

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي الأغواط

ميدان العلوم الاجتماعية والإنسانية
شعبة: علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي



كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم
التربية والأرطفونيا

رقم:...../2023

العنوان:

الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من المرضى

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في علم النفس تخصص: علم النفس العيادي

إشراف الأستاذ:

د. فطام جمال الدين

إعداد الطالبتين:

➤ شعيب نور الايمان

➤ بوكريكرة سارة تاتلاس

لجنة المناقشة

العضوية	الجامعة	الدرجة العلمية	الاسم واللقب
رئيسا	جامعة عمار ثليجي الأغواط	أستاذ محاضر (أ)	د. دعماش خديجة
مشرفا ومقررا	جامعة عمار ثليجي الأغواط	أستاذ محاضر (أ)	د. فطام جمال الدين
مناقشا	جامعة عمار ثليجي الأغواط	أستاذ محاضر (ب)	د. فارسي ابراهيم

الموسم الجامعي: 2022/2023

شكر و عرفان

أشكر الله وأحمده على توفيقه لي لإنجاز هذا العمل المتواضع فهو الذي وهبني

الصبر والمطابولة وأعانني وشد عزمي لإكماله

تقدم بأجمل العبارات الشكر والامتنان من قلوب فائضة بالمحبة

والاحترام والتقدير الى الأستاذ المشرف "الأستاذ فطام جمال"

على إرشاداته و توجيهاته الحكيمة والراشدة وإتاحته لي طيلة فترة

إنجاز هذه المذكرة

والشكر والعرفان الى الأساتذة اعضاء لجنة التقييم الذين

تفضلوا بقراءة هذه المذكرة

وفي الأخير أشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في

إنجاز هذا العمل مقدمة لكم أركى التحيات وأجملها وأثناها

أرسلها لكم بكل الود والحب و الإخلاص

إهداء

أهدي تخرجي إلى معلم البشرية أجمعين الهادي الأمين ﷺ إلى من تعجز

الكلمات عن إيفائه حقه إلى والدي العزيز أطل الله في عمره وورقه الصحة

والعافية وأحسن عمله إلى صاحبة القلب الصابر الحنون إلى من أنار لي

دعائها حياتي والدي العزيزة أطل الله في عمرها وأحسن عملها، إلى

عائلتي و شكر خاص لنفسي أيضا كوني تعببت في اتمام هذا العمل

باعتماذي على المصداقية في مذكرتي هذه جزيل الشكر لكل من

ساعدني و لو بالقليل....

سارة تاتلاس

اهداء

أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى كل من علموني أن ارتقي سلم الحياة بحكمة وصبر ،خالي

خالتي أطال الله في عمرهما.

الي من وهبني الله نعمة وجدها في حياتي إلى العقد المتين من كانت عوناً لي في بحثي

خالتي أمينة حفظها الله

واخيراً إلى كل من ساعدني ،وكان له دور من قريب أو بعيد في اتمام هذه الدراسة ،سائلة المولى عز وجل ان

يجزي الجميع خير جزاء الدنيا والآخرة

نور الايمان

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة: هدفت الدراسة الحالية إلى دراسة موضوع العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الممرضين، وذلك من خلال محاولة التعرف على الفروق بين الجنسين في كلا من مستوى كل من الصلابة النفسية و اساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة وكذا الكشف عن وجود علاقه بين صلابة نفسية و اساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة .

وقد اعتمدت الدراسة على عينة مكونة من (35) ممرض من من كلا الجنسين ،تم اختيارهم بطريقة عشوائية بمستشفى المختلط "علي بن دغين "240سرير ولجمع البيانات تم الاعتماد على:

المنهج الوصفي التحليلي

مقياس: جيم بويز (سانتا كلارا ،جامعة كاليفورنيا ،ترجمة احمد ابو سعد ،2007)

مقياس باحثة: هداية سميح احمد ،جامعة غزة ،2010)

وبعد تفريغ النتائج المتحصل عليها وتحليلها تم التوصل إلى النتائج التالية :

يوجد علاقه بين اساليب مواجهة الضغوط والصلابة النفسية لدى عينة الدراسة

توجد فروق بين الجنسين في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة

توجد فروق بين الجنسين في مستوى اساليب مواجهة الضغوط

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية ،اساليب مواجهة الضغوط ،ممرضين

Summary of the study:

The current study aimed to study the issue of the relationship between psychological hardiness and stress coping methods among a sample of nurses; by trying to identify the differences between the sexes in both the level of psychological hardiness and coping strategies for stress among the study sample. As well as revealing the existence of a relationship between psychological hardiness and strategies for coping with stress among the study sample.

The study was based on a sample of (35) nurses of both sexes, who were chosen randomly in the mixed hospital “Ali Bin Daghin” 240 beds.

To collect data, relying on the descriptive analytical method Scale: Game Boys (Santa Clara, University of California, translated by Ahmed Abu Saad, 2007)

Researcher scale: Hedaya Samih Ahmed, University of Gaza, 2010(

After unpacking and analyzing the obtained results, the following results were reached:

There is a relationship between stress coping strategies and psychological hardiness among the study sample

There are differences between the sexes in the level of psychological hardiness among the study sample.

There are differences between the sexes in the level of stress coping strategies

Keywords: psychological toughness, stress coping strategies, nurse.

الفهرس

الصفحة	المحتويات
	شكر و عرفان
	إهداء
	فهرس الجداول
	فهرس الملاحق
1	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الاول: اشكالية الدراسة واعتباراتها	
5	الإشكالية
6	أهمية الدراسة
7	اهداف الدراسة
7	التعريفات الاجرائية
7	دراسات سابقة تناولت الصلابة النفسية
11	دراسات تناولت أساليب مواجهة الضغوط
الفصل الثاني : الصلابة النفسية	
14	تمهيد
14	تعريف الصلابة
15	أهمية الصلابة
6	ابعاد الصلابة
18	النظريات المفسرة للصلابة
21	خلاصة الفصل
الفصل الثالث : اساليب مواجهة الضغوط لدى الممرضين	
22	تمهيد

23	مفهوم الضغط
23	مصادر الضغط النفسي
24	مفهوم أساليب مواجهة الضغوط
25	مراحل المواجهة
26	أبعاد المواجهة
30	طرق وأساليب مواجهة الضغوط
30	مفهوم التمريض
30	مفهوم المرض
31	خلاصة
الجانب الميدني	
الفصل الرابع : اجراءات الدراسة	
35	تمهيد
36	منهج الدراسة
36	مجتمع الدراسة
36	عينة الدراسة
37	ادوات الدراسة
41	الاساليب الاحصائية
الفصل الخامس: عرض و مناقشة و تفسير نتائج الدراسة	
43	عرض و مناقشة و تفسير نتائج الدراسة
48	الاستنتاج العام
50	قائمة المراجع
56	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	رقم
37	نسبة عينة الدراسة من حيث الجنس	01
38	جدول يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و نتائج "ت"	02
39	جدول يمثل معامل الثبات "الفا"	03
40	جدول يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و نتائج "ت"	04
40	جدول يوضح معامل ثبات "الفا"	05
43	جدول يمثل يبين المتوسطات الحسابية و انحرافات معيارية و معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط و صلابة النفسية لدى عينة الدراسة .	06
44	جدول يمثل المتوسطات الحسابية و انحرافات معيارية و قيمة "ت".	07
45	جدول يمثل المتوسطات حسابية و انحرافات المعيارية و قيمة "ت"	08

قائمة الاشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
37	شكل يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس	01

مقدمة

يواجه الأفراد الكثير من الضغوطات في حياتهم اليومية ،كما أن طبيعة بعض المهن تفرض عليهم تلك الضغوط ،كمهن الممرضين الذين هم في وضع محدود لحياة أو موت أحد المرضى من خلال الرعاية الطبية المكثفة ،وبالتالي هذه المهنة تفرض عليهم الكثير من الحذر والحيطه، مما يولد لديهم ضغوطات ،فتتراكم وتؤثر على صحتهم النفسية والجسدية ،لذلك ينبغي عليهم اتباع أساليب مواجهة الضغوط ،والذي يسعى من خلالها الفرد إلى مواجهة الضغوطات وتحقيق التوازن .

وتعد الصلابة النفسية عامل يحافظ على الصحة النفسية والجسدية للفرد ،وتعتبر من عوامل الشخصية التي تعبر على قدرة الفرد على تحمل الأحداث الضاغطة الاهتمام بدراسة موضوع أساليب المواجهة (المقاومة) منذ مطلع الستينات، حيث استخدمت الدراسات مجموعة

من المصطلحات للتعبير عن أساليب المواجهة، مثل سلوكيات المقاومة Behaviors Coping، جهود المقاومة ميكانزمات المقاومة Mechanisms Coping، مهارات المقاومة Copingskills، ردود أفعال المقاومة Reactions Coping، واستراتيجيات المقاومة Strategies Coping. (مسعودي، 2010، ص62)

حيث ينظر البعض إلى عمليات المواجهة على أنها عوامل الاستقرار التي على الفرد الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة من حياته، وبات هناك اقتناع بضرورة الاهتمام بدراسة هذه العمليات ومعرفة الأساليب التي يستطيع الفرد من خلالها مواجهة الضغوط بنجاح خلال حياته، وإيجاد طرق وأساليب مواجهة أكثر إيجابية. (لطي عبد الباسط، 1994، ص.ص 96-97)

وقد تم تقسيم الدراسة الى جانبين منهجي وميداني، وتم تقسيم الجانب النظري الى ثلاثة فصول والجانب الميداني تضمن فصلين .
الجانب النظري : الفصل الاول :

الإطار العام للدراسة، الذي يمثل مداخل للدراسة وبمثابة تقديم للبحث حيث تم فيه عرض الإشكالية، الفرضيات، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، ثم التعريفات الاجرائية والدراسات السابقة.

