

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار ثليجي الأغواط
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا



الموضوع:

الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى القابلات

دراسة ميدانية بمستشفى الدكتور سعدان للأممومة - مدينة الاغواط-

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي شعبة علم النفس

تخصص: علم النفس عيادي

تحت إشراف الأستاذ:

د/عياط لمين

من إعداد الطالبة :

* بن احمد حميدة

السنة الجامعية: 2024/2023



شكر و عرفان

الحمد لله الذي وهبنا على هبة العلم والمعرفة نحمده ونستعين به الواحد
القهار العليم الجبار ووحى على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

لقوله تعالى:

"اقرأ باسم ربك الذي خلق (01) خلق الانسان من علق (02) اقرأ وربك
الأكرم (03) الذي علم بالقلم (04) علم الانسان ما لا يعلم (05)"

سورة العلق الآية (1) (5)

نشكر الله عز وجل الذي وفقني لإتمام هذا العمل وأنار لي الطريق للعلم
والمعرفة بفضل الله أولاً ونشكر الأستاذ المشرف عياط لمين على بذل
مجهوداته لإتمام هذا العمل مع أسمى معاني التقدير والاحترام له .
وأسأل الله أن يكون قد وفقني في انجاز هذا العمل المتواضع.

اهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام
على خاتم الأنبياء والمرسلين
أهدي هذا العمل المتواضع إلى:
من أروضتني الحب والحنان، إلى رمز الحب وبلسم
الشفاء، إلى القلب الناصع البياض أمي الحبيبة.
إلى رمز الرجولة والتضحية، إلى من دفعني إلى العلم وبه
ازداد افتخارا، أبي الغالي.
إلى القلوب الطاهرة إخوتي وأخواتي.
إلى سندي في الحياة زوجي.
إلى قرة عيني ابنتي
إلى كل من يشاركني فرحتي
أهدي إليكم جميعا هذا العمل...

حميدة

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية عند عينة من القابلات بمستشفى الدكتور سعدان بولاية الأغواط وذلك في ظل المتغيرات الوسطية (السن، الخبرة)، كما تم إتباع المنهج الوصفي الارتباطي الذي يتلاءم مع طبيعة الموضوع على عينة من القابلات قوامها (15)، و تم اختيارهم بطريقة عشوائية. وتم الاعتماد على استبيان الصلابة من إعداد مخيمر (2002) ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من اعداد تشارلز كارفر (1997)، توصلنا إلى أن هناك علاقة ارتباطيه بين مستوى الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى القابلات، وانه لا توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية وفي أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير السن والخبرة المهنية لدى القابلات.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية، أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

Résumé de l'étude :

Notre présente étude vise à révéler la relation entre la dureté psychologique et les méthodes de gestion des pressions psychologiques parmi un échantillon de sages-femmes de l'hôpital Dr Saadane de l'État de Laghouat, à la lumière des variables intermédiaires (âge, ancienneté) ont également été suivies, ce qui est compatible avec la nature du sujet sur un échantillon de sages-femmes composé de (15), et elles ont été sélectionnées de manière aléatoire. sur le questionnaire de rusticité préparé par Mukaimer (2002) et l'échelle des méthodes de gestion des pressions psychologiques préparées par Charles Carver (1997), nous avons constaté qu'il existe un. corrélation entre le niveau de résistance psychologique et les méthodes de gestion du stress psychologique chez les sages-femmes, et qu'il n'y a pas de différences dans le niveau de résistance psychologique et les méthodes de gestion du stress psychologique en raison de la variable d'âge et d'expérience professionnelle parmi les sages-femmes.

Mots-clés : résilience psychologique, méthodes de gestion du stress psychologique,

Study summary

Our current study aims to reveal the relationship between psychological toughness and methods of coping with psychological pressures among a sample of midwives at Dr. Saadane Hospital in the state of Laghouat, in light of the intermediate variables (age, seniority). The descriptive approach was also followed, which It is compatible with the nature of the topic on a sample of midwives consisting of (15), and they were selected randomly. Reliance was made on the hardiness questionnaire prepared by Mukhaimer (2002) and the scale of methods of coping with psychological pressures prepared by Charles Carver (1997). we found that there is a correlation between the level of psychological hardiness and methods of coping with psychological stress among midwives, and that there are no differences in the level of psychological hardiness and methods of coping with psychological stress due to the variable of age and professional experience among midwives.

Keywords: psychological resilience, methods of coping with psychological stress.

فهرس

المحتويات

الفهرس

الصفحة	المحتويات
	شكر وتقدير
	إهداء
	ملخص الدراسة
I	فهرس المحتويات
IV	قائمة الجداول
V	قائمة الأشكال
01	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الاول: الاطار العام للدراسة	
05	1. اشكالية الدراسة
06	2. فرضيات الدراسة.
06	3. أهداف الدراسة.
06	4. أهمية الدراسة.
07	5. المفاهيم الاجرائية لمتغيرات الدراسة
08	6. الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الصلابة النفسية	
13	تمهيد
13	1. مفهوم الصلابة النفسية.
15	2. النظريات المفسرة للصلابة النفسية.
17	3. أبعاد الصلابة النفسية.
24	4. أهمية الصلابة النفسية.
25	5. خصائص الصلابة النفسية.
26	6. علاقة الصلابة النفسية بالصحة ومواجهة الضغط النفسي
28	خلاصة

الفصل الثالث: أساليب مواجهة الضغوط النفسية	
30	تمهيد
30	1. مفهوم الضغط النفسي
31	2. مقاربات نظرية للضغط النفسي
34	3. مفهوم اساليب مواجهة الضغط النفسي
37	4. اقسام اساليب مواجهة الضغط النفسي
44	5. اهمية اساليب مواجهة الضغط النفسي
44	6. وظائف اساليب مواجهة الضغط النفسي
47	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: اجراءات الدراسة الميدانية	
49	تمهيد
49	1. منهج الدراسة
49	2. حدود الدراسة
51	3. الدراسة الاستطلاعية.
52	4. مجتمع وعينة الدراسة
52	5. أدوات جمع البيانات
53	6. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة
57	7. اساليب المعالجة الاحصائية المستعملة.
58	خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتفسير النتائج	
60	تمهيد
60	أولاً: عرض نتائج الدراسة
64	ثانياً: مناقشة وتفسير النتائج
70	الخاتمة
73	قائمة المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
50	يوضح توزيع العينة حسب العمر	01
51	يوضح توزيع العينة حسب سنوات الاقدمية او الخبرة	02
53	يمثل توزيع درجات البدائل لمقياس الصلابة النفسية	04
53	يمثل توزيع درجات البدائل لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية	05
54	يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس مواجهة الضغط النفسي والدرجة الكلية للمقياس	05
55	يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس	06
56	يوضح معاملات ثبات أداة القياس	07
60	يوضح العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة	08
61	يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي ANOVA لاختبار الفروق في تصورات المبحوثين حول مستوى الصلابة النفسية حسب متغير السن	09
61	يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي ANOVA لاختبار الفروق في تصورات المبحوثين حول مستوى الصلابة النفسية حسب متغير الخبرة	10
62	يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي ANOVA لاختبار الفروق في تصورات المبحوثين حول اساليب مواجهة الضغوط حسب متغير السن	11
63	يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي ANOVA لاختبار الفروق في تصورات المبحوثين حول اساليب مواجهة الضغوط حسب متغير الخبرة	12

فهرس الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
23	يوضح التأثير المباشر لمتغير الصلابة النفسية	01
50	يوضح توزيع العينة حسب العمر	02
51	يوضح توزيع العينة حسب سنوات الاقدمية في العمل	03

مقدمة

لقد ركزت معظم الدراسات النفسية الحديثة على صحة الفرد النفسية وهذا لأننا أصبحنا نعيش في زمن كثرت فيه الضغوطات والصراعات، وإن هذه التغييرات التي تحدث في حياتنا تبعاً لهذه المؤثرات لم تكن تغييرات عادية بل معقدة ومركبة ومتسارعة مما يزيد من تأثيراتها المباشرة وغير المباشرة على البناء النفسي والصحة النفسية للفرد، كما وأنها من الممكن أن تسبب له الإحساس بخلل في صحته النفسية .

وهذا ما يجعله يبحث عن مصادر نفسية تساهم في تحصينه النفسي وتدعيم ميكانيزمات التوافق النفسي لديه، ومن أهم العوامل النفسية التي تساعد الفرد على التوافق مع المواقف الضاغطة التي يتعرض لها في الحياة اليومية، الصلابة النفسية وعلى الرغم من استخدام هذا المصطلح في سياقات الطب والمرض وما تبع ذلك حتى في مجال الإدارة، فهو متغير ينمو مع مراحل طفولة الفرد المبكرة حيث تتأثر فيها الشخصية بمؤسسات التنشئة الاجتماعية.

فالصلابة حسب "كوبازا (KOBASA)" اعتقاد علم للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئة المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية وإن تمتع الفرد بالصلابة النفسية يجعله يحتفظ بصحته النفسية والجسمية عند مواجهة الضغوط، وذلك لأن الصلابة النفسية تلعب دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز للاستجابات التكيف. وهذا التكيف لا يتحقق أيضاً إلا بصدور استجابة من الفرد لمواجهة الضغوط التي يتعرض لها، فالبعض بيولوجي، والآخر نفسي، وبعضها اجتماعي، وبغض النظر عن نوع مصادر الضغوط وطبيعتها فإن الإنسان يستجيب لها بنفس الأسلوب، وهذه الاستجابات يطلق عليها اسم أساليب المواجهة التي تعتبر مجموعة من العمليات التي يضعها الفرد بينه وبين الحدث الضاغط كمهدهد من أجل التحكم، التحمل أو التقليل من تأثيره على الرفاهية الجسمية والنفسية، كما أن هذه الأساليب تساهم في تحقيق التوازن بين ذاته وظروفه الخارجية.

والقابلات هؤلاء اللواتي يعتبرن عنصراً مهماً فهن تقدمن مجمل الخدمات للأمومة والطفولة ورعاية داخل مصلحة الولادة والتي تمارس فيها القابلة عملها في ظروف عمل مختلفة سواء كانت جيدة أو سيئة فمهنة القابلة تقدم خدمات إنسانية مهمة لا يمكن الاستغناء عنها بل ونحن في حاجة متزايدة إليها؛ وهذا ما يضعها ضمن تحديات في ظل الصعوبات التي تواجهها في المستشفى، كل هذا يؤدي إلى إبراز سمات شخصيتها، وهذا ما يشير إليه متغير الصلابة النفسية. ونظراً لأهمية الموضوع قمنا بدراسة حول الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى القابلات.

ونحاول الكشف عن هذه العلاقة من خلال تقسيم محتوى البحث إلى جانبين هما:

الجانب النظري للبحث ويتضمن الفصول التالية:

الفصل الأول: وقد تم التطرق فيه للمقاربة المنهجية للمشكلة محل الدراسة أو ما يصطلح عليه بموضوع الدراسة

ويضم ما يلي:

-تحديد مشكلة الدراسة وفرضياتها، أهمية ودوافع ومبررات الدراسة، أهداف للدراسة، وكذا تحديد أهم مفاهيم البحث بالإضافة إلى عرض دراسات سابقة معتمد عليها وتوظيفها في سياق دراستنا الحالية.

أما الفصل الثاني: فقد تناولنا فيه مفهوم الصلابة النفسية والنظريات المفسرة لها وأبعاده وكذا أهمية الصلابة النفسية إضافة الى خصائصها وأخيرا علاقة الصلابة النفسية بالصحة النفسية.

الفصل الثالث: بعنوان أساليب مواجهة الضغوط النفسية وتطرقنا فيه لمفهوم الضغط النفسي وأهم النظريات المفسرة له، مفهوم أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأقسامها، إضافة الى أهمية أساليب مواجهة الضغوط ووظائفها. وفيما يتعلق بالجانب الميداني فقد قسم إلى فصلين:

الفصل الرابع: فقد تطرقنا فيه الى المنهج المستخدم ومجتمع الدراسة وخصائص العينة المشتقة منه ويليها التطرق للدراسة الاستطلاعية لإجراء الدراسة الأساسية وتبيان ادوات الدراسة والتحقق من الخصائص السيكومترية، إضافة الى الاساليب الاحصائية المستخدمة.

الفصل الخامس: من الجانب الميداني فقد عالجنا فيه عرض وتحليل البيانات المتحصل عليها ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات ثم قدمنا النتائج والمقترحات وانتهت بخاتمة.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1/ إشكالية الدراسة:

تعتبر الحياة اليومية بتعقيداتها المختلفة منشأ الكثير من الصراعات والضغوطات النفسية والاجتماعية والتي من شأنها تشكل جوا ملائماً لزيادة حدة الاضطراب، حيث تؤدي بالفرد إلى أغلب الحالات أن يكون فريسة سهلة لهذه الصراعات والاضطرابات النفسية على اختلاف درجتها وفئتها، وتحدث الضغوط النفسية نتيجة للتفاعل الذي يحدث بين الفرد وبيئته، وهي حالة من الانفعالات النفسية السلبية مثل الغضب، القلق، الإحباط أو قلة التحمل يعاني منها الفرد نتيجة الأحداث التي تهدده أو تتحدها في جميع فعاليات حياته.

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

ومن أكثر أفراد المجتمع عرضة للضغوط النفسية قد نجد القابلات، والتي من الممكن ان تتعرض وبشكل مستمر للعديد من الضغوطات النفسية أثناء فترة عملها وتواجدها في المستشفيات،

وتستخدم القابلات أساليب لمواجهة هذه الضغوطات والتكيف معها ويختلف استخدام هذه الأساليب من قابلة إلى أخرى.

وانطلاقاً من هذا تُحدد إشكالية الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

❖ هل توجد علاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى القابلات ؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى القابلات تعزى لمتغير السن
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى القابلات تعزى لمتغير الخبرة
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أساليب مواجهة الضغوط لدى القابلات تعزى لمتغير السن
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أساليب مواجهة الضغوط لدى القابلات تعزى لمتغير الخبرة.

2/ الفرضيات:

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

الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى القابلات تعزى لمتغير السن.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى القابلات تعزى لمتغير الخبرة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أساليب مواجهة الضغوط لدى القابلات تعزى لمتغير السن.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أساليب مواجهة الضغوط لدى القابلات تعزى لمتغير الخبرة.

3/ أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى الصلابة لدى القابلات.
- التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى القابلات.
- معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى القابلات.
- تحقق من وجود فروق في الصلابة النفسية وأساليب المواجهة تعزى لمتغير الجنس والخبرة.

4/ أهمية الدراسة:

- معرفة طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.
- تكمن أهمية الدراسة كذلك في معرفة الضغوطات اليومية التي تواجهها القابلات.
- كما تكمن كذلك في طبيعة الشريحة المستهدفة وهي القابلات لما يواجهن من ضغوطات يومية في المستشفيات.
- يعتبر موضوع الصلابة النفسية من المواضيع المهمة التي أخذت اهتمام العديد من الباحثين.

5/ المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

1- الصلابة النفسية:

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

تعرف الصلابة في بحثي هذا على أنها: مجموعة الدرجات التي تحصل عليها القابلات في مقياس الصلابة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

2- أساليب مواجهة الضغوط:

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

إجرائياً هي مجموعة الدرجات التي تتحصل عليها القابلات في مقياس أساليب مواجهة الضغوط تبعا للمقياس المستخدم.

3- القابلات:

حسب المنظمة العالمية للصحة (OMS) فإن القابلة هي " الشخص التي اتبعت تكويننا معترفاً به في بلدها، اجتازت بنجاح في دراسة هذا الاختصاص واكتساب المؤهلات اللازمة التي تحد قبولها أو رفضها كقابلة. يجب أن تكون قادرة على الإشراف والرعاية وتقديم الإرشادات للمرأة الحامل أثناء الولادة وفي فترة ما بعد الولادة، وتوفير الرعاية للمواليد الجدد والرضع. تشمل هذه الرعاية: التدابير الوقائية، فحص الحالات غير الطبيعية لدى الأم والطفل، تقديم المساعدة الطبية عند الحاجة وتنفيذ بعض تدابير الطوارئ عند غياب الطبيب. تلعب القابلة دوراً مهماً في التثقيف الصحي، ليس فقط للمرضى بل للعائلة بأكملها ويجب توسيعه في بعض مجالات أمراض النساء وتنظيم الأسرة ورعاية الأطفال. القابلة يمكن أن تقوم بعملها في المستشفى، أو العيادة أو المنزل أو أي مكان آخر يتطل وجودها فيه". (SOUABER، 2014، صفحة 04)

ويقصد بهن إجرائياً في هذه الدراسة القابلات العاملات بعيادة الدكتور سعدان بولاية الأغواط.

