معياري (20,59) هذا ما يوضح نسبة منخفضة من الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بسبب عدم تجاوزه حدود الوسط الفرضي (120) ، و هذا ما تؤكد قيم الإختبار التائي المحسوبة (-11,45) ، عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (59) .

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (الحجار ودخان 2005) ، وهذا يعود الى أن الطلبة بشكل عام يعانون من الضغوط لأنهم متأثرون بما يمر به الواقع الحالي من تغيرات على المستوى الاقتصادي والاجتماعي و الفني وهذا ما ينعكس على الطلبة .

نتيجة التساؤل الثاني :

نص التساؤل الثاني على: "هل يختلف ترتيب استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث الحالي - طلبة الثانوي؟"

- و للإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي لكل بعد من أبعاد إستراتيجية المواجهة و الإنحراف المعياري للدرجات التي حصل عليها الطلاب على مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط، و فيما يلي نتائج هذا التساؤل :

جدول رقم (09): ترتيب إستراتيجيات الضغوط لدى طلبة المرحلة الثانوي

الرتبة	المتوسط الحسابي	العبارات	البعد
1	10,20	استراتيجية لوم الذات	1
2	10,11	استراتيجية التدين	2
3	9,96	استراتيجية الانسحاب والتجنب	3
4	9,96	استراتيجية الدعم الاجتماعي	4
5	9,75	استراتيجية البناء المعرفي	5
6	8,3	استراتيجية حل المشكلات والتكيف النشط	6
7	5,76	استراتيجية التفريغ العاطفي	7

يشير الجدول إلى أن هناك إختلافاً كاملاً في إستخدام أساليب مواجهة الضغوط الايجابية والسلبية بين الطلبة , حيث جاء في المراتب الأربع الأولى الأساليب الايجابية التالية ( استراتيجية لوم الذات , استراتيجية التدين , استراتيجية الانسحاب والتجنب , استراتيجية الدعم الاجتماعي ) , وهذا يعني وقوع 50 بالمئة من الأساليب الايجابية في المراتب الأولى , أما بقية الأساليب الايجابية فجاءت كالتالي ( استراتيجية البناء المعرفي , استراتيجية حل المشكلات والتكيف

النشط , استراتيجية التفرغ العاطفي ) , وبما أن مستوى الصلابة النفسية كان منخفض فان ترتيب الاستراتيجيات الذي تحصلنا عليه كان منطقي ومناسب .

### نتيجة الفرضية الأولى :

نص الفرضية : " توجد علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية "

لغرض الاجابة على هذا الفرض تم حساب كل من معامل الارتباط بيرسون (I) وذلك للتحقق من وجود علاقة بينالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الصلابة النفسية و مقياس استراتيجيات المواجهة .

### جدول رقم (10) : نتائج معامل الارتباط بيرسون

المتغير	العدد	قيمة "ر"	الدلالة	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	60	-0,09	-0,48	0,05
إستراتيجيات الضغوط	60			غير دالة

- من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة (ر) لإرتباط بين الصلابة النفسية و إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية هي علاقة عكسية ضعيفة جداً و غير دالة إحصائياً لأن الدلالة (-0,48) أكبر من مستوى الدلالة 0,05 ، و منه العلاقة غير دالة بين الصلابة النفسية و الإستراتيجيات .

ترى الباحثان أن إستراتيجيات مواجهة الضغوط تعتمد بالدرجة الأولى على مدى إختبار للإستراتيجيات المناسبة، كما لا تعتمد على الصلابة النفسية فقط بل هناك عوامل أخرى , كما تدل النتائج على أن الصلابة النفسية احدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد والفعال مع الضغوط .

وتعارضت دراستنا مع نتائج دراسة خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي (2012) حيث اسفرت الدراسة على مستوى صلابة مرتفع ووجود علاقة ارتباطية بين الصلابة واستراتيجيات المواجهة لدى الطلبة .