الفصل الثاني: تعريف الصلابة النفسية

تم التطرق فيها الى تعريف الصلابة النفسية، النظريات المفسرة ، انواعها،

الفصل الثالث: اساليب مواجهة الضغوط لدى المرضى

تم التطرق فيه الى مفهوم الضغط مصادره مفهوم المواجهة وابعادها وطرق واساليب
مواجهة الضغوط ومفهوم التمريض

أما الجانب التطبيقي فينقسم إلى فصلين:

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تم التطرق فيه الى تعريف مهج الدراسة ومجتمع وعينة الدراسة وادوات الدراسة
والاساليب الاحصائية

الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير النتائج ثم استنتاج عام ومراجع والملاحق

الجانب النظري

الفصل الاول : اشكالية الدراسة واعتباراتها

1. الإشكالية
2. أهمية الدراسة
3. اهداف الدراسة
4. التعريفات الاجرائية
5. دراسات سابقة تناولت الصلابة النفسية
6. دراسات تناولت أساليب مواجهة الضغوط

1. الإشكالية :

ان الصلابة النفسية من الخصائص النفسية المهمة للفرد وخاصة الممرضين كي يواجهون ضغوط المتعددة التي تواجههم في مواقف العملية وكوبازا من اوائل من وضع الأساس لمصطلح الصلابة النفسية ،حيث لاحظت ان بعض الناس يستطيعون ذواتهم وامكاناتهم الكامنة برغم من تعرضهم للإحباطات والضغوط ،لذلك فقد كانت ترى أنه يجب التركيز على الأشخاص سواء أسوياء التي يشعرون بقيمتهم ويحققون ذواتهم ،وقد اشتقت كوبازا مصطلح الصلابة النفسية متأثرة بالفكر الفلسفي الوجودي الذي يرى أن الإنسان في حالة ضرورة مستمرة والذي يركز في تفسيره لسلوك الإنسان على المستقبل لا الماضي ،ويرى ان دافعية الفرد تتبع أساسا البحث المستمر النامي عن المعنى والهدف من الحياة (madi,2004)

وتؤكد كوبازا أن الصلابة النفسية مفيدة لمقاومة الضغوط والانهاك النفسي ،حيث أنها تعدل من إدراك الفرد للأحداث وتجعلها اقل انتشارا ،فتكسب الفرد قدرات على المرونة ولهذا فإن الصلابة النفسية تزيد من قدرات الفرد لمواجهة الضغوط المختلفة وكذلك الوقاية من بالإنهاك النفسي (عباس ،2001)

ويؤكد ألبرد وسميث(Allerd&smith 1989) أن الأشخاص الأكثر صلابة هم الأكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية وما ينتج عنها من انحدار في مستوى التحفز الفيزيولوجي ،وأن لديهم أيضا مجموعة من الجمل الايجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة 'والتي تعرف بالالتزام والسيطرة والتحدي (والتي ترجع إلى التفاؤل وهي سمة من شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة لضغط ويعرف هريدي :أساليب المواجهة بأنها كافة جهود الفرد المعرفية الانفعالية والنفس حركية والبيئة شخصية ،الذي يسعى الفرد من خلالها الي التصدي للمواقف الضاغطة لتخلص منها ،أو لتجنب آثارها السلبية (مادية ومعنوية ،أو التقليل منها بهدف المحافظة قدر الإمكان على توازنه وتكيفه النفسي و الاجتماعي (امال جودة ،2004,684)

لذا فتعددت أساليب مواجهة الضغوط التي تهدف إلى التعرف على أساليب مواجهة التي يستخدمها كلا من الجنسين في مواجهة المشاكل اليومية، فتمثلت أساليب مواجهة لدى استون نبيل (1981)

أن الرجل يقوم بأفعال مباشرة كأسلوب في مواجهة المشاكل في حيث أن المرأة تستخدم استراتيجيات سلبية تتضمن التشتت والتنفيس وتسعى المساندة الإجتماعية من الآخرين وكذا توتيس (2000) التي أجريت على مجموعة من طلاب الجامعة من الذكور والإناث على أنهم يختلفون في استراتيجيات المواجهة فالإناث أكثر تعبيراً عن مشاعرهم بحرية ويحاولن أن يستعن بالمساندة الإجتماعية وتتقبلن الموقف أم الطلاب الذكور فيميلون إلى التفكير في الموقف (عبد العظيم وحسين 2006، ص 143)

حيث تمثل الضغوط خطراً على صحة الممرض وتوازنه وتهدد صحته النفسية ما ينشأ عنها آثار سلبية، كالإجهاد وعجز عن ممارسة المهام الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإرهاك النفسي، لذلك فإن أساليب التعامل مع هذه الضغوط الحلول الايجابية لإعادة توافق عند الإنسان وبناء على مما سبق نطرح التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة
- هل توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة
- هل توجد فروق بين الجنسين في أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة

2. أهمية الدراسة

الأهمية النظرية: تناولها لمتغير من متغيرات المقاومة التي تجعل الأشخاص يحتفظون بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم لضغوط وهو متغير الصلابة النفسية التي تجعل الإنسان أكثر فعالية في مواجهة مختلف الأحداث الضاغطة.

الكشف عن طبيعة الصلابة النفسية بأبعادها المختلفة

تقديم بعض المقترحات التي تساعد على الاهتمام بجانب الانفعال لدى الممرضين

الأهمية التطبيقية:

- الاستفادة من نتائج الدراسة في تخطيط ووضع برامج في تحكم في كيفية الضغوط

- توفر هذه الدراسات مقاييس نفسية يمكن الاستفادة منها في الدراسات والأبحاث المستقبلية

- رفع مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة .

3. اهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق مرحبا التالية:

- الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية و اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة

- الكشف عن الفروق بين الجنسين في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة لمتغير الجنسين

- الكشف عن الفروق بين الجنسين في اساليب مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة

4. التعريفات الاجرائية:

التعريف الاجرائي لصلابة النفسية :تقصد الباحثان في الصلابة النفسية أنهما الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المفحوص بعد تطبيق الاستبيان
التعريف الاجرائي لاستراتيجيات مواجهة الضغوط :

تقصد الباحثان أنهما الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المفحوص بعد تطبيق الاستبيان

5. دراسات سابقة تناولت الصلابة النفسية

1دراسة (عودة، محمد 2010) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وبين أساليب التكيف مع الضغوط، ومستوى المساندة الاجتماعية، ومستوى الصلابة النفسية، لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، والتعرف عما إذا كان هناك فروق في هذه المتغيرات تعزى إلى بعض المتغيرات الديموغرافية التالية النوع، مكان الإقامة، المستوى التعليمي للوالدين).

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي. وتكونت العينة الاستطلاعية للدراسة من (100) طفل وطفلة، وذلك للتحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة، كما تكونت العينة الفعلية للدراسة من (600) طفلاً وطفلةً من أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة.

ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بإعداد أربع استبيانات لقياس متغيرات الدراسة وهي:

1- استبانة الخبرة الصادمة.

2- استبانة أساليب التكيف مع الضغوط.

3- استبانة المساندة الاجتماعية.

4- استبانة الصلابة النفسية.

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية : بلغ الوزن النسبي للخبرة الصادمة (62.14)، والوزن النسبي لأساليب التكيف مع الضغوط (71.14)، وبلغ الوزن النسبي للمساندة الاجتماعية (85.79)، وكان الوزن النسبي للصلابة النفسية (76.04).

كما تبين من خلال الدراسة أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وكل من استخدام أساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية.

2 دراسة (حجازي وأبو غالي: 2009) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على المشكلات التي يعاني منها المسنونون الفلسطينيون في محافظات غزة، وعلى مستوى الصلابة النفسية لديهم، كما هدفت الكشف عن العلاقة بين المشكلات

التي يعاني منها المسنونون ومستوى الصلابة النفسية، والتعرف على الفروق بين الجنسين في المشكلات،

ومستوى الصلابة النفسية. وتكونت عينة الدراسة من (114) مسناً ومسننة من محافظة غزة.

وأظهرت نتائج الدراسة أن ترتيب أبعاد المشكلات التي يعاني منها المسنونون الفلسطينيون في محافظة غزة كانت على النحو التالي: المشاكل الاجتماعية الاقتصادية (63.7%)، المشكلات النفسية

(57.5%)، المشكلات الصحية الجسمية (56.4%) كما بينت نتائج الدراسة أن مستوى الصلابة النفسية لدى المسنين الفلسطينيين مرتفع ويزيد عن (70%) كمستوى افتراضي، وأن هناك علاقة ارتباطيه عكسية ودالة إحصائياً بين مشكلات المسنين والصلابة النفسية لديهم. كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في المشكلات لدى المسنين تعزى للجنس، بينما توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الصلابة النفسية لصالح الذكور.

3 دراسة (راضي، زينب 2008) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الصلابة النفسية بكل من الالتزام الديني والمساندة الاجتماعية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى في محافظات قطاع غزة. بلغت عينة الدراسة (361) أما من أمهات الشهداء. وقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية استبانة الصلابة النفسية، و استبانة الالتزام الديني، واستبانة المساندة الاجتماعية.

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن بلغ الوزن النسبي للصلابة النفسية لدى أمهات الشهداء (85.74)، وبلغ الوزن النسبي لدى أمهات الشهداء في المساندة الاجتماعية (87.48)، كما وتوجد علاقة ارتباطيه موجبة بين مستوى الصلابة النفسية المساندة الاجتماعية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى في محافظات قطاع غزة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية للشهيد) أعزب - متزوج ليس لديه أولاد - متزوج له أولاد)، كما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى تعزى لمتغير المستوى التعليمي للام (جامعي - ثانوي - إعدادي - ابتدائي - أمية)، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى تعزى لمتغير السكن) محافظة غزة، محافظة شمال غزة، محافظة الوسطى، محافظة خان يونس، محافظة رفح).

4- دراسة (ثابت، وآخرون 2008) :

هدفت الدراسة لبحث أنواع وشدة الخبرات الصادمة للأطفال الذكور الذين فقدوا بيوتهم

نتيجة الهدم، ومعرفة مدى انتشار كرب ما بعد الصدمة وعلاقته بالصدمة، ومعرفة الصلابة النفسية في الأطفال وعلاقتها بالصدمة وكرب ما بعد الصدمة والمخاوف. تكونت عينة الدراسة من (45) طفلاً ومراهقاً من العائلات التي هدمت بيوتها في الفترة الأخيرة في منطقة رفح، وبيت حانون، وتم تطبيق الاختبارات التالية: مقياس المخاوف، مقياس كرب ما بعد الصدمة، مقياس الصلابة النفسية.