7/ الدراسات السابقة:

7-1-دراسة كوبازا وآخرون 1982 بعنوان : "الصلابة النفسية وعلاقتها بتخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية".

وقد هدفت الدراسة لمعرفة أثر الصلابة النفسية ومكوناتها كمتغير سيكولوجي في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية. وتكونت عينة الدراسة من عينات متباينة الأحجام والنوعيات من شاغلي المناصب إدارية المتوسطة والعليا والمحامين ورجال الأعمال، حيث كان عدد العينة 259 عامل. وتم تطبيق مقياس أحداث الحياة الضاغطة من إعداد "راهي 1976"، ومقياس الصحة والمرض من إعداد (وايلر وماسودا وهولمز). وتوصلت الدراسة إلى نتائج أشارت إلى أن:

- الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة، لا تخفف من واقع الأحداث الضاغطة على الفرد فقط، بل تمثل مصدراً للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية،

• كما أشارت النتائج إلى دور بعض المصادر الاجتماعية في الوقاية من الإصابة بالاضطرابات، كالمساندة الاجتماعية في محيط الأسرة، ولكن في ظل اقترانها بعدد من المصادر الشخصية الأخرى المدعمة لها ولدورها، كالصلابة النفسية.

7-2-دراسة "هل وآخرون 1987 بعنوان : "دور الصلابة النفسية في تخفيف أثر أحداث الحياة الضاغطة"،

والتي هدفت الدراسة إلى تحديد الطبيعة العاملية لمفهوم الصلابة، ودور الصلابة كمتغير وسيط يخفف من أثر أحداث الحياة الضاغطة، ودراسة مفهوم الصلابة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من 1004 طالبا جامعا حيث تم استخدام مقياسين للصلابة النفسية في هذه الدراسة، كان أحدهما مقياس طوليا ، والآخر مقياساً مختصراً، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن:

• الصلابة ليست مفهوما واحدا بل ثلاثة مكونات منفصلة، وأن بعدي الالتزام والتحكم يتمتعان بخصائص سيكومترية ملائمة ، وأنهما يخففان من أثر الضغوط، وإن كان أثرهما يرتبط بنوعية الموقف،

• كذلك وجود ارتباطات ذات دلالة بين مقياسي الصلابة النفسية والمقاييس الأخرى ، فالأشخاص ذوو الصلابة المرتفعة حصلوا على درجات منخفضة على مقياس الخجل والقلق الاجتماعي والوعي بالذات والوعي بالآخرين .

7-3- الدراسة بعنوان: الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، من إعداد ستفنسون 1990

هدفت إلى التعرف على العالقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة، تكونت عينة الدراسة من 148 فردا من الذكور و اناث العاملين في البنوك والمحاماة، طبق عليهم مقياس الصلابة وقائمة طرق المواجهة للباحث، وقد أشارت النتائج إلى أن:

• الاناث أكثر صلابة من الذكور،
• وان هناك علاقة ارتباطية بين طرق المواجهة والصلابة، وقد كان المحامون أكثر صلابة وأكثر استخداما أسلوب التصدي.

4-7-دراسة منى عبد الله 2002 بعنوان أساليب مواجهة الضغوط لدى طالب المرحلتين الإعدادية والثانوية،

هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب المواجهة التي يلجأ إليها الطالب، تكونت العينة 1083 طالب وطالبة بالمرحلتين اعتمد على المنهج الوصفي، استخدم مقياس أساليب المواجهة من إعداد الباحثة، ومن النتائج المستخلصة من الدراسة:

- الأساليب السلبية للمواجهة تحتل المراتب الأولى

- كفت عن وجود فروق بين الطلاب والطالبات في ثمانية أساليب المواجهة

5-7-دراسة حدة يوسفى " 2013 " بعنوان " الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة"

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة، تكونت العينة من 15 طالب من جامعة باتنة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي واستخدمت الباحثة مقياس الصلابة إعداد عماد مخيمر ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية إعداد أنور الشراوي، وكانت فرضيات الدراسة كالتالي:

- نتوقع أن يكون مستوى الصلابة النفسية لدى طالبات الجامعة متوسط

- نتوقع أن تستخدم الطالبات استراتيجيات التماس العون أكثر من استراتيجيات أخرى

- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة الايجابية كانت مرتفعة لدى طالبات

وكانت نتائجها كما يلي:

- أن مستوى الصلابة النفسية كانت مرتفعة لدى طالبات الجامعة

- تنوع استراتيجيات التي تستخدمها طالبات الجامعة

- هناك علاقة بين الصلابة والاستراتيجيات الإيجابية للمواجهة لدى طالبات الجامعة

التعقيب على الدراسات السابقة :

من خلال التطرق للدراسات السابقة يمكن إبراز الإستفادة من هذه الدراسات في إنجاز بحثنا هذا في

ما يلي :

استفدت من هذه الدراسات السابقة في جانبيين منها المعرفي والمنهجي فقد ساعدتني على الإلمام بمعلومات جد هامة حول الصلابة المهنية والضغط النفسية وأساليب مواجهتها إضافة الى طرح تساؤلات واقتراح فرضيات، ومعرفة أهمية هذا الموضوع من خلال الدراسات التي تناولته باختلاف المجتمع التي أجريت عليه الدراسة، واختيار المنهج المتبع في الدراسة وكذلك الأدوات المناسبة للدراسة والأساليب المناسبة لتحليل البيانات .

الفصل الثاني

الصلابة النفسية

تمهيد:

إن الصلابة النفسية عامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية في مجال علم النفس , وهي عاملا حاسما في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية , وكذلك المحافظة على السلوك , ولقد تبين هذا العمل على نحو واسع في عمل كوبازا , وفكرة الصلابة كعامل مهم في توضيح لماذا بعد الناس يمكن مقاومة الضغوطات والبعض الآخر يمرضون. وفي هذا الفصل سنتطرق إلى معرفة: مفهوم الصلابة النفسية , النظريات المفسرة للصلابة , أهميتها أبعادها , والخصائص.

1- مفهوم الصلابة النفسية:

الصلابة النفسية لغة: هي صلب أي شديد صلب الشيء صلابة فهو صلب أي شديد (منظور، 1999، صفحة 297)

يعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً التي حظيت باهتمام الباحثين بوصفه من العوامل النفسية المهمة التي تساعد الأفراد على التوافق مع المواقف المختلفة والتي يتعرضون لها في حياتهم.

فالصلابة النفسية هي سمة من سمات الشخصية التي تمدنا بالشجاعة لمواجهة التحديات والشدائد وتحويلها إلى ميزة بدلاً من الإحساس بالعجز (احمد، 2002، صفحة 47).

-يعرفها جود (Djod1999): "بأنها امتلاك الفرص لتحقيق أهدان ذات معنى".

-يعرفها حمزة (2001): "هي سمة مكتسبة منذ الصغر تساعد الأسرة بصفة رئيسية على تكوينها , كما تساعد مؤسسات التطبيع الاجتماعي الخارجية الأخرى , كالجيران والأقران والمدرسة وزملاء العمل على إنمائها في المراحل العمرية المتقدمة.

-عرفها محمد (2002): "مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية وهي خصال فرعية تضم (الالتزام , التحكم , التصدي) يراها الفرد أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية في التعايش معها بنجاح.

-يعرفها سيد أحمد البهاص : (2002) بأنها إدراك الفرد وتقبله للمتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها , فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالتهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط . (احمد، 2002، صفحة 391)

-مخيمر (2002): "قدرة الفرد على استخدام المساندة الاجتماعية كوقاية من آثار الأحداث الضاغطة وخاصة الاكتئاب" (مخيمر، 2002، صفحة 85).

-يعرفها بروكس (2005 Brooks): "على أنها قدرة الفرد على التعامل بفاعلية مع الضغوط النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات والضغوطات اليومية والتعامل مع الإحباط والأخطاء والصدمات النفسية , والمشاكل

اليومية لتطوير أهدان محددة وواقعية لحل المشاكل والتفاعل بسلاسة مع الآخرين ومعاملة الآخرين باحترام (الحسيني و مراجع ، 2020، صفحة 2).

- الحجاز ودخان (2005): "اعتقاد لدى الفرد في فاعلية وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة" (دخان، نبيل، و الحجاز، 2006، صفحة 387)

-يعرفها حبيب (2006): "القدرة العالية على المواجهة الايجابية للضغوط وحلها , والتي تعكس مدى اعتقاده في فاعليته على استخداما لأمثل لكل مصادره الشخصية التي يدرك ويفسر ويواجه أحداث الحياة وتحقق الإنجاز.

-يعرفها مجدي (2007): أنها القدرة العالية على المواجهة الايجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية , والتي تعكس مدى اعتقاده في فاعليته والقدرة على الاستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية والبيئية النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة ويحقق الإنجاز والتفوق (زينه، 2022، صفحة 75).

شقيير 2009: ص على أنها متغير الصلابة النفسية تمثل إحدى محكات الشخصية السوية والتي تحدد معايير وأبعاد جودة الحياة.

-يعرفها كوبازا: بأنها "مجموعة من السمات الشخصية وتمثل الصلابة النفسية اعتقادا عاما لدى الفرد في قدرته على استخدام مصادره الذاتية والبيئية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة وظروفها الصعبة والتعامل معها بموضوعية ودافعية , وأنها تتكون من ثلاثة أبعاد: الالتزام , التحكم , التحدي. (زينه، 2022، صفحة 78)

* الصلابة النفسية هي قدرة الفرد على وضع أساليب واستراتيجيات وطرق معينة للتصدي للمواقف والضغوطات التي تتعرض لها.

2-نظريات الصلابة النفسية:

2-1- نموذج نظرية كوبازا(1979)

تعد (Kopasa , 1979) أول من استخدم مصطلح الصلابة كمتغير يعكس الفروق الموجودة بين الانراد في تعرضهم للمرض كنتيجة للضغوط ، ذلك أن أحداث الحياة الضاغطة تؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي الودي إضافة

إلى أن الضغط المزمن يؤدي في نهاية المطاف إلى الإرهاق والمرض والتعب النفسي ، وفي هذا السياق يشار إلى أصحاب الشخصيات الصلبة لديهم القدرة على البقاء أصحاء تحت الضغوط.

ولقد توصلت كوبازا (Kopasa) إلى أن الافراد الذين يمتلكون سمة الصلابة أقل عرضة للمرض ولديهم القدرة على تحويل الضغوطات إلى فرص لتنمية شخصياتهم وتطويرها (Judkins, 2001, p. 22) واعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية وتمثلت الأسس النظرية في آراء العلماء أمثال " فرانكل و ماسلو و روجرز " ، والتي نوهت إلى وجود هدف خاص بكل فرد.

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

1- البيئة الداخلية للفرد .

2- الأسلوب الإدراكي المعرفي .

3- الشعور بالتهديد والإحباط .

وقد فسرت كوبازا العلاقة القائمة بين الصلابة النفسية والوقاية من الأمراض من خلال تحديدها للخصال المميزة لمرتفعي الصلابة ، ومن خلال توضيحها للأدوار الفعالة التي يقوم بها هذا المنهوم من آثار التعرض للأحداث الضاغطة ، كما توصلت كوبازا إلى أن ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يؤمنون بتحكمهم أو تأثير في الأحداث بشكل واضح ويحاولون تبديل هذه الضغوطات بطرق ايجابية وبناءة ويفسرونها على أنها تحديات وفرص للتعلم ، وتعتقد كوبازا بأن هذا الإدراك التكيفي هو الكامن وراء المستويات المنخفضة من استجابات الضغط المناعية للأحداث التي يُحتمل أن تشكل تهديدا للأفراد. (Maddi، 1999، صفحة 85)

وترى كوبازا أن الافراد الذين يتسمون بصلابة نفسية يكونون أكثر صلابة ، نشاطا ومبادأة واقتدار وقيادة ، وكذلك أكثر صمودا ومقاومة لأعباء الحياة المجهدة ، وأشد واقعية وإنجازا وسيطرة ، كما أنهم يجدون أن تجاربهم في الحياة ممتعة وذات معنى ، وعلى عكسهم الأشخاص الأقل صلابة يجدون أنفسهم أن لا معنى لهم بمجرد تعرضهم لموقف صعب وضغط ، كما أنهم يشعرون بالتهديد الدائم ، والضعف في مواجهة أحداث الحياة . ويعتقدون أن الحياة تكون انضل

عندما تتميز بالثبات في مجرياتها ، وعندما تخلو من التجديد والتنوع ، فهم سلبيون إلى أبعد الحدود في تفاعلهم مع البيئة (راضي، 2008، صفحة 37)

2-2- نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا(1993)

لقد ظهر في مجال الوقاية حديثا من الإصابة بالاضطرابات أحد النماذج الذي حاول تعديل نظرية كوبازا وأعاد النظر فيها ، وهذا النموذج قد قدمه فنك وذلك من خلال دراسته التي كانت تهدف إلى بحث العلاقة الموجودة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية والصحة العقلية من ناحية أخرى وذلك على عينة قوامها(167) جنديا إسرائيليا ، واعتمد فنك على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الصلابة ، وقد قام الباحث بقياس متغير الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الصعبة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية . (مكي و براء محمد ، 2011، صفحة 358) كما توصل فنك إلى ارتباط مكثف بين الصلابة العقلية الجيدة للأفراد ، فارتبط الالتزام جوهريا بالصحة من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال ، وبالأخص استراتيجية ضبط الانفعال حيث ارتبط بُعد التحكم إيجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك لموقف على أنه أقل مشقة ، واستخدام استراتيجية حل المشكلات.

3- ابعاد الصلابة النفسية:

تجدر الإشارة بداية الى أن هناك اختلاف حول أبعاد الصلابة النفسية ، فهناك من يرى أنها تتكون من ثلاثة أبعاد مثل "كوبازا " التي اعتبرت أن الصلابة النفسية تقع في ثلاثة أبعاد وهي: الالتزام و التحكم و التحدي.

بينما يرى البعض أنها تتكون من مكون واحد حيث يرى" كارفر و تشارلز "أن هناك صعوبة في ادراك مفهوم الصلابة النفسية اذ افترض أنه متعدد الأبعاد ، كما ان "نونالي "يرى ان العاملين في القياس النفسي يفضلون الأسلوب أحادي البعد و المقاييس التي وضعها" كوبازا و آخرون " اختلف عدد مكوناتها من مقياس الى آخر الأمر الذي أدى الى الخلط في تفسير النتائج (علي، عاشور، و مهدي عبد، 2018، صفحة 21).

توصلت" كوبازا "و العديد من العلماء الآخرين الى ثلاثة أبعاد تتكون فيها الصلابة النفسية وهي : الالتزام ، التحكم ، التحدي، وسيتم الحديث عني بالتفصيل كالتالي:

3-1-الالتزام:

يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدرا لمقاومة ميزان المشقة. و قد أشار " جونسون " و"سارسون" (1978) josarson and hnson "إلى هذه النتيجة ، حيث تبين لهم ان غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق و الاكتئاب، كما أشار " هينك" إلى أهمية هذا المكون لدى من يمارسون مهنة شاقة كالمحاماة و التمريض و طب الأسنان (القطراوي، 2013، صفحة 54)

أ-تعريف الالتزام:

-عرفت " كوبازا" الالتزام بأنه اعتقاد الفرد بأهمية و قيمة ذاته وفيما يفعله ، ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ و القيم ، و اعتقاده أن لحياته هدفا و معنى يعيش من أجله. لقد أشارت " كوبازا " الى ان الالتزام يمثل القدرة على ادراك الفرد لقيمه و أهدافه و تقدير امكاناته ليكون لديه هدف يحققه -يرى" مخيمر" (1997) الالتزام بأنه "تعاهد نفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه و أهدافه وقيمه و الآخرين من حوله. (سبيتان، 2014، صفحة 45)

-و تعرف " جيهان حمزة" (2002) الالتزام بأنه "اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته ، كتحديده لأهدافه و قيمه في الحياة كتحملة المسؤولية ، كأنه يشير أيضاً إلى اعتقاد الفرد بقيمة و فائدة العمل الذي يؤديه لذاته أو للجميع". و قد أوضح " هاريز harriz" (2001) ان "الالتزام يمثل رؤية الفرد ان نشاطات تلك الحياة لها معنى و فائدة و أهمية لذاتها."