نتيجة الفرضية الثانية :

نص الفرضية: " توجد فروق دالة احصائيا في الصلابة النفسية لدى أفراد عينة البحث الحالي تعزى لعامل الجنس." .

للتأكد من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للتعرف على الفروق بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الصلابة النفسية , وفيما يلي نتائج هذا الفرض .

جدول رقم (11): المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمقياس الصلابة النفسية

متغير الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة	مستوى الدلالة
إناث	20	86,88	20,10	0,48	58	0,40	0,05
ذكور	40	91,42	21,02				غير دالة

من خلال الجدول يتضح أن المتوسط الحسابي للذكور (91,42) ، حيث كانت قيمة "ت" (0,84) غير دالة إحصائياً لأن الدلالة (0,40) أكبر من مستوى الدلالة عند درجة الحرية (58) و مستوى الدلالة (0,05) .

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول يتضح لنا عدم وجود فروق دالة احصائيا للتفاعل بين الصلابة النفسية والجنس ,وهذا يعود الى أن كل من ( الذكور , الاناث ) يواجهون نفس الظروف ,اذ أن كلا الطرفين يعيشون في مجتمع تعرض ويتعرض لكافة أنواع الضغوط العلمية والاجتماعية والجسدية وذلك بسبب ظروف التمدرس التي فرضت تجاه الطلبة فلا فرق في هذه الظروف بين ذكر وأنتى .

نتيجة الفرضية الثالثة :

نص الفرضية: " توجد فروق دالة احصائيا في الصلابة النفسية لدى أفراد عينة البحث الحالي تعزى لعامل التخصص " .

للتأكد من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للتعرف على الفروق بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الصلابة النفسية , وفيما يلي نتائج هذا الفرض .

جدول رقم (12) :المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيم التائية المحسوبة للفروق

في الصلابة النفسية تبعا لمتغير الجنس

متغير التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة	مستوى الدلالة
رياضيات	84	117,91	13,80		58	0,52	0,05
آداب	36	115,61	13,63	0,63			غير دالة

من خلال الجدول يتضح أن المتوسط الحسابي لتخصص الرياضيات (117,91) متقارب مع المتوسط الحسابي للتخصص الآداب (115,61)، حيث كانت قيمة "ت" (0,63) غير دالة إحصائياً لأن الدلالة (0,52) أكبر من مستوى الدلالة عند درجة حرية (58) و مستوى الدلالة (0,05).

نرى من خلال النتائج المتوصل إليها عدم وجود فروق دالة احصائيا في الصلابة النفسية مع التخصص , وهذا يدل بشكل عام بأن الطلبة ذوي التخصص العلمي والانساني ليس لهم القدرة علي تحطى الصعاب التي تواجههم وهذا يأتي من طبيعة تخصصهم الدراسي وكذلك الي طبيعة المشكلات التي يتعرضون لها .

نتيجة الفرضية الرابعة :

نص الفرضية: "توجد فروق دالة احصائيا في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث الحالي تعزى لعامل الجنس".

للتأكد من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للتعرف على الفروق بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس استراتيجيات المواجهة , وفيما يلي نتائج هذا الفرض .

جدول رقم (13): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيم التائية المحسوبة للفروق

في استراتيجيات المواجهة تبعا لمتغير الجنس

متغير الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة	مستوى الدلالة
إناث	20	115,20	9,99	0,81	58	0,41	0,05
ذكور	40	118,15	14,47				

من خلال الجدول يتضح أن المتوسط الحسابي للذكور (115,20) ، متقارب مع المتوسط الحسابي للإناث (118,15)، حيث كانت قيمة "ت" (0,81) غير دالة إحصائياً لأن الدلالة (0,41) أكبر من مستوى الدلالة عند درجة الحرية (58) و مستوى الدلالة (0,05) .

