



جامعة محمد خيضر بسكرة  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم العلوم الاجتماعية



# مذكرة ماستر

شعبة علم النفس  
تخصص علم النفس العيادي

رقم:

إعداد الطالبين:

حكيمه مرابطي.

منال رقيم.

يوم: 2022/06/28

الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

لدى الطلبة الجامعيين العاملين المقبلين على التخرج

"دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة محمد خيضر بسكرة"

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس العيادي

لجنة المناقشة:

- |               |             |                      |                     |
|---------------|-------------|----------------------|---------------------|
| رئيسا.        | جامعة بسكرة | أستاذ التعليم العالي | - د. جابر نصر الدين |
| مشرفا ومقررا. | جامعة بسكرة | أستاذ التعليم العالي | - د. مريامة حنصالي  |
| مناقشا.       | جامعة بسكرة | أستاذ التعليم العالي | - د. محمد بلوم      |

السنة الجامعية: 2021-2022

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية



# مذكرة ماستر

شعبة علم النفس

تخصص علم النفس العيادي

رقم:

إعداد الطالبتين:

حكيمه مرابطي.

منال رقيم.

يوم: 2022/06/28

الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

لدى الطلبة الجامعيين العاملين المقبلين على التخرج

"دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة محمد خيضر بسكرة"

مذكرة مكلمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس العيادي

لجنة المناقشة:

- |               |             |                      |                     |
|---------------|-------------|----------------------|---------------------|
| رئيسا.        | جامعة بسكرة | أستاذ التعليم العالي | - د. جابر نصر الدين |
| مشرفا ومقررا. | جامعة بسكرة | أستاذ التعليم العالي | - د. مريامة حنصالي  |
| مناقشا.       | جامعة بسكرة | أستاذ التعليم العالي | - د. محمد بلوم      |

السنة الجامعية: 2021-2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَرَجَاهُنَ}

# شُكْرٌ وَعِرْفَانٌ

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة.

وأعاننا على أداء هذا الواجب ووفقنا إلى إنجاز هذا العمل

ونتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد

على إنجاز هذا العمل ونخص بالذكر

أستاذتنا المشرفة: "مريامة حنصالي"

على قبولها المضي معنا في هذه الدراسة والتي لم تبخل علينا بتوجيهاتها ونصائحها والتي

كانت لنا الطريق لإتمام هذا العمل.

كما لا أنسى أستاذتي الأفاضل: أستاذ "رحيم يوسف" الذي لم ييخلنا في أي معلومة، وأستاذي

"رابحي إسماعيل" على توجيهاته ونصائحه الذي لم ييخلنا بها.

لكم جميعا جزيل الشكر والامتنان.

اللامتتان

# ملخص الدراسة

### ملخص الدراسة بالعربية:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة القائمة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وهذا من خلال الإجابة على التساؤل التالي: ما طبيعة العلاقة القائمة بين أبعاد مقياس الصلابة النفسية وأبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة العاملين المقبلين على التخرج؟.

وتمثلت عينة الدراسة في الطلبة العاملين المقبلين على التخرج بجامعة محمد خيضر "بسكرة"، للموسم الجامعي 2022/2021 والبالغ عددهم (N=85) تم اختيارهم بطريقة قصدية باستخدام أسلوب كرة الثلج، وقد اعتمدت الباحثتان على المنهج الوصفي الارتباطي، كما اعتمدنا في جمع البيانات على مقياس الصلابة النفسية لعماد محمد أحمد مخيمر (2002) ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لعلي حراث (2020).

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى العينة محل الدراسة. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط بين أفراد عينة الدراسة يعزى فيها الاختلاف لمتغير الجنس (ذكر/أنثى).

**الكلمات المفتاحية:** الصلابة النفسية؛ استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية؛ الضغوط النفسية؛ الطلبة العاملين المقبلين على التخرج.