فالإلتزام إذا يمثل التوجه نحو إدماج الذات فيما يقوم به الفرد أو يواجهه ، وهو بالإضافة إلى ذلك يتضمن الاندماج بنشاط في مظاهر الحياة المتنوعة فالفرد القوي في الالتزام يعتمد على نفسه في إيجاد الطرق التي تحول تجاربه مهما كانت إلى شيء ممتع. (العبدلي، 2012، صفحة 2)

"ويمكن أن نعرف الالتزام على أنه احساس الطالب بروح تحمل المسؤولية نحو نفسه و نحو أحداث الحياة.

ب-أنواع الالتزام:

هناك العديد من التصنيفات لبعد الالتزام ، ف نجد مثلا 'كوبازا " قد قسمت الالتزام الى خمسة أنواع وهي: (العامري، 2017، صفحة 21)

- الالتزام تجاه الذات (النفس): وتعني تبني الفرد لمجموعة من المبادئ والقيم الايجابية ومعرفته لذاته وتحديد أهدافه الخاصة في الحياة على نحو يميزه عن غيره.

- الالتزام تجاه العمل : وذلك من خلال اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته، والاعتقاد بضرورة الاندماج في محيط العمل وانجازه بكفاءة و تحمل مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه.

- الالتزام نحو العلاقات الشخصية : وهي قدرة الفرد على اقامة علاقات شخصية ناجحة مع الآخرين والاحساس بالمتعة والبهجة أثناء التفاعل مع الأصدقاء ، وتقديم يد العون والمساعدة لهم وقت الحاجة.

- الالتزام تجاه الأسرة : وذلك من خلال الشعور بالمسؤولية تجاه الأسرة، والاهتمام بها والمبادرة في عمل الأشياء التي تعود بالفائدة عليها.

- الالتزام تجاه المجتمع : وذلك من خلال المشاركة في الأنشطة التي تخدم المجتمع ، والاهتمام بما يدور فيه من قضايا وأحداث والسعي لحلها.

ويذكر كل من اسيد' و" راضي" (2008) أنواعا أخرى من الالتزام وهي الالتزام الديني والالتزام الأخلاقي والالتزام الاجتماعي والالتزام القانوني، والتي نذكر نبذة عنها كالتالي:

- الالتزام الديني : ويعني التزام المسلم بعقيدة الايمان الصحيح وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والانتهاز عن اتیان ما نهى عنه.

بمعنى آخر يتمثل الالتزام الديني في اتباع الفرد المسلم بما جاء في القرآن الكريم والسنة النبوية من قيم ومبادئ وقواعد التي تعتبر كقوانين في الحياة.

- الالتزام الأخلاقي : ويتجلى في تحلي الفرد بصفات خلقية تتناسب وواقع الحياة الاجتماعية التي يحياها في مجتمع اسلامي كالصدق والأمانة والوفاء بالعهد والرحمة والتسامح.

- الالتزام الاجتماعي : ويتمثل في شعور الفرد بالمسؤولية تجاه مجتمعه ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية مع أبناء مجتمعه بسعادة ورضا.

- الالتزام القانوني : ويعرفه "عبد الله" بأنه اعتقاد الفرد بضرورة الانصياع لمجموعة من القواعد والأحكام العامة وتقبل تنفيذها جبرا بواسطة السلطة المختصة في حالة الخروج عنها أو مخالفتها لما تمثله من أسس منظمة للسلوكيات العامة داخل المجتمع (العبدلي، 2012، صفحة 25).

وفي نفس السياق أشار "أبو ندى" إلى أن الالتزام بعد من أبعاد الصلابة النفسية والذي يتجسد في الالتزام الديني والالتزام الخلقي والالتزام القانوني.

مما سبق فإن بعد الالتزام في الصلابة النفسية ذا أهمية كونه يلعب دور الوقائي للطالب الجامعي الذي يجعله صامدا أمام الظروف الصعبة.

3-2-التحكم:

أشارت "كوبازا" (1983) إلى التحكم بوصفه اعتقاد الفرد بأن مواقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي أمور متوقعة الحدوث ويمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها ، فهو اعتقاد بإمكانية الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ، ويتضمن التحكم القدرة على اتخاذ القرار والاختيار من بين بدائل متعددة والقدرة على التفسير والتقدير للأحداث الضاغطة والقدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي.

ويعرفه امحيد الطحان بأنه اعتقاد الفرد في قدرته على السيطرة والتحكم في أحداث الحياة المتغيرة المثيرة للمشقة سواءا أكان ذلك معرفيا أم لا" ويعرف "مخيمر" التحكم بأنه اعتقاد الفرد بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ، ويتضمن القدرة على اتخاذ القرارات ، والاختيار بين البدائل، وتفسير وتقدير الأحداث الضاغطة، والقدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي . (بوراس، 2015، صفحة 46)

ويعتبر عالم النفس (falkman 1989) ، إلى أن بعد التحكم يتضمن مجموعة من الأنواع وهي:

(الطاهر، 2016، صفحة 121)

أ- التحكم المعرفي : يتحمل بالقدرة على اتخاذ القرارات والاختيار،

ب- التحكم الانفعالي : توظيف المشاعر الايجابية في التغلب على الانفعالات السلبية.

ت- التحكم السلوكي : توظيف الجهود والأنشطة من أجل التحكم.

كما أشار "الرفاعي" (2003) الى أن التحكم يشتمل على أربعة أشكال رئيسية وهي:

أ-التحكم في اتخاذ القرار :وهذا النوع المتصل باتخاذ القرار يحسم طريقة التعامل مع الموقف سواء بتخطيه أو تجنبه أو التعايش معه، ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف وظروف حدوثه. (الرفاعي، 2003، صفحة 9)

مما يعني أن هذا الشكل يتضمن الاختيار من بين البدائل المتاحة، فالطالب الجامعي مثلا هو الذي يقرر أي الأفراد الذين سوف يلجأ اليهم حينما يواجه موقف صعب ومتى يذهب والإجراءات التي يتبعها.

ب . التحكم المعرفي (المعلوماتي) :وهو يعد أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة، إذا تم على نحو إيجابي، فهو يعتمد على التحكم في استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للحدث الضاغط، كالتفكير في الموقف، والنظر له من عدة أبعاد، وإدراكه بطريقة إيجابية ومتفائلة، وتفسيره بطريقة منطقية.

(العبدلي، 2012، صفحة 28)

بمعنى آخر يمكن للطالب التحكم في الموقف الضاغط باستخدام استراتيجيات عقلية مل تشثيت الانتباه، أو عمل خطة للتغلب على المشكلة أو استخدام كافة المعلومات المتاحة عن الموقف لمحاولة السيطرة عليه وضبطه.

ج . التحكم السلوكي : وهو القدرة على المواجهة العالية وبذل الجهد مع الدافعية للإنجاز والتحدي من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديل الموقف أو تخفيفه. (الرفاعي، 2003، صفحة 16)

أي أن التحكم السلوكي يتضمن قدرة الطالب الجامعي على التعامل مع الموقف بصورة علنية وملموسة من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديله أو تغييره كطلب الدعم المادي مثلا،

د . التحكم الاسترجاعي :ويرتبط بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته، فيؤدي استرجاع الفرد لمثل هذه المعتقدات إلى تكوين انطباع محدد عن الموقف، ورؤيته على أنه موقف قابل للتناول والسيطرة، بمعنى نظرة الفرد للحدث الضاغط ومحاولة إيجاد معنى له في حياته، مما قد يؤدي لتخفيف أثر الحدث الضاغط

(محسن، 2002، صفحة 21)

التعامل "أن المراحل الأساسية التي يمر بها التحكم هي المبادأة والإدراك والفعل فيبدأ الفرد في fontana وويرى "فونتانا مع الموقف ذو التأثير عبر اتخاذ القرار المناسب تجاهه، فإذا كان هذا القرار يهدف لتغيير الموقف فإنه يمثل إتمام مرحلة المبادأة، والدخول في مرحلة الإدراك أو المعرفة بالموقف وتعني فهم الفرد التام للموقف ، وتحديد مصادر الخطر والمعيقات التي تحول دون التعامل معه، كما يتم تحديد الفرد لقدراته ومصدره الذاتية التي سوف تحميه من الآثار السلبية للموقف، وأخيرا مرحلة الفعل أو اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد تجاه الأحداث الشاقة أو مسبباتها للقضاء عليها. (حمزة، 2002، صفحة 25)

مما سبق يتضح أن بعد التحكم للصلابة النفسية يتمثل في قدرة الطالب على توقع حدوث المواقف الصعبة بناء على تفسيره للواقع، ووضع الخطط والحلول المناسبة لمواجهتها والتقليل من آثارها حين حدوثها مستغلا كل ما يتوفر لديه من امكانيات مادية و معنوية ومن يتصف بقوة التحكم سيكون لديه اعتقاد بأنه يمكن أن يتحكم في أحداث حياته ويحمل نفسه مسؤولية ما يحدث له من أجل التأثير فيما يحدث حوله.

3-3-التحدي:

تعرف 'كوبازا' kobassa و"بوسيتي"، (1983) بعد التحدي على أنه اعتقاد الفرد بان التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه أكثر من كونه تهديدا لأمنه وثقته بنفسه، وسلامته النفسية.

(Kobasa, 1979, p. 70)

كما يعرف "توماكا" (tomaka) 1996 "التحدي بأنه" تلك الاستجابات المنظمة التي تنشأ ردا على المتطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معا وتوصف بأنها استجابات فعالة"

(محسن، 2002، صفحة 40)

كما يشير إلى اعتقاد الفرد بأن ما يطرأ من تغير على جوانب حياته، هو أمر ضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد في مواجهة الضغوط بفاعلية، ويظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها، والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات

(عثمان، 2001، صفحة 210).

ويعرفه "مخيمر (1997)" بأنه اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته ، هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونتهديدا مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط عليه". (العبدلي، 2012، صفحة 3)

ويتضح من ذلك أن بعد التحدي يتمثل في قدرة الطالب على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة، وتقبلها بكل ما فيها ، باعتبارها أمورا طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه ، فإنه يستمر في التعلم من تجاربه السابقة ، ويعتبرها مصدرا للنمو والإنجاز مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية ، وهذه الخاصية تساعده على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة.

من خلال كل ما سبق نستنتج أن الصلابة النفسية وما تحتويه من أبعاد (الالتزام ، التحكم ، التحدي) تنشأ للطالب الجامعي جدار دفاع نفسي يعينه على التكيف والتعامل مع أحداث الحياة ، وتخلق نمطا من الشخصية تساعده على مقاومة الضغوط والتخفيف من آثارها السلبية.

4- أهمية الصلابة النفسية:

إن الصلابة النفسية لها أهمية كبيرة في الحياة، وهي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة وهي الفرد أكثر مرونة، وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة كما وتعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية فقد أشارت كويازا إلى أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي، يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية للفرد فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون.

وتتفق " كويازا " مع " فولكمان " و " لازاروس " في أن الخصائص النفسية كالصلابة النفسية مثلا تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط ذاته وما ينطوي عليه من تهديد لأمنه وصحته النفسية وتقديره لذاته، كما تؤثر أيضا في تقييم الفرد لأساليب المواجهة وهي المشكلات، الهروب، التجنب، تحمل المسؤولية، البحث عن المساندة الاجتماعية، التحكم الذاتي الخ.

وقد أكدت البحوث أهمية إدراك الأحداث في الشعور بالضغوط من عدمه فقد وجد كل من رود والت أنه بمقارنة الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط بحيث تفيدهم في حفظ تهديد الأحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع وتحليلها إلى مركباتها الجزئية وضع

الحلول المناسبة لها، وتبين أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية أميل لاستخدام طرق المواجهة الفاعلة النشطة المباشرة لمواجهة الضغوط وهم أميل لأساليب المواجهة الضغوط بالتركيز على المشكلة.

وقد لجأت دراستان إلى استخدام الضغوط التي تم استخدامها عن أفراد الدراسة للحد من مشكلة الاسترجاع وجاءت النتائج لتؤكد أيضا على أن الأشخاص الذين لديهم درجة عالية من الصلابة كان تقويمهم للضغوط أكثر إيجابية عندما تعرضوا لمواقف تهديد.

يتضح من ذلك أن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الضغوط وتحقق من اثارها السلبية ليصل إلى مرحلة التوافق، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنظرة ملؤها الأمل و التفاؤل وتخلو حياته من القلق والاكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثالا للاستحسان . (خنفر، 2014، صفحة 24.23)

5- خصائص الصلابة النفسية:

خصائص الصلابة النفسية فيما يلي:

- -الإحساس بالالتزام: أو النية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تراجعهم.
- -الإيمان: الاعتقاد بالسيطرة الإحساس بان الشخص نفسه هو سبب الحدث الذي يحدث في حياته، وإن الشخص يستطيع إن يؤثر على بيئته.
- -الرغبة في أحداث تغيير: ومواجهة الأنشطة الجديدة التي يمكن إن تكون بمثابة فرص للنماء والتطوير.
- وأكد مخيمر 1998 عل إن هذه الخصائص يجب ران تكون مع بعض، حيث أجرى العديد من الدراسات العربية واختار متغير الصلابة النفسية واعتمد على هذه الخصائص في دراساته كأبعاد لقياس الصلابة استنادا إلى تعريف مقياس الصلابة النفسية الذي طورته كوبازا وجعلها أبعاد للصلابة النفسية (التحكم، التحدي، والالتزام).

6/علاقة الصلابة النفسية بالصحة ومواجهة الضغط النفسي:

أشارت "كوبازا وآخرون" عام 1982 (kobasa) من خلال لدراسة التي أجروها لمعرفة تأثير الصلابة على الفرد إلى أن الصلابة لها تأثير مخفف، بل أنها تحمي الصحة من كمية الضغوط التي يتعرض لها الفرد، بالإضافة إلى أنها تقلل

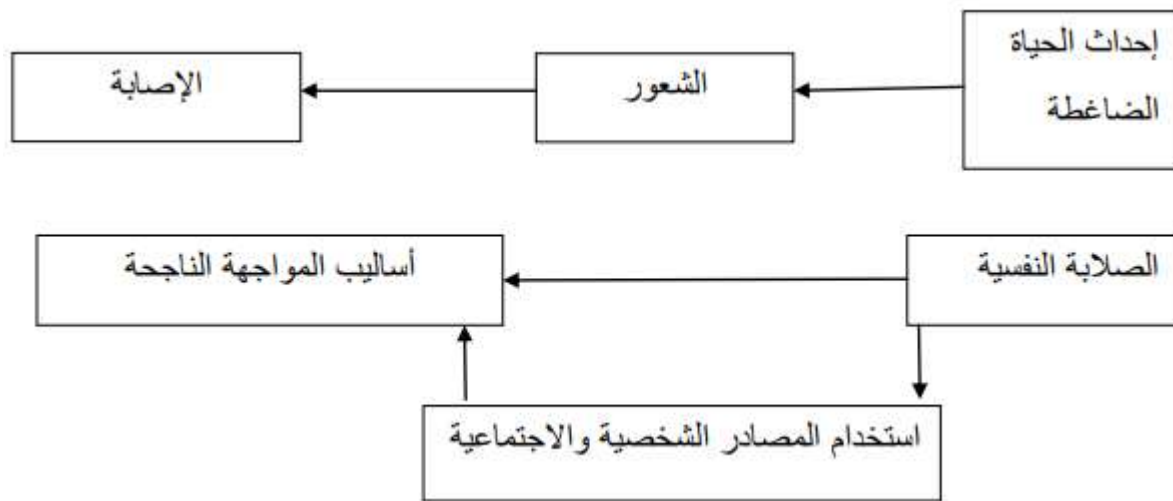
من احتمالية ظهور أعراض المرض، كما أنها تدعم من مستوى الداء تحت الظروف الضاغطة تتنبأ بطريقة إيجابية بدرجة النجاح لدى الأشخاص.