نرى من خلال النتائج المتحصل عليها عدم وجود فروق دالة احصائيا للتفاعل بين استراتيجيات المواجهة مع الجنس , وذلك أن استراتيجيات المواجهة لدى طلبة المرحلة الثانوي باختلاف جنسهم ليست مرهونة بمؤهلاتهم العلمية أو الثقافية بقدر ما هي مرتبطة بقدرتهم على حل مشكلاتهم ومواجهتها وتوجيه عواطفهم وفقا لتعاليم الدين الحنيف , كما يشير معظم الباحثين أن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع الأحداث الضاغطة تتغير مع التقدم في العمر , فالاستراتيجيات التي يستخدمها المراهق تختلف مع التي يستخدمها الراشدون كما تختلف مع التي يستخدمها المسنين .

نتيجة الفرضية الخامسة :

نص الفرضية : "توجد فروق دالة احصائيا في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث الحالي تعزى لعامل التخصص " .

للتأكد من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للتعرف على الفروق بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس استراتيجيات المواجهة , وفيما يلي نتائج هذا الفرض .

جدول رقم (14): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيم التائية المحسوبة للفروق في

استراتيجيات المواجهة تبعا لمتغير التخصص

متغير التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة	مستوى الدلالة
رياضيات	24	117,91	13,80		58	0,52	0,05
آداب	36	115,61	13,63	0,63			غير دالة

من خلال الجدول يتضح أن المتوسط الحسابي لتخصص الرياضيات (117,91) متقارب مع المتوسط الحسابي للتخصص الآداب (115,61)، حيث كانت قيمة "ت" (0,63) غير دالة إحصائياً لأن الدلالة (0,52) أكبر من مستوى الدلالة عند درجة حرية (58) و مستوى الدلالة (0,05).

نرى من خلال الجدول المتحصل عدم وجود فروق دالة احصائيا في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية مع التخصص ,وهذا يشير الي أنه كلما تقدم الطلبة في المستوى الدراسي كلما زاد احساسهم بالضغوط كما أنهم أكثر احساسا بالأعباء المالية خاصة أنهم في العام الأخير من الدراسة الأمر الذي يشعروهم وذويهم بالارهاق المالي والدراسي فضلا عن فرص الحصول علي وظيفة والتي أصبحت من الأمور التي يصعب تحقيقها .

## الاستنتاج العام

أسهمت الدراسة في تحقيق الهدف العام من هذا العمل البحثي , وهو معرفة العلاقة بين مفهوم الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى طلبة الثانوي , وكذا ارتباطها ببعض المتغيرات الديمغرافية كالجنس والتخصص بغرض البحث في الفروق بينهما ومتغيرات الدراسة .

توصلت الدراسة الي مجموعة من النتائج وهي :

1/ أشارت نتائج الجدول رقم (08) الي وجود مستوى منخفض من الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوي .

2/ أشارت نتائج الجدول رقم (09) الي تنوع في استراتيجيات المواجهة لدى الطلبة , فكل طالب يواجه المواقف الضاغطة حسب شخصيته وأفكاره .

3/ أشارت نتائج الجدول الرقم (10) الي عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الصلابة النفسية واستراتيجية الضغوط النفسية لدى طلبة الثانوي وبالتالي لم تتحقق الفرضية .

4/ بينت أرقام ونتائج الجدول رقم (11) الي عدم وجود أثر لتفاعل الصلابة النفسية مع الجنس , وبالتالي لم تتحقق الفرضية .

5/ كما كشفت نتائج الجدول رقم (12) الي عدم وجود فروق دالة احصائيا في الصلابة النفسية تعزى لعامل التخصص , وبالتالي لم تتحقق الفرضية .

6/ كشفت نتائج الجدول رقم (13) الي عدم وجود فروق دالة احصائيا في استراتيجيات المواجهة مع الجنس , وبالتالي لم تتحقق الفرضية .

7/ كما كشفت نتائج الجدول رقم (14) الي عدم وجود فروق دالة احصائيا في استراتيجيات المواجهة مع التخصص , وبالتالي لم تتحقق الفرضية .