### **Study summary:**

The current study aims to reveal the nature of the relationship between psychological rigidity and strategies to cope with psychological stress, by answering the following question: What is the nature of the relationship between the dimensions of the measure of psychological rigidity and the dimensions of the measure of strategies to cope with psychological stress in working students coming to graduation?

The study sample consisted of 85 students graduating from Muhammad Khayder's University "Biskra" for the 2021/2022 university season. They were selected using the snowball method intentionally.

we relied on a descriptive and associative method, also collected data on the psychological hardness measure of Imad Muhammad Ahmad Mukhaimar (2002) and the psychological stress response strategy measure of Ali Harith (2020).

The study found the following findings:

A correlation between psychological rigidity and stress response strategies in the sample in question.

- There are no statistically significant differences in both psychological rigidity and stress-coping strategies among the study sample members in which the difference is attributable to the sex changer (male/female).

**Key words:** psychological rigidity; strategies to cope with psychological stress, working students coming to graduation.

# فهرس المحتويات



## فهرس المحتويات

	شكر و عرفان
	ملخص الدراسة
	قائمة الجداول والأشكال
<b>الفصل الأول: التعريف بموضوع الدراسة</b>	
17	أولاً: مقدمة اشكالية.
19	ثانياً: دواعي اختيار موضوع الدراسة.
20	ثالثاً: أهداف الدراسة.
20	رابعاً: أهمية الدراسة.
20	خامساً: تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة.
21	سادساً: عرض الدراسات السابقة ومدى الاستفادة منها.
30	سابعاً: حدود الدراسة.
<b>الفصل الثاني: الصلابة النفسية</b>	
32	تمهيد.
32	أولاً: مفهوم الصلابة النفسية.
36	ثانياً: الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات.
39	ثالثاً: خصائص الصلابة النفسية.
42	رابعاً: النماذج النظرية المفسرة للصلابة النفسية.
45	خامساً: أبعاد الصلابة النفسية.
48	سادساً: أهمية الصلابة النفسية.
49	خلاصة الفصل.
<b>الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية</b>	
51	تمهيد
51	أولاً: مفهوم الضغط النفسي.
52	ثانياً: مصادر الضغوط النفسية.

## ملخص الدراسة

54	ثالثا: مفهوم استراتيجيات المواجهة.
55	رابعا: المفاهيم المتداخلة مع مفهوم إستراتيجية المواجهة.
57	خامسا: النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
59	سادسا: تصنيف إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
62	سابعا: وظائف إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
64	ثامنا: العوامل المؤثرة في إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
67	خلاصة الفصل.
<b>الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة</b>	
70	تمهيد
70	أولا: منهج الدراسة.
70	ثانيا: عينة الدراسة.
71	ثالثا: أدوات الدراسة.
71	أ- مقياس الصلابة النفسية - وصف المقياس. - الخصائص السيكومترية للمقياس.
76	ب- مقياس استراتيجيات المواجهة - وصف المقياس. - الخصائص السيكومترية للمقياس.
80	رابعا: إجراءات تطبيق الدراسة.
81	خلاصة الفصل.
<b>الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة</b>	
83	تمهيد.
83	أولا: عرض نتائج الدراسة.
83	1. عرض نتائج التساؤل العام.
85	2. عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الأول.

## ملخص الدراسة

86	3. عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الثاني.
87	ثانيا: مناقشة نتائج الدراسة.
87	1. مناقشة نتائج التساؤل العام.
89	2. مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الأول.
90	3. مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الثاني.
93	خاتمة.
96	قائمة المراجع.
	قائمة الملاحق

# قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
59	ملخص لأهم النماذج المفسرة لإستراتيجيات المواجهة.	01
62	الفرق بين المواجهة المتمركزة حول العاطفة والمواجهة المتمركزة حول المشكل.	02
71	خصائص عينة الدراسة	03
72	أبعاد مقياس الصلابة النفسية وأرقام عبارات كل بعد.	04
72	توزيع درجات البدائل لمقياس الصلابة النفسية.	05
74	العبارات السالبة والموجبة لمقياس الصلابة النفسية.	06
77	أبعاد مقياس إستراتيجيات المواجهة وأرقام عبارات كل بعد.	07
77	توزيع درجات البدائل.	08
78	نتائج حساب الصدق لمقياس استراتيجيات المواجهة.	09
84	قيم معاملات الارتباط بين أبعاد الصلابة النفسية وأبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.	10
86	نتائج متوسطات الفروق بين درجات أبعاد الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين العاملين المقبلين على التخرج يعزى فيها الاختلاف لمتغير الجنس.	11
87	نتائج متوسطات الفروق بين درجات أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين العاملين المقبلين على التخرج يعزى فيها الاختلاف لمتغير الجنس.	12

# قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
44	التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للصلاية النفسية كما تراها كوبازا.	01
44	التأثيرات المباشرة للصلاية النفسية.	02
45	نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها.	03
64	العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة.	04

# الجانب النظري



## الفصل الأول: التعريف بموضوع الدراسة

أولاً: مقدمة إشكالية.

ثانياً: دواعي اختيار الموضوع للدراسة.

ثالثاً: أهداف الدراسة.

رابعاً: أهمية الدراسة.

خامساً: تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة.

سادساً: عرض الدراسات السابقة ومدى الاستفادة

منها.

سابعاً: حدود الدراسة.

أولاً: مقدمة إشكالية.

الإنسان كائن معقد فهو جسم وعقل ومشاعر تتفاعل جميعها مع بعض من أجل أن يعيش ويصل إلى أهدافه ويحقق إنسانيته ويرضي ذاته وطموحاته، غير أنه يجد صعوبة في الوصول إلى مبتغاه، فهو يعيش في عصر كثرت فيه مطالب الحياة وتعددت وأصبح من الصعوبة التعامل مع متطلباتها اللامتناهية وهذا ما يصعب على ذوي الطموح المرتفع ويجعلهم أكثر عرضة لمختلف الضغوط، ومن بين الفئات الأكثر عرضة للضغوط الطلبة الجامعيين بحيث يواجه هؤلاء تحديات ومصاعب قد تفوق قدراتهم على التحمل خاصة في مرحلة التخرج أين يبدأ التفكير في المشاريع المستقبلية حيث أشار "شاغر" في دراسته إلى أن مشكلات الحياة اليومية للطلاب الجامعي تتمثل في (قلة النقود، قلة الوقت، ضغوط الدراسة المستمرة، والأبحاث الواجب إنجازها، القيام من النوم مبكراً، مشاريع المستقبل). (باوية، 2012، ص317)، وقد يتفاقم الأمر ويزداد صعوبة لدى الطلبة العاملين المقبلين على التخرج بسبب مسؤولياتهم المتعددة والتي تقف عائقاً أمامهم لإنجاز مهامهم خلال فترة التخرج.

في هذا السياق برزت اتجاهات أخرى للدراسات النفسية تركز على الجوانب الايجابية المدعمة لقدرة الفرد على تحمل تراكمات الضغوط والمسؤوليات وقدرته على تخطيطها بتخطيط وإحكام وشغف، وبشكل أكثر فعالية وعلى عوامل الوقاية، وكل المتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار المواجهة الفاعلة والسلامة النفسية لدى الفرد. (مخير، 1996، ص 275)

