

جامعة عمار ثلجي بالأغواط
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية
شعبة علم النفس



عنوان المذكرة :

الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من الممرضين
بمستشفى احמידة بن عجيلة بالأغواط
- دراسة ميدانية ببعض مستشفيات ولاية الاغواط

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر 2 في علم النفس العيادي

إشراف الأستاذ:
أ/د: عاجب بومدين

إعداد الطالبين:
• مهري عبد القادر
• عيساوي ايمان

السنة الجامعية 2019/2018

إهداء

الحمد لله على عظيم نعمه و اشكره عزوجل على فضله بأن يسر لي اتمام هذه الرسالة
-اهدي ثمرة جهدي و عسارة جهدي و خاتمة عملي المتواضع الى الوالدين الغاليين الكريمين
حفظهما الله و رعاهما
الى رفيقة دربي التي كانت سند لي و عونني في هذا المشوار زوجتي الصالحة و الى قررة عيني
محمد زين الإسلام حفظه الله و رعاه و سدد خطاه
الى اخوتي علاء الدين ، فتح الدين ، محمد رشدي ، و المدللة صليحة رماح
الى عائلة زوجتي و بالأخص والدة زوجتي و إخوتها و أخواتها الى كل الأعمام و العمات و
الأخوال و الخالات
الى من شاركتني مشواري الدراسي و قسمت معي جهد العمل عيساوي ايمان
الى عائلتي الثانية بولاية الاغواط عائلة بوخلخال توفيق و زوجته الطيبة و الصغيرين رميلي و
فوزية
الى كل من قدم لي يد العون من قريب أو بعيد

مهري عبد القادر

شكر وتقدير

في لجلالك و عظيم سلطانك على ما من
وسون وساء هذا المشوار حتى نخرج هذا العمل الى حيز الوجود.

الشكر كله موصول إلى كل من ساهم في تشجيعي كي أرى ثمرة عملي مجسمة
ومجسدة بين طيات هذه المذكرة .

و أتقدم بالشكر إلى الأستاذ الفاضل الدكتور (بومدين عاجب) على تأطيره و
إشرافه على هذه المذكرة .

و إلى كل أساتذة تخصص (ماستر 2 علم النفس العيادي) على ما قدموه لنا من
عون و حسن ارشاد.

وأخيرا ان كنت قد أحسنت فهذا فضل من الله وإن اخطأت فالكمال لله وحده اليه
يرجع الثناء كله هو نعم المولى و نعم المصير.

شكرا

اهداء

الى من انزل احسن كتبه وارسل لنا احسن رسله الى من ألهمني السداء الهدي الى الطريق
الراشد الى من له سجد وجهي اي من ارجو منه العون دوما "الله عز وجل"
الحمد كله والشكر كله واليه ترجع الامر كله والى نبينا محمد صلى الله عليه وسلم
اهدي ثمره جهدي نجاحي وخاتمة عملي المتواضع الى منبع البركات وغمرتني بالدعوات
" امي الحبيبة "

نبض الحياه والى من احمل اسمه بكل افتخار "أبي" حفزه الله وأطال عمره
والى أختي كبيره سارة واخي الوحيد بودالي وخطيبته والى كل عائله عما، عمه، خال،
خاله وابنائهم الكبير والصغير والى براعم الصغار ايد، رانيا، ريان، هديل، مالك، غفران،
اسلام

والى صديقتي في مشوار الدراسي والعمل والى صديقة باهيه وصديقي احمد وكل من
احبهم ومن سرنا سويا ونحن نشق طريق النجاح زميلي مهري عبد القادر والى من علمونا
حرف من ذهب السير نحو النجاح اساتذتنا الكرام واخص بالذكر الاستاذ عايب
وكل من وسعهم قلبه ولم تسم ورقته
وشكرا

عيساوي ايمان

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر
	اهداء
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	ملخص الدراسة
1	مقدمة
الباب الأول :الجانب النظري	
الفصل الأول :	
اشكالية الدراسة واعتباراتها	
04	1-مشكلة الدراسة
04	2.فرضيات الدراسة
04	3. أهمية الدراسة
05	4- أهداف الدراسة
05	5- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة
05	6-الدراسات السابقة
الفصل الثاني :	
الضغط النفسي	
08	تمهيد
09	1-نبذة تاريخية عن ظهور مفهوم الضغط النفسي
09	2-تعريف الضغط النفسي
10	3- أسباب الضغوط النفسية
11	4- أنواع الضغوط
12	5- مصادر الضغط النفسي
13	6- النظريات المفسرة للضغوط النفسية

13	6-1- النظرية البيولوجية: "هاتر سيللي"
13	6-2- النظرية النفسية "لسيلبرجر"
14	6-3- النظرية الفكرية "موراي"
14	6-4- النظرية المعرفية "لازاروس"
15	خلاصة الفصل
الفصل الثالث	
الصلابة النفسية	
17	تمهيد
18	1- مفهوم الصلابة النفسية
19	2- نشأة وتطور مفهوم الصلابة النفسية
21	3- أهمية الصلابة النفسية
21	4- أبعاد الصلابة النفسية
22	5- خصائص الصلابة النفسية
23	6- النظريات المفسرة للصلابة النفسية
23	6-1- نظرية كوباسا
24	6-2- نظرية فينك
25	7- فوائد الصلابة النفسية
26	خلاصة الفصل
الباب الثاني: الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الاجراءات الميدانية للدراسة	
28	تمهيد
29	1- المنهج
29	1-1 حدود الدراسة
29	2 متغيرات الدراسة
29	3- عينة الدراسة
30	4- الخصائص السيكمترية
32	5- ادوات جمع البيانات

35	خلاصة الفصل
الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج	
37	تمهيد
37	1- عرض ومناقشة نتائج الفرضيات
40	2- تحليل وتفسير نتائج الفرضيات :
41	3- الاستنتاج العام
42	4- مقترحات الدراسة
44	الخاتمة
46	المراجع
48	الملاحق

فهرس الجداول

صفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
30	معامل ثبات مقياس الضغط النفسي باستخدام طريقة ألفا كرونباخ	01
31	المقارنة الطرفية بين درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا للضغط النفسي	02
32	معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ	03
32	المقارنة الطرفية بين درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا الصلابة النفسية	04
37	يوضح العلاقة بين الضغط النفسي والصلابة النفسية	05
37	يوضح دلالة الفروق في درجات الصلابة النفسية حسب الخبرة	06
38	يوضح دلالة الفروق في درجات الصلابة النفسية حسب المستوى (تقني/تقني سامي)	07

مقدمة :

لم يعد التعرض للضغوط النفسية أو البيئية هو المتغير الرئيسي ، المؤثر في نشاط الفرد و ارتقائه ، بل هناك متغيرات أخرى أكثر تأثيرا و هي أهداف الفرد و غاياته التي يسعى الى تحقيقها و التي يجعله يقيم مصدر الضغوط تقييما معرفيا يجعله يسلك بطريقة معينة في مواجهة هاته الضغوط ، ما بين المرونة و الفعالية و بين الجمود و السلبية و المرض من هذا المنطلق بدأ الباحثون يركزون على المتغيرات التي تقيم الفرد من الآثار الضارة للمواقف الضاغطة و تدعم قدرته على مواجهة هذه الضغوط.

و من هذه المتغيرات الصلابة النفسية و بناء على ما قام به كل من كوباسا و مادي عام 1979 فان الصلابة هي قدرة التحمل التي تعكس نمطا معرفيا و انفعاليا و سلوكيا من المقاومة للإرهاق ، فهي سمة شخصية يمتلكها الفرد تساعده على مواجهة ضغوط الحياة و العمل بإيجابية و استخدام اساليب المواجهة الفعالة التي تحمي الفرد من الوقوع في الأمراض النفسية و الجسدية الناتجة عن التعرض تلك الضغوط و المشكلات و العراقيل.

و على ما تقدم من تمهيد و على الأهمية البالغة للموضوع ارتأينا الى معالجة هذا الموضوع معالجة وصفية لدراسة بعلاقة متغيرين لهما أهمية بالغة في مجال علم النفس الايجابي ، الضغط النفسي و علاقته بالصلابة النفسية ، تم تناول الدراسة الحالية باتباع منهجية علمية محدودة تم فيها تقييم الموضوع الة خمسة فصول ثلاثة فصول في الجانب النظري و فصلين في الجانب الميداني، في الفصل الأول عرض اشكالية الدراسة و اعتباراتها و الفصل الثاني للمتغير المستقل للضغط النفسي و الفصل الثالث للمتغير التابع للصلابة النفسية و قد كان الفصل الرابع للإجراءات الميدانية التي تقوم عليها الدراسة ، بينما خصص الفصل الخامس لعرض و تحليل و مناقشة و تفسير النتائج في ضوء الاطار النظري و الدراسات السابقة المتاحة .