توصلت الدراسة إلى متوسط تعرض الأحداث الصادمة عند الأطفال، وقد تبين أن 15.6% يعانون بدرجة خفيفة من كرب ما بعد الصدمة، وأن 62.2% يعانون بدرجة متوسطة في حين أن 20% يعانون بدرجة شديدة، وأن متوسط الصلابة النفسية 99.5%، وتبين الدراسة وجود علاقة طردية بين تعرض الأطفال للأحداث الصادمة ودرجة الاضطرابات النفسية الناتجة من ما بعد الصدمة، ووجود علاقة عكسية بين درجات الصلابة النفسية ودرجات كرب ما بعد الصدمة.

5 دراسة (أبو سمهدانة 2006) :

هدفت الدراسة للتعرف علي مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، وكشف العلاقة النفسية، وضغوط الحياة، وبعض المتغيرات الديموغرافية. تكونت العينة من (549) طالباً وطالبة من المستوى الدراسي الثاني والرابع من الكليات المختلفة بجامعة الأزهر.

وقد استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية وهو من إعداد (مخيمر، 1997)، وقام بتقنيه علي البيئة الفلسطينية (الحجار، دخان، 2005)، ومقياس ضغوط الحياة و هو من إعداد الباحث.

قد خلصت الدراسة إلي النتائج التالية : وجود صلابة نفسية عالية لدى طلبة الجامعة على الرغم أنهم يعانون من ضغوط نفسية، واتضح من الدراسة وجود علاقة دالة إحصائية بين الدرجة الكلية للصلابة والدرجة الكلية للضغوط لدى عينة الدراسة، وبينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي الصلابة ومنخفضي الصلابة في ضغوط الحياة لصالح المرتفعين، وعدم وجود فروق بين مرتفعي الصلابة ومنخفضي الصلابة في درجاتهم على ضغوط الحياة.

وقد كشفت الدراسة بأنه لا توجد فروق في التفاعل بين الصلابة النفسية (منخفضي،

مرتفعي) ونوع الطالب على ضغوط الحياة ولا توجد فروق للتفاعل بين الصلابة النفسية ونوع الكلية والمستوى الدراسي على ضغوط الحياة، وكذلك لا توجد فروق بين الصلابة النفسية ودخل الأسرة الشهري على ضغوط الحياة.

6. دراسات تناولت أساليب مواجهة الضغوط:

أجرت راحيل (Raheel, 2014) دراسة هدفت للتعرف على أهم أساليب مواجهة الضغوط التي تستخدمها طالبات المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٢٨) طالبة، وأعدت الباحثة مقياس أساليب مواجهة الضغوط، أظهرت النتائج أن (٢٥%) من أفراد العينة يواجهون الضغوط بالبكاء والصراخ، و (١٩%) يواجهونها بالاستماع إلى الموسيقى، و (١٥%) يواجهونها بالأكل كثيراً، و (١٢%) يواجهونها بالجلوس منزولين بمفردهم، و (١١%) يواجهونها بالطقوس الدينية، و (١٠%) يواجهونها بالمشادات الكلامية والشجار، و (٣%) يواجهونها بالتمارين الرياضية، و (٢%) يواجهونها بالبحث عن شخص للحديث والنقاش معه.

وهدفت دراسة شانكار وآخرون (Shankar, et al. 2014) للكشف عن أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (٧٣) طالباً، و استخدم مقياس أساليب مواجهة الضغوط (إعداد يوسف 2011، Yusoff)، وأظهرت النتائج أن أهم الضغوط التي تواجه الطلاب في الدراسة هي : الضغوط الشخصية، والتعليمية والاجتماعية، وأظهرت النتائج أن أفراد العينة يستخدمون أساليب إيجابية تحقق نتائج فعالة في مواجهة ما يتعرضون له من ضغوط. أما دراسة روزيكا وجابيك (2013) Jabeka& Ruycka، (فهدت للتعرف على العلاقة بين متلازمة الاحتراق النفسي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلاب التمريض، تكونت العينة من (١٤١) طالباً وطالبة، واستخدمت قائمة ماسلاش للاحتراق النفسي، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط (إعداد إنذر وباركر Parker& Endler، ١٩٩٤)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الاحتراق النفسي والاستراتيجيات السلبية لمواجهة الضغوط. قام كاو وكرياجي (Craigie& Kao, 2013) بدراسة هدفت للتعرف على مستوى الضغوط وأساليب مواجهتها لدى المراهقين في تايوان، وتكونت العينة من (١٨٦) طالباً وطالبة، واستخدم مقياس الضغوط لدى المراهقين (إعداد تشيانج Chiang ٢٠٠٦،

(ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط (إعداد أميرخان Amirkhan ١٩٩٠،)، وأظهرت النتائج أن (٤٢%) لديهم ضغوط نفسية وأن استراتيجية التجنب هي الأكثر استخداماً لدى أفراد العينة دراسة خليفة، وآخرون (٢٠١١) فهدفت لبحث العلاقة بين كفاءة الذات وأساليب مواجهة الضغوط وتكونت العينة من (١٤٧) طالبا من طلاب المرحلة الثانوية (٧٣ ذكور و ٧٤ إناث) وطبق عليهم مقياس فعالية الذات العامة من اعداد (روبرت تيبتون، وايفرت ورثجتون، ١٩٨٤، ترجمة محمد السيد عبدالرحمن ١٩٩٠) ومقياس أساليب مواجهة الضغوط من اعداد الباحثة، وأظهرت النتائج : وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية يا بين كفاءة الذات وأساليب مواجهة الضغوط.

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

تمهيد

1- تعريف الصلابة

2- أهمية الصلابة

3- أبعاد الصلابة

4- النظريات المفسرة للصلابة

خلاصة الفصل

تمهيد

يواجه الإنسان في حياته مجموعة من العوائق التي تقف حجر عثرة أمام الشخص تمنعه من إشباع دوافعه وتحد من رغباته فيشعر بانفعال خاص يشعره بالعجز وقلة الحيلة وتختلف قدرة الأفراد على تحمل المشاق والصعوبات التي تواجههم في الحياة، فمنهم من يصاب بالإحباط ومنهم من يتمتع بالصلابة النفسية هذه الصلابة تمكنهم من مواجهة المتاعب والتغلب على عوائق الأحداث اليومية بدرجة عالية من التحمل، و من هنا نتعرف على معنى الصلابة النفسية و مدى اهميتها في الحياة و اهم النظريات المفسرة لها

1- مفهوم الصلابة النفسية :

التعريف اللغوي للصلابة هو : صلب أي شديد صلب الشيء صلابة فهو صلب وصلب أي شديد.

التعريف الاصطلاحي للصلابة النفسية :

1- تعرف كوبازا (Kobasa, 1979)

الصلابة النفسية على أنها اعتقاد عام للفرد في فعاليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة

2- ويعرف المفرجي والشهري الصلابة النفسية على أنها مصدر من المصادر الشخصية والذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية

3- ويعرف فنك متغير الصلابة النفسية بأنه خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتنميتها الخبرات البيئية المتنوعة والمعززة المحيطة بالفرد منذ الصغر

4- والصلابة النفسية هي مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية وهي خصال فرعية تضم (الالتزام والتحدي والتحكم) يراها الفرد على أنها

خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية في التعايش معها بنجاح. (مخير، 2002: رقم 2)

5- الصلابة النفسية هي مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية، حيث تساهم الصلابة النفسية في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك والتقويم والمواجهة الذي يوصل إلى الحل الناجح للموقف الذي خلقت الظروف الضاغطة والصلابة النفسية هي ما تسمى أحياناً بالمقاومة أو المرونة عند تلقي الصدمات، ويشير مفهوم الصلابة النفسية إلى ترحيب الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل الصلابة النفسية كمصد أو كواق ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط، علاوة على ذلك ينظر إلى تلك الضغوط على أنها نوع من التحدي وليس تهديد الفرد وترى كوبازا أن أبعاد الصلابة النفسية يتكون من : التعهد والالتزام، التحدي، التحكم.

2- أهمية الصلابة النفسية :

إن ضغوط الحياة وأحداثها الحرجة هي من طبيعة الوجود الإنساني وركن أساسي من أركان الحياة بجوانبها الموجبة والسالبة، ولا تخلو الحياة منها، وتزداد الضغوط كما كيفاً معتقد الحضارة، وتصل هذه الظاهرة إلى حد استهداف الإنسان، إلا أن ذلك قد لا يحدث عند كل الأفراد، وقد لوحظ أن معظم الأفراد يحتفظون بمستوى عال من الأمن النفسي والصحة البدنية، ولا يصيبهم المرض بالرغم من تعرضهم لأحداث حياتية ضاغطة، وهذه النتيجة لفتت الأنظار إلى الاهتمام بضرورة فحص مصادر مقاومة الضغوط ومن بين تلك العوامل التي حظيت حديثاً باهتمام كثير من الباحثين عامل الصلابة النفسية الذي درس على نحو واضح في أعمال كوبازا بهدف معرفة المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الأفراد بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط تتفق كوبازا مع فولكمان و لازاروس (1986,) في أن الخصائص النفسية كالصلابة مثلاً تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط نفسه، وما ينطوي عليه من تهديد لأمنه وصحته النفسية وتقديره لذاته، كما تؤثر أيضاً في تقييم الأفراد لأساليب المواجهة وهي

الأساليب التي يواجه الفرد بها الحدث الضاغط (مواجهة المشكلات، الهروب، التجنب، تحمل المسؤولية، البحث عن المساندة الاجتماعية، التحكم الذاتي) وقد أشارت كوبازا (Kobasa, 1974) (إلى أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغط ولا يمرضون، وقد قدمت كوبازا عدة تفسيرات توضح السبب الذي جعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد، ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد، وفي هذا الخصوص ترى كل من مادي و كوبازا أن الأحداث الضاغطة تؤدي إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي، والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق المزمن وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية وهنا يأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق، ويتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة تعمل على :

التعديل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.

- تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال.
- تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي
- تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة.

وهذا بالطبع يقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية.

3- أبعاد الصلابة النفسية :

توصلت كوبازا إلى ثلاثة أبعاد تتكون فيها الصلابة النفسية وهي : الالتزام، التحكم، التحدي

أولاً : بعد الالتزام :

- ويعرف الإلتزام على أنه :

1- الإلتزام هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمة الآخرين من حوله

2- والإلتزام هو تبني الفرد لقيم ومبادئ ومعتقدات وأطراف محددة، وتمسكه بها، تحمله المسؤولية اتجاه نفسه ومجتمعه، وهذا يعكس مستوى الصلابة النفسية للفرد ويعتبر بعد الإلتزام من أكثر أبعاد الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة ميزان المشقة

• أنواع الإلتزام :

تناولت كوبازا (Kobasa, 1979) بعد الإلتزام الشخصي حيث رأت أنه يضم كلاً من :

1- الإلتزام نحو الذات وعرفته بأنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة وتحديد اتجاهاته الإيجابية على نحو يميزه عن الآخرين.