تعتمد هذه الجوانب على كيفية الاستجابة للمواقف الضاغطة وعلى الفروق الفردية للطلبة وسماتهم الشخصية، فالطلبة يتفاعلون كل حسب خصائصه (النفسية والاجتماعية وأنماطهم المعرفية والسلوكية)، حيث أكد محمد بوفاتح (2005) وجود فروق فردية في الاستجابة للضغوط النفسية ومستوى الطموح بين تلاميذ الثانوي تعزى لمتغير الجنس لصالح البنات، وحسب سواندن وقرازياني Svendien et Graziani: "عندما نتكلم عن الجنس مثلاً نجد أن النساء أكثر استعمالاً لاستراتيجيات التكيف المبنية على الانفعال من الذكور، كما نجد أن أقل استعمالاً لاستراتيجيات المبنية على حل المشكل". (عريس، 2017، ص26) ويقول أبو الحبيب في نفس السياق: "أن الأفراد مختلف استجاباتهم للمواقف الضاغطة حسب متغيرات العمر والجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي الذي يتمتعون به." (أبو حبيب، 2010، ص26)، وأشارت دراسات أخرى إلى وجود اختلافات جوهرية لدى الأفراد في خصائصهم النفسية تبرز بشكل واضح خلال مواجهاتهم لمواقف الحياة الضاغطة ترتبط بمؤهلاتهم العلمية ومستواهم التعليمي، وهو ما توصلت إليه دراسة الصديق فاطمة ومحمد لخضر روبي (2020) في وجود فروق فردية في الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية بين الموظفين تعزى لمتغير المؤهل العلمي. والتي تربطها الدراسات النفسية بالطرق والأساليب المستخدمة من قبل الأفراد للتعامل مع ضغوطاتهم وهو ما اصطلح عليه بالمواجهة أو باستراتيجيات المواجهة

والتي تهدف إلى إعادة توافقيهم وائزانهم النفسي والاجتماعي عامة، بحيث تساهم هذه الأخيرة في شحن طاقتهم، وقد يضطرون بذلك إلى تغيير أو تعديل أهدافهم من أجل إعادة توازنهم النفسي والاجتماعي. وأشار لازاروس و لوني (1978) بأن المواجهة تشير إلى مجموع السياقات أي (جهود الفرد المعرفية والسلوكية المتغيرة وغير النمطية الهادفة إلى التحكم وتسيير المطالب الداخلية أو الخارجية والصراع وتقييمه على أنه يتجاوز طاقات الفرد التكيفية) (شفيق، 2019، ص146)، أي أن الاستراتيجيات الممارسة من طرف الطالب العامل المقبل على التخرج قادرة على تجاوز الموقف المهدد وإدراكه على أنه أقل خطرا على صحته النفسية ومن إمكانيته في تحقيق أهدافه.

ذلك ما يدعو إليه كل من شميرلين وزاكا (1987) إذ يشيران إلى أهمية التركيز على دراسة المتغيرات الخفية التي تؤثر في كيفية رؤية الفرد للأحداث الضاغطة وكيفية إدراكه وتفسيره لها، كما تؤثر أيضا في كيفية تقييم الفرد لمدى قدرته على مواجهة هذا الحدث الضاغط (بدر، 2001، ص 125) كما اتخذ العديد من الباحثين فكرة الإدراك الإيجابي للمواقف الضاغطة بأنه المدخل لتحديد قدرتهم على تحملها وتجاوزها، وهو قائم على تغيير معنى الموقف الضاغط وإعطائه تفسيراً آخر أكثر إيجابية يدفع الفرد إلى إدراك الضغط على أنه تحدي. (جعير و نديو، 2021، ص671)

وفي السياق نفسه توصلت الكثير من الدراسات إلى أثر الصلابة النفسية كمكون نفسي أساسي في شخصية الفرد في تحديدها للإستراتيجيات التكيفية اللازمة في الموقف الضاغط بهدف التخفيف من الضغوط والحفاظ على الصحة النفسية والجسدية للفرد، هذا ما أكدته نتائج دراسة كوبازا وآخرون (Kobassa et al، 1983) في أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، ويحدد كيفية إدراكه للحدث الضاغط وكيفية استجابته لمواجهة هذه الضغوط.