1-مشكلة الدراسة:

يعيش الإنسان السوي في حالة دائمة نسبيا من الصحة النفسية يكون فيها متوافقا انفعاليا ونفسيا واجتماعيا مع نفسه ومع محيطه قادرا على تحقيق ذاته واستغلال إمكانياته إلى أقصى حد ممكن، ويساعده في ذلك خصاله الإيجابية التي يمتلكها.

إن الصلابة النفسية من أولى العوامل و المتغيرات التي تساعد الأفراد على تغلب الأزمات و كيفية التعامل معها ، كما أشارت إلى ذلك "كوباز kobasa"، إذ توصلت إلى أن الصلابة النفسية هي التي تكمن وراء استيقاظ الأفراد بصحتهم النفسية و الجسمية، رغم تعرضهم للضغوط من خلال مجموعة من الخصائص النفسية التي تشمل متغيرات الالتزام ووضوح الهدف و التحكم و التحدي ، هذه الخصائص هدفها المحافظة على الصحة النفسية و الجسمية على الرغم من التعرض للأحداث و الضغوط.

و تشير دراسة أخرى إلى الصلابة " النفسية " على أنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته و قدرته على استخدام كل المصادر النفسية، و البيئية المتاحة ليدرك و يفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة.

(مخير عماد ، 2002،ص114).

فإذا غابت الصلابة نظرا للضغوط النفسية التي هي من أبرز التحديات التي تواجه الممرض في بيئة عمله، حيث يتولد عنها المطالبة بأشياء لا يستطيع الممرض تحقيق الاستجابة التلقائية لها، مما تظهر لديه مظاهر عديدة كالإرهاق ،الإجهاد والغضب و الاكتئاب ، قد تكون هذه الضغوط ناتجة عن أسباب كثيرة منها ما يرجع إلى الممرضين أنفسهم، ومنها ما يرجع إلى المؤسسات الصحية التي يعملون بها و في الكثير من الأحيان ما نجد مجموعة من الممرضين يشعرون بضيق لا يستطيعون التخلص منه

و قد تكون هذه الملاحظة عادية إلا أنها في الأصل لها خلفيات كثيرة ، لأن الشعور بالضيق هو ناتج عن ضغوطات مختلفة و هذا ما يجعل الباحثون يهتمون بموضوع الضغط النفسي و ذلك نظرا لما ينتج عنه من آثار سلبية على الصحة النفسية و الجسمية للممرضين و كذا حياتهم الاجتماعية و المهنية، من خلال ما سبق تتحدد مشكلة بحثنا فيما يلي:

الإشكالية الرئيسية:

- هل توجد علاقة بين الضغط النفسي و الصلابة النفسية لدى عينة من الممرضين.؟

إشكاليات فرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية و الصلابة النفسية لدى الممرضين باختلاف متغير المستوى (تقني ، تقني سامي) .؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية و الصلابة النفسية لدى الممرضين باختلاف متغير الخبرة .؟

2. صياغة الفرضيات:

- الفرضية الرئيسية:

توجد علاقة بين الضغط النفسي و الصلابة النفسية لدى عينة من الممرضين.

- فرضيات فرعية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية و الصلابة النفسية لدى الممرضين باختلاف متغير المستوى.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية و الصلابة النفسية لدى الممرضين باختلاف متغير الخبرة.

3. أهمية الدراسة:

(1) يعد البحث إضافة إلى علم النفس العيادي في المجتمع الجزائري من حيث أهمية دراسة متغير الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى الممرضين.

(2) تتبع أهمية هذه الدراسة من محاولتها التعرف على الأساليب التي يستخدمها الممرضين في مواجهة الضغوط النفسية لديهم و بالتالي فهم مشكلتهم و طريقة تعاملهم و قدرتهم على إدارة الضغوط النفسية و التصدي لها.

(3) أهمية تناول الصلابة النفسية باعتبارها متغيرا وثيقا من الضغوط أو كسمة من السمات الشخصية التي تجعل الأفراد يواجهون بفعالية و اقتدار المواقف الضاغطة التي تهدف

لسلامتهم النفسية و لذا لا بد من زيادة الاهتمام بمثل هاته المتغيرات، لأنه في حدود البحث أدرك بأن هذه المتغيرات لم تحظ بالاهتمام على المستوى المحلي، في حين أنها أخذت حظها على المستوى الأجنبي .

4- أهداف الدراسة: سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على مستوى كل من الضغوط النفسية و الصلابة النفسية لدى الممرضين.

- التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية و الصلابة النفسية لدى الممرضين

5- التعريف الإصطلاحي:

5-1- تعريف الضغط النفسي: عرف بأنه: عملية بين الفرد و المواقف الضاغطة المواجهة الأحداث و الاضطرابات التي يمر بها و التي تسبب له نوعا من التغيرات السلوكية و الجسمية.

(رمضان، 1991، ص 13).

تعريف الإجرائي: وهي الدرجة التي يحصل عليها الممرضين بالأغواط الاستجاباتهم عن فقرات أو هي قياس الضغط النفسي المستخدمة في الدراسة الحالية.

5-2- تعريف الصلابة النفسية: عرفها مخيمر (2002) بأنها القدرة الفرد على استخدام المساندة الاجتماعية كوقاية من آثار الأحداث الضاغطة و خاصة الاكتئاب.

التعريف الإجرائي: ومن خلال التقدير الكمي، هي الدرجة التي يحصل عليها في مقياس الصلابة النفسية المستخدمة في الدراسة.

5-3- تعريف الممرض: الممرض هو الشخص المسؤول على الرعاية التمريضية في مختلف تواجد المرضى ، و الحائز على شهادة التمريض و التي تؤهله لممارسة مهنة التمريض بالإضافة الى قدرته على العمل كعضو في فريق طبي.

6- الدراسات التي تناولت الضغط النفسي و الصلابة النفسية:

- دراسة هالة وأخرون (1987): بعنوان " دور الصلابة النفسية في التخفيف من أثر الأحداث الضاغطة" هدفت الدراسة من 1004 طالب جامعيًا واستخدام مقياسين للصلابة

النفسية أحدهما طويل و الآخر مختصر و استخدام المقياس الإجتماعي و القلق الاجتماعي و الخجل و قد الصلابة المرتفعة حصلوا على درجات منخفضة في مقياس الخجل و القلق الاجتماعي.

- دراسة مخيمر (2002): استهدفت الدراسة التعرف على أثر الصلابة النفسية و المسافة الاجتماعية كمتغيرين من متغيري المقاومة و الوقاية من الإحداث الضاغطة تكونت العينة من 75 طالبا و 96 طالبة و أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور و المساندة الإجتماعي لصالح الإناث.

دراسة ستيفينيون (1990): التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية استراتيجيات المواجهة" شملت العينة 148 من العاملين في البنوك و المحاماة ، وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى أن الإناث أكثر صلابة من الذكور و أكثر اعتمادا على المساندة الاجتماعية و قد كان المحامون أكثر استخداما لأسلوب التصدي للمشكلة مقارنة بالعاملين في البنوك.

تمهيد:

عاش الإنسان منذ بداية الكون باحثاً عن الاستقرار و الأمان اجبارياً وراء الراحة التي تعطيه الاتزان، و رغم هذا فإنه يتعرض لضغوط تعيق مسيرته و تؤثر سلباً عليه، و أحياناً تعرضه للخطر، وهذا الأمر الذي يدفع بالبعض إلى استغلال طاقته من أجل التكيف مع هذه الضغوط و قد ينجح أحد في هذه العملية و التي تسمى استراتيجيات مواجهة الضغوط و قد يفشل آخر في تحقيقها، لذا سنحاول في هذا الفصل التطرق لمعرفة الضغوط النفسية ونظريات المفسرة لها، و بالأخص ضغوط العمل و طريقة إدارة هذه الضغوط.

الضغط النفسي:

1-نبذة تاريخية عن ظهور مفهوم الضغط النفسي:

وجدت الضغوط النفسية منذ قرون إلا أن أصلها غير معروف لحد الآن ، ولأنهم من الصعب البحث في ذلك قبل القرن الرابع عشر، إلا أنه يمكن القول بأن بداية انتشار هذه الكلمة كان خلال القرن التاسع عشر.

و كان الفيزيولوجي الأمريكي "اولتركنون" من الأوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه بأنه" رد العقل العسكري بسبب ارتباطها بالانفعال القتال أو المواجهة"، و قد كشفت أبحاث "كانون" عن وجود ميكانيزم أو آلية في جسم الإنسان تساهم في احتفاظه بحالة من الاتزان الحيوي أو القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه.