كما أشارت كل من "كوبازا" و"بيسوت" عام 1983 (kobasa Puccette) إلى أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير للمقاومة حيث أنها تقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغط وتزيد من استخدام الفرد لأساليب التعايش، وتدفع الفرد استخدام مصادرة الشخصية والاجتماعية المناسبة في مواجهة الظروف الضاغطة.

(حارث، 2019، صفحة 32)

ويتضح لنا ذلك من خلال الشكل التالي:

الشكل 01: يوضح التأثير المباشر لمتغير الصلابة النفسية



كما أظهرت كافة الدراسات أن الصلابة النفسية ترفع من كفاءة الأفراد في المجالات المختلفة وتزيد من قدرتهم على التحمل، وتساعدهم على تجاوز الأزمات وإدارة الضغوط بجدارة، ومن بين تلك الدراسات نجد دراسة "كوبازا" 1979 (kobasa) وهي دراسة استكشافية استهدفت معرفة دور الصلابة النفسية في الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسمية رغم التعرض للضغوط وقد توصلت الباحثة إلى أن الأفراد الأكثر صلابة رغم تعرضهم للضغوط كانوا أقل مرضا كما أنهم اتسموا بأنهم أكثر صمودا، وإنجازا وسيطرة وقيادة وضبطا داخليا، في حين أن الأشخاص الأقل صلابة كانوا أكثر مرضا وعجزا، وأعلى في الضبط الخارجي. (حارث، 2019، صفحة 49)

خلاصة

مما سبق فان الصلابة النفسية ترتبط ارتباطا وثيقا بالصحة النفسية للفرد ، فهي من الخصائص الهامة في الشخصية التي اذا امتلكها فانه يستطيع تقدير المواقف الجديدة تقديرا واقعيا مما يسهل عليه اختيار أساليب أكثر توافقا مع المواقف وبالتالي تكون التأثيرات السلبية أقل، كما أن الصلابة النفسية العالية قد تمكن من تعديل الأحداث المؤلمة التي يمكن أن تولد ضغوطا الى فرصا للنمو والارتقاء وبالتالي الاستفادة من تجارب الحياة والتعامل معها بطريقة متفائلة وفعالة، اذ أن وظيفة الصلابة النفسية لا تقتصر فقط على تخفيف الأحداث الضاغطة فقط وانما تعتبر مصدرا للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية .

الفصل الثالث

أساليب مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد

يعتبر الضغط النفسي من المواضيع التي حازت على اهتمام العلماء والباحثين في علم النفس ومختلف العلوم الإنسانية وتعددت التعريفات المعطاة لمفهوم الضغط النفسي بتعدد الخلفيات والنظريات، حيث سنتطرق في هذا الفصل الى مفهوم الضغط النفسي وأهم النظريات المفسرة له كذلك معرفة أساليب مواجهة الضغط النفسي وأهميتها ووظائفها.

1/تعريف الضغط النفسي:

أ. لغة:

عرف قاموس " الياس" (1987) الضغط لغويا بمعنى كبس وعصر وإجبار وإكراه وأن كلمة ضغط ورد بعدة إشكال وذلك حسب الاستخدام والمواقف الذي اقترنت به فيقال : ضغطه إلى الشيء لحائط أو غير ذلك، ويقال ضغط الكلام إذ بالغ في اختصاره وإيجازه بحيث يتخلى عن التفاصيل. (السيد محمد، صفحة 23)

ويرجع سميث (1993) المعنى الاشتقاقي للمصطلح إلى الأصل اللاتيني (Stress)المشتقة من الكلمة اللاتينية (Stictus)وهي تعني الصرامة وتدل ضمنا على الشعور بالتوتر وإثارة الضيق. (العظيم، 2007، صفحة 16)

ب. اصطلاحا:

تعرف الضغوط إجمالاً بأنها العلاقة بين الفرد والبيئة التي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل عن قدراته وإمكانياته وتهدد رفاهيته النفسية.

كذلك الضغط فهو الحالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الكائن الحي، وقدرته على الاستجابة لها. (ماجدة بهاء الدين ، 2008، صفحة 26)

وتعرف الضغوط النفسية في الدليل التشخيصي للاضطرابات العقلية للجمعية الأمريكية للطب النفسي (1994) باعتبارها: الأعراض المميزة التي تعقب أحداثاً صدمية نفسية وتكون بصفة عامة خارجة عن الخبرة الإنسانية .

(حسن مصطفى، 2006، صفحة 21)

ويعرفها " سيللي" بأنها الاستجابة غير المحددة للحسم تجاه أي وظيفة تتطلب منه ذلك سواء كانت سبب أو نتيجة لظروف سارة أو غير سارة. (احمد نايل، 2009، صفحة 24)

أما إبراهيم: فيرى أنها تغير داخلي أو جارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة ويعرفه لازورس بأنه نتيجة لعملية نفسية تقييمية يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة أي مدى الملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئة الخارجية.

ويعرفه جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاقي (1995) في معجم علم النفس والطب النفسي بأنه" حالة من الإجهاد النفسي والجسمي والمشقة التي تلقى على الفرد بمطالب وأعباء عليه أن يتوافق معها، وقد يكون الضغط داخليا أو بيئيا، قصيرا أو طويلا، وإذا طال أو أفرط فقد يستهلك موارد الفرد أو يتعدها، ويؤدي إلى تفكك أو انهيار أداء الوظائف المنظم"

ومن خلال التعاريف السابقة يتضح لنا إن هناك شبه اتفاق فيما بينها فالضغوط النفسية هي تعرض الفرد إلى مجموعة من المواقف والأحداث والأفكار التي تقضي إلى الشعور بالقلق والتوتر نتيجة إدراك الفرد بان مطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته.

2/المقاربات النظرية للضغط النفسي:

أ) نظرية التحليل النفسي:

تعود هذه النظرية إلى مدرسة التحليل النفسي التي أسسها طبيب الأعصاب "سيجموند فرويد Freud Sigmund" وتهتم هذه النظرية أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولى، ينتج عنه وجود استعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد في أثناء الأزمات، متأثرين بهذه الخبرات المختزنة فينشأ الاضطراب.

وطبقا لوجهة فرويد يحاول (الهو) السعي وراء إشباع الغرائز، ولكن دفعات (الأنا) تسد الطريق ولا تسمح للريجات الصادرة للإشباع مادام لا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع، ويتم ذلك عندما تكون (الأنا) قوية، أما حينما تكون (الأنا) ضعيفة، وكمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة، فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات، ومن ثم لا تستطيع (الأنا) القيام بوظائفها وتحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات (الهو) ومتطلبات الواقع الخارجي. وبناء على هذا ينتج الضغط النفسي. (أيوب، 2019، صفحة 97)

ب) نظرية الضغوط لسيلي (Selye)

قدم هذه النظرية عالم الفسيولوجيا هانز سيلي (1956) والذي يعتبر الأب لنظرية الضغط النفسي الحديث وقد أطلق سيلي على هذه النظرية بعد صياغتها متلازمة التكيف العام (General Adaptation Syndrome) "GAS" إذ يؤكد أن التعرض المستمر أو المتكرر للضغوط يؤدي إلى تأثيرات سلبية على حياة الفرد، مما يفرض متطلبات فسيولوجية أو اجتماعية أو انفعالية أو نفسية أو الجمع بينهما، وهذا يؤدي بالفرد إلى حشد كل طاقاته لمواجهة تلك الضغوط، وهنا يدفع ثمنها في شكل أعراض فسيولوجية.

وقد وصف سيلي نظريته في ثلاثة مراحل وهي:

1-مرحلة ردة الفعل التحذيرية (التنبيه للأخطار):

وتمثل هذه المرحلة خط الدفاع الأول لضبط الضغط النفسي، فعندما يعترض الفرد للخطر أو التهديد الجسمي مثل المرض أو الجروح وفقدان القدرة على النوم، أو أي تهديد نفسي مثل إنهاء علاقة حميمية، والغضب من سلوك غير مرغوب فيه، فإن فعل الجسم تكون واحدة حيث تبدأ من الإشارات العصبية والهرمونية في الجسم لتعبئة الطاقة اللازمة

للتوارئ فتزداد دقات القلب ويرتفع ضغط الدم، وتتوتر العضلات ويزداد إفراز العرق ويزداد إفراز الأدرينالين لذا سيجاول الفرد مواجهة مصدر الضغط النفسي.

2-مرحلة المقاومة:

هنا مرحلة مواجهة مصدر الضغط النفسي من قبل الفرد، فيهيئ الفرد نفسه للمواجهة، ولكن انشغال الفرد مع مصدر الضغط النفسي فسيولوجيا ونفسيا يجعله أكثر حساسية لمصدر الضغط الأخرى، مما يعرضه لتطویر اضطرابات نفسية وجسمية مثل التقرحات في جهاز الهضم وضغط الدم والربو القسبي... الخ وتنشأ هذه الاضطرابات نتيجة المحاولات للتعامل مع مصادر الضغط النفسي.

3-مرحلة الإنهاك:

تتخضع قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط النفسية فيصبح مصدر الضغط مسيطرا، مما يجعل الفرد غير قادر على حماية وجوده تحت المستويات العالية و المستمرة من الضغط النفسي، وتضعف المقاومة، لا يمكن لجسم الإنسان الاستمرار بالمقاومة إلى ما لا نهاية، إذ تبدأ علامات الإعياء بالظهور تدريجيا وبعد أن يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السمبثاوي يتولى الجهاز العصبي الباراسمبثاوي الأمور فتتباطأ أنشطة الجسم وقد تتوقف تماما . وإذا ما استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف لها لتؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب أو أمراض جسمية تصل حد الموت . وإذا لم يعود الجسم لفترة النقاهة أثناء هذه المرحلة قد يؤدي ذلك للموت . (احمد نايل، 2009، صفحة 62)

ج)نظرية النسق النظري (سبيلبرجم Spielberger)

تعتبر نظرية سبيلبرجم في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة، ويقول إن للقلق شقين سمة القلق أو القلق العصبي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية وقلق الحالة هو قلق موضوعي أو موقعي يعتمد على الظروف الضاغطة ، وعلى هذا الأساس يربط سبيلبرجم بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر القلق الناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا.

وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم سبيلبرجم بتحديد طبيعة الظروف البيئة المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي

الضاغطة (كبت، إنكار، إسقاط) (اشتيوي، 2018، صفحة 49)

د) النظرية السلوكية:

تعود النظرية السلوكية إلى المدرسة السلوكية التي أسسها "واطسن" سنة (1912)، وهي مدرسة تنتظر إلى الكائن الحي نظرتها إلى آلة ميكانيكية معقدة، لا تحركه دوافع موجهة إلى غاية، بل مثيرات فيزيقية تصدر عنها استجابات عضلية وغدية مختلفة.

وترى النظرية السلوكية أن الضغوط النفسية هي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة، وهذه العوامل يمكن التحكم بها أو لا يمكن التحكم بها، و السبب الرئيسي يعود إلى البيئة.

وتذهب النظرية السلوكية إلى أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة. ولهذا، فإن هذه الضغوط تظهر آثار مختلفة من حيث شدتها وحدتها وتؤكد المدرسة السلوكية على اختلاف مراحلها (القديمة والحديثة) على الجانب البيئي في الضغوط النفسية بالإضافة إلى ذلك، فهي ترى أن أنماط التوافق وسوء التوافق متعلمة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد. وقد اعتقد كل من "واطسون" و "سكينر" أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكن تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها. (أيو، 2019، صفحة 99)

هـ) نظرية المواجهة أو الهروب:

ترتبط هذه النظرية بعالم الفسلجة والتر كانون، واعتمدت الجوانب الفسيولوجية في دراسة الضغوط النفسية وتفسير الكيفية التي يستجيب بها كل من الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية.

ويعد كانون من أوائل الذين استخدموا مصطلح الضغوط النفسية ليعني بها رد الفعل في حالة الطوارئ، ويستند في نظريته على مفهوم الاتزان الذي يعبر عن فاعلية الجسم من أجل المحافظة على الاستقرار الخاصة الأساسية. ويمثل مفهوم الاتزان العامل الأساسي في قدرة الإنسان والحيوان على مقاومة العوامل الضاغطة. (حسن، 2013، صفحة 70)

3/ مفهوم أساليب مواجهة الضغوط النفسية :

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

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

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

. (رجب عوض، 2001، صفحة 97)

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

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

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

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

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

* المواجهة هي الوجه النشط من الاستجابة للضغط بل عادة هي المعنى الايجابي للمصطلح ولكنها ليست مرادفة لمصطلح التكيف. (طه حسين، 2006، صفحة 30)

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

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

عملية التقييم الأولي وتحدث عندما يقيم الفرد الموقف على أنه ضاغط ومهدد له، في حين أن التقييم الثانوي يحدد ما إذا كانت مصادر المواجهة المتاحة لدى الفرد سوف تخفف الموقف الضاغط أولاً، وستعمل على خفض الانفعالات السلبية التي يحدثها الموقف الضاغط أولاً، وعلى هذا الأساس فالمواجهة طبقاً للنموذج التفاعلي عن الضغوط عند لازاروس وفولكمان "هي عملية وليست سعة، وهي أيضاً عملية أكثر من كونها نتيجة

(طه حسين، 2006، صفحة 78)

وحسب القاموس الكبير لعلم النفس فهي " :سيرورة فعالة، يقوم من خلالها الفرد عن طريق تقديره الذاتي لقدراته الخاصة ودوافعه بمواجهة الحياة، وبالخصوص الوضعيات الضاغطة وينجح في التحكم فيها(Bloche, 1999) .
رغم اختلاف هذه التعاريف وتعددتها إلا أنه يظهر لنا من خلال عرضها أن استراتيجيات Coping هي فعالية الفرد في التعامل مع الأحداث والمواقف الضاغطة باستخدامه لمجموعة من الجهود السلوكية والمعرفية.

4 / أقسام أساليب مواجهة الضغوط النفسية :

هناك عدة أشكال للمواجهة منها تصنيف "فولكمان ولازاروس" والتي جزأوها الى أساليب مواجهة مركزة على المشكلة وأساليب مواجهة مركزة على الانفعال ، وفي تصنيف آخر ل'موس وبيلنجر ،(1996) فقد قسمها الى أساليب مواجهة حول التقدير وأساليب مواجهة مركزة حول المشكل وأساليب مواجهة مركزة على الانفعال، في حين تصنيفات "السرطاوي" والشخص فقد صنفها الى أساليب معرفية وأساليب نشطة وأساليب احجام ومن أهم النماذج المصنفة لأشكال المواجهة نجد نموذج " كارفر"، (1997) والذي قام بوضع 14مقياسا فرعيا، وتم اختصار تلك المقاييس في ثلاث أقسام رئيسية للمواجهة، وهي أساليب مواجهة مركزة على المشكلة، وأساليب مواجهة مركزة على الانفعال، وأساليب غير متوافقة . ومن أهم الصفات المميزة لكل شكل من أشكال المواجهة نجد:

4-1-أساليب المواجهة المركزة على المشكلة:

يقصد بها تنظيم العلاقة بين الفرد والبيئة، التي قد تكون مصدر إحداث الضغط لدى الفرد، وذلك عن طريق جهود تبذل لتحسين العلاقة بين الفرد والبيئة. وحل المشكلة إذا هو طريقة معرفية سلوكية، تعتمد على خطوات أهمها :

(حمدي الحجار، 1998، صفحة 28)

- جمع المعلومات : وهي التعامل مع العناصر الغامضة في المشكلة.
- التعرف على العلاقة القائمة بين عناصر البيئة.