كما أبرزت الدراسات في السنوات الأخيرة فعالية هذا المتغير الإيجابي في مقاومة الاضطرابات النفسية وتجاوز السلوكات اللاتكيفية إلى سلوكات أكثر فعالية وتخطيطا ومسايرة للمواقف المهددة، و وفق ما أكدته دراسة حدة يوسف (2013) في أن تمتع الأفراد بالخصائص النفسية الإيجابية كالصلابة النفسية يساعدهم على إدراك المواقف الضاغطة على أنها أقل تهديدا، وتمكنهم من الاستمرار في نشاطاتهم والالتزام بها، إذ تعمل على تخفيف التهديد الذي تخلفه الضغوط وذلك بالتقييم والإدراك الإيجابي لها، ما يدفع الفرد إلى استخدام الإستراتيجيات الإيجابية للمواجهة، وهذا ما يجعل وقع الأحداث عليه أقل خطرا وتهديدا مما يقوده في النهاية إلى الشعور بالصحة النفسية والجسدية. (يوسف، 2013، ص239)

وباعتبار الفروق الفردية وسمات الشخصية المكونة للأفراد هي نقطة الفصل في تحديد الاتجاهات والأنماط التوافقية وأساليب وطرق توظيفهم لإستراتيجيات المواجهة، فإن الطلبة ذوي الصلابة العالية يسعون للتركيز في مسؤولياتهم وفقا لظروفهم الاجتماعية (النفسية، الأسرية...) وموازة لما يعيشه الطالب ذو

الشخصية الصلبة في الساحة الأكاديمية من ضغوط دراسية (تراكم مهام وبحوث، مذكرات تخرج...)، فهو يعتقد أن المواقف المهددة ما هي إلا تحديات أخرى تدفعه إلى الانجاز والتعلم الجيد والتقدم في مستواه الأكاديمي وتمهده لتجاوز أي عرقلة تواجهه في المستقبل، ومن الطلبة من يتخذ هذه الصعوبات الجديدة مصدرا للمتعة وسببا في تغيير روتين مهامه المستمر فيتخذ مصدرا ليطلع على آفاق أخرى وزوايا مختلفة قد غفل عنها في السابق، والطالب ذو الشخصية الصلبة لديه اعتقاد راسخ بقدرته على تجاوز أي عائق إذا اتخذ أسلوب جيد في التخطيط وهذا ما أكده إيرش في دراسته حيث قام بعمل دراسة لمعرفة العلاقة بين التحولات المعرفية والصلابة النفسية، لدى عينة من الطلبة الجامعيين الذين عانوا من الحزن نتيجة فقدان، وأسفرت النتائج إلى أن التحولات المعرفية ترتبط بقوة مع الصلابة وأنه بإمكانها التنبؤ بها، بالإضافة إلى أن التحولات المعرفية بإمكانها التنبؤ بالشفاء من الصعوبات والتحديات والمواقف الصادمة. (الكيلاني، 2015، ص23)

وفي الأخير يمكن القول أن الصلابة النفسية سمة ذات ثلاثة أبعاد رئيسية (الالتزام والتحكم والتحدي) وفق ما جاءت به دراسة كوبازا ويستطيع الفرد من خلالها مواجهة الصعاب والتحديات، بل والأزمات التي تقف عائقا بينه وبين التمتع بالحياة والرضا والوصول إلى أهدافه وتحقيقها.

ومن هذا المنطلق جاءت إشكالية بحثنا هذه للبحث في طبيعة العلاقة القائمة بين مكونات الصلابة النفسية الثلاثة (الالتزام/التحكم/التحدي) والطرق والاستراتيجيات التي يتبعها الطالب الجامعي المقبل على التخرج في ظل الظروف الضاغطة التي يمر بها وفقا لمتغير الجنس (الذكور / الإناث)، وعلى هذا الأساس جاءت تساؤلات دراستنا على النحو الآتي:

☞ ما طبيعة العلاقة القائمة بين الصلابة النفسية بأبعادها و بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعادها لدى الطلبة الجامعيين العاملين المقبلين على التخرج ؟

☞ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين العاملين المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس ؟

☞ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين العاملين المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس ؟

**ثانيا: دواعي اختيار موضوع الدراسة.**

- رغبة الباحثان في تسليط الضوء على الصعوبات التي تعيشها هذه الفئة من الطلبة اللذين يزاولون أعمالا ومسؤوليات أخرى بالتوازي مع التزامهم الدراسي والأكاديمي.
- الرغبة في معرفة طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة التي يتخذها هؤلاء الطلبة العاملين المقبلين على التخرج.