و من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسماءهم بموضوع الضغوط هو "هاتر سيللي" كما يعرف أنه أبو الضغط و يرجع الفضل إلى كتاباته و محاضراته إلى تعريف الجمهور والباحثين ، خاصة في المجال الطبي بتأثير الضغوط على الفرد و أفضل مساهمة له حول الموضوع الضغط النفسي هو كتابه الذي أصدره عام 1956 وقد عرف الضغط في البداية: "الآثار الناتجة عن العوامل الضاغطة". (حمدي الفرماوي : 2009،ص14).

2-تعريف الضغط النفسي:

يعرف "هاتر سيللي" الضغط بأنه مثير أو تغير في البيئة الداخلية أو الخارجية يكون من القوة أو الحدة أو الاستمرار بحيث يثقل كفاءة الفرد التكيفية مما يؤدي إلى اختلال وظيفي أو مرضي. (حسن مصطفى عبد المعطي:2003،ص 106).

يعرف "فونتانا" الضغوط النفسية بأنها "حالة تنتج عندما يزيد المطالب الخارجية على القدرات و الإمكانيات الشخصية للكائن الحي" و في هذا السياق يعرف بأنه "استجابة انفعالية الموقف معين". (أحمد العزيز عبد الحميد محمد :2005،ص18)

يعرفها "الازوراس بأنها "نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى لتلبية متطلبات البيئة، أي مدى الملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية و البيئة".

(أحمد نايل العزيز، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد: 2004، ص 20).

كما "الضغوط النفسية عبارة عن حالة من التوتر الناشئة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد و ما ينتج عن ذلك آثار جسمية ونفسية".

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد: 2008، ص 21).

3- أسباب الضغوط النفسية:

الشيء يسبب الضغط النفسي يختلف من شخص لآخر على سبيل المثال:

3-1- الأسباب الشخصية:

علاقات زوجية

تربية الأطفال

الالتزامات المادية

حالات الوفاة

حالات الطلاق

ضغوط الدراسة

مشكلات قانونية

3-2- الأسباب البيئية:

الضوضاء الشديدة

درجة الحرارة

الازدحام

نقص الإضاءة و الإفراط فيها

3-3- الأسباب الوظيفية:

أعباء العمل الأكبر من المعتاد

تغيير واجبات وظيفية

نقص الاحترام من الزملاء

تغيير المهنة و نقص التدريب و المعلومات

نقص الراتب

(علي عسكر: 2000، ص 38)

4- أنواع الضغوط :

4-1- الضغط النفسي الإيجابي:

هو عبارة عن التغييرات و التحديات التي تفيد نمو المرء و تطوره (كالتفكير مثلاً)، وهذا من الضغط يحسن من الأداء العام و يساعد على زيادة الثقة بالنفس.

4-2- الضغط النفسي السلبي:

أو الضيق فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية . و تؤثر هذه الضغوطات سلباً على الحالة الجسدية و النفسية و تؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع و آلام المعدة و الظهر و التشنجات العضلية و عسر الهضم والأرق و ارتفاع ضغط الدم و السكري.

(ماجدة بهاء الدين السيد عبید :2008، ص25).

4-3- الضغط المحايد:

إن الكائن الحي بحاجة إلى الضغط والإستمرار والغياب التام له الضغط، يعني الموت والعكس صحيح فإذا فاق حدة و كان هناك إفراط يمكن أن يؤدي ذلك إلى وضع حد نهائي الوجوده من الناحية التركيبية أو المهنية و من المعروف أنه إذا كان هناك إفراط أو غياب تام الضغط في الحياة المهنية فهذا يؤدي إلى انعدام المردودية أو يؤثر عليها بالسلب.

(ثامري زينب و مسعود نارة :2006، ص15).

5- مصادر الضغط النفسي:

5-1- عوامل الضغط الجسدية:

الضغط يتصل في الأساس بالمشاعر والأحاسيس غير أن هناك بلا شك عدد من العوامل الجسدية التي تحدث الضغط و أعراضه حيث أن الوسط الداخلي للإنسان قد يكون غير متوازن.

قد بينت الدراسات أن الأمراض العضوية تؤدي إلى توتر الحالة النفسية لما يراه واين أن ما يعترى الغدة الدرقية من زيادة أو نقصان يؤثر في حالة الانفعالية.

(الزين عباس عمارة: 1981، ص 50).

5-2- عوامل الضغط النفسية:

لقد أثبتت الأبحاث الحديثة أن العامل الأهم في تحديد رد فعل الكائن الحي ليس حادث الضغط بحد ذاته و إنما القدرة على مواجهة هذا الضغط و القدرة على المواجهة في السيطرة على الموقف وهذه السيطرة تساعد الشخص على التحكم في مشاعر الحيرة والقلق و الخوف. اعتقادات الأفراد في قدراتهم الذاتية أثناء التعامل مع مواقف النوعية تؤثر على ردود الأفعال إزاء العوامل الضاغطة و لقد برهن "البرت باندور" أن أحكام الأفراد على قدراتهم الذاتية في السيطرة على المواقف و التعامل معها تؤثر إلى حد بعيد على سلوكياتهم في كثير من المواقف المتنوعة.

(النايلسي محمد أحمد و آخرون: 1991، ص98).

5-3- عوامل الضغط الاجتماعية:

إن التنشئة غير طبيعية للشخص يكون سببها البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد والتي في الغالب تبحث فيه عدم الثقة بالنفس و الاعتماد على الغير و عدم القدرة على مواجهة الصعاب و التغلب عليها و هناك مواقف تتطلب ثباتا و جرأة و إقداما فيثور بسرعة و يستعظم صغار الأمور.

(الحجاز محمد: 1989، ص 85).

6- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

6-1- النظرية البيولوجية: "هاتر سيللي"

يعتبر "سيللي" الأب الحقيقي لنظرية الضغط النفسي الحديثة و يؤكد أن التعرض المستمر أو المتكرر للضغوط يؤدي إلى تأثيرات سلبية على حياة الفرد، و في هذا الصدد حدد ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط تمثل مراحل التكيف العام:

6-1-1- الفزع: تمثل هذه المرحلة خط الدفاع الأول لضبط الضغط النفسي حيث تظهر تغيرات نتيجة درجة التعرض للضغط و نتيجة هذه التغيرات تقل مقاومة الجسم.

6-1-2- المقاومة: مرحلة مواجهة مصدر الضغط النفسي من قبل الفرد و تختفي فيها التغيرات السابقة حيث يتم ظهور تغيرات تدل على التكيف مع هذه الضغوط.

6-1-3- الإجهاد: تتخفف قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط النفسية فيصبح مصدر الضغط مسيطرا و تكون الطاقة الضرورية قد استنفذت، و يؤدي هذا إلى استمرار الاستجابات الدفاعية. (عبد العزيز عبد المجيد محمد: 2005، صص 34، 35)

6-2- النظرية النفسية "سبيلبرجر"

يعد "سبيلبرجر" من العلماء الذين وضعوا تفسير للضغوط النفسية معتمد على نظرية الدوافع، و يركز في نظريته على الإطار البيئي كضغوط و عرض تمييزا بين كل من القلق والضغوط و التهديد:

6-2-1- القلق: عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط.

6-2-2- الضغوط: يشير هذا المصطلح إلى الاختلافات في الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي.

6-2-3 التهديد: يشير هذا المصطلح إلى التقدير و التفسير الذاتي لموقف خاص.

(هارون توفيق الرشيد: 2004، صص 54).

6-3- النظرية الفكرية "موراي":

تمثل الحاجات بالنسبة لموراي حجر الزاوية في نظرية الشخصية يعرف موراي الحاجة بأنها مفهوم افتراضي يعبر عن قوة تؤثر على إدراك و سلوك الفرد ليحاول تغيير موقف غير مرضي، إنها توتر يقود الفرد إلى متابعة هدف، يميز "موراي" بين نوعين من الضغط هما:

6-3-1- **ضغط بيتا:** ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية و الشخصية كما يدركها الفرد.

6-3-2- **ضغط ألفا:** وضع أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول و يؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها .

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد: 2008، ص 56).

6-4- النظرية المعرفية "لازاروس":

يعتبر "لازاروس" أول من قدم هذا التفسير و ركز على التقسيم الذهني للفرد للموقف الضاغط، و لقد طور "لازاروس" نظرية معرفية في السنوات الأخيرة لتفسير بعض مظاهر الضغط النفسي للكشف عن أساليب المواجهة التي يصفها الناس عند تعرضهم لمواقف ضاغطة ، وتتمثل فكرة "لازاروس" الأساسية في استعمال الفرد الأساليب مواجهة غير فعالة هو الذي يترتب عنه معاناة من الضغط النفسي.