كما يطلق عليها أيضا المواجهة النشطة أو اليقظة، حيث أن هذا النمط موجه لهدف خفض متطلبات ومقتضيات الموقف، أو الرفع من إمكانيات الفرد من أجل مجابهة الموقف الضاغط، ويرى كل من " لازاروس" وفولكمان" أن المواجهة المركزة على المشكل تتطلب البحث عن المعلومة من جهة، ومن جهة أخرى بذل جهود موجهة نحو المشكل لتجسيد الحل .(حداد، 2015، صفحة 130)

كما يحتاج حل المشكلة وتحديده حسب وصف كل من "لازيرلا وني" إلى التطرق لثلاث مجالات من أجل تحديد عناصر أساسية مساعدة على هذه الاستراتيجية وهي:

- تقويم ذاته وسلوكه ومشاعره تجاه الموقف.
- تقويم محيط الفرد.
- رسم صورة الموقف الذي تصدر عنه المشكلة.

فتقويم الفرد لذاته وعواطفه المتعلقة بالموقف المشكل أو خلق المشكلة إضافة إلى النتائج التي تترتب عن هذه الأمور هو مرحلة هامة من مراحل حل المشكلة. كما يجب تقويم الفرد لمحيطه الذي تصدر عنه المشكلة، إضافة لرسم الأهداف والمستجدات في المشكل، والذي يتمثل في رسم صورة الموقف المشكل، كما أن للنشاط العقلي دورا هاما في استخدام هاته الاستراتيجية، حيث يقوم النشاط العقلي على حل المشكلة باستخدام عدد من مكونات الإعداد والتجهيز أو المعالجة، وبصفة عامة يمكن القول أن النشاط العقلي المستخدم في حل المشكل يمر بالمراحل التالية حسب وجهة نظر "مصطفى الزيات": (الزيات، 2001، صفحة 50)

- الإعداد أو التحضير
- الإنتاج
- التقويم والحكم (مريم و بن زاهي ، 2015، صفحة 224)

وحسب "عبد الوهاب محجوب" (1995) أن الاستراتيجية المركزة على المشكل تعالج مباشرة المشكل المطروح عن طريق المواجهة أو التجنب بحيث تتم دراسة وتقييم هذه الحلول الجديدة ثم العمل بواحد منها، حيث إن المواجهة المركزة على المشكل تتطلب مجهودات كبيرة و المتمثلة فيما يلي:

- التدريب على التواصل الجيد
- التعبير على الانفعالات و الإجابة على الانتقادات.
- ضبط الأولويات من أجل التحكم في الوقت.
- السند الاجتماعي و ذلك من خلال تقبل مساعدة الآخرين مهما كانت بساطتها، الثقة، القيام بالنشاطات، التحدث عن أشياء أخرى عدا المرض.
- القيام بمجهودات من أجل تغيير الوسط.

- الانسحاب من الوسط من أجل الراحة. (برزون، 2016، صفحة 106)

يمكن القول بأن أساليب المواجهة المركزة على المشكلة تظهر في حالة المواجهة أو التخطيط وهي بالتالي تمكن الفرد من الحصول على إمكانية تغيير الوضعية التي هو بصدد مواجهتها ، الشيء الذي يؤدي مباشرة إلى التغيير من الوضعية والتخفيف من حدة الضغط، وهي بذلك تركز على التعديل المباشر للعلاقة بين الفرد والبيئة، فأسلوب المواجهة المركزة على المشكلة يحتوي على: المواجهة بالمجابهة ، أي بالتصدي إلى مصدر المشقة، وأسلوب طلب المساندة الأدائية من خلال جمع المعلومات من المحيط ، وأسلوب التخطيط لحل المشكلة الذي يعتمد على التفكير في الطريقة الأكثر فعالية من أجل المواجهة ، أسلوب قمع النشاطات المتعارضة من خلال التركيز على مصدر المشقة وإزاحة المثيرات الداخلية، و أسلوب المواجهة بكبح مصدر المشقة الذي يعتمد على جهد الفرد المبذول من أجل التخلص من مصدر التهديد. (حداد، 2015، صفحة 60)

وحسب " اكارفر " (1997) فان مظاهر التعامل مع الضغوط المتمركزة حول المشكلة تشمل:

- التعامل النشط، أو الهادف، أو الفعال: ويقصد به اتخاذ إجراءات فعالة لإزالة، أو احتواء الحدث الضاغط، كالمبادرة بعمل مباشر على سبيل المثال.
- التخطيط: ويقصد به التفكير في كيفية التعامل مع الحدث الضاغط. ويشمل ذلك إجراءات مثل: اقتراح استراتيجيات للتعامل مع الحدث الضاغط، أو التفكير في الخطوات التي ينبغي اتباعها لمواجهة المشكلة.
- كف الأنشطة المنافسة: وتعني تحية المشاريع والخطط الأخرى جانبا، من أجل التفرغ للتعامل مع الحدث الضاغط،
- طلب الدعم الملموس: ويعني طلب النصيحة، أو المعلومة، أو المساعدة من قبل الآخرين (weintraub، 1997، صفحة 269)

يؤكد "فريدلاند وزملاؤه (1996)، ان هناك بعض الخصائص التي يتسم بها الأفراد ذو المواجهة الايجابية عند مواجهة الاحداث الضاغطة منها: أنهم يمتلكون اجراءات هادفة تعزز موارد التصدي للضرر المتوقع، وتخفف من العلاقة المزعجة بين الفرد وبيئته الاجتماعية والمادية، ويتسمون بالقدرة على خفض المزاج السيء، والقدرة على تحسين حياتهم مما يساعدهم ذلك على التوفيق بين متطلباته وظروفه البيئة المحيطة بهم ، وتجعلهم يشعرون بالراحة عندما تتيسر له مصدر اعاقه اشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية والجسمية. (صالح، 2017، صفحة 13)

4-2-أساليب المواجهة المركزة على الانفعال :

يرى "لازاروس" أن استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال تتعلق بالاستجابات الانفعالية وهي تهدف إلي تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ الحدث الضاغط الذي يواجه الفرد. (طه حسين، 2006، صفحة 92)

وحسب كل من " بولهان و كينتار" أن المواجهة المركزة على الانفعال تصير فعالة عندما يتعرض الشخص إلي المواقف الضاغطة الشديدة بحيث يصعب عليه إيجاد حل في ذلك الوقت، مثلما هو الحال عند الإصابة بمرض مزمن، و بالتالي تصبح الاستراتيجية المواجهة نحو الانفعال هي الفعالة للتخفيف من شدة التوتر الانفعالي.

(Dantzer، 1994، صفحة 103)

ان المواجهة المركزة على الانفعالات تظم العديد من الاستراتيجيات حسب "بيرلوجي جرازاني" وتتمثل في الممارسات التالية:

- المراقبة الذاتية :الشخص يراقب ذاته، يطمأن نفسه، يراجع نفسه.
 - اتهام الذات: وتشمل استراتيجيات الشعور بالمسؤولية الذاتية ومحاولة الإصلاح . (برزون، 2016، صفحة 109)
- إن استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال قد تكون فعالة في تقليص التوتر والأثر الانفعالي إلا أن هذه الفعالية ترتبط إلى حد ما بدرجة الضغط حيث أنه لا يمكنها تحقيق فوائد كبيرة في وضعيات تهدد حياة الفرد مثلا، وبالتالي فإنها تكون عاجزة عن تحقيق التكيف وهو ما يستلزم اللجوء إلى أساليب المواجهة المركزة على المشكل .(فخراني، 2008، صفحة 36)

و يرى "لازاروس" أن الأساليب المركزة على الانفعال تؤثر بدرجة ما في الأساليب المركزة حول المشكل فالانفعال المرتفع والتوتر الشديد الذي لا يمكن للفرد السيطرة عليه يؤثر في العمليات الفكرية والمعرفية و بالتالي في الجهود اللازمة لمواجهة الوضعية. (Graziani، صفحة 83)

وحسب "كارفر" (1997) فان الفرد الذي يعتمد على أساليب المواجهة المركزة على الانفعال يتميز بالصفات التالية:

- طلب الدعم العاطفي: ويعني محاولة الفرد الحصول على التعاطف، والتفهم، والدعم المعنوي.
- الإنكار: ويقصد به تصرف الفرد كما لو أن الحدث الضاغط غير حقيقي، او رفض تصديق أن الحدث الضاغط موجود

- التقبل: وهو عكس الإنكار ، ويعني إدراك الفرد لحقيقة الحدث الضاغط وتقبله كواقع.
- إعادة تفسير الموقف بشكل إيجابي : وتعني تقييم الفرد للحدث الضاغط بطريقة أكثر إيجابية.
- اللجوء إلى الدين: ويعني ميل الفرد إلى اللجوء إلى الدين في أوقات الشدة كالأكثر من الممارسات الدينية: الصلاة، الاستغفار، التسبيح..... الخ،

4-3-أساليب المواجهة غير التوافقية (السلبية):

الأساليب غير التوافقية حسب "طه عبد العظيم حسين" تتضمن تجنب التفكير الواقعي في الموقف الضاغط والاستسلام للمشكلة دون البحث عن حلول، ويضيف "لازاروس" وفولكمان" إن من أجل تغيير مواجهة الأفراد الذين يوظفون استراتيجيات سلبية يجب تحسين إعادة بناءهم المعرفي وتعديل الأفكار السلبية لديهم من خلال تقديم الأفكار الصحيحة، وممارستها من خلال المواقف الحياتية المختلفة، وتدعيم وترسيخ هذه الأفكار الجديدة لتحل محل الأفكار الخاطئة لتشجع الأفراد لممارسة هذه الأفكار الايجابية. (صالح، 2017، صفحة 05)

إن جميع الأفراد معرضين لنتائج الأحداث الضاغطة، وإن مدى توافق الفرد في مواجهة الحدث بصورة ناجحة او فاشلة يعتمد على عملية اختياره لأساليب مواجهة الضغوط والتخلص من المثيرات المزعجة.

وقد أشار 'دريدر'،(2007) الى أن أساليب المواجهة الاحجامية تتضمن القيام بمحاولات معرفية، وذلك بهدف الانكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة، وأن هذه الأساليب تتكون من أساليب فرعية مثل : الانكار و التشتت والاستسلام. (جبر، 2013، صفحة 12)

وقد تطرق "تشارلزورث" واناثان" في دراستهما حول أساليب المواجهة السلبية للضغوط الى أهم الصفات التي يتميز بها الأفراد الذين ليست لديهم القدرة على تحمل الضغوط (أصحاب المواجهة السلبية) وكان أبرزها الاضطرابات الفيزيولوجية والتي تتمثل في السمنة المفرطة أو ادمان كحوليات ثم تتحول الاضطرابات الفيزيولوجية الى صداع وضغط عصبي وأمراض قلب... بالإضافة الى اضطرابات انفعالية واكتئاب وقلق مزمن ومخاوف وتغيرات في الشخصية...وتكون النتيجة انخفاض في الانتاجية وانخفاض في الشعور بالسعادة والرضا وانخفاض بالشعور بالمودة والألفة. (عطية، 2010، صفحة 85)

وحسب وجهة نظر "ابيك" في المواجهة السلبية للموقف حيث تكون بسبب اضطراب المعرفة التي تتسبب بدورها في ادراك خاطئ وتفسير مشوش عند الفرد مما يعني بأن هناك مشكلة في ادراك واستيعاب الفرد للمشكلات والضغوط على

نحو صحيح أو بشكل منطقي، بناء على وجهة نظر "بيك" لا يمكن أن نفهم استجابات أو ردود فعل الطلاب تجاه الحدث الضاغط اذا لم نفهم الطريقة التي يفكرون بها أو فلسفتهم الذاتية في رؤيتهم للأحداث، فالموقف الضاغط لا يفسر نفسه وإنما الطالب هو الذي يتولى ذلك من خلال منطقته الخاص به.

وحسب كارفر " (1997) فإن الفرد الذي يلجأ الى الأساليب غير التوافقية في مواجهة الحدث الضاغط يتميز بالصفات التالية:

- التشتيت الذاتي : حيث يقوم الفرد بإشغال ذهنه بمواضيع خارج اطار الموقف الذي يتعرض له قصد نسيانه.
- التنفيس الانفعالي : ويقصد به اهتمام الفرد وتركيزه على التعبير عن انفعالاته بصورة سلبية وقد تظهر من خلال نوبات القلق، الادمان بأنواعه....الخ
- تأنيب الذات : وتعني أن ينقد الفرد ذاته ويقزمها ، كنوع من الاستجابة للحدث الضاغط.
- فك الارتباط السلوكي : أي أن يخفف الفرد من جهوده الموجهة نحو التعامل مع الحدث الضاغط، وحتى التخلي عن مواصلة تحقيق أهدافه التي تتعارض مع هذه الضغوط. (المنصوري، 2014، صفحة 87)

5/ أهمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية :

يختلف الأفراد في استخدام أساليب معينة تجاه الضغوط التي تواجههم، فغالبا في المواجهة الفعالة (الايجابية) للضغوط ما يعتمد الأفراد اما على أسلوب حل المشكلة أو أسلوب المواجهة المركز على الانفعال أما عن وظائف أساليب مواجهة الضغوط النفسية فإنها تختلف حسب التصور الخاص لكل عالم أو باحث في هذا المجال.

فحسب "مك كري" (1984) يعتقد بأن أساليب المواجهة القائمة على حل المشكلات يتم اللجوء اليها عادة في المواقف التي يعتقد فيها الفرد أنه بإمكانه التأثير في الحدث الضاغط، بينما يلجأ الفرد الى استخدام الأساليب المركزة على الانفعال عندما يعتقد بأنه يتوجب عليه تحمل ضغوطات الموقف الذي يتعرض له . (محمد، 2017، صفحة 41)

من خلال وجهة نظر "مك كري" فإن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تلعب دورا مهما في عملية التوافق النفسي للفرد بمعنى التوافق بين متطلبات الموقف والقدرات النفسية الشخصية ، وذلك من أجل احداث حالة توازن بينه ومتطلبات البيئة الخارجية ، وكلما كانت عملية المواجهة ناجحة وفعالة كلما تمتع الفرد بصحة نفسية جيدة.

6/ وظائف أساليب المواجهة :

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

6-1- حسب " ميكانيك (: 1974) " Mechanic "

صاحب النظرة الاجتماعية والبيئية يشير بأن الاستراتيجيات ثلاث وظائف:

- التعامل مع المتطلبات الاجتماعية والبيئية.
- تشجيع الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات.
- الاحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات الخارجية

(مرشدي، 2008، صفحة 35)

6-2- حسب " وايت (: 1974) " White "

حيث تحدث على ثلاث أنواع من الوظائف:

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

6-3- حسب " لازاروس وفولكمان (1984) :

وتمثل المواجهة حسبها سلوك موجه لتحقيق وظيفتين هما:

- توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط.
- تقليص التوتر الناتج عن التعهد وخفض الضيق والانفعال والقلق.

6-4- حسب " سولس وفيلتشر :

يضيفان بأن المواجهة تهدف إلى تقليص استجابة الضغط بالتأثير على الاستجابة الفيزيولوجية والانفعالية وعلى

الاستجابات المعرفية، كالتفكير في شيء آخر وإلى ضبط الوضعية الضاغطة بوضع إجراء لحل المشكل كالبحث عن

المعلومات. (مرشدي، 2008، صفحة 40)

6-5- حسب " شاهير وبيلين Shaher et Plealin "

ويرى كل منهما بأن المواجهة وظيفة وقائية في المظاهر التالية:

- تغيير وإزالة الظروف التي تثير المشكل.
- ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة.
- ضبط الضغط في حد ذاته بعد حدوثه.

وعليه فالمواجهة تمثل عامل استمرار بإمكانها مساعدة الأفراد للحفاظ على توافقهم النفسي خلال فترات الضغط.

6-6-6 حسب " جيروز يليان وشفارشرد (: 1989 " Jirosilian et Chfarchrd "

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

(مرشدي، 2008، صفحة 49).

خلاصة

تعرضنا في هذا الفصل إلى الإلمام بجميع الجوانب المتعلقة بأساليب مواجهة الضغط النفسي، حيث تطرقنا في البداية إلى مفهوم الضغط النفسي وكذلك عرض النظريات المفسرة له ومفهوم أساليب مواجهة الضغط النفسي، كما تطرقنا إلى أقسامه، وإلى أهمية أساليب التي يستخدمها الفرد عند مواجهته إلى أي ضغط نفسي. ومن خلال عرضنا إلى المعلومات في هذا الفصل، قد اتضح لنا أن أساليب مواجهة الضغط النفسي لها دور هام في حياة الفرد والجماعة.