واستنادا على ما قدم في التراث النظري والدراسات السابقة والجانب الميداني , يمكن القول بأن الدراسة الحالية لم تتحقق فرضياتها وبالتالي تحققت أهداف الدراسة الحالية بالاجابة على التساؤلات المطروحة من خلال مناقشة وتحليل وتفسير نتائجه , وعليه يمكن تعميم نتائج الدراسة على عينة الدراسة فقط .

## التوصيات والاقتراحات

في ضوء ما توصلت اليه الدراسة من نتائج , فان الباحثان تقدمت بالتوصيات التالية :

- تصميم برامج لزيادة الخبرات التي من شأنها أن تزيد من شعور الطلبة بالصلابة النفسية والتي تمكنهم من المثابرة في تحقيق أهدافهم .
- اعداد برامج ودورات نفسية واجتماعية تهدف الي تنمية مهارات الطلبة في ادارة الضغوط واكتساب الإيجابية لمواجهتها .
- بناء برنامج ارشادي للتخفيف من حدة الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الصف الثانوي .
- اجراء دراسة مماثلة لهذه الدراسة علي عينة مختلفة .

# قائمة المراجع

قائمة الكتب:

- 1- جمال أبو دلو، 2009، الصحة النفسية، دار أسامة للنشر و التوزيع، ط1، عمان .
- 2- رزيقة رجب عوض، 2001، ضغوط المراهقة و مهارات المواجهة، الناشر مكتبة النهضة المصرية، ب ط ، مصر .
- 3- طه عبد العظيم حسين و سلامة عبد العظيم حسين، 2006، إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية، دار الفكر، ط1، عمان .
- 4- علي عسكر، 2003، ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، ط3، الكويت .
- 5- فاروق السيد عثمان، 2001، القلق و إدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة .
- 6- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، الضغط النفسي مشكلاته و آثاره على الصحة النفسية، دار الصفاء، ط1، عمان .
- 7- هارون توفيق الرشيدي، 2003-2004، الضغوط النفسية (طبيعتها- نظرياتها- برنامج لمساعدة الذات في علاجها)، الناشر مكتبة الأنجلو المصرية، ط3، القاهرة .
- 8- بشير معمري، 2013، دراسات في علم النفس الإيجابي، دار الخلدونية، الجزء 03، الجزائر .
- 9- بوفاتح محمد و محمد داودي، 2007، منهجية كتابة البحوث العلمية و الرسائل الجامعية، دار ومكتبة الأوراسية، ط1، الجلفة .

القواميس:

- 9- إسماعيل عبد الفتاح، 2008، معجم المصطلحات السياسية و الإستراتيجية، دار العربي، ط1، عمان .
- 10- حسن شحاته و زينب النجار، 2003، معجم المصطلحات النفسية و التربوية، الدار المصرية اللبنانية، ط1، القاهرة .

المجلات :

- 11- أحمد بن سعد، 2012، الصلابة النفسية (المفهوم و المتعلقات)، مجلة دراسات جامعة عمار الثليجي - الأغواط، العدد 21 ب، أوت .
- 12- البهاص سيد أحمد 2002، الناهك النفسي و علاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي و معلمات التربية الخاصة، مجلة كلية التربية طنطا ، العدد 21، مصر .
- 13- حدة يوسف، 2013، الصلابة النفسية و علاقتها بإستراتيجيات المواجهة لدى عينة من طالبات الجامعة ،مجلة دراسات، العدد 24، جامعة الأغواط .
- 14- سالم محمد عبد الله المبرجي، و عبد الله علي أبو عواد الشهري، 2008، الصلابة النفسية و الأمن النفسي لدى عينة من طلاب و طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة، مجلة (علن النفس المعاصر و العلوم الإنسانية)، جامعة الميما، العدد 19 .
- 15- عايذة شعبان صالح و عبد العظيم المصدر 2013، الصلابة النفسية و علاقتها بالتوافق النفسي و الإجتماعي لدى طلبة جامعتي الأقصى و الأزهر بمحافظة غزة ،مجلة القدس المفتوحة للأبحاث و الدراسات ،العدد 29.
- 16- عباس مدحت ، 2010، الصلابة النفسية كمبنى لحفظ الضغوط النفسية و السلوك العدواني لدى معلمي الإعدادية ،مجلة التربية ،المجلد 26، الرياض .
- 17- عبد الحميد سعيد حسن ، 2010، الصلابة النفسية و الشعور بالأمل و الضغوط النفسية كمنبئات للنجاح الأكاديمي لطلاب جامعة السلطان قابوس، مجلة دراسات الخليج الجزيرة العربية ،العدد 137، جامعة الكويت .
- 18- عبد الله الضريبي، 2010، أساليب مواجهة الضغوط النفسية و المهنية و علاقتها ببعض المتغيرات ،مجلة جامعة دمشق ،المجلة 26.
- 19- علا دارب نصر، 2013، الصلابة النفسية المجلة العربية للعلوم النفسية ،المجلد الثامن ،العدد 37-39 .