2- الإلتزام اتجاه العمل، وعرفته بأنه اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وكفاءته في إنجاز عمله، ضرورة تحمله مسؤوليات العمل والإلتزام.

ثانياً : بعد التحكم:

أشارت إليه كوبازا (Kobasa, 1979) بوصفه اعتقاد الفرد بأن مواقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها الفرد هي أمور متوقعة ويمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها.

ويعرف مخيمر التحكم على أنه "اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث وأنه يتحمل

المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات، لاختيار من بين البدائل، وتفسير وتقدير الأحداث والمواجهة الفعالة" مثلاً: اتخذ قراراتي بنفسي الى أعمالتي التطوعية

• ويحتوي التحكم على أربعة أشكال رئيسية هي :

1- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار من بين البدائل المتعددة.

- 2- التحكم المعرفي "المعلوماتي" واستخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغط.
- 3- التحكم السلوكي وهو القدرة على المواجهة الفاعلة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي.
- 4- التحكم الاسترجاعي والذي يرتبط بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته

ثالثاً : بعد التحدي :

عرفت كوبازا (Kobasa (1983) التحدي على أنه اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه، أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية، إن اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيرات على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً مما يساعده على المبادأة، واستكشاف البيئة، ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية، ويتضح أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة وتقبلها بما فيها من مستجدات سارة أو ضارة، باعتبارها أموراً طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه، مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية، وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة الحياة الضاغطة المؤلمة، تخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة

4- النظريات المفسرة للصلابة النفسية :

أولاً : نظرية كوبازا (1983 : 893 :) والدراسات المنبثقة عنها :

لقد قدمت كوبازا نظرية رائعة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية تناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوماً حديثاً في هذا المجال واحتمالات الإصابة بالأمراض واعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية، تمثلت الأسس النظرية في آراء بعض العلماء مثل فرانكل (Phrankel) وماسلو (Mazlo) وروجرز (Rojars) والتي أشارت إلى وجود هدف

للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة.

ويعد نموذج لازورس (Lazours) من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل، وحددها في ثلاث عوامل رئيسية هي :

1- البنية الداخلية للفرد.

2- الأسلوب الإدراكي المعرفي.

3- الشعور بالتهديد والإحباط.

ذكر لازورس أن حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للموقف، واعتباره ضغطاً قابلاً للتعايش، تشمل عملية الإدراك الثانوي وتقييم الفرد لقدراته الخاصة وتحديد مدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة.

فتقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي والجزم بضعفها وعدم ملاءمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعر بالتهديد، وهو ما يعني عند لازورس توقع حدوث الضرر سواء البدني أو النفسي، ويؤدي الشعور بالتهديد بدوره إلى الشعور بالإحباط متضمناً الشعور بالخطر أو بالضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل.

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

وطرحت كوبازا: 1979 الإفتراض الأساسي لنظريتها، بعد ان أجرت دراسة على رجال الأعمال والمحامين والعاملين في الدرجة العليا والمتوسطة في الصحة النفسية والجسمية والأحداث الصادمة وقد خرجت ببعض النتائج، والتي كان منها :

1- الكشف عن مصدر إيجابي جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية، وهو الصلابة النفسية بأبعادها "الالتزام، التحكم، التحدي".

2- أن الأفراد الأكثر صلابة حصلوا على معدلات أقل في الإصابة بالاضطرابات النفسية رغم تعرضهم للضغوط الشاقة.

فكان هذا الافتراض أن التعرض للأحداث الصادمة الحياتية الشاقة يعد أمراً ضرورياً، بل أنه حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي، وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث الصادمة ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية.

ومن خلال دراستها توصلت إلى أن الارتباط القائم بين الصلابة والوقاية من الأمراض، أدى إلى تحديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة حيث أنهم يتسمون بالأكثر نشاطاً ومبادأة واقتداراً وقيادة وضبطاً داخلياً، وأكثر صموداً ومقاومةً لأعباء الحياة وأشد واقعية وإنجازاً وسيطرةً وقدرةً على التفسير.

خلاصة الفصل:

إن الصلابة النفسية تشكل درعا واقيا يحمي الفرد من أحداث الحياة الضاغطة، وتساعد على الاتزان والتحكم في مشكلات الحياة و الاحتفاظ بمستوى جيد من الصحة النفسية والتفؤل والإنجاز .

الفصل الثالث : أساليب مواجهة

الضغوط لدى الممرضين

تمهيد

- 1- مفهوم الضغط
- 2- مصادر الضغط النفسي
- 3- مفهوم أساليب مواجهة الضغوط
- 4- مراحل المواجهة وفق النموذج التفاعلي
- 5- أبعاد المواجهة
- 6- طرق وأساليب مواجهة الضغوط
- 7- مفهوم التمريض : يقصد به حسب
- 8- مفهوم الممرض

خلاصة

تمهيد :

يتعرض الممرضين كغيرهم إلى العديد من الضغوط، وعلى اعتبار انه انسان يجاوب مواجهة هذه الضغوط تلك باستخدام أساليب عديدة ومتنوعة لأجل ان يعيد كل مايشكل خطرا عليه ،ولأن الأفراد يختلفون سواء في كيفية ادراكهم للمشكلة في حد ذاتها او في الأساليب التي يعتمدونها في مواجهة هذه المشكلة ،في هذا الفصل سنحاول التعرف على مفهوم وأبعاد تصنيفات المواجهة وأهم طرق وأساليب في مواجهة الضغوط التي تساعد الممرض في الوقاية من ضغوط

1. مفهوم الضغط : يشكل موضوع الضغط النفسي ظاهرة مهمة من الظواهر الحياة الإنسانية، فهذه الظواهر من طبيعة الوجود الإنساني، وتحدث لأي فرد من المجتمع فتعيق ممارساته الحياتية واليومية (schafer 1992)

يعرف الإمام والخواجات(2005) وفق هذا المنظور الضغط النفسي بأنه الجهد والتعب النفسي والجسدي لأحداث الحياة وينتج عنها تأثيرات سلبية تؤدي إلى نقص في قدرة الفرد على مواجهة التحديات و الصعوبات التي تعترضه كما تتضمن شعور الفرد بالإحباط والغضب وتهديدا بإحساسه بالأمن الشخصي وشعوره بالتوتر فيما يتعلق بمواجهتها

كما اشار وورثمان 2008 انه مثير بيئي في تعريفه لضغط النفسي فأشار إلى فهم طبيعة وأثار الضغوط النفسية من خلال تفسيرات الشخص المعرفية لمصادر الضغط البيئية وقدرته على التعامل مع تلك المثيرات .

2. مصادر الضغط النفسي

اشار كومباس انه وجود أحداث ومصادر تعتبر مصادرا اساسية لضغط النفسي والتي قد يكون أهمها:

1.2. المصادر الخارجية لضغط النفسي : تسهم البيئة بما تشملها من أحداث ومواقف قد تعرض الأفراد لضغوط نفسية مواجه الفرد مشكلات والصعوبات بشكل مستمر في ظل وجود ضعف في مهاراته التوافقية، فإنه يصبح عرضة لمواجهة مستويات مرتفعة من الضغط النفسي، ومن أهم هذه الأحداث أحداث الحياة المختلفة، المشاحنات اليومية أحداث الحياة الصغيرة، وغيرها من الأحداث

(Nolan&tyler,1995)

2.2. مصادر الداخلية للضغط : نابعة من افتراضات الذات أي انها غير واقعية (خيالية) ويظهر هذا الضغط نتيجة الأفكار العقلانية عن أنفسهم والآخرين والجمل الذاتية الانهزامية (ياسين ،2001، رمضان 2004) وعلى جميع المستويات يمكن النظر الى الضغط النفسي على كونه مفهوما يتداخل ادراكات الفرد للمواقف المختلفة فإذا ما أدرك

الفرد موقفاً ما بأنه صعب ويتجاوز قدراته التوافقية فإننا نقول بأنه يواجه موقفاً ينطوي على الضغط النفسي (الشريف، 2003)

3. مفهوم أساليب مواجهة الضغوط :

ويعرف أنيا "بأنها الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية إطاره المرجعي لسلوك

تتوقف مقومات الإيجابية أو السمة نحو الإقدام طبقاً لقدرة الفرد وأشار ومارتون في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة وطبقاً للاستجابة التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار جسيمة أو نفسية . (عمى عسكر 1223، 22)

تعريف المواجهة « Coping » :

نظراً لتعدد الاتجاهات التي تناولت مفهوم المواجهة فقد شهد تعريفها اختلافاً من حيث ما يشمله من خصائص ، إذ يوجد الكثير من التعريفات التي تخص مصطلح Coping نحاول فيما يأتي إبراز أهمها في هذا السياق :

اعتبر وايت (White) بأن المواجهة " هي التكيف في ظل ظروف صعبة نسبياً و تتحدد جهود المواجهة حسبه وفق الموقف تركز على جهود التكيف في ظل ظروف صعبة وغير اعتيادية.

كما ذهب هان (Haan) إلى أن جهود المواجهة تعبر عن الموارد الشخصية التي يستخدمها الأفراد في سبيل التغلب على مشاكلهم .

وهذان التعريفان يركزان على مختلف الجهود المبذولة قصد التكيف مع الوضعيات الصعبة المعاشة.

لكنها بالمقابل لم تركز على إدراك الفرد لتلك الأحداث ، وهو ما يعد أساس التعريف الذي قدمه (Lazarus, 1966, 1991, 1993; Lazarus & Launier, 1978; Lazarus & Folkman, 1984) وزملائه الزاروس حيث أشار بداية كل من الزاروس ولونبي

(1978) إلى أن المواجهة تشير إلى مجموع السياقات التي يضعها الفرد بينه وبين الحدث المدرك على أنه ضاغط من أجل التحكم أو تقبل أو التقليل من حدة تأثير هذا الأخير على صحته الجسمية والنفسية . (Bourgeois & Paulhan, 1998 : 40)

ومن ثم وضع الزاروس وفول كمان (1984) تعريفاً شاملاً للمواجهة جاء فيه :

"المواجهة تشمل جهود الفرد المعرفية والسلوكية المتغيرة وغير النمطية الهادفة إلى ترجمة والتحكم " تسيير المطالبة الداخلية أو الخارجية و الصراع الخاص بها الناتج عن التفاعل فرد مع محيطه الذي يتم تقييمه على أنه يتجاوز طاقات الفرد التكيفية.