الفصل الرابع:
الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد :

تناولنا في هذا الفصل اجراءات الدراسة الميدانية ابتداءا المنهج المستخدم ومجتمع الدراسة وخصائص العينة المشتقة منه ويليها التطرق للدراسة الاستطلاعية لأجراء الدراسة الاساسية وتبيان ادوات الدراسة التي تكشف عن أهداف الدراسة والتحقق من مدى ملائمتها للدراسة وذلك بالتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وأخيرا الاساليب الاحصائية المستخدمة والتي تبرهن عن النتائج المتوصل إليها والتي سوف نعرضها على النحو التالي.

1/ منهج الدراسة:

المنهج هو مجموعة من القواعد والاجراءات والاساليب التي تجعل العقل يصل إلى معرفة حقه بجميع الاشياء التي يستطيع الوصول إليها بدون أن يبذل مجهودات غير نافعة (ابراهيم، 2000، صفحة 60)

المنهج الوصفي الارتباطي: يتركز المنهج على وصف دقيق وتفصيلي لظاهرة أو موضوع محدد على صورة نوعية أو كمية رقمية وقد يقتصر هذا المنهج على وضع قائم في فترة زمنية محددة أو تطوير بشمل فترات زمنية محددة أو تطوير بشمل فترات زمنية عدة وبشكل عام يمكن تعريف هذا المنهج بأنه أسلوب من اساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة زمنية معلومة وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية تم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع العمليات الفعلية للظاهرة. (عبيدات و واخرون، 1999، صفحة 46)

2/ حدود الدراسة

2-1- **الحدود الزمانية:** يتم اجراء هذه الدراسة من خلال الموسم الجامعي 2023-2024 حيث امتدت من شهر أفريل الى شهر ماي 2024 .

2-2- **الحدود المكانية:** تمت الدراسة بمستشفى الدكتور سعدان بمدينة الاغواط، حيث تم اختيارنا لهذه المستشفى لتواجد القابلات بها لان دراستنا حددت واختارت أن تدرس موضوع الصلابة المهنية وعلاقتها بالضغط المهنية لدى القابلات.

2-3- **الحدود البشرية:** يفترض أن يجرى البحث على مجموعة من القابلات البالغ عددهن 40 قابلة.

3/ الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة اساسية في إعداد البحوث العلمية كونها تسهم في تعريف الباحث بكل ابعاد الظاهرة التي لم يكن ملما بها وكذلك لها دور في ضبط متغيرات البحث العلمي .

والهدف من الدراسة الاستطلاعية هو :

- التعرف على عينة الدراسة الأساسية

• تحديد اهم الخصائص السيكومترية لاداة المستخدمة التي تم بناؤها في الدراسة حتى يتسنى الباحث القيام بالدراسة الاساسية من خلال الاداة التي يتوفر فيها القدر الكافي من الصدق والثبات.

• الدراسة الاساسية

بعد الحصول على الأذن من الجامعة بتقديم طلب لمدير المستشفى من اجل السماح لنا بإجراء دراسة ميدانية على مجموعة من القابلات وذلك لتطبيق أداة الدراسة من اجل التحقيق من خصائصها السيكومترية وبعد تطبيق هذه الاداة استطعنا الحصول على المعلومات التي نحتاجها عن عينة الدراسة.

4/ مجتمع وعينة الدراسة

يتكون المجتمع الدراسة من جميع القابلات في مستشفى الدكتور سعدان بولاية الاغواط والبالغ عددهن 40 قابلة وتم أخذ نسبة 37 % من طرف الباحث بشكل عشوائي كعينة تمثل المجتمع الكلي.

40 ————— %100

15 ————— % 37

• خصائص عينة الدراسة

اعتمدنا في هذه الدراسة على بعض الخصائص لوصف العينة والتي تمثلت في : السن، الخبرة المهنية ويمكن توضيح هذه الخصائص فيما يلي:

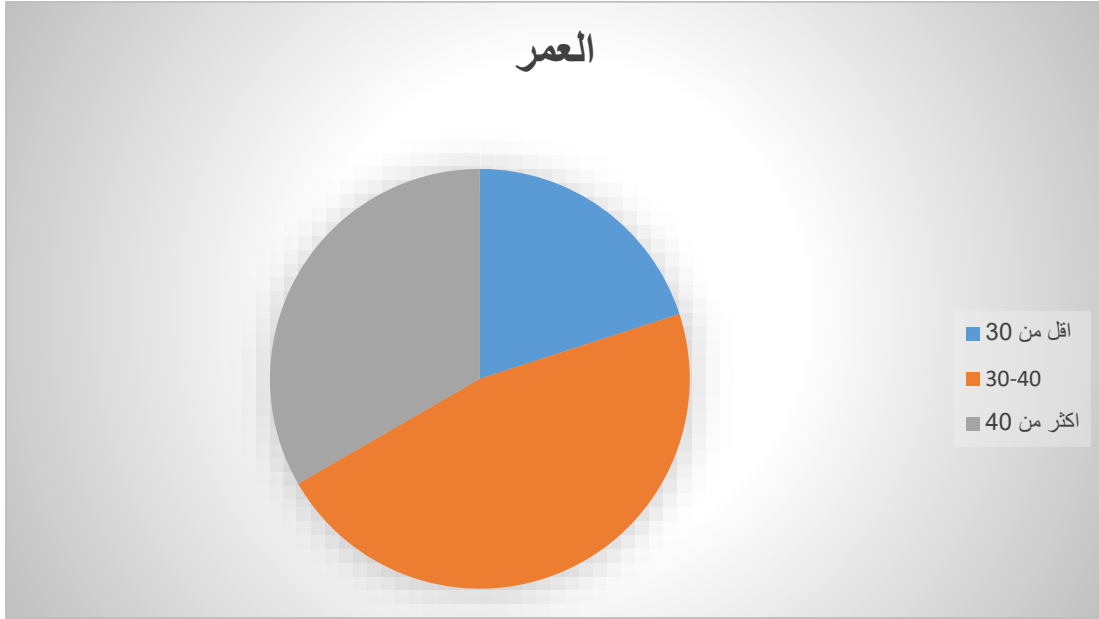
أ-توزيع أفراد العينة حسب متغير السن:

الجدول 01: يوضح توزيع العينة حسب العمر

العمر	التكرار	النسبة
أقل من 30 سنة	3	%20
من 30 الى 40 سنة	7	%46.66
أكثر من 40 سنة	5	%33.33

المجموع	15	%100
---------	----	------

من خلال الجدول نلاحظ بان الفئة من 30 الى 40 سنة جاءت في مرتبة الأولى بنسبة %46.66 في حين كانت نسبة الفئة أكثر من 40 سنة %33.33 وتليها فئة أقل من 30 سنة بنسبة 20 % ومن ذلك نستنتج بان الأفراد الذين تتراوح اعمارهم من 30 الى 40 سنة هم اكثر الافراد الممارسين لمهنة القابات . وهذا ما يبينه الشكل 02:



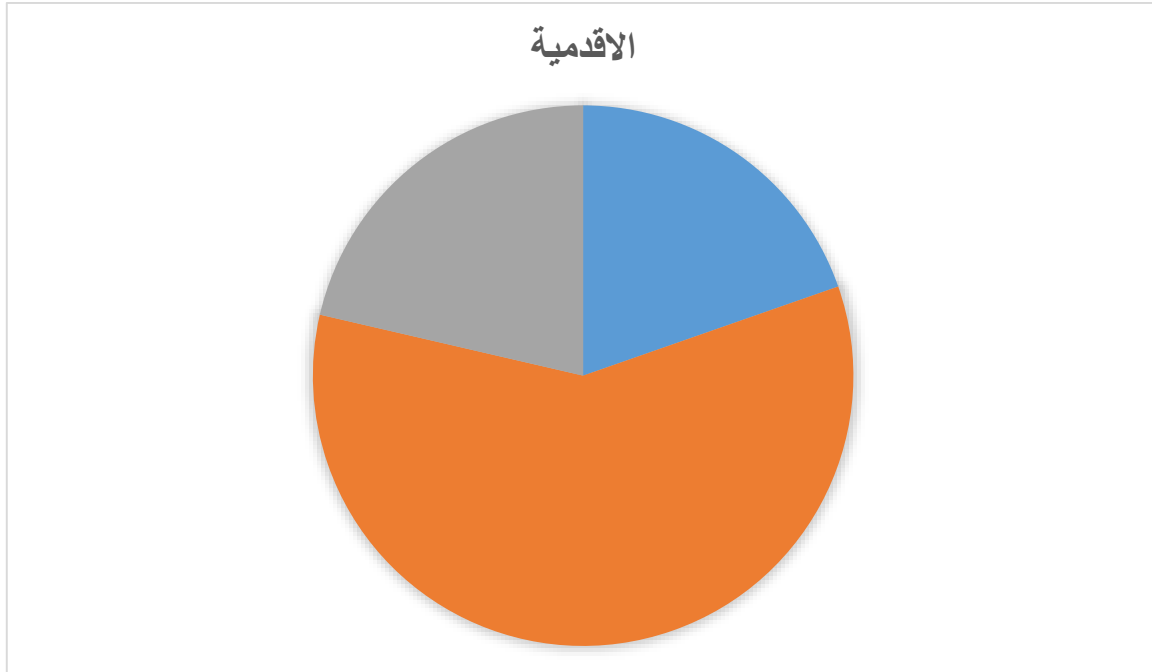
الشكل 02: يوضح توزيع العينة حسب العمر

ب-توزيع العينة حسب سنوات الاقدمية

الجدول 02 : يوضح توزيع العينة حسب سنوات الاقدمية او الخبرة

سنوات الخبرة	التكرار	النسبة
اقل من 5 سنوات	2	%13.33
من 5 الى 10 سنوات	6	%40
اكثر من 10 سنوات	7	%46.66
المجموع	15	%100

يتبين لنا من نتائج الجدول بان اعلى نسبة كانت لفئة اكثر من 10 سنوات من العمل بنسبة 46.66% تليها نسبة 40% لفئة من 5 الى 10 سنوات، ثم نسبة 13.33% لفئة اقل من 5 سنوات، وهذا ما يمثله الشكل التالي:



الشكل 03: يوضح توزيع العينة حسب سنوات الاقدمية في العمل

5/ أدوات الدراسة:

لإمامنا بموضوع الدراسة الحالية حول الصلابة وعلاقتها بمواجهة الضغوط النفسية لدى القابلات اعتمدنا على الأدوات التالية: مقياس الصلابة النفسية . مقياس مواجهة الضغوط النفسية.

* مقياس الصلابة النفسية: استبيان الصلابة من إعداد مخيمر (2002) وهي أداة تعطي تقدير كمي لصلابة الفرد النفسية، والاستبيان مكون من 47 عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وقد قام الأستاذ الدكتور بشير معمريه من جامعة الحاج لخضر باتنة بتقنيه على البيئة الجزائرية وأضاف بند واحد، وصار عدد البنود في القائمة كلها 48 بند.

يجاب عنها ضمن ثالث بدائل هي : لا تنطبق عليا أبدا، تنطبق عليا أحيانا ، تنطبق عليا دائما ، تتراوح درجة كل مفحوص نظريا بين (48-144) و ارتفاع الدرجة يعني ارتفاع الصلابة النفسية. والجدول التالي يوضح درجة كل بديل.

الجدول (04): يمثل توزيع درجات البدائل لمقياس الصلابة النفسية

لا تنطبق	تنطبق احيانا	تنطبق	البدائل
01	02	03	درجة الاجابة

مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية : تم إعداد هذا المقياس من طرف "تشارلز كارفر" ، وقد تكون المقياس في صورته الأصلية من (60) بند. ثم أعاد " كارفر " عام (1997) نشر صيغة مختصرة تحت مسمى الصيغة المختصرة حيث ألغى " كارفر "مقياسين من الصيغة الأصلية المطولة، وأضاف مقياس جديدا وهو مقياس تأنيب الذات، وأختزل بنود كل مقياس إلى بندين بدل أربع بنود، وأصبحت الصيغة المختصرة مكونة من 14 مقياس فرعيا، كل مقياس مكون من بندين وبالتالي يصبح المقياس مكون من 28 بندا. وتصحح استجابات حسب البدائل التالية: لا افعل ذلك مطلقا . أفعل ذلك أحيانا، أفعل ذلك كثيرا . وجدول التالي يوضح ذلك

الجدول (05): يمثل توزيع درجات البدائل لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

لا افعل ذلك مطلقا	افعل ذلك أحيانا	افعل ذلك كثيرا	البدائل
01	02	03	درجة الاجابة

6/ الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

أ- صدق المقياس:

يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب الاهتمام بها عند اجراء أي بحث.

• صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة النفسية:

و تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبيان بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل

فقرة من محاور والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه وذلك باستخدام برنامج spss

الجدول 05: يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	,721*	13	,548**	25	,813**
2	,109*	14	,367*	26	,632**
3	,555**	15	,430*	27	,743**
4	,646**	16	,584**	28	,398*
5	,813**	17	,545**	29	,661**
6	,632**	18	,649**	30	,584**
7	,743**	19	,566**	31	,545**
8	,398*	20	,725**	32	,649**
9	,661**	21	,719**	33	,566**
10	,161*	22	,612**	34	,555**
11	,322*	23	,164*	35	,646**

,367*	36	,656**	24	,612**	12
,813**	45	,322*	41	,721*	37
,632**	46	,612**	42	,109*	38
,721*	47	,367*	43	,545**	39
,109*	48	,430*	44	,649**	40

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

من الجدول السابق نجد ان كل معاملات الارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 و 0.05 حيث كان حد ادنى للارتباط 0.109 والحد الأعلى 0.813 وعليه فإن كل فقرات متسقة داخليا مع المحور الذي تنتمي اليه مما يثبت صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

• صدق الاتساق الداخلي لمقياس مواجهة الضغوط النفسية

الجدول 06: يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس مواجهة الضغط النفسي والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
,430*	23	,656**	12	,548**	1
,584**	24	,646**	13	,367*	2
,545**	25	,713**	14	,430*	3
,646**	26	,632**	15	,584**	4

,612**	27	,743**	16	,545**	5
,649**	28	,398*	17	,649**	6
		,661**	18	,566**	7
		,161*	29	,725**	8
		,322*	20	,719**	9
		,566**	21	,612**	10
		,545**	22	,164*	11

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

من الجدول السابق نجد ان كل معاملات الارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 و 0.05 حيث كان حد ادنى للارتباط 0.161 والحد الأعلى 0.743 وعليه فإن كل فقرات متسقة داخليا مع المحور الذي تنتمي اليه مما يثبت صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

ب- الثبات :

لقياس مدى ثبات المقياس استخدمت الطالبة معادلة الفا كرونباخ للتأكد من ثبات أداة الدراسة على العينة المكونة من 15 فرد

الجدول 07: يوضح معاملات ثبات أداة القياس

المقاييس	عدد العبارات	الفا كرونباخ
مقياس الصلابة النفسية	48	0,737
مقياس مواجهة الضغط النفسي	28	0,789

يتضح من الجدول رقم (7) ان معاملات الثبات تتراوح ما بين 0.73 و 0.78 ، وهذا يدل على ان الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات ويمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة.

7/ الأساليب الإحصائية

- النسب المئوية
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار anova
- معامل ارتباط بيرسون
- معادلة الفا كرونباخ

خلاصة :

لقد تم التطرق في هذا الفصل إلى جميع الإجراءات المنهجية التي يجب اتباعها في أي دراسة ، فقد تم التعرض إلى المنهج المتبع وهو المنهج الوصفي في كونه ملائم الدراسة مبينا مجتمع وعينة دراسة وموصفاتها ثم التحقيق من النتائج و باستخدام الأدوات المستعملة في الدراسة الاستطلاعية المسار إليها حتى نتأكد من ملائمتها لمواصفات العينة كما تعرضنا إلى اجراءات الدراسة الاساسية التي اعتمدت على الاساليب الاحصائية التي تتناسب مع فرضيات الدراسة وتوصلنا في الاخير الى نتائج التي سنقوم بعرضها بالتفصيل في الفصل الموالي.