و تحذ هذه النظرية أن الضغط ينشأ بوجود تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد و يؤدي ذلك إلى تقسيم التهديد و إدراكه في مرحلتين:

1- معرفة الأحداث التي تسبب الضغط.

2- تحديد الطرق التي تلائم التغلب على المشكلات التي تظهر في الواقع.

(عثمان يخلف: 2001، ص 51).

خلاصة الفصل:

لقد تطرقنا في هذا الموضوع للضغط النفسي في العمل بالمؤسسة الصحية، و لقد وصلنا في نهاية هذا المطاف إلى أنه يوجد عوامل محددة تسبب ضغوط نفسية لدى الممرضين فيمكن أن نلقي اللوم على محيط العمل و الحياة المعاصرة وتعقيداتها و متطلباته، و لكن هذا الإسقاط الذي اقترحناه لا يفيد عندما نحاول البحث عن وسائل للتغلب على هذه الضغوط لأننا لا نملك تغيير المجتمع و لا حياة من حولنا إلا بقدر ما يغير الممرضين من أنفسهم وأسلوبهم في هذه الحياة و التعامل مع محيط المؤسسة من حولهم.

تمهيد:

تعتبر الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً و هي من أهم الخصائص النفسية التي تواجه ضغوط الحياة.

بدأت الدراسات تهتم بموضوع الصلابة النفسية في السنوات الماضية تتجاوز مجرد أشكال المعاناة النفسية إلى المتغيرات النفسية و البيئية باستمرار حتى في مواجهة الظروف الضاغطة و التغلب عليها.

لاحظت "كوباز" أن هناك من الناس من يستطيع تحقيق ذاتهم برغم تعرضهم للإحباطات و لذلك أكدت أنه يجب التركيز على الأشخاص الذين يحققون ذاتهم، وأكدت كوباز بأن الصلابة النفسية مقاومة للضغوطات و لهذا فإنها تزيد من قدرات الفرد لمواجهة الضغوطات والوقاية من الإنهاك النفسي.

كما يرى الوجوديون أن الفرد في بحثه عن معنى لحياته حكماً لقرارات متعددة و لذلك فإن السلوكيات تترتب على القرارات التي تنفذها.

بينما أدركت "كوباسا" الانقطاع بين أساليب مواجهة الضغوط، مع التوجه نحو المستقبل واقترحت أن الشخصية الصلبة تتمتع بخصائص منها الاعتقاد بأن التغيير مثير للتحدي، والقدرة على التحكم في أمور حياتهم.

1- تعريف الصلابة النفسية Psychological Hardiness:

في الحقيقة مفهوم "Psychological Hardiness" أصله لغة انجليزية أما باللغة الفرنسية فهو "Rusticite" أما باللغة العربية فقد تعددت التراجم منها شدة التحمل ، قوة العزيمة، الصلابة النفسية و هي أكثر تداولاً وسوف نستعمل هذا المصطلح في هذه المذكرة .

❖ عرفت "كوباسا 1979 kobasa" الصلابة النفسية بأنها مجموع السمات الشخصية تعمل كمصدر أو كواق لأحداث الحياة الشاقة، و أنها تمثل اعتقاداً أو اتجاهها عاماً لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره و إمكاناته النفسية ، و البيئة المتاحة، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكاً غير مشوه، و يفسرها بمنطق وموضوعية، و يتعايش معها على نحو إيجابي، و أنها تتضمن ثلاثة أبعاد رئيسية هي (الالتزام التحكم ، التحدي)

❖ كما تعرفها كوباسا و زملائها (kobasa , Maddi , kahn1982) بأنها مجموعة من السمات الشخصية التي تعمل كمصدر للمقاومة في مواجهة أحداث الحياة.

❖ و يشير (Scgeir , pamp , caraver, 1987) أن الصلابة النفسية هي ترحيب الفرد وتقبله لتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها، حيث تعمل الصلابة النفسية كمصدر أو كواق Bffer ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط.

(عن سالم محمد المفرجي و أبو عراد الشهري ، 2008، ص3)

❖ و يرى كونستنتيوا konstantinova أن الصلابة النفسية" عبارة عن أفعال من جانب الفرد تقيم و تواجه الأحداث الضاغطة و التي يمكن أن تؤثر على صحته، فيمكن لمكونات الصلابة أن تهيئ الفرد بتقييم الأحداث الضاغطة يجعلها أقل تهديداً ، ليتمكن من النظر إلى نفسه على أنه أكثر كفاءة في مواجهتها، و يعتمد على استراتيجيات التركيز على المشكلة و طلب الدعم، و الاعتماد أقل على استراتيجيات التركيز على المشاعر والبعد من المواجهة.

(عباس، 2010، ص174).

❖ وتشير "كوباسا 2002" إلى أن الصلابة النفسية هي صدفة عامة من صفات الشخصية تظهر في معايشة الفرد خبرات في مرحلة الطفولة يتم تعزيزها

(محمد عبد الظاهر الطيب، 2009، ص 191).

و يلاحظ من تلك التعريفات إجماع علماء النفس و الباحثين على كون الصلابة النفسية مصدر من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة و التخفيف عن آثارها على الصحة النفسية و الجسمية، حيث يستقبل الفرد التغيرات و الضغوط التي يتعرض لها على انها نوع من التحدي و ليس تهديدا فيركز جهوده على الأعمال التي تؤدي غرضا معيناً و تعود عليه بالفائدة.

2- نشأة وتطور مفهوم الصلابة النفسية:

نشأ مفهوم الصلابة النفسية على يد الأمريكية سوزان كوباسا أثناء إعدادها لرسالة الدكتوراه سنة 1988، و في أبحاثها التي استكملت فيها الأبعاد المختلفة للصلابة النفسية و المتغيرات المرتبطة بها.

تشير كوباسا في عرضها لمفهوم الصلابة النفسية Psychological Hardiness أنها قد تأثرت كثيرا بعلماء النفس الإنسانيين و على رأسهم (ماسلو و روجرز) الذين أكدوا على أن هناك بعض الأفراد يستطيعون تحقيق نواتهم وإمكاناتهم الكامنة، رغم تعرضهم للضغوط وبالتالي فإن مجال الدراسة يجب أن يركز على الأفراد الأسوياء، كذلك تأثرت كوباسا بأعمال "فرانكل Franquel" و أشار فيها إلى وجود معنى و أهداف في حياة الفرد يجعله يستحمل الضغوط و الإحباط، كما تأثرت أيضا بالمنظور المعرفي و الذي أشار فيه أن تقييم الفرد المعرفي cognitive appraisal لخصائصه النفسية كالصلابة النفسية تؤثر في تقييمه المعرفي للحدث الضاغط ذاته و ما ينطوي عليه من تهديد لأمنه و صحته النفسية و تقديره لذاته كما يؤثر أيضا في خصائص الفرد النفسية في تقييمه لأساليب التعامل.

توصلت في دراستها بأنها اعتقاد عما للفرد في فعاليته و قدرته على استخدام كل المصادر النفسية و الاجتماعية المتاحة كي يدرك و يفسر و يواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة"

(مخير ، 2002)

قدم أغلب الباحثين دورا كبيرا للعوامل الخارجية في تكوين و نمو و ارتقاء هذه السمة عبر مراحل العصر المختلفة بداية من الأسرة.

و تأكد كوباسا (1979) على دور التعليم الاجتماعي من الأسرة و المجتمع في ظهور هذه السمة كمتغير وقائي و مقاوم للضغوط، و ترى أيضا هذه السمة تعمل على تسهيل أنواع الإدراك و التقويم للموقف الناتج عن الأحداث الضاغطة، مما يقلل إصابة الفرد بالمرض العضوي ، (kobasa 1984) استمر في استخدام هذا المصطلح من قبل المنظرين في مجال الإدارة و العلوم الإدارية في مساعيهم لتعيين الروابط أو العلاقات بين الضغوط و أشكالها المختلفة نفسية مهنية اجتماعية، و الحالة الصحية (بدنية أو نفسية) (low1996) و على الرغم من استمرار استعمال هذا المصطلح في سياقات الطب.

(محمد السعيد أبو حلاوة 2006)

أدرك الباحثون بأن الصلابة النفسية متغير حاسم في ترقية الحالة الصحية البدنية و النفسية) لكونها متغير يمكن الأفراد من تعزيز و تثبيت الصحة العامة السوية، على الرغم من تعرضهم للمواقف أو خبرات ضاغطة (Maddi , kahn ,kobasa ,1982)

نلاحظ من خلال ما قدم أن الصلابة النفسية هي سمة تكتسب في مراحل مبكرة من العمر تعمل الأسرة الإسهام في الكثير من جوانب تكوينها كما تساهم البيئة الاجتماعية المحيطة التي يمارس فيها الطفل نشاطه الاجتماعي على انتمائها و ارتقاءها عبر مراحل العمر، يمكن للصلابة النفسية أن تكون جدارا منيعا يساعده على التكيف الإيجابي الهادف للتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة مما يؤدي إلى تحقيق شخصية قوية على تحمل ضغوط الحياة و استيعابها بالقدر الذي يجعله يصل إلى أعلى درجات الصحة النفسية.