(Folkman & Lazarus, 1984 : 141)

ينطلق هذا التعريف من أربعة مبادئ رئيسية :

أولاً : المواجهة عبارة عن عملية موجهة أكثر منها سمة شخصية.

ثانياً : يجب الفصل بين المواجهة والسلوك التكيفي الذي يتم في ظل مواقف يتم تقييمهما على أنها تتجاوز قدرات التحمل .

ثالثاً : الفصل بين مفهوم المواجهة ونتائجها من خلال اعتبارا المواجهة مجموع الجهود المبذولة إزاء وضعية ضاغطة بغض النظر عن مدى نجاحها أو فشلها.

رابعاً: هذه الاستراتيجيات تتضمن العديد من العمليات كالتقبل ، التجنب أو تغيير البيئة

4. مراحل المواجهة وفق النموذج التفاعلي(نظري الضغط و المواجهة) :

إن أساليب المواجهة المستخدمة من قبل الفرد تتعدد و وتتنوع باختلاف السياقات العامة للتقدير الموقف عادة تقييماً مستمرة ، أي أن العلاقة بين الفرد والمحيط تخضع لعملية تقييم الهدف منها توفير الجهود اللازمة لحل المشكل و مواجهة التهديد الناجم عنه.

(al & Maes,. 1996 225:)

وحسب الزاروس وفو لكمان فإن التقييمي المعرفي يحده إن كانت العلاقة مبينة الفرد ومحيطه ضاغطة ويفسر الاختلافات في نوع ودرجة الاستجابة بين الأفراد في ظروف متشابهة وما ينتج من استجابات انفعالية وسلوكية هي نواتج لعملية التقدير .

ونظرا أهمية دور التقدير المعرفي في تحديد أنماط الاستجابات واستراتيجيات المواجهة المعتمدة وكذا لما يشمله من تحديات الطاقات اللازمة لمواجهة تحديات الموقف وتحديد درجة التهديد التي يمثلها نحاول في العنصر القادم التعرف على طبيعة هذا المفهوم ودوره في عملية المواجهة.

5. أبعاد المواجهة :

يسعى الفرد في مواجهته للمواقف والوضعية الضاغطة إلى تحقيق التكيف مع المتغيرات الجديدة مما يضمن له الحفاظ على توازنه الداخلي ورفاهيته النفسية. وهو ما جعل الباحثين يولون أهمية كبيرة لتحديد أهداف المواجهة ، وقد حاول عدد كبير منهم تحديد أبعاد الأساسية لسلوكيات المواجهة ويتفق كل من هولان و زمالته (1996) al & Holahan وكذا شوارزر و شوارزر Schwarzer & Schwarzer

على وجود مقاربتين شائعتين لتصنيف استراتيجيات المواجهة ، تركز الأولى على أنشطة الأفراد من أجل تحديد الوظيفة الأساسية استراتيجيات المواجهة المستخدمة. وخير مثال لهذه المقاربة تصنيفها إلى فئتي المواجهة المركزة على المشكلة والمركزة على الانفعال. أما المقاربة الثانية فتصنف استجابات الفرد من حيث الأسلوب الذي تم اتباعه.

ومثال ذلك التصنيف إلى فئتي المواجهة النشطة و المواجهة السلبية.

1.5. أبعاد المواجهة وفق لازاروس وفو لكمان:

من خلال أبحاث الزاروس وزمالته (0899 – 0891) تم تحديد وظيفتين أساسيتين للمواجهة :

الأولى تسمح بتعديل الموقف الضاغظ فيما تعمل الثانية على تعديل الاستجابات المعرفية الانفعالية الناتجة عنه ، وبالتالي فهي تتخذ أشكال مختلفة فكرية أو انفعالية أو سلوكية .

وهو ما ذهب إليه شولر و برلين من خلال تحديد ثلاثة أنواع من أساليب المواجهة (6-10 Pearlين & Schooler, 1978):

أساليب تهدف إلى تعديل الوضعية الضاغطة (المواجهة النشطة)

- أساليب تهدف إلى تغيير المعنى الذاتي للوضعية قصد جعلها أقل تهديدا.
- أساليب تهدف إلى التخفيف من التوتر وتعديل الضيق من خلال التحكم في الانفعال .

بناء على هذه الأهداف ميز الزاروس وفولكمان (1980) نوعين أساسيين من استراتيجيات المواجهة :

أ- **المواجهة المركز على المشكل** « coping focused-Problem » :

يعمل هذا النوع من على تعديل الوضعية وتغيير مباشر الأسباب الضغط من خلال المواجهة والتخطيط (:226 1996, al & Maes)، ويحدث ذلك عند تقييم الفرد إمكانية التحكم في الموقف خلال تفاعله مع المحيط مما يسمح له بالتعرف على المشكل وعلى مختلف الحلول الممكنة تجاهه ومن ثم اختيار أحدها .

مما يجعل من المواجهة أكثر تعقيدا من الإستجابات السلوكية البسيطة وميكانيزمات الدفاع اللاشعورية ويرى داننتشف (Dantchev) أن هذا النوع من المواجهة يعمل على تغيير الأسباب المباشرة للوضعية التي يعيشها الفرد مما يؤدي بطريقة غير مباشرة إلى تعديل الحالة الانفعالية المرتبطة بها.

ويمكننا من خلال ما سبق أن نميز مجموعتين من أساليب المواجهة :

المجموعة الأولى: تعمل على تعديل طبيعة العوامل الخارجية المهددة من خلال البحث عن المعلومات حول طبيعة التهديد أو العائق وخصائصه وتحديد الإمكانيات والوسائل اللازمة جمع المعلومات حول الموقف من خلال طلب ايجاد السند الاجتماعي مع إعداد الخطط اللازمة لمواجهة الوضعية المهددة .

المجموعة الثانية: هي موجهة نحو الذات بحيث تعمل على تعديل مستوى الطموح الشخصي والبحث عن مصادر جديدة للإشباع وتحقيق الرضا تطوير العلاقات الاجتماعية ومهارات الاتصال أو تنمية الاستقلالية الذاتية

و هناك قليل من الاستراتيجيات المركزة على المشكلة التي يمكن استعمالها في جميع المواقف (Folkman & Lazarus, 1984 153:).

ب- المواجهة المتمركزة على الانفعال « Coping Focused-Emotion » :

يحتوي هذا النوع على مجموعة من الأساليب المعرفية الهادفة إلى خفض التوتر والضيق الانفعالي ويعرف لازاروس وفو لكمان هذا النوع بأنه مجوع الجهود التي تعدل الحالة الانفعالية المصاحبة للحدث الضاغط.

هذه الاستراتيجيات تؤثر على الانفعال بطرق مختلفة فنجد مثال أساليب التجنب أو الهروب التي يسعى من خلالها الفرد إلى التقليل من أهمية الحدث الضاغط وتغيير الانتباه تؤثر على الانفعال وتؤدي إلى الارتياح وتخفيف درجة التوتر ، لكن تأثيرها يبقى مؤقتا نظرا أنها لم تتخلص نهائيا من مصدر الإزعاج

(Folkman & Lazarus, 1984 150:)

تصنف موارد المواجهة عادة إلى قسمين: داخلية وخارجية " هو بفول (1998) Hobfoll ؛ كابلن (1980) كارفور وشايفر (1980) " .

حيث تشير الموارد الخارجية للجوانب الاجتماعية والمادية كشبكة العائلات الاجتماعية نوعية وحجم مجموعات الدعم، الموارد المالية ومستوى المعيشة وتوفر الوقت وتوفر الأحداث الإيجابية وغياب الضغوط الحياتية الأخرى(تايلور ، : 7008 220).

الموارد الداخلية: فتشير إلى بعض الخصائص الشخصية أي السمات التي تساعد على التنبؤ بتكيف الفرد النفسي والاجتماعي أمام وضعية ضاغطة وتشمل حسب مارتز وليفن: التحكم الذاتي ، الصلابة النفسية تقدير الذات الإيجابي ، زيادة الطاقة ، الكفاية الذاتية ، التماسك ، التفاؤل ، مهارات حل المشكلات وكذا مهارات التعامل مع الآخرين.

وفي المقابل ينظر إلى بعض العوامل الشخصية على أنها تقلص الموارد الشخصية ، إذ وجد أنها ترتبط مع النتائج النفسية والاجتماعية الكثر فقرا ، وتشمل العصائية ومشاعر اليأس والتشاؤم وانخفاض مفهوم الذات (Livneh & Martz , 2007:16).

الموارد الخارجي : لا يقتصر الضغط عند الفرد بالضرورة على شخصيته فقط ولكن يمكن أن يختبر بشكل غير مباشر عبر شخص آخر ، وبالإضافة إلى ذلك يمكن لأفراد الآخرين العمل ليس فقط كمصدر للضغط أو أن المشاركة في عملية المواجهة عبر كونهم مصادر للمعلومات والمشورة والدعم أو كنماذج للمواجهة الفعالة أو المختلة .

(Hobfoll; 1998 ,al & Berg, 1998)

ومن الجدير بالذكر أن النقاشات النظرية حول موارد المواجهة تضم المواجهة الجماعية (Lavin & ,Hobfoll ,Wells, 1997) المحددات الموقفية (Kessler & , 1991) والدعم الاجتماعي المرافق (Thoits, 1986) والمحافظة على الموارد المعرفية،1989 (Hobfoll) والتعامل مع المشاكل اليومية (al & Berg, . 1998).

توصلت عدة دراسات إلى وجود ارتباط بين الحالة الاجتماعية الاقتصادية والثقة في استخدام بعض استراتيجيات المواجهة الارتباط الكبير للمستوى الاجتماعي الاقتصادي المرتفع مع المواجهة النشطة وبدرجة أقل مع المواجهة ، (Moos & , 1987) (Holahan)، كما وجد أن الأفراد الذين ينحدرون من أسر ذات مستوى اقتصادي واجتماعي مرتفع يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة السلوكية والمعرفية الفعالة بينما يستعمل الأفراد المنحدرون من أسر ذات مستوى اقتصادي واجتماعي منخفض

استراتيجيات تميل للتجنب (حسين و حسين، 2006 ص14).