### ثالثا: أهداف الدراسة.

- ☞ الكشف عن طبيعة العلاقة القائمة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الأكثر استخداما من طرف الطلبة العاملين المقبلين على التخرج.
- ☞ التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة لدى الطلبة العاملين المقبلين على التخرج حسب متغير الجنس. "نكر/أنثى"
- ☞ التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة العاملين المقبلين على التخرج حسب متغير الجنس. "نكر/أنثى"

### رابعا: أهمية الدراسة.

وتكمن أهمية هذه الدراسة في تركيزها على الجانب الايجابي في شخصية هؤلاء الطلبة، إذ أن دراسة الضغوط النفسية ودراسة شخصيات الطلبة لم تعد كافية ما لم نتطرق في دراسة هذه الفئة لكل من متغيري " الصلابة النفسية باعتبارها سمة شخصية ايجابية في الفرد، واستراتيجيات مواجهة الضغوط كونها عامل وقاية من هذه الضغوط".

وبهذا فإن دراستنا الحالية تنفرد عن الدراسات السابقة بما يلي:

- التخصيص في الدراسة للطلبة العاملين والمقبلين على التخرج في نفس الوقت.

إضافة إلى ذلك فإن هذه الدراسة اهتمت بعوامل الوقاية من الضغوط المتراكمة والمهددة للصحة النفسية، والمتمثلة في أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وتندرج في علم النفس الايجابي كعلم جديد يهتم بالخبرة الايجابية للفرد عامة وللطلبة العاملين المقبلين على التخرج خاصة وذلك بأنها تساهم في تحديد صلابتهم النفسية وتحقيقهم للتوافق والنفسي والاجتماعي والحفاظ على سلامتهم النفسية والجسدية في ظل تراكم الضغوط حولهم.

ومن ناحية القياس النفسي فإن هذه الدراسة تكتسي أهميتها كونها استخدمت مقياس الصلابة النفسية والذي تم تقنينه والإضافة فيه من طرف الدكتور " بشير معمريّة" على الطلبة الجامعيين، ليصبح مكونا من 48 بنداء، مقسمة عبر 3 أبعاد رئيسية وهذه الأبعاد هي: ( الالتزام - التحكم - التحدي ).

### خامسا: تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة.

- 1- **الصلابة النفسية:** وتعرف إجرائيا بأنها الدرجة التي يتحصل عليها الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج باختلاف تخصصهم ونوعهم الاجتماعي (جنسهم) على مقياس الصلابة النفسية لعماد محمد أحمد مخيمر (2002) المطبق في هذا البحث.

2- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: وتعرف إجرائيا بأنها الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي المقبل على التخرج في مقياس استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية لعللي حراث (2020) المطبق في هذا البحث.

3- الطلبة العاملين المقبلين على التخرج: وهم مجموعة من الطلبة و الطالبات العاملين (عدد 85) يدرسون في مراحل نهائية ومقبلين على التخرج (مستوى 3 ليسانس و2 ماستر) في العديد من التخصصات على مستوى جامعة محمد خيضر بسكرة.

سادسا: عرض الدراسات السابقة ومدى الاستفادة منها.

بما أن ميزة العلم تراكمية فإن الدراسات السابقة من أهم الخطوات التي يمر بها الباحث، ولن يكون البحث العلمي بحثا كاملا وناجحا من دون الرجوع إليها، وفيما يلي سنعرض بعض الدراسات التي تخدم أغراض الدراسة الحالية