الفصل الخامس :

عرض نتائج الدراسة وتفسيرها

تمهيد:..

إن الغرض الرئيسي من هذه الدراسة هو الكشف عن طبيعة العلاقة القائمة بين مستوى الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى القابلات. وتفسير النتائج على ضوء الفرضيات الجزئية للدراسة. للتوصل الى هذه الأهداف قمنا بتطبيق أدوات القياس على العينة وانتهت الدراسة إلى الإجابة على فرضيات الدراسة باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية التي استعنا بها في تحليل نتائج الدراسة ، ثم مناقشتها وتفسيرها، والتي سنقوم بعرضها في هذا الفصل

أولاً: عرض نتائج الدراسة:

• الفرضية الأولى التي تنص على : وجود علاقة ارتباطيه بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينه من القابلات.

وللتحقق من هذه الفرضية تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينه من القابلات وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

الجدول 08: يوضح العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة

متغيرات الدراسة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل بيرسون	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	15	110.33	6.34	0.89	0,01
أساليب مواجهة الضغوط النفسية	15	65.00	4.74		

نلاحظ من خلال الجدول رقم(08) ان معامل ارتباط ($r=0.89$) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

أي أن هناك علاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية ، حيث أنه بارتفاع مستوى الصلابة النفسية يرتفع مستوى مواجهة الضغوط النفسية.

❖ نتائج الفرضية الجزئية الأولى: تنص على أنه توجد فروق في الصلابة النفسية تعزى لمتغير

السن

الجدول 09: يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لاختبار الفروق في تصورات

المبحوثين حول مستوى الصلابة النفسية حسب متغير السن

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	F مستوى الدلالة
بين المجموعات	6,438	2	3,219	0,069	0,05
داخل المجموعات	556,895	12	46,408		
المجموع	563,333	14			

المصدر: من اعداد الطالبة اعتمادا على نتائج SPSS

من خلال بيانات الجدول رقم 09 نجد أن اختبار F يظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية

عند مستوى الدلالة 0.05 ، حيث بلغت قيمة F المحسوبة 0.069 وهي أصغر من قيمة F

الجدولية 3.88 ، مما يشير إلى عدم وجود فروق بمستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن .

وبالتالي فإن الفرضية التي تنص على وجود فروق في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن لم تتحقق.

❖ نتائج الفرضية الجزئية الثانية: تنص على أنه توجد فروق في الصلابة النفسية تعزى لمتغير

الخبرة

الجدول 10: يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لاختبار الفروق في تصورات

المبحوثين حول مستوى الصلابة النفسية حسب متغير الخبرة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	F مستوى الدلالة
بين المجموعات	12,071	2	6,036	0,131	0,05
داخل المجموعات	551,262	12	45,938		
المجموع	563,333	14			

المصدر: من اعداد الطالبة اعتمادا على نتائج SPSS

من خلال بيانات الجدول رقم 10 نجد أن اختبار F لا يظهر فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ، حيث بلغت قيمة F المحسوبة 0.131 وهي أصغر من قيمة F الجدولية 3.88 ، مما يشير إلى عدم وجود فروق بمستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الخبرة.

وبالتالي فإن الفرضية التي تنص على وجود فروق في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الخبرة لم تتحقق.

❖ نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: تنص على انه توجد فروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير السن.

الجدول 11: يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لاختبار الفروق في تصورات المبحوثين حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية حسب متغير السن

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	F مستوى الدلالة
بين المجموعات	,133	2	0,067	0,105	0, 05
داخل المجموعات	7,600	12	0,633		
المجموع	7,733	14			

المصدر: من اعداد الطالبة اعتمادا على نتائج SPSS

من خلال بيانات الجدول رقم 11 نجد أن اختبار F لا يظهر فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ، حيث بلغت قيمة F المحسوبة 0.105 وهي أصغر من قيمة F الجدولية 3.88 ، مما يشير إلى عدم وجود فروق بمستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير السن .

وبالتالي فإن الفرضية التي تنص على وجود فروق في مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير السن لم تتحقق.

❖ نتائج الفرضية الجزئية الرابعة: تنص على انه توجد فروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الخبرة

الجدول 12 : يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لاختبار الفروق في تصورات المبحوثين حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية حسب متغير الخبرة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	F مستوى الدلالة
بين المجموعات	,533	2	,267	,471	,05
داخل المجموعات	6,800	12	,567		
المجموع	7,333	14			

المصدر: من اعداد الطالبة اعتمادا على نتائج SPSS

من خلال بيانات الجدول رقم 12 نجد أن اختبار F لا يظهر فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ، حيث بلغت قيمة F المحسوبة 0.47 وهي أصغر من قيمة F الجدولية 3.88 ، مما يشير إلى وجود فروق بمستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الخبرة .

وبالتالي فان الفرضية التي تنص على وجود فروق في مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الخبرة لم تتحقق.

ثانيا: مناقشة وتفسير النتائج

يتناول هذا العنصر مناقشة اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة، من اجل تحليلها ومعرفة مدى توافقها او تعارضها مع الدراسات السابقة.

• مناقشة وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الرئيسية : وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينه من القابلات.

اظهرت نتائج الدراسة ان معامل الارتباط بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية بلغ 0.98 وهذا يعني ان هناك علاقة طردية موجبة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى القابلات، أي أنه كلما زاد مستوى الصلابة النفسية زادت أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى ان القابلات اللاتي يتمتعن بصلابة نفسية مرتفعة يرتفع لديهن استخدام أساليب المواجهة مما يجعل لديهن توازن دائم في صحتهن النفسية والجسدية وهذا ما يدل على ان الصلابة النفسية مصدر من مصادر الشخصية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة وتخفيف اثارها على الصحة النفسية. فالعلاقة الموجبة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط من المصادر التي تساهم في القدرة على مواجهة تغيرات الحياة وتحدياتها.

فالصلابة النفسية ليست مجرد القدرة على التحمل حيث تمثل عامل قوة بالنسبة للقابلات لمواجهة الضغوط النفسية خاصة عند تعرضهم لمواقف ضاغطة وبشكل متكرر فإنها تخفف من أثر المواقف الضاغطة وقد تجعلهن أكثر مرونة وثقة لمواجهة الضغوط النفسية، وهذا ما أكدته كوبازا (1982) من أن الصلابة مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية وسمة من سماتها فهي ليست مجرد التحمل، لكنها تعتبر كقوة في ظل ظروف صعبة واستمرار الأحداث المجهددة ولكن القدرة على

الصمود النفسي وإدراك المواقف الخارجية وفكرته عن ذاته والطريقة التي يدرك بها ذاته وكيفية التصرف أمام المواقف الضاغطة تجعله أكثر مرونة وتقاؤل وقابلية على مواجهة الضغوط النفسية.

تبين من خلال نتائج الدراسة والتي تشير إلى أن القابلات يتمتعون بصلابة نفسية مما يفسر ذلك بأنه قد يكون لديهم القابلية للمواجهة حيث عرف " لاتسي" الصلابة بأنها "توقع الكفاءة الذاتية عند الفرد عن قدراته في مواجهة الضغوط ، أي أن القابلات قد يكون لديهن مستوى عالي من الكفاءة الذاتية فهم يميلون إلى القيام بسلوكيات تقودهم إلى نتائج ناجحة مع الاعتقاد بقدرتهم على القيام بذلك وبذلك يواجهون المواقف الضاغطة بنجاح .ضف لذلك عندما يتعرض القابلات للضغوط فإنهم قد يتجهون لطلب السند وسط المحيطين بهم وتكوين علاقات اجتماعية داعمة، وهذا ما أكدته "كوبازا" من أن الأفراد الذين يتسمون بالصلابة يتوجهون نحو طلب العلاقات الاجتماعية وبالتالي مواجهة الضغوط الدائمة عند التعرض للمشقة النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كوبازا وآخرون 1982 بعنوان : "الصلابة النفسية وعلاقتها بتخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية"، التي توصلت إلى دور بعض المصادر الاجتماعية في الوقاية من الإصابة بالاضطرابات، كالمساندة الاجتماعية في محيط الأسرة، ولكن في ظل اقترانها بعدد من المصادر الشخصية الأخرى المدعمة لها ولدورها، كالصلابة النفسية.

وكذلك الدراسة ستفنسون 1990 بعنوان: الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، التي توصلت الى ان هناك علاقة ارتباطية بين طرق المواجهة والصلابة، وقد كان المحامون أكثر صلابة وأكثر استخداما أسلوب التصدي.

ودراسة حدة يوسفى " 2013 " بعنوان " الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة" التي توصلت الى ان هناك علاقة بين الصلابة والاستراتيجيات الإيجابية للمواجهة لدى طالبات الجامعة.

• مناقشة وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الاولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية

في مستوى الصلابة النفسية لدى القابلات تعزى لمتغير السن.

من خلال النتائج السابقة تبين أنه لا توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى القابلات تعزى لمتغير السن.

وتعزي الباحثة عدم وجود فروق في مستوى الصلابة باختلاف السن لدى القابلات إلى خصائصهن النفسية والاجتماعية المتشابهة وتحقيق التوازن النفسي الذي يأتي من انخراطهن وانسجامهن الإيجابي مع ذواتهن ومع الآخرين سواء في الأسرة أو في جماعة الرفاق أو في محيط العمل، أي أن القابلات قد سايرن البيئة المهنية والاجتماعية المركبة، فجندهن يتميزن بالالتزام اجتماعي ومهني عالي، بالإضافة إلى خصائصهن النفسية فهن يتمتعن بتدرجات أعلى من الصلابة النفسية ويعود هذا الاعتدال في استراتيجيات المواجهة إلى تنوع هذه الأخيرة لديهم واستخدامهم لها بشكل متباين في مواقف معينة ومن أبرز الاستراتيجيات التي تتمتع بها هذه الفئة (استراتيجيات المواجهة وحل المشاكل، استراتيجيات طلب المساعدة والدعم الاجتماعي، استراتيجيات البناء والتقييم المعرفي الإيجابي)

3/ مناقشة وتفسير نتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى القابلات تعزى لمتغير الخبرة

من خلال النتائج السابقة تبين أنه لا توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى القابلات تعزى لمتغير الخبرة

وقد يرجع ذلك إلى أن القابلات مع اختلاف سنوات خبرتهن لديهن مستويات متقاربة جدا من الصلابة النفسية، حيث يواجهن ضغوطات العمل والضغوط النفسية التي يتعرضن لها بطريقة متشابهة، وقد انعكس ذلك على مستوى الصلابة النفسية لديهن.

وهذا يدل على أن القابلات سواءا ذوي خبرة كبيرة أو قليلة لديهن اعتقاد بالالتزام بدرجة كبيرة ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما أشارت إليه دراسة كوبازا ومادي وبوكسيتي (1985) في أن من لديهم مستوى عال من الالتزام فإنه ينعكس على اعتقاده بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في إنجاز عمله ، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه.

• مناقشة وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية

في مستوى أساليب مواجهة الضغوط لدى القابلات تعزى لمتغير السن.

من خلال نتائج تبين انه لا توجد فروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير السن؛ أي أنه لا يوجد اختلاف في استخدام أساليب المواجهة لدى الفئات العمرية الثلاث للقابلات.

ويمكن ان نرجع ذلك الى ان القابلات لديهن القدرة على مواجهة المشكلات وضغوط العمل والضغوط النفسية التي يتعرضن لها بدرجة كبيرة باختلاف عمرهن وتؤكد هذه النتيجة أهمية الصلابة النفسية، كما أن الصلابة النفسية تؤدي إلى أساليب مواجهة فعالة، وتقود الفرد إلى التغيير في الممارسات الصحية، وتحمي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتقاؤلاً وقابلية للتغلب على المشاكل الضاغطة.

• مناقشة وتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية

في مستوى أساليب مواجهة الضغوط لدى القابلات تعزى لمتغير الخبرة.

أما فيما يتعلق بالخبرة فقد تبين كذلك انه ليس هناك فروق وهذه النتيجة تفسر بان سواء كانت القابلات ذوات خبرة او متوسطات الخبرة فإنهن يكونن قادرين على مواجهة المشكلات وضغوط العمل والضغوط النفسية وذا فاعلية وذلك بسبب الطموح في الوصول إلى درجة الخبرة العالية والعمل باحترافية.

ومن خلال ما سبق و ذكرناه استطعنا في الأخير أن نصل إلى النتائج التالية :

• أن هناك علاقة ارتباطيه بين مستوى الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى القابلات.

• انه لا توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن والخبرة المهنية لدى القابلات.

• انه لا توجد فروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير السن والخبرة المهنية لدى القابلات.

خاتمة

خاتمة

إن التغيرات السريعة التي شملت كل مجالات الحياة اليومية في وقتنا الراهن لها تأثير كبير على المجتمع عموماً وعلى عمال القطاع الصحي وبالذات القابلات، وهذه التغيرات الضاغطة التي تعيشونها تخلف آثاراً سلبية على صحتهم النفسية، لذا يجب عليهم التمتع بشخصية صلبة تمكنهم من تجاوز هذه الضغوطات، وتؤدي دور وقائي مهم في مقاومة الأحداث الضاغطة، فلا يقفن موقفاً سلبياً ولكنهن يحاولن مواجهتها وصدّها من خلال استخدام العديد من أساليب المواجهة الموافقة لطبيعة الموقف .

و هذا ما سعت إليه دراستنا الحالية في محاولة معرفة طبيعة العلاقة القائمة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من القابلات بمستشفى دكتور سعدان بالأغواط، كما هدفت أيضاً لمعرفة دلالة الفروق الفردية بين أفراد العينة على كل من مقياس الصلابة النفسية ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية يعزى فيها الاختلاف إلى متغير الخبرة المهنية والسن، ومن أجل ذلك تم تطبيق أدوات الدراسة مقياس الصلابة النفسية، مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية على العينة وتمثلت في القابلات والبالغ عددهم 15 من أصل 40 حيث تم توزيع الاستمارات عليهم. وبعد جمع الاستمارات والتحقق من صلاحيتهم قامت الباحثة بتفريغ البيانات وتحليلها إحصائياً بالاستعانة ببرنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) بغرض الإجابة على تساؤلات الدراسة، وانتهت الدراسة إلى النتائج التالية :

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين كل من الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى القابلات.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة يعزى فيها الاختلاف لمتغير السن والخبرة المهنية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة يعزى فيها الاختلاف لمتغير السن والخبرة المهنية.

وقد تم تفسير هذه النتائج في ضوء الجانب النظري للدراسة، وبما أن الصلابة النفسية هي أحد السمات الشخصية الإيجابية الملازمة لذوي الطموح والأهداف، كما تدفع بالفرد إلى تجاوز الضغوطات والمواقف المهددة وذلك لارتباطها الإيجابي بأساليب المواجهة الفعالة وهي تشمل قدرة الفرد على استخدام المصادر المتاحة بفعالية أكثر وعبورها بسلوكات تكيفية تهدف إلى السيطرة على المشكلة ، بالإضافة إلى سعي الفرد جاهداً إلى مواجهة المعيقات والتغلب عليها بتحدي وإصرار نحو بلوغ هدفه.

وفي ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج فإن الباحثة تقترح بعض التوصيات نذكرها فيما يلي :

- ❖ إعداد دورات من شأنها تطوير قدرات العاملات في المجال الصحي في إدارة الضغوط المتراكمة بفعالية أكثر وتكسبهم الأساليب الإيجابية لمواجهتها .