3- أهمية الصلابة النفسية:

لقد قدمت كوباسا العديد من التفسيرات 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 هي ترى بأن الأحداث الضاغطة تقود الفرد إلى سلسلة من الإرجاع لاستشارة الجهاز العصبي الذاتي و الضغط الدائم يؤدي مع الوقت إلى الإرهاق و ما يصاحبه من أمراض جسدية و اضطرابات نفسية ، و من هنا يأتي دور الصلابة النفسية ، حيث أنها تقوم بتعديل هذه العلة التي بدأت بالضغط و تنتهي بالإرهاق و تعمل الصلابة النفسية و مكوناتها كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على السلامة الجسمية و النفسية للفرد، فالأفراد قد يتعرضون لنفس الظروف و الواقف الضاغطة و لكن الأشخاص الأكثر صلابة من بينهم لا يمرضون و لا يتأثرون من جراء هذه الضغوط، كما يرى كونتراد (1989) أن للصلابة دور في توفيق استجابات الجهاز الدوري للضغط النفسي. (محمد عودة، 2010، ص24).

و قد أشارت كوباسا إلى أن الصلابة النفسية و مكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة إلى الصحة النفسية للفرد فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط و لا يمرضون.

(زينب نوفل ، راضي 2008، ص52)

4- أبعاد الصلابة النفسية:

4-1- الالتزام: يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدر المقاومة مثيرات المشقة و قد أشار "جونسون" و "سارسون" (1978) إلى هذه النتيجة، حيث تبين لهم أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب ، كما أشار "هينك" إلى أهمية هذا المكون لدى من يمارسون مهنة شاقة كالمحاكاة و التمريض و طب الأسنان و يرى مخيمر 1997 بأن الالتزام النوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه و أهدافه و قيمه و الآخرون من حوله".

4-2- التحكم : ترى كوياسا بأن التحكم اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجه من أحداث ، و قدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له، فإدراك التحكم يمثل توجه الفرد نحو الأساس بالفعالية و التأثير في ظروف الحياة المتنوعة. و يشير فولكمان إلى أن التحكم يتضمن اعتقاد الفرد بإمكانه تحكمه في الموافق الضاغطة التي يتعرض لها.

(زينب راضي، 2008، ص 27).

4-3- التحدي: تعرفه كوياسا بأنه "اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه أكثر من كونه جديد لأمنه وثقته بنفسه و سلامته النفسية "

كما يعرف توماي 1996 التحدي بأنه "تلك الاستجابات المنظمة التي تنشأ ردا على المتطلبات البيئية و هذه الاستجابات تكون ذات طبيعية معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية و قد تجتمع معا و توصف بأنها استجابات فعالة.

(محمد السعيد أبو حلاوة 2002 ص 41).

يتمثل التحدي في اعتقاد الفرد أن يطرأ على جوانب حياته من تغير هو أمر ضروري للنمو أكثر من كونه تهديد له مما يساعده البدء في استكشاف البيئة و معرفة المصادر النفسية و الاجتماعية التي تساعده في مواجهة الضغوط بكفاءة.

(عبد الطاهر محمد و آخرون، 2009 ص 191).

5- خصائص الصلابة النفسية :

حصر نايلون 1995 خصائص الصلابة النفسية فيما يلي :

- الإحساس بالالتزام اتجاه المبادئ و القيم التي يتبناها الفرد و الدفاع عنها.
- الاعتقاد بالسيطرة أي الإحساس بأن الشخص نفسه هو سبب الموافق التي تحصل في حياته و هو وحده قادر على التحكم في بيئته و التأثير فيها.

- الرغبة في إحداث التغيير و مواجهة الأنشطة الجديدة و رفع التحدي أمام ما يمكن أن يواجه الفرد في حياته مع اعتبار أنها بمثابة فرصة للنماء و التطوير و ليست محطة له.

(عماد مخير 1997، ص 38)

من خلال معرفة خصائص ذوي الصلابة النفسية تبين أن هناك نوعين من الخصائص:

5-1- خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة:

- القدرة على الصمود و المقاومة
- لديهم إنجاز أفضل
- ذوي وجهة داخلية للضبط
- أكثر اقتدار و يميلون للقيادة و السيطرة
- أكثر مبادأة و نشاطها و ذوي دافعية أفضل. (أبو ندى عبد الرحمان 2007، ص 31)

5-2- خصائص ذوي الصلابة المنخفضة:

سرعة الغضب و الحزن الشديد و يميلون إلى الاكتئاب و القلق ليس لديهم قيم و مبادئ معينة متمسكين بها التجنب و البحث عن المساندة الاجتماعية عدم القدرة على التحكم الذاتي.

(جيهان محمد 2007 ص 25)

6- النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

6-1- نظرية كوباسا 1979:

لقد قامت كوباسا بعدة دراسات و من خلالها توصلت إلى نظرية رائدة في مجال الوقاية النفسية من الإصابة بالاضطرابات النفسية و الجسمية و تناولت من خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوما ما حديثا في هذا المجال ، و احتمالات الإصابة بالأمراض و قد اعتمدت على عدد من الأسس النظرية تمثلت في آراء بعض العلماء أمثال : "ماسلو و "روجرز" و "فرانكل" و التي أثارت إلى وجود هدف للفرد و معنى لحياته يجعله يتحمل إحباط

الحياة ، و يتقبلها و أن يتحمل الفرد الإحباط الناتج عن الظروف الحياتية الصحية المعتمدة على قدرته و استغلال إمكاناته الشخصية و الاجتماعية بصورة جيدة.

و من خلال دراستها توصلت إلى أن الارتباط القائم بين الصلابة و الوقاية من الأمراض ، أدى إلى تحديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة حيث أنهم يتسمون بالأكثر نشاطا و مبادات و اقتدار و قيادة و ضبط داخليا.

و ثبت أيضا ، وجود ارتباط بين الصلابة النفسية و استخدام الفرد الإستراتيجيات التعامل الفعالة المرتكزة حول المشكلة في التعامل مع الأحداث الضاغطة.

(نوال زرواق 2013ص 26، 29).

6-2- نظرية فينك 1992:

قدم "فينك" في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات نموذجاً حديثاً، و هذا النموذج قدمه من خلال الدراسات التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية و الإدراك المعرفي و التعايش الفعال من ناحية، و الصحة العقلية من ناحية أخرى، و اعتمد على قياس المواقف الشاقة الواقعية و كيفية التعايش معها قبل الفترة التدريبية التي أعطاها للمشاركين ، و التي بلغت ستة شهور في تحديده دور الصلابة و هذه النظرية هي أحد النماذج الحديثة الذي أعاد النظر في نظرية "كوباسا" و حاول وضع تعديل جديد لها و قد انتهى فينك" من هذه الدراسة إلى نتائج مهمة و هي ارتباط مكوني الالتزام و التحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد و استخدام استراتيجية حل المشكلات للتعايش.

أما الدراسة الثانية التي قام بإجرائها "فينك" عام 1995 لها نفس أهداف الدراسة الأولى ، و ذلك على عينة من الجنود أيضا، و لكنه استخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة أربع أشهر تم خلالها تنفيذ المشاركين للأوامر المطلوبة منهم حتى و إن تعارضت مع ميولهم واستعداداتهم الشخصية، و بعد الانتهاء من هذه التجربة تم التوصل لنفس نتائج الدراسة الأولى.

(نوال زرواق: 2013، ص 30 ، 31).

7- فوائد الصلابة النفسية:

- التنشئة الاجتماعية: إن نمو الصلابة النفسية يتوقف بصفة أساسية على طبيعة العلاقة و اتخاذ القرارات و حل المشكلات المناسبة، و المبادأة و الاستكشاف و الاقتحام و التحدي لكي يكون أكثر صلابة و شعورا بالقيمة و الفاعلية و التكوين الصلابة النفسية لديهم .

- البرامج الوقائية و الإرشادية و العلاجية: يجب أن تركز هذه البرامج على الخبرات التي من شأنها أن تزيد من الصلابة النفسية من خلال العمل على تنمية باقي القدرات النفسية و كذا المحافظة على التوازن النفسي و الصحة النفسية.