كما أن حمل الفرد مسؤوليات في المجال المهني أو في مجالات الحياة الأخرى يرتبط باستخدام ضعيف للمواجهة السلبية للمساعدة القانونية والطبية والمهنية

(Folkman & Lazarus , 1984 : 164).

6. طرق وأساليب مواجهة الضغوط :

هناك طرق عديدة للتوافق مع الضغوط بديناً ونفسياً ، وبمجرد أن يتطور إدراك الفرد لمصادر الضغط العصبي وكيف أنه يؤثر شخصياً ، سيتمكن من تنفيذ خطوات إيجابية لإدارة هذه الضغوط.

وقد ميز البعض بين استراتيجيتان من أساليب مواجهة الضغوط :

- **الاستراتيجيات الانفعالية في المواجهة :** وفيها يلجأ الفرد إلى استخدام ردود الأفعال الانفعالية في مواجهة الضغوط مثل : التوتر ، والغضب ، والإزعاج .

- **الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة :** وهي عندما يلجأ الفرد إلى إعادة التفسير الإيجابي والتحميل

7. **مفهوم التمريض :** يقصد به حسب (الجانبى وحسن 1984) بأنه علم وفن ومهارة ، يهتم بالإنسان ككل جسماً وعقلاً وروحاً ، لتحسين وضعه الجسدي والنفسي والاجتماعي ، وذلك عن طريق تقديم افضل خدمات التمريض في حالة مرضه ومساعدته على تلبية حاجاته الضرورية ، اي ان التمريض يتمثل في تقديم الخدمات الصحية للمريض ومساعدته على تلقي العلاج والشفاء من المرض الذي يعاني منه

8. **مفهوم الممرض :** يعرف ممرض بأنه (العامل المتحصل على شهادة العلمية والمعرفة الكافية التي تؤهله لتقديم العلاجات ، وتمكنه من العمل في مختلف الوحدات الصحية ، والمشاركة في مختلف التداخلات في الميدان الوقائي ، والتربية الصحية في تكوين وتأطير الإطارات شبه طبية ، وهو عنصر نشط وفعال في إدارة المؤسسة الصحية وفي العملية العلاجية) ميهوبي 2013، ص 43 أي أن الممرض هو الشخص المؤهل علمياً وعملياً لممارسة مهنة التمريض وتقديم الخدمات الصحية اللازمة.

خلاصة :

تعد أساليب مواجهة الضغوط ضروره قصوى في عالمنا اليوم وخاصة أصحاب المهن الحساسة كالممرضين الذين يواجهون بشكل متزايد لمواقف ضاغطة ،الذين يلجؤون إلى هذه أساليب لتخفيف من آثار سلبية لضغوط .

الجانب الميداني

الفصل الرابع: اجراءات المنهجية

للدراصة الميدانية

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- مجتمع الدراسة

3- عينة الدراسة

4- ادوات الدراسة

5- الاساليب الاحصائية

تمهيد:

بعد عرض الجانب النظري لهذه الدراسة سوف نتطرق إلى الجانب الميداني الذي خصص هذا الفصل لعرض الاجراءات المنهجية من عينة الدراسة وأدوات المستخدمة والأساليب الاحصائية المتحصل عليها .

1- منهج الدراسة:

يرتبط منهج البحث إرتباطاً وثيقاً بأدوات البحث التي تختلف باختلاف ذلك المنهج في كونها الوسيلة التي يلجأ إليها الباحث للوصول إلى المعلومات، فطبيعة البحث هي التي تتحكم في المنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته، وبما أن دراستنا تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين استراتيجية مواجهة الضغوط والصلابة النفسية لدى عينة الدراسة فإن المنهج المناسب في هذا البحث هو المنهج الوصفي التحليلي حسب علم الباحثين، ويتمثل في تصوير الواقع كما هو، ومن المعروف أن البحث الوصفي يهدف أساساً إلى معرفة الظواهر والظروف والمواقف والعلاقات كما هي موجودة، ومن ثم تبين لنا أهمية هذا النوع من البحوث في دراسة الظواهر السلوكية المختلفة التي تهمنا في التعرف عليها كما هي موجودة، ومن ثم الحصول على البيانات الخاصة بها التي تساعد على توضيحها ودراستها دراسة علمية يعتمد عليها، وذلك بغية الإجابة على التساؤلات التي يطرحها والمشكلات التي يدرسها.

ومن هنا كان الوصف ركناً أساسياً من أركان البحث العلمي، وكانت الطريقة الوصفية من أهم الطرق المتبعة وأكثرها شيوعاً واستخداماً في الدراسات النفسية والتربوية.

مجتمع وعينة الدراسة:

2- مجتمع الدراسة:

تتمثل وحدات المجتمع الأصلي في 300 ممرض من كلى الجنسين بالمؤسسة العمومية الاستشفائية على دغين المدعو العقيد لطفى 240 سرير بالأغواط.

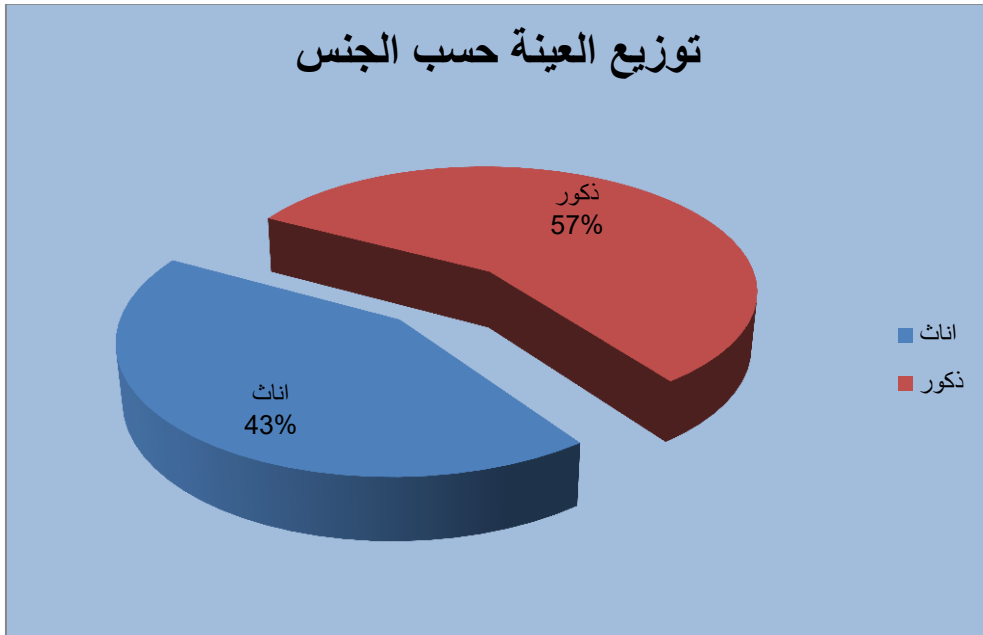
3- عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من 35 ممرضا وممرضة من كلا الجنسين والجدول الموالي يوضح خصائص العينة من حيث الجنس.

جدول رقم (01)

يمثل نسبة عينة الدراسة من حيث الجنس

الجنس			
اناث		ذكور	
النسبة%	العدد	النسبة%	العدد
42.90%	15	57.10%	20



الشكل رقم (01): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس

4- أداة الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا على الاستبيان الذي يعتبر أحد أكثر وسائل البحث العلمي استخداما في مجال البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة أو الجمل الخبرية أو الفقرات أو البنود أو العبارات التي يتطلب من المفحوص الإجابة عنها بطريقة يحددها الباحث حسب أغراض البحث. (داودي وبوفاتح، 2007، ص107).

4-1- مقياس اساليب مواجهة الضغوط:

وصف المقياس: المقياس لصاحبه الباحث (جيم بويز، سانتا كلارا، جامعة كاليفورنيا ترجمة أحمد أبو أسعد، 2007) ويتكون مقياس اساليب مواجهة الضغوط من 21 بندا يجاب عليها ضمن بديلين اثنين هما "تنطبق" وتنال (1 درجة) و "لا تنطبق" وتنال (0 درجة)، وتتراوح درجة المفحوصين بين (0- 21) حيث كلما زادت الدرجة عن (11) واقتربت من (21) دل ذلك على تمتع المفحوص بأساليب بناءة في مواجهة وإدارة الضغوط والعكس صحيح.

الخصائص السيكومترية لمقياس اساليب مواجهة الضغوط:

أ- الصدق:

- الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

وتم حساب صدق المقياس بطريقة الصدق التمييزي أو ما يعرف بالمقارنة الطرفية، حيث تم ترتيب الدرجات من الأدنى إلى الأعلى ثم أخذ نسبة 33 % من الدرجات أعلى التوزيع ونسبة 33 % من الدرجات أسفل التوزيع، وتم حساب الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا.

جدول رقم (02)

يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج "ت"

الدالة الاحصائية	درجة الحرية	القيمة المعيارية « p »	ت المحسوبة	ع	م	ن	مجموعات المقارنة
دالة عند مستوى 0.01	12	0.00	26.39	27,1	9,57	07	الدنيا
			26.39	059,2	20,81	07	العليا

يتبين من الجدول (02) أن قيمة "ت" المحسوبة (26.39) والقيمة المعيارية (0.00) أقل من 0.05 و 0.01 عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.01) وعند درجة حرية (12). وعليه توجد فروق بين المجموعة العليا وبين المجموعة الدنيا والمقياس يميز بين أطرافه ومنه فهو صادق.

ب- الثبات:

حساب قيمة الفا كرومباخ

جدول رقم (03)

يوضح معامل الثبات "الفا"

معامل الثبات	
عدد البنود	قيمة الفا كرومباخ
21	0.84

و من نتائج الجدول رقم (03) يتبين أن المقياس يتمتع بثبات يمكن الوثوق فيه.

4-2. وصف مقياس الصلابة النفسية للباحثة "هداية سميح أحمد، جامعة غزة، 2010":

يتكون المقياس من 36 بندا يجب عليها ضمن 5 بدائل وهي "موافق بشدة" وتنال (5 درجات) و"موافق" وتنال (4 درجات) و"محايد" وتنال (3 درجات)، و "غير موافق" وتنال (2 درجتين)، و "غير موافق بشدة" وتنال (1 درجة).

الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية:

أ- الصدق:

- الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

وتم حساب صدق المقياس بطريقة الصدق التمييزي أو ما يعرف بالمقارنة الطرفية، حيث تم ترتيب الدرجات من الأدنى إلى الأعلى ثم أخذ نسبة 33 % من الدرجات أعلى التوزيع ونسبة 33 % من الدرجات أسفل التوزيع، وتم حساب الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا.

جدول رقم (04)

يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج "ت"

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	القيمة المعيارية « p »	ت المحسوبة	ع	م	ن	مجموعات المقارنة
دالة عند مستوى 0.01	12	0.00	9.57	12,19	52,87	07	الدنيا
			9.57	23.65	175,29	07	العليا

يتبين من الجدول (04) أن قيمة "ت" المحسوبة (9.57) والقيمة المعيارية (0.00) أقل من 0.05 و 0.01 عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.01) وعند درجة حرية (12). وعليه توجد فروق بين المجموعة العليا وبين المجموعة الدنيا والمقياس يميز بين أطرافه ومنه فهو صادق.

ب- الثبات:

حساب قيمة الفا كرومباخ

جدول رقم (05)

يوضح معامل الثبات "الفا"

معامل الثبات	
قيمة الفا كرومباخ	عدد البنود
0.86	36

و من نتائج الجدول رقم (05) يتبين أن المقياس يتمتع بثبات يمكن الوثوق فيه.

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لأن الإحصاء يلعب دورا هاما في البحوث النفسية والتربوية والإجتماعية، ويعالج النتائج المتحصل عليها عند تطبيق الاختبارات والمقاييس تم الاعتماد على الأساليب الإحصائية الآتية:

1- المتوسطات الحسابية

2- التكرارات

3- النسب المئوية

4- إختبار "ت" لحساب الصدق

5- إختبار "ر" (r person) لدلالة العلاقة بين المتغيرين.

$$t = \frac{\overline{س} - \overline{س}}{\frac{\sqrt{\epsilon_2^2 + \epsilon_1^2}}{1 - n}}$$

الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير

نتائج الدراسة

1- عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الرئيسية

2- عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الثانية

3- عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الثانية

عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة:

1- عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الرئيسية:

نص الفرضية: توجد علاقة بين اساليب مواجهة الضغوط والصلابة النفسية لدى عينة الدراسة:

جدول رقم (06)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بين اساليب مواجهة الضغوط والصلابة النفسية لدى عينة الدراسة

المتغيرات المقاسة	ن	م	ع	ر المحسوبة	القيمة المعيارية « p »	درجة الحرية	الدالة الاحصائية
اساليب مواجهة الضغوط	35	19.44	06.69	0.82	0.00	33	دالة احصائية عند مستوى 0.01
الصلابة النفسية		121.98	08.31				

- ويتبين من الجدول أن قيمة معامل الارتباط "ر" (0.82) والقيمة المعيارية "P" (0.00) وهي قيمة اقل من مستوى الدلالة 0.01 و0.05 عند درجة الحرية (33) وعليه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين اساليب مواجهة الضغوط والصلابة النفسية لدى عينة الدراسة. ومنه نقبل فرضية البحث H1 لتحققها.

تفسير نتيجة الفرضية الرئيسية: هذه نتيجة منطقية كون بأن أساليب مواجهة الضغوط من مؤشرات الصلابة النفسية اي ان الممرضين يتمتعون بمستوى عالي من صلابة في مواجهة الأحداث الضاغطة، حيث يمكن القول أن الصلابة من المتغيرات الايجابية والدالة

على مقاومة ضغوطات التي يتعرض لها الممرضين حيث انها تعتبر درعا واقيا من آثار الضغوط وهذا ما يتوافق مع دراسة هانتون Hanton إلى أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستخدم التقييم واستراتيجيات مواجهة بفاعلية، وهذا يشير أن لدى الفرد مستوى عالي من الثقة النفسية وهكذا فإن ذلك الفرد يقدر الموقف الضاغط بأنه أقل تهديدا، ثم يعيد بناءه إلى شئ أكثر إيجابية (عباس، 158,201)

2- عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الثانية:

نص الفرضية: توجد فروق بين الجنسين في الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة:
و الجدول التالي يوضح نتائج الفرضية .

جدول رقم (07)

يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت)

الجنس	ن	م	ع	ت المحسوبة	القيمة المعيارية « p »	الدلالة الاحصائية
ذكور	20	18.38	02.81	1.62	0.34	غيرد الة احصائيا عند مستوى 0.01
إناث	15	16.56	03.26	1.62		

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) ان قيمة t test للدلالة على الفروق (1.62)، والقيمة المعيارية « p » (0.34) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.01) و(0.05)، وعليه لا توجد فروق بين الجنسين في الصلابة النفسية، وعليه نرفض الفرض البديل H1 ونقبل الفرض الصفري H0 .

تفسير نتيجة الفرضية الأولى : تعتبر نتيجة منطقيه كون النساء يتمتعن بمستوى عالي من صلابة نفسية في تحمل والالتزام وهذا ما أشارت اليه دراسة مخيمر (1996) ودراسة عبد الصمد 2002 ، ان الإناث يتمتعون بدرجات متفوقة على ذكور في الصلابة النفسية

3- عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الثانية:

نص الفرضية: توجد فروق بين الجنسين في استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة:

و الجدول التالي يوضح نتائج الفرضية .

جدول رقم (08)

يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت)

الجنس	ن	م	ع	ت المحسوبة	القيمة المعيارية « p »	الدلالة الاحصائية
ذكور	20	120.70	0.33	1.85	0.62	غيرد الة احصائيا عند مستوى 0.01
إناث	15	118.35	01.62	1.85		

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) ان قيمة t test للدلالة على الفروق (1.85)، والقيمة المعيارية « p » (0.62) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.01) و(0.05)، وعليه لا توجد فروق بين الجنسين في استراتيجيات مواجهة الضغوط، وعليه نرفض الفرض البديل H1 ونقبل الفرض الصفري H0 .

تفسير نتيجة الفرضية الثانية : ان الذكور والإناث يختلفون في مواجهة مختلف الأحداث الضاغطة كون ان الاناث عاطفيات اكثر من الذكور وهذا ما أشارت اليه دراسة (امل ابو

عرام، 2005) ان هناك فروق دالة بين الجنسين في استخدام أساليب مواجهة الضغوط لصالح الضغوط .

استون نييل (1981)

أن الرجل يقوم بأفعال مباشرة كأسلوب في مواجهة المشاكل في حين أن المرأة تستخدم استراتيجيات سلبية تتضمن التشتت والتنفيس وتسعى المساندة الإجتماعية من الآخرين وكذا توتيس (2000) التي أجريت على مجموعة من طلاب الجامعة من الذكور والإناث على أنهم يختلفون في استراتيجيات المواجهة فالإناث أكثر تعبيراً عن مشاعرهم بحرية ويحاولن أن يستعن بالمساندة الإجتماعية وتتقبلن الموقف أم الطلاب الذكور فيميلون إلى التفكير في الموقف (عبد العظيم وحسين 2006 ، ص 143)

استنتاج عام

إستنتاج العام :

من خلال هذا البحث الذي هدف إلى محاولة الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الممرضين من خلال تطبيق مقياسين مقياس الصلابة النفسية للباحثة: هداية سميح احمد ،جامعة غزة -2010

مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط: جيم -بويز (سانتا كلارا ،جامعة كاليفورنيا -ترجمة احمد ابو سعد ،2007) تم اختيارهم بطريقة عشوائية بمستشفى المختلط 240 سرير ،تم التوصل إلى النتائج التالية :

- توجد علاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة .
- توجد فروق بين الجنسين في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة
- توجد فروق بين الجنسين في مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة وفي ضوء ذلك يمكن الخروج بالمقترحات التالية :
- تعزيز دور الجامعة في فتح لقاءات ومنتديات وفضاءات للتوعية للممرضين
- العناية بالجانب النفسي للممرضين لما يسببه الضغط من أثار سلبية حادة
- تشجيع وزيادة الأبحاث والدراسات على هذه الشريحة

قائمة المصادر والمراجع

المراجع:

- ابراهيم وآخرون ، 1973، المعجم الوسيط ، دار المعارف، القاهرة.
- ابن زكرياء، 1994 معجم المقاييس في اللغة، دار الفكر، بيروت.
- ابن منظور، 1988 قاموس لسان العرب، دار المعارف، القاهرة.
- ابو العمرين وابتسام احمد، 2008 مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض في المؤسسات الحكومية وعلاقتها بمستوى ادائهم، رسالة ماجستير للجامعة الاسلامية، غزة.
- أحمد عبد الخالق كاظم، 2011، القلق والاسترخاء العضلي، دار لوسيل للنشر والتوزيع، قطر.
- انتصار يونس، 1978 السلوك الإنساني، دار المعارف الإسكندرية.
- بالتفكير اللاعقلاني وفعالية برنامج ارشادي عقلاني انفعالي في تحسينها، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، العدد 14.
- بيرغ ونتالي، 2004 أسرار السيطرة على الضغوط الحياتية، الدار العربية للعلوم، بيروت.
- جاسم محمد وعبد هلا محمد المرزوقي، 2008، الأمراض النفسية وعلاقتها بمرض العصر السكري، العلم والإيمان للنشر والتوزيع، عمان.
- جبالي صباح، 2012، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، جامعة فرحات عباس، سطيف.
- الجبلي وآخرون، 2006، العالج النفسي وتطبيقاته في المجتمع العربي، العالمية للنشر والتوزيع، الرياض.
- جودة سرية، 2004 الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي، رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.
- الحريري احمد، 2009 العالج النفسي الجنائي، دار الفارابي للنشر والتوزيع، بيروت

- حنان عبد الحميد العناني، 2000، الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، مصر.
- الحويلة، 2010، القلق والاسترخاء العضلي، دار إيتراك للنشر والطباعة، القاهرة.
- الراشدي هارون، 1999، الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها برنامج لمساعدة الذات في عاجها، مكتبة أنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- الزعبي، 2005، الإرشاد النفسي نظرياته اتجاهاته مجالته، دار زهران، عمان.
- زهران حامد، 1982، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة.
- زهير صباغ، 1999، مستويات ضغوط العمل بين الممرضين القانونيين، دار البصائر، عمان.
- زيدان السرطاوي وعبد العزيز الشخصي، 1998، بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات الأولياء أمور المعوقين، دار الكتاب، الإمارات العربية المتحدة.
- سامر جميل رضوان، 2002، الصحة النفسية، دار المسيرة، عمان.
- شاهين وحلمي محمد، 2007، درجة تقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها
- شتات وابتسام محمود، 2008، العالقة بين إدارة الوقت و اساليب مواجهة الضغوط ودافعية النجاح لدى الطالب مرحلة الثانوية، جامعة عين الشمس، القاهرة .
- شقير زينب، 2002، مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- شكري عايدة، 2001، ضغوط الحياة والتوافق الزوجي والشخصية لدى المصابات بالاضطرابات السيكو سوماتية ، جامعة عين الشمس، القاهرة.
- شمسان ومازن احمد عبد هلا، 2004، عالقة الضغوط و الدافعية لإنجاز، جامعة عين الشمس، القاهرة.