20- عماد مخيمر 1996، إدراك القبول/الرفض والوالدي و علاقته بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية ، العدد 02.

21- لؤلؤة حمادة و عبد اللطيف حسن، 2002، الصلابة النفسية و الرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات النفسية ، المجلد 12، العدد 02 .

22- محمد بوفاتح ، 2012، مقياس الضغط النفسي ،مجلة دراسات جامعة عمار الثلجي-الأغواط

23- نبيل كاملدخان و بشير إبراهيم الحجار، 2006، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية و علاقتها بالصلابة النفسية ، المجلد الرابع ، العدد 02 .

#### الرسائل الجامعية :

24- أحمد بن عبد الله محمد العياشي، 2013، الصلابة النفسية و أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام و العاديين بمدينة مكة المكرمة و محافظة الليث، مذكرة لنيل درجة الماجستير في علم النفس .

25- إعتقاد يعقوب محمد الزيناتي، 2003، أنماط الشخصية الصبورة و علاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير في علم النفس ،الجامعة الإسلامية غزة .

26- الحسين بن حسن محمد سيد ، 2012، الصلابة النفسية و المساندة الإجتماعية و الإكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية(المتضررين و غير المتضررين من السيول بمحافظة جدة)، ماجستير في الإرشاد النفسي، جامعة أم القرى ،المملكة العربية السعودية .

27- تغريد حسنين 2007، المناخ الأسري و علاقته بالصلابة النفسية لدى المراهقين من الجنسين، رسالة ماجستير تخصص الصحة النفسية ، جامعة القاهرة .

28- جيهان أحمد حمزة، 2002، دور الصلابة النفسية و المساندة الإجتماعية و تقدير الذات في إدراك المشقة و التعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل، رسالة ماجستير كلية الآداب، جامعة القاهرة .

- 29- خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي، 2012، الصلابة النفسية و علاقتها بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الثانوية المتفوقين و العاديين، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تخصص إرشاد نفسي، جامعة أم القرى، مكة المكرمة .
- 30- زينب نوفل أحمد راضي 2008، الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء الأقصى و علاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير في الصحة النفسية، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة .
- 31- شقورة يحيى عمار، 2012، المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير في علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة .
- 32- طيبي سهام، 2004-2005، أنماط التفكير و علاقتها بإستراتيجيات مواجهة الضغوط التالية للصدمة، مذكرة التخرج ماجستير تخصص إرشاد نفسي، جامعة باتنة .
- 33- محمد عودة، 2010، الخبرة الصادمة و علاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط و المكانة الإجتماعية و الصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة ، ماجستير إرشاد نفسي، الجامعة الإسلامية، بغزة .
- 34- مريم بن سكريفة 2008، إستراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة و علاقتها بالذكاء الإنفعالي، رسالة ماجستير تخصص إرشاد نفسي ، باتنة .
- 35- حراث علي، مخلوفي عمار - 2015، الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة - شهادة ماستر أكاديمي، جامعة الأغواط .

الملاحق