- العلاقات مع الآخرين: إن الصلابة النفسية عندما تتفاعل مع المساندة الاجتماعية من خلال إشعار الفرد أنه وسط جماعة و أن هناك تكافل و كذا تدفعه إلى تبني قيم الجماعة و المحافظة عليها فإن الآثار السلبية للضغوط النفسية تقل كثيرا عند الفرد تزيد وفي الثقة والالتزام الأخلاقي اتجاه الذات و الآخرين.

- مجالات أخرى: و يمكن أن تفيد الصلابة النفسية و مكوناتها (الالتزام، التحكم، التحدي) في الكثير من مجالات الحياة الأخرى منها على سبيل المثال التخلص من الوزن الزائد، مقاومة الأمراض الجسمية و سرعة الشفاء منها النجاح الدراسي ، التغلب على الفشل سواء كان فشل في العلاقات أو في الدراسة أو العمل.

(<http://www.FM17php.forundisplay/com.hcofps>).

خلاصة الفصل:

و في الأخير يتضح لنا أن الصلابة النفسية تعمل كعامل حماية من الأمراض الجسدية و الاضطرابات النفسية و هي وقاية من العواقب الجسمية النفسية للضغوط.

و كما أسلفنا الذكر في هذا الفصل أن الصلابة النفسية تمثل التكيف السليم و الجيد في أوقات الشدة و الضغوط و الصدمات مع بقاء الأمل و الثقة بالنفس و القدرة على التحكم بالمشاعر و حل المشاكل ، و فهم مشاعر الآخرين و التعاطف معهم، وهي امتلاك الفرد المجموعة سمات تساعده على مواجهة مصادر الضغوط منها القدرة على الالتزام و التحدي والتحكم في الأمور الحياتية ، كما تعد من أهم المتغيرات النفسية التي تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته النفسية و الجسمية في مواجهة الضغوط.

تمهيد:

بعد التطرق الى الجانب النظري الذي هو بمثابة القاعدة لبناء أي موضوع من طرف الباحث فهو يزوده وينمي معلوماته حول دراسته أن بالقدر الكافي. ولذا لا بد من مواصلتها الجانب التطبيقي وهذا الفصل سيتم توضيح الاجراءات المنهجية المتبعة في ذلك بدا بالمنهج المستخدم وصولا الى الاساليب الاحصائية بما تقدير في النتائج.

1- المنهج:

اعتمدنا في هذا البحث على المنهج الوصفي الارتباطي. وهذا راجع لأن دراستنا عبارة عن تحري واستقصاء لظاهرة في الواقع وهي الضغوط النفسية التي يتعرض لها المرضى ومدى صلابتهم النفسية لمواجهة هذه الضغوط وتختلف باختلاف الخبرة المستوى في المستشفيات لذا المنهج الذي اتبعه في هذه الدراسة والمنهج الوصفي. المنهج الوصفي هو وصفي لارتباطي وهو عبارة عن طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته خلال منهجية علمية صحيحة وتطوير النتائج التي يتم التوصل اليها على أشكال رقمية ومعبرة يمكن تفسيرها. (محمد عبيدات وآخرون 1999-48). وكان اتباعنا لهذا المنهج لوصفي أنه مناسب لدراستنا وبساعدنا على فهم الموضوع وذلك لملائمته لحجم عينة الدراسة، كما عن طريقة سوف يتم تحليل البيانات التي تحصلنا عليها خلال الدراسة الميدانية ومعالجتها احصائيا للوصول الى النتائج.

2- حدود الدراسة:**1-2 الحدود المكانية: بعض مستشفيات ولاية الاغواط.**

2-2 الحدود الزمنية: لقد تحددت هذه الدراسة بالسياق الزمني الذي اجريت فيه وهو السنة الجامعية 2019/2018 بالتحديد انجزت تطبيقيا في شهر 4 مارس الى غاية الى غاية 6 ابريل 2019.

2-3 الحدود البشرية: تكونت عينة الدراسة من 30 ممرض وممرضة بمستشفى احميدة بن عجيلة بالاغواط و المؤسسة العمومية للصحة الجوارية بعين ماضي.

2-4 الحدود الذاتية: تتمثل ادوات الدراسة في استخدام مقياس الصلابة النفسية وهو متمثل في استبيان اعداد "مخيسر عماد" قام بتكييف مقياس الصلابة النفسية على البيئة الجزائرية البروفيسور "بشير معمري" استبيان الضغط النفسي.

3 متغيرات الدراسة: الدراسة على المتغيرات التالية:

3-1 الخبرة: واشتملت على ممرضين ذوي الخبرة اكثر من 10 سنوات واقل من 10 سنوات.

4- عينة الدراسة: تكونت عينه الدراسة من 30 ممرض وممرضة حيث قمنا بتحديد الفئة 15 ممرض في مستشفى الاغواط و 15 ممرض في دائرة عين ماضي ولاية الاغواط.

- الممرضين مستشفى الاغواط احمد بن عجيلة.

عبد القادر، هاني، صافية، امينة، سهام، ايمن، ابراهيم، حبيب، عيسى، محمد، رقية، فريال، امانى فاطمه، طاهر.

- مستشفى عين ماضي (مؤسسه جواريه متعددة الخدمات)

ايمان، صليحة، سارة، زينب، نجاه، فريحة، سامية، سفيان، عبد القادر، ايوب، ياسين، الطيب جيلالي، العربي، حساني.

15 ممرض مستشفى الاغواط.

كل مؤسسة أخذنا 15 ممرض وممرضة.

- مستشفى الأغواط 15 ممرض.

- مستشفى عين ماضي 15 ممرض.

اجريت هذه الدراسة في ولاية الاغواط وبلدية عين ماضي قمنا بزيارة المستشفيات.

- مستشفى الاغواط احمد بن عجيبة.

- مستشفى في الماضي: المؤسسة العمومية للصحة الجورية بعين ماضي.

4- الخصائص السيكومترية:

4-1- الخصائص السيكومترية مقياس الضغط النفسي:

4-1-1- اثبات المقياس: نظرا لأن الإيجابية متعددة المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية

فقد تم الثبات بطريقة الفا كرونباخ وذلك عن طريق نظام رزمة الاحصاء للعلوم الاجتماعية

(spss)

النتائج لخصها الجدول التالي:

طريقه الفا كرونباخ:

المقياس	العينة	معامل الثبات
مقياس الضغط النفسي	30	0.73

جدول (01) :معامل ثبات مقياس الضغط النفسي باستخدام طريقه ألفا كرونباخ (ن=30).

4-1-2- صدق المقياس:

أ-الصدق التمييزي: تم حساب صدق المقياس الحالي بطريقة الصدق التمييزي حيث تم ترتيب درجات الأفراد من أدنى الى الأعلى ثم تم أخذ 27% الدرجات أعلى التوزيع 27% من الدرجات أدنى التوزيع وكان عدد الأفراد في كل عدد الأفراد في كل منها 21 فردا، بعد ذلك تم حساب (ت) لمعرفة الفروق بين المجموعتين وهو متاح على النظام الاحصائي (Spss) الجدول التالي يوضح النتائج:

العدد	المتوسط حسابي	الانحراف لمعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
المجموعة دنيا	63.05	7.902	14	11.705	0.000
مجموعة العليا	91.24	7.974			

جدول اثنان الجدول (2) نتائج اختيار المقارنة الطرفية درجات المجموعة مجموعة الدنيا الضغط النفس.

يلاحظ من خلال الجدول اثنان ان قيمه الدالة عند اقل بكثير من 0.01 وبالتالي يتمتع بالصدق علي

4-2- الخصائص السيكومترية مقياس الصلابة النفسية:

4-2-1 ثبات المقياس:

نظرا لأن بدائل الإجابة متعددة في المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية فقد تم تقرير الثبات بطريقة ألفا كرونباخ و ذلك عن طريق نظام رزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية .و النتائج يخلها الجدول التالي:

طريقة ألفا كرونباخ:

المقياس	العينة	معامل الثبات
مقياس الصلابة النفسية	30	0.83

جدول (03): معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ (ن=30).

4-2-2 صدق المقياس

أ- تم حساب مصدق امقياس الحالي بطريقة الصدق التمييزي حيث تم ترتيب درجات الأفراد من الأدنى الى الأعلى ثم تم أخذ 27% من ادجات ألى التوزيع و كان عدد الأفراد في كل منهما 21 فردا ، و بعد ذلك تم حساب "ت" لمعرفة الفروق بين المجموعتين وهو متاح على النظام الإحصائي و اجدول التالي يوضح النتائج:

ب-

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	/
08	88.62	13.13	14	7.185	0.000	المجموعة الدنيا
08	111.33	5.24				المجموعة العليا

جدول (4): نتائج اختبار "ت" للمقارنة الطرفية بين درجات المجموعة العليا و المجموعة الدنيا في الصلابة النفسية .

نلاحظ من خلال الجدول (4) أن قيمة "ت" دالة عند أقل بكثير من 0.01 و بالتالي المقياس يتمتع بصدق عال

5-ادوات جمع البيانات:

ان دراستنا هذه استوحيت لإدارة نظر نظرا لطبيعة في موضوعيها وهو عباره عن اختبار عن طريق استبيان مقياس الصلابة النفسية واستبيان الضغط النفسي

وصف المقياس بعد الاطلاع على المقاييس التي تتعلق النفسية ايوب حمدان مستند على عدد من المقاييس العربية والفرنسية، يشتمل على 30 ادنى ومن درجه من ثلاثة بدائل تتراوح من دائما، ابدا، احيانا

اما بالنسبة لمقياس الصلابة النفسية في هي اداه تعطي تقدير كمي للصلابة لصلابه الفرد النفسية ويمكن تعريفها كما يلي: هي اعتقاد عاصر لدى الفرد في فعالياته وقدراته على استخدام كل مصادر النفسية والبيئة ويواجه بفعاليات احداث الحياة الضاغطة ويتكون من 30 عبارته تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد والذي يتكون من 4 بدائل هي لا، قليلا، متوسط، كثيرا

طريقه الإجابة:

الإجابة على المقاييس بطبيعة الحال بوضع العلامة في الخانة المناسبة في الخانة المناسبة وافقوا مع شخصيه المجيب بالنسبة لمقياس الضغط النفسي فان الممرضين اذا جاب في الخانة دائما فهي تدل على وجود ضغوط كبيره تواجهه، اما اذا اجاب في الخانة ابدا فهي تعني عدم وجود ضغوط اما انه احيانا تدل على وجود ضغوط في المستشفى

اما مقياس الصلابة النفسية فان الممرضين اذا جاب في الخانة كثيرا فهي تدل على ان هناك طلبا نفسيه كبيره لدى الممرضين، اما متوسط ايه تدل على ان هناك سلب نفسيه بدرجه فوق المتوسط، واخيرا فتى عني ان المجيب لا يستعمل هذه الاستراتيجيات ابدا

تقدير الدرجات:

مقياس الضغط النفسي من 3 بدائل

دائما تقدر ← 01

ابدا تقدر ← 02

احيان تقدر ← 03

وادنى درجة هي 30 و اعلى درجة هي 30

مقياس الصلابة النفسية بدائله 04 هي:

لا تقدر ← 01

قليلًا تقدر ← 02

متوسط تقدر ← 03

كثيرًا تقدر ← 04

وإدنى درجة هي 30 وأعلى درجة هي 120.

خلاصة الفصل:

تعرضنا في هذا الفصل الاجراءات الميدانية للدراسة وتم تحديد المنهج المتبع وتحديد عينات الدراسة وبعدها تم تحديد الادوات المستخدمة والتحقيق من اهمية اجرائها في الميدان ثم تم التعرض الى الاجراءات تطبيق الدراسة الاساسية والاساليب الاحصائية التي استخدمت في معالجه البيانات ومن ثم الخصائص السيكومترية لكن من المتغيرين. وسنتطرق في الفصل الموالي الى عرض النتائج بالتفاصيل والتفسير.

تمهيد:

بعد تطرقنا الى عرض المنهجية المتبعة ومختلف وسائل القياس لجمع البيانات سنحاول هذا مناقشه وتحليل النتائج التي توصلنا اليه من خلال توزيع الاستبيان على عينه البحث.

1- عرض ومناقشه النتائج

الفرضية الاولى:

توجد علاقة داله احصائيا بين الضغط النفسي الصلابة النفسية لدي العينة الكلية.

الجدول رقم '5' يبين معامل الارتباط الثنائي لبيرسون "R" بين الدرجات المتحصل عليها من مقياس الصلابة النفسية والدرجات المتحصل عليها من مقياس الضغط النفسي.

قيمة معامل الارتباط	العينة	مستوى الدلالة SLG (2tailed)
0.50-	30	0.000

يتبين من خلال الجدول رقم '5' ان معامل الارتباط بيرسون بين مقياس الصلابة النفسية وبين مقياس الضغط النفسي سالب دال الاحصائي عند مستوى الدلالة عن (0.01) وقد بلغ معامل القيمة (-0.5) اي كلما ارتفع مستوى الصلابة النفسية انخفاض مستوى الضغط النفسي والعكس صحيح.

الفرضية الثانية:

- لا توجد فروق داله احصائيا في درجة الصلابة النفسية حسب متغير الخبرة.

- للتحقق من صحه هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة، وذلك لتحقيق من وجود فروق في المتوسط درجة الخبرة النفسية تعزى الى متغير الخبرة.

العدد	م	ع	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى دلالة
15	106.73	10.152	28	0.255-	0.808
15	107.67	10.675			غير دالة

الجدول رقم (6) يبين الفرق بين متوسطي درجة الصلابة النفسية حسب الخبرة اقل من 10 سنوات واكثر من 10 سنوات.

- يتبين من خلال الجدول (6) اعلاه قيمه المتوسط الحسابي للصلابة النفسية اقل من 10 سنوات بلغت (106.73) وقيمة الانحراف (10.152) اكثر من 10 سنوات (107.67) قيمة الانحراف المعياري بلغت (10.675) بينما بلغت قيمه معامل (0.255) test عند درجة الحرية (28) غير دالة احصائيا عند المستوى (0.808) وهي اكبر من قيمة (0.05) مما يعني لا وجود للفرق الدالة احصائية بين درجات المرضين على مقياس الصلابة النفسية حسب الخبرة اقل من 10 سنوات و اكثر من 10 سنوات، وبالتالي تقبل الفرضية.

الفرضية الثالثة:

- لا توجد فروق دالة احصائيا في درجة الضغط النفسي حسب متغير مستوى المرضين .
- لتحقيق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة وذلك لتحقيق من وجودك في متوسط درجة الضغط النفسي تعزى لمتغير المستوى.

العدد	م	ع	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى دلالة
15	106.73	10.152	28	0.255-	0.808
15	107.67	10.675			غير دالة

الجدول رقم 7 يبين متوسط درجه الصلابة النفسية حسب المرضين .

يتضح من خلال الجدول "7" عدم وجود فروق دالة ي درجة الضغط النفسي بين المرضين حيث كان متوسط درجة الضغط النفسي عند المرضين عين الماضي (51.88) قيمة الانحراف المعياري بلغت (9.749) بينما بلغت عند المرضين بمستشفى الاغواط (45.07) و قيمة الانحراف المعياري بلغت (8.389) ، بلغت قيمة معامل"ت" (2.17) عند درجة الحرية (28) وهذه القيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.052) وعليه نقبل الفرضية البحث.

2- تحليل وتفسير نتائج الفرضيات :

تحليل و تفسير نتيجة الفرضية الاولى:

- فيما يتعلق بوجود بالفرضية الأولى التي تنص على وجود علاقة دالة احصائيا بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى العينة من خلال الرقم 5 نلاحظ وجود سالبة بين الضغط النفسي والصلابة النفسية فقد اكدت نتائج الدراسة وجود علاقه عكسية ارتباطية بين الضغط النفسي و الصلابة النفسية لدى عينة من الممرضين، فكل ما ارتفعت شدة الصلابة النفسية انخفاض الضغط النفسي وكلما ارتفعت حده الضغط النفسي انخفضت الصلابة النفسية والعكس صحيح، وقد جاءت النتائج موافقة للاطار النظري للصلابة النفسية مع النتائج الدراسات (دخان والحجار 2006 تنهيد البير قدره 2010 التي بنيت وجود علاقة ارتباطيه سالبة دلالة احصائية بين الممرضين في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية يمكن تفسير نتائج الدراسة الحالية استنادا على (Kabosa) من خلال تأكيدها في بحوثها على دور الصلابة النفسية في تحقيق الضغوط النفسية من خلال تعديل من ادراك الاحداث وتجعلها تبدو اقل وتؤثر على اسلوب معاملة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي، وهي مؤشر ايجابي للصحة النفسية وهذا ما يتعارض مع المؤثرات السلبية.

تحليل و تفسير نتيجة الفرضية الثانية:

اما الفرضية الثانية التي تنص على انه لا توجد إحصائية في درجة الصلابة النفسية حسب متغير الخبرة من خلال الجدول 6 وتبين عدم وجود فروق دالة بين المستشفيات في درجة الصلابة النفسية تعزى لمتغير الخبرة (اقل من 10 سنوات واكثر من 10 سنوات) على حسب اعتقاد الباحثين فانه لا توجد الفرق بين الخبرة و الصلابة بمعنى ان كل من لديه خبرة كبيرة تكون لديه بالضرورة نفسية بمعنى ان كل من لديه خبرة كبيرة تكون لديه بالضرورة صلابة نفسية كبيرة ، والعكس صحيح و عليه تقبل الفرضية.

تحليل و تفسير نتيجة الفرضية الثالثة:

- بالنسبة للفرضية الثالثة والتي تنص على انه لا توجد فروق دالة احصائيا في درجة الضغط النفسي و حس متغير المستوى من خلال جدول رقم "7" تبين لنا عدم وجود فروق دالة بين المؤسستين الاستشفائية في درجة الضغط النفسي (مستشفى احميدة بن عجيبة الاغواط و المؤسسة العمومية للصحة الجوارية عين ماضي).

ويمكن تفسير هذا الى انه مهما كانت المرحلة التي يترأسها الممرضين، بمستشفى احميدة بن عجيبة بالأغواط و المؤسسة العمومية للصحة الجوارية عين ماضي فان الضغوط تبقى واحدة والمهمة واحدة، وهذا نظرا للأعباء الوظيفية ، التي يتحملها الممرض في المستشفيات.

3- الاستنتاج العام:

اسهمت الدراسة في تحقيق الهدف العام من هذا العمل البحثي وهو معرفة العلاقة بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى عينة من الممرضين (مستشفى احميدة بن عجيبة بالأغواط و المؤسسة العمومية للصحة الجوارية عين ماضي) وكذا ارتباطها ببعض المتغيرات كالخبرة و المستوى بفرض البحث في الفروق بينها في متغيرات الدراسة فتوصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج هي:

- 1- اشارت نتائج الجدول رقم "5" الى عدم وجود علاقة ارتباطية ودالة إحصائية بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الممرضين.
 - 3- اشارت نتائج الجدول رقم "6" الى عدم وجود فروق دالة بين المؤسستين الاستشفائية في درجة الصلابة النفسية بين الخبرة اقل واكثر من 10 سنوات.
 - 4- اشارت نتائج رقم "7" عدم وجود فروق دالة بين المؤسستين الاستشفائية في درجة الضغط النفسي بين الممرضين حسب المستوى.
- بعد الدراسة الميدانية والدراسات السابقة يمكن القول بأن الدراسة الحالية قد تحققت فرضياتها للإجابة على التساؤلات المطروحة من خلال تحقق الفرضيات ومناقشة وتحليل وتفسير نتائجها وعليه تعميم نتائج الدراسة على عينة الدراسة فقط.

4-مقترحات الدراسة:

انطلاقاً من النتائج التي توصلت اليها هذه الدراسة، يمكن ان نقدم توصيات السعي الى تنمية الصلابة النفسية لدى الممرضين وكل العاملين في الميدان الصحي من خلال:

- (1) معرفه حجم المشكله والضغوطات، التي يتعرض لها.
- (2) معرفه الاسباب، التي ادت الى هذه الضغوطات.
- (3) بث الوعي هذه الفئة، في كيفية التعامل مع العوامل المسببة لذلك كيفية التأقلم معها.

من خلال ما تم عرضه و ما تم التوصل اليه من نتائج للموضوع المتناول (الضغط النفسي و علاقته بالصلابة النفسية لدى الممرضين) يتبين لنا أن غالبية هؤلاء الممرضين يتمتعون بالصلابة النفسية تساعدهم على مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها في الميدان و ما أكثرها.

كما أنه من الواضح ان القاعدة التي تبنى عليها هذه هي التنشئة الاجتماعية الصحيحة و هو ماينعكس بالإيجاب على الدور الذي يؤديه هذا الممرض خلال حياته العملية .

كما أن هذه الصلابة النفسية يمكن اكتسابها أيضا بالخبرة من خلال المواقف المتكررة التي يواجهها هذا الممرض و كيفية التكيف معه و عدم الرضوخ و الاستسلام.

أولا : الكتب

- 1) أحمد نايل العزيز وأحمد عبد اللطيف أبو سعد :التعامل مع الضغوط النفسية ،دار الشروق لنشر والتوزيع ،طبعة ،عمان ،2009 .
- 2) الحجاز محمد :الطب السلوكي المعاصر ،دار العلم للملايين ،طبعة 1 ،بيروت ،1989.
- 3- حمدي علي الفرماوي :الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة ،دار الصفاء لنشر والتوزيع ،د.ط ،عمان ،2009.
- 4) الزين عباس عمارة :مدخل الى الطب النفسي ،دار الثقافة ،طبعة 2 ،لبنان ،1981.
- 5) طه عبد العظيم حسن وسلامة عبد العظيم حسن :استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والتقنية .ط 1. دار الفكر ناشرون وموزعون ،الأردن .2006.
- 6) عبد العزيز عبد الحميد ،سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الدراسي ،مركز الكتاب للنشر ،طبعة 1،القاهرة ،2005.
- 7) عثمان يخلف ،علم نفس الصحة ،دار الثقافة لطباعة والنشر ،طبعة ، الدوحة 2001.
- 8)علي عسكر :ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق) ،دار الكتاب المدين طبعة 2 ،الكويت ،2000.
- 9) ماجدة بهاء الدين السيد عبيد ،الضغط النفسي ،دار الصفاء للنشر والتوزيع طبعة 1 الاردن ،2008.
- 10) محمد عبد الظاهر والسيد أحمد الباهض :الصحة النفسية وعلم النفس الايجابي ،ط1،مكتبة النهضة المصرية ،مصر ،2009.

- 11) مخيمر عماد :مقياس الصلابة النفسية ،مكتبة الانجلو المصرية ،مصر .
- 12) النابلسي محمد أحمد وآخرون : الصدمة النفسية وعلم النفس وعلم نفس الحروب والكوارث ،دار النهضة العربية ،طبعة 1 ،بيروت ،1991.
- 13) هارون توفيق الرشيدي ، الضغوط النفسية ، مكتبة الانجلو المصرية طبعة 2 مصر ، 2004.

ثانيا : المعاجم و القواميس:

- 1) أحمد زكي بدوي : معجم مصطلحات العلوم الادارية ، ط1، الكتاب المصري ، دار الكتاب اللبناني 1984.
- 2) حسين شحاته و زينب النجار : معجم المصطلحات التربوية و النفسية ، عربي/ إنجليزي طبعة 1 ، الدار المصرية اللبنانية

ثالثا : مجلات

- 1) سالم محمد عبدالله المفرجي و عبد الله علي أبو عراد الشهري : الصلابة النفسية و الأمن النفسي لدى عينة طلاب و طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة ، مجلة علم النفس المعاصر و العلوم الانسانية ، جامعة المينا العدد19.2008
- 2) نبيل كامل دخان و إبراهيم بشير الحجار : الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية و علاقتها بالصلابة النفسية لديهم ، مجلة الجامعة الإسلامية سلسلة الدراسات الإسلامية المجلد 14.2005
- 3) عباس مدحت الصلابة النفسية كمنبئ يخفض الضغوط النفسية و السلوك العدوانى لدى معلمي المرحلة الاعدادية ، مجلة كلية التربية ، المجلد 26.2016

4) عماد مخيمر الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية ، متغيرات وسطية في العلاقة بين الضغوط و أعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد السابع عشر ، المجلد السابع 1997

رابعاً: الرسائل و المذكرات:

1) ابو ندى عبد الرحمان ، الصلابة النفسية و علاقتها بضغط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغرة ، رسالة ماجستير ، جامعة الأزهر بغرة ، كلية التربية ، قسم علم النفس ، 2007

2) ثامر زينب و مسعودة نارة ، الضغط النفسي عند مستشاري التوجيه المدرسي و المهني رسالة ليسانس ، جامعة الاغواط ، كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية 2006/2005

3) جيهان محمد: دور الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية و تقدير الذات في ادراك المشقة و التعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل ، رسالة ماجستير جامعة القاهرة ، كلية الادب ، قسم علم النفس 2002

4) زينب نوفل أحمد راضي : الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى و علاقتها ببعض المتغيرات ، ماجستير الجامعة الاسلامية غزة 2008

5) محمد السعيد أبو حلاوة : الطريق الى المرونة النفسية ، جامعة لاسكندرية مصر 2008

6) محمد عودة : الخبرة الصادقة و علاقتها بأساليب التكيف الاجتماعية و الصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة ، ماجستير ، كلية التربية بالجامعة الاسلامية ، غزة 2010.

(7) نوال زرواق: مستويات الصلابة النفسية لدى المراهق المصاب بداء السكري ، جامعة محمد خيضر ، بسكرة ، كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية ، قسم العلوم الاجتماعية 2013

خامسا المرجع الاجنبية:

M.C & ZOLA. MA.KOPASA.SC.MADDI.R.PACCETTI

سادسا : مواقع الأترنيت

[Http/www.FM.7php](http://www.FM.7php) ,Forundi_splay/com.hcofps.