- صالح قاسم حسين، 2008، اساسيات الإرشاد الزواجي و الأسري، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- صليحة ساعي، ،2018 فعالية برنامج ارشادي جماعي في التخفيف من الضغوط النفسية، المكتب الجامعي، الإسكندرية.
- طه و عبد العظيم سالمه، 2006، استراتيجيات ادارة الضغوط النفسية والتربوية، دار الفكر، عمان.
- عباس بن سمير العنزي، 2004 ، الضغوط ببعض المتغيرات الشخصية، دار المؤلف للتوزيع، الرياض.
- عبد الحميد، 2008، استراتيجيات ادارة الخجل والقلق الاجتماعي، دار الفكر، عمان.
- عبد الرحمان الهيجان، ،1998 ،ضغوط العمل، معهد الإدارة العامة، مركز البحوث والدراسات الإدارية.
- عبد الرحمان الهيجان، 1998، ضغوط العمل مصادره نتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض.
- عبد العظيم، 2009، استراتيجيات ادارة الخجل والقلق الاجتماعي، دار الفكر عمان.
- عبد اللطيف، 2001، نحو إطار شامل لمتغير ضغوط العمل وكيفية مواجهتها، جامعة عين الشمس، القاهرة.
- عبد المعطي، 1998، ضغوط احداث الحياة واساليب مواجهتها، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مصر.
- عبيد، 2008، الضغط النفسي و مشكلاته و اثره على الصحة النفسية، دار صفاء للنشر و التوزيع، عسكر علي، 2003، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الجزائر.
- عكاشة احمد، 2003، الطب النفسي المعاصر، مكتبة انجلو المصرية، القاهرة.

- علواني نعمة، 2010، مصادر ضغوط العمل عند المرضى، رسالة ماجستير في علم النفس عمل وتنظيم، جامعة السانية، وهران.
- علي، 2004، اسس السلوك، المكتب الجامعي الحديث، مصر.
- غالي وابو عالم وآخرون، 1994، القلق وامراض الجسم، دار المسيرة للطباعة والنشر، الكويت.
- غانم، 2008، الشباب المعاصر وازماته، مكتبة الدار العربية للكتاب، القاهرة.
- غريب عبد الفاتح، 1998، علم الصحة النفسية، مكتبة انجلو المصرية، القاهرة.
- غريغ ويلنكسون، ترجمة زينب منعم، 2013، الضغط النفسي، دار المؤلف للتوزيع، الرياض.
- فاروق السيد عثمان، 2001، القلق وادارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، مصر.
- ملحم، 2009، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة.
- نزار الطالب وكامل لويس، 2000، العالج السلوكي وتعديل السلوك، دار القلم، الكويت.
- نور الهدى محمد الجاموس، 2004، الاضطرابات النفسية الجسمية السيكو سوماتية، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان.
- همشري عمر، 1991، ادارة التوتر النفسي ومصادره لدى العاملين في المكتبات الجامعية الأردنية، دراسات العلوم الإنسانية، العدد 03.
- وليم الخولي، 1976، الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب النفسي، دار الفالح، الكويت.
- يوسف، 2007، إدارة الضغوط، مركز الدراسات العليا والبحوث، كلية الهندسة، القاهرة.

- ابو حميدات يوسف و العزاوي محمد الياس(2001) تطور الضغوط عبر الابعاد الزمنية، مجلة دمشق العلوم التربوية ،مجلة 17 ،العدد2ص119 .
- آيت حمود. ،حكيمة(ديسمبر2006)،استراتيجية الضغوط النفسية و الاجتماعية لدى فئة من محاولي الانتحار ، مجلة العلوم الاجتماعية و الانسانية، العدد7، ص ص250-271
- بغيحة لياس (2006)،استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية و علاقتها بمستوى القلق و الاكتئاب لدى المعاقين حركيا ، رسالة ماجستير(غير منشورة)،جامعة الجزائر.

ملاحق

ملحق رقم 01

استبيان الصلابة النفسية

يرجى منكم تعبئة الاستبانة المرفقة وذلك بإبداء الرأي بكل دقة وموضوعية، لكل عبارة من عبارات الاستبانة بما ترونه مناسباً من الخيارات المطروحة، بوضع إشارة (×) في المكان المناسب من العبارات

الرقم	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1.	اتخاذ قراراتي بنفسي دون الرجوع للآخرين					
2.	اخطط للمستقبل لتحقيق اهدافي					
3.	نجاحي في متطلبات الحياة يعتمد على مجهوداتي					
4.	الحياة فرص وليست عمل ومثابرة					
5.	الفشل يعود الى اسباب موجودة في الشخص نفسه					
6.	أعتقد أن سوء الحظ يعود الى سوء التخطيط					
7.	نظرتي للحياة تتأثر بالآخرين دون سيطرتهم عليها					
8.	أؤمن بمقولة: " قيراط حظ ولا فدان شطارة"					
9.	أعتقد أن لي تأثير قوي على ما يجري من حولي من احداث					
10.	اخطط لأعمالي التطوعية بشكل مستمر					
11.	اعمالي التطوعية لا تدرج تحت رحمة الصدقة والحظ					
12.	مواجهة تحديات الحياة يعتبر متعة بالنسبة لي					
13.	أستطيع مواجهة عقبات الحياة					
14.	الحياة الممتعة هي التي تعتمد على مشكلات أستطيع أن أتعامل معها					
15.	لدي قدرة على الاجتهاد لحل المشكلات التي					

					تقابلي	
					التحديات تزيد من قدرتي على حل المشكلات	16
					اشعر بالتهديد لما قد يواجهني في حياتي من احداث	17
					اعتقد ان مواجهتي للمشكلات اختبار لقوة تحملي	18
					لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي	19
					ابادر في مواجهة المشكلات لانني اثق في قدراتي	20
					الحياة التي لا يوجد فيها تغيير هي حياة مملة وروتينية	21
					اخاف من تغييرات الحياة فهي تنطوي على تهديد لي	22
					اعتقد ان التغيير هو سنة الحياة ويجب مواجهته بنجاح	23
					اشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث	24

ملحق: 02

استبيان أساليب مواجهة الضغوط

يعرض عليك مجموعة من العبارات التي تتعلق بأساليبك في مواقف الضاغطة يوجد أمام كل عبارة اختيارات، المرجو منك أن تقرأ كل عبارة بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة× تحت الاختيار الذي ينطبق عليك.

الرقم	الفقرة	تنطبق	لا تنطبق
01	تجاهل احتياجاتي الخاصة وأركز في العمل بمزيد من الجدية والسرعة		
02	أبحث عن أصدقاء لإجراء حوار أو للسعي وراء مؤازرتهم		
03	أكل أكثر من المعتاد		
04	أشترك في نوع ما من أنواع النشاط البدني		
05	أصير عصيباً وتنعكس هذه العصبية على من هم حولي		
06	أخذ فسحة من الوقت كي أسترخي وألتقط أنفاسي وأبتعد عن ضغط		
07	أدخن سيجارة أو احتسي مشروباً يحتوى على الكافيين		
08	أواجه مصدر الضغوط وأعمل على تغييرها		
09	أنسحب عاطفياً وأنخرط في حركة اليوم		
10	أغير من نظرتي للمشكلة وأنظر إليها من منظور أفضل		
11	أكثر من ساعات نومي عما أنا في حاجة إليه فعلاً		
12	أخذ بعض الراحة من العمل وأبتعد عن جو العمل		
13	أخرج للتسوق وابتاع شيئاً ما حتى أدخل السرور على نفسي		
14	أمزح مع أصدقائي وأستعين بالدعابة والمرح في إزالة التوتر		
15	أنخرط في هواية أو اهتمام معين ليساعدني على نسيان الضغوط والاستمتاع بحياتي		
16	أتناول دواء يساعدني على الاسترخاء أو النوم العميق		
17	أواظب على نظام غذائي صحي		
18	أكتفي بتجاهل المشكلة وأمل أن تزول		
19	أصلي، أو أتأمل، أو أزيد من جرعة الروحانيات		
20	ينتابني القلق بسبب هذه المشكلة وأخشى من القيام بشيء حيالها		
21	أحاول التركيز على أمور أستطيع السيطرة عليها وأتقبل أموراً لا أستطيع التحكم فيها.		

Statistics

		الجنس	العمر
N	Valid	35	35
	Missing	0	0
Mean		1,43	1,69
Median		1,00	2,00
Std. Deviation		,502	,676
Sum		50	59

الجنس

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	20	57,1	57,1	57,1
	انثى	15	42,9	42,9	100,0
Total		35	100,0	100,0	

العمر

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	من 20 سنة الى 25 سنة	15	42,9	42,9	42,9
	من 25 سنة الى 30 سنة	16	45,7	45,7	88,6
	من 30 سنة الى 35 سنة	4	11,4	11,4	100,0
Total		35	100,0	100,0	

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
الجنس									
Equal variances assumed	,906	,349	1,624	29	,115	,288	,177	-,075	,650
Equal variances not assumed			1,621	28,560	,116	,288	,177	-,076	,651

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
العمر									
Equal variances assumed	,162	,690	1,706	33	,097	,383	,225	-,074	,841
Equal variances not assumed			1,718	31,047	,096	,383	,223	-,072	,838