خاتمة

- ❖ الاهتمام أكثر بدراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط التي تلجأ لها النساء العاملات.
- ❖ دراسة الصلابة النفسية لدى القابات في ضوء متغيرات علم النفس الإيجابي مثل: السعادة، التفاؤل، جودة الحياة، تقدير الذات، المرونة النفسية.
- ❖ اقتراح دراسة موضوع المرونة النفسية وعلاقتها بإدارة الضغوط لدى القابات.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

1. إبراهيم لطفي عبد الباسط. (1994). عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين . قطر :جامعة قطر مجلة مركز البحوث التربوية المجلد 3 العدد . 5
2. الرفاعي. (2003). لصلابة النفسية كمتغير وسيط بين ادراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها. رسالة دكتوراه ، جامعة حلوان، القاهرة.
3. الطاهر مجيد الطاهر. (2016). الصلابة النفسية. مجلة كلية دلنا العلوم والتكنولوجيا ، العدد الرابع، جامعة الامام مهدي.
4. جيهان حمزة. (2002). الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير . فلسطين: ، جامعة الأزهر -بغزة-.
5. حسن عبد الرؤوف القطراوي. (2013). الصلابة النفسية و علاقتها بادراك أساليب الحرب النفسية. مجلة الأكاديمية الإجتماعية و الإنسانية جامعة قناة السويس مصر .
6. حسين محمد سعد الدين الحسيني، و سالم أحمد على المشاي مراجع . (2020). الصلابة النفسية لدى الأطفال. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة.
7. حمود بن عامر بن خايف العامري. (2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بالقيم الأخلاقية لدى طلبة معاهد العلوم الإسلامية بسلطنة عمان ،رسالة ماجستير،. عمان: جامعة نزوى. كلية العلوم والآداب .
8. خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي. (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب عينة من طلاب المرحلة الثانوية. بحث لنيل شهادة الماجستير في علم النفس ،جامعة أم القرى .
9. زينب نوفل أحمد راضي. (2008). (.الصلابة النفسية لدى أمهات انتقاضة الأقصى. رسالة ماجستير،كلية التربية: غزة.
10. ضياء حسين علي، زيد محمد عاشور، و أمينة مهدي عبد. (2018). الصلابة النفسية لدى طلبة كلية الآداب -جامعة القادسية . بحث مقدم لنيل شهادة البكالوريوس في علم النفس.
11. علي حارث. (2019). الصلابة النفسية وعلاقتها بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه تخصص: الإرشاد التربوي بجامعة عمار ثليجي.
12. عماد محمد مخيمر. (2002). مقياس الصلابة النفسية : دليل المقياس. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
13. فاروق السيد عثمان. (2001). القلق ودراسة الضغوط. دار الفكر.

قائمة المراجع

14. فتيحة خنفر. (2014). الصلابة النفسية وعلاقتها بمركز الضبط النفسي لدى الطالب الجامعي. دراسة ميدانية ، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة ، الجزائر.
15. كاهينة ، بوراس. (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتيمي أحد الوالدين : دراسة ميدانية بثلاث ولايات (تيزي وزو - بومرداس - البويرة). رسالة ماجستير ، جامعة مولود معمري. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. . تيزي وزو، الجزائر،.
16. لطيف غازي مكي، و حسن براء محمد . (2011). صلابة الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى المتدرسين بالجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية.
17. مجدي محمد زينة. (2022). الصلابة النفسية وعلاقتها بالأمن النفسي ودافعية الإنجاز لدى عينة من طلبة وطالبات الجامعة. المجلة العلمية لكلية الآداب - جامعة أسيوط.
18. محمد، هبة محمد محسن. (2002). الصلابة النفسية في مواجهة الأحداث الضاغطة لدى عينة من المعلمات. كلية التربية ، جامعة عين الشمس.
19. نرمين محمدابو سبيتان. (2014). الدعم الإجتماعي و الوصمة و علاقتها بالصلابة النفسية و الرضا عن الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة. دراسة لإستكمال متطلبات شهادة الماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين .
20. أسيل صبار محمد. (2017). اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ، جامعة الأنبار (العراق).
21. البطي، احمد أمينة اشتيوي. (2018). الضغوط النفسية لدى المطلقات و أساليب مواجهتها. الأردن: مركز الكتاب الأكاديمي.
22. السيد عبيد ماجدة بهاء الدين . (2008). الضغط النفسي ومشكلاته واثره على الصحة النفسية (المجلد 1). عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
23. الشريف مرشدي. (2008). مصادر الضغط المهني واستراتيجيات التعامل لدى الجرمين، رسالة الماجستير في علم النفس العمل والتنظيم. جامعة الجزائر .
24. أنعام هادي حسن. (2013). النكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية. عمان: دار صفاء للنشر و التوزيع .
25. بن سكيريفة مريم، و منصور بن زاهي . (2015). استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة المستخدمة من طرف المعلم : دراسة ميدانية على عينة من المعلمين بمدينة ورقلة . مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية.
26. حسبية برزوان. (2016). فعالية استراتيجية اعادة البناء المعرفي وحل المشكلات. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ،الجزائر .

قائمة المراجع

27. رثيفة رجب عوض. (2001). *ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة*. مصر: مكتبة النهضة المصرية.
28. زياد فخراني. (2008). *لصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر*. مجلة الآفاق للعلوم النفسية، مصر.
29. سالم السيد محمد. (بلا تاريخ). *الضغوط النفسية وكبار السن*.
30. طه عبد العظيم. (2007). *استراتيجيات ادارة الغضب والعدوان*. مصر: دار الفكر للنشر والتوزيع.
31. عبد العزيز احمد نايل. (2009). *التعامل مع الضغوط النفسية (المجلد 01)*. الاردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
32. عبد العظيم طه حسين. (2006). *إدارة الضغوط النفسية والتربوية*. عمان: دار الفكر.
33. عبد الفتاح المنصوري. (2014). *اعداد صورة عربية للصيغة المختصرة من مقياس توجهات التعامل المعاشة*. مجلة الساتل، جامعة مصراته، ليبيا.
34. عبد المعطي حسن مصطفى. (2006). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (المجلد 01)*. جمهورية مصر: مكتبة زهراء للنشر والتوزيع.
35. عدنان مارد جبر. (2013). *التفكير الايجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين*. مجلة الباحث، جامعة كربلاء، العراق.
36. علي عبد الرحيم صالح. (2017). *المواجهة الايجابية الطريق الى السكينة النفسانية*. مركز الارشاد النفسي، جامعة القادسية، العراق.
37. فاطمة الزهراء أزروق. (1997). *الكفالة النفسية للمصابين بداء السكري وأساليب المواجهة*. رسالة ماجستير، معهد علم النفس: الجزائر.
38. محمد حمدي الحجار. (1998). *المدخل الى عم النفس المرضي*. لبنان: دار النهضة العربية للطباعة و النشر.
39. محمود عطية. (2010). *ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها*. القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلو .
40. مصطفى فتحي الزيات. (2001). *المتفوقون عقليا نوو صعوبات التعلم*. مصر: دار النشر للجامعات .
41. نائف علي أيبو. (2019). *الضغوط النفسية*. جمهورية مصر العربية: دار المعرفة الجامعية للنشر و التوزيع -الاسكندرية.
42. والي حداد. (2015). *استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين*. جامعة وهران. الجزائر.
43. الشهداني سعد سلمان. (2019). *منهجية البحث العلمي*. عمان: دار اسامة للنشر والتوزيع.
44. محمد سرحان علي المحمودي. (2019). *مناهج البحث العلمي*. صنعاء: دار الكتب.

45. محمد عبيدات، و ابو نصار عقلاء محمد. (1999). *منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات*. الاردن: دار وائل للنشر والطباعة.
46. محمد عبيدات، و اخرون. (1999). *منهجية البحث العلمي*. الاردن: الجامعة الاردنية.
47. مروان عبد المجيد ابراهيم. (2000). *اسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية*. الاسكندرية: مؤسسة الوراق.

ثانيا: المراجع الأجنبية

1. Carver & weintraub .(1997) .scale of brief copy .*Journal of social psychologie*.
2. H et all Bloche .(1999) .*Grand dictionnaire de psychologie, Larousse* .,paris.
3. Judkins, S. K. (2001). Hardiness, stress and coping strategies Among Mid– level Nurse Mangers : Implication for continuing Higher education. *Dissertation prepared for the Degree of doctor of philosophy university of North Texas*.
4. Kobasa .(1979) .personality and social resources in stress resistance .*Journal of personality and social psychology* .
5. M. Band Dantzer .(1994) .psychologic and social precursors of coronary disease . *New England journal of Medcine*.
6. Salvatore Maddi .(1999) .the personality construct of hardiness effects on experiencing and stain .*consulting psychology journal : practice and*.
7. SOUABER, –H. (2014). *ETAT DES LIEUX DE L'OBSTETRIQUE EN ALGERIE, Etudes démographiques et sociales*. Algérie.
8. Swinden Graziani ..Consepts;stress,coping,recherche en soins .*Université Victor Segalen Bordeaux, France*.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

استمارة استبيان

تقوم الباحثة بدراسة علمية بعنوان "الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى القابلات" وذلك للحصول على شهادة الماستر.

لذلك ترحو منكم اجابة على هذ الأدوات بعد قراءة كل فقرة فيها بعناية، علما انه لا توجد اجابة صحيحة أو خاطئة فأى اجابة تعطيها تعبر عن رأي الخاص، وان المعلومات التي تصدر عن ستكون في غاية السرية ولن تستخدم الا لغرض البحث العلمي فقط.

وتقبلوا منا أسمى عبارات الاحترام والتقدير

*البيانات الشخصية:

1-السن:

أقل من 30 سنة من 30 الى 40 سنة أكثر من 40 سنة

2- الأقدمية:

أقل من 5 سنوات من 5 الى 10 سنوات أكثر من 10 سنوات

*مقياس الصلابة النفسية

الرقم	العبارة	تنطبق	تنطبق أحيانا	لا تنطبق
01	مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فاني أستطيع تحقي أهدافي			
02	أخذ قراراتتي بنفسى ولا تملئ على من مصدر خارجى			
03	أعتقد أن متعة الحياة تكمن فى قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها			
04	قيمة الحياة تكمن فى ولاء الفرد لمبادئ وقيم			
05	عندما أضع خطتي المستقبلية أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها			
06	أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها			
07	معظم أوقاتي أستثمرها فى أنشطة ذات معنى وفائدة			
08	نجاحي فى أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ			
09	إن التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح			
10	أشعر انى أتحم فىما يحيط بي من أحداث			
11	أشعر انى قوى على مواجهة المشكلات حتى قبل ان تحدث			
12	لدى حب استطلاع ورغبة فى معرفة الجديد			
13	أعتقد أن لحياتى هدفا ومعنى أعيش من أجله			
14	أعتقد أن الحياة كفاح وعمل وليس حظ وفرص			
15	أعتقد أن الحياة التى ينبغى أن تعيشها هى التى تتطوى على تحديات والعمل على مواجهتها			
16	لدى مبادئ وقيم ألتزم بها وأحافظ عليها			
17	أعتقد أن الفحص الذى يفصل يعود ذل إلى أسباب تكمن فى فخصيت			
18	لدى القدرة على التحدي والمثابرة حتى أنتهى من حل أى مشكلة تواجهني			
19	لدى أهداف أتمسك بها وأدافع عنها			
20	أعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي			
21	عندما تواجهني مشكلة أتدأها بكل قواي وقدرتي			
22	أبادر بالمشاركة فى النشاطات التى تخدم مجتمعنا			

			أنا من اللذين يرفضون تماما ما يسمى بالحظ وليس النجاح	23
			أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغي ا رت	24
			أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مفكمة	25
			أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي	26
			عندما انج في حل مفكمة أجد متعة في التحرر لحل مفكمة أخرى	27
			أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومفاركمتهم انفعالاتهم عمل جيد	28
			أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي	29
			أعتقد أن مواجهة المفكلات اختيار لقوة تحممي وقدرتي عمى حمها	30
			اهتمامي بالأعمال والنفطة يفو بكثير اهتمامي بنفسي	31
			أعتقد أن العمل السيئ وغير الناجح يعود إلى سوح التخطيط	32
			لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي	33
			أبادر بعمل أي فيح أعتقد أن يفيد أسرتي أو مجتمعي	34
			أعتقد أن تأثيري قوي عمى الأحداث التي تقع لي	35
			أبادر في مواجهة المفكلات لاني أث في قدرتي عمى حمها	36
			أهتم بما يحدث حولي من قضايا وأحداث	37
			أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطر تفكيرهم وتخطيطهم لأنفطتهم	38
			إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	39
			إن الحياة التي تتعرض فيها لمضغوط ونعزل عمى مواجهتها هي التي يجب أن نحياها	40
			إن النجاح الذي أحقق بجهدني هو الذي أفرع مع بالمتعة والاعتزاز وليس الذي أحقق بالصدفة.	41
			أبقى ثابتا على مبادئ وقيمي حتى اذا تغيرت الظروف	42
			أعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحدي هي حياة مممة.	43
			أفرع بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر إلى مساعدتهم	44
			اعتقد ان لي تأثي ا ر قويا عمى مايجري لي من أحداث	45
			أتوقع التغي ا رت التي تحدث في الحياة ولا تخيفني لأنها أمور طبيعية	46
			أهتم بقضايا أسرتي و مجتمعي وأفار فيها كما أمكن ذل	47
			أخطط لأمر حياتي ولا أتركها لمحظ و الصدفة والظروف الخارجية	48

*مقياس مواجهة الضغط النفسي

رقم	العبارة	لا أفعل ذلك	أفعل ذلك أحيانا	افعل ذلك كثيرا
01	أحاول الانشغال عن الأمر بالعمل أو أي نشاط آخر			
02	أركز جهودي من أجل اتخاذ اجراء ما اتجاه المواقف الذي أتعرض له			
03	أقول لنفسي بأن ما حدث غير حقيقي			
04	أؤجل بعض الأعمال لكي أركز جهودي على معالجة المشكلة			
05	أسعى للحصول على دعم نفسي من الآخرين			
06	أتخلى عن محاولة التعامل مع الأمر			
07	أحاول القيام بإجراء لتحسين الموقف			
08	أرفض التصديق ما يحدث			
09	أقول لنفسي أشياء تجعلني أتخلص من المشاعر المزعجة			
10	أحاول الحصول على مساعدة الآخرين			
11	أركز جهودي على التعامل مع المشكلة حتى ولو أدى ذلك الى اهمال بعض الامور الأخرى			
12	أحاول رؤية الأمور من منظور مختلف لكي تبدو أكثر إيجابية			
13	انتقد نفسي			
14	أضع خطة لما ينبغي عمله			
15	أسعى للحصول على طمأنة وفهم الشخص آخر			
16	أتخلى عن التعامل مع المواقف			
17	أبحث عن جانب ايجابي فيما يحدث			
18	أضحك من المواقف			
19	أقلل التفكير في الأمر بالانشغال بأشياء أخرى مثل مشاهدة التلفزيون، القراءة،النوم، أو التسوق			
20	أحاول تقبل الأمر			
21	أعبر عن مشاعري السلبية			
22	أحاول أن أجد الراحة و العزاء في الدين			
23	أحاول الحصول على نصيحة الآخرين فيما ينبغي علي عمله			
24	أحاول التعايش مع الأمر			
25	أفكر مليا فيما ينبغي اتخاذه من خطوات			
26	ألوم نفسي على ما حدث			
27	ألجأ الى الصلاة و الدعاء			
28	أحاول أن أجعل الأمر يبدو مضحكا			

السن

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valides				
أقل من 30	3	20,0	20,0	20,0
30-40	7	46,7	46,7	66,7
أكثر من 40	5	33,3	33,3	100,0
Total	15	100,0	100,0	

الخبرة

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valides				
أقل من 5	2	13,3	13,3	13,3
5-10	6	40,0	40,0	53,3
أكثر من 10	7	46,7	46,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

اختبارات الفروق

ANOVA à 1 facteur

	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
Inter-groupes	6,438	2	3,219	,069	,933
Intra-groupes	556,895	12	46,408		
Total	563,333	14			

ANOVA à 1 facteur

	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
Inter-groupes	12,071	2	6,036	,131	,878
Intra-groupes	551,262	12	45,938		

Total	563,333	14			
-------	---------	----	--	--	--

ANOVA à 1 facteur

		Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
سن	Inter-groupes	,133	2	,067	,105	,901
	Intra-groupes	7,600	12	,633		
	Total	7,733	14			
خبرة	Inter-groupes	,533	2	,267	,471	,636
	Intra-groupes	6,800	12	,567		
	Total	7,333	14			

معامل الارتباط

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
total	110,3333	6,34335	15
total2	65,0000	4,47214	15

Corrélations

		total	total2
total	Corrélation de Pearson	1	,982**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	15	15
total2	Corrélation de Pearson	,982**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	15	15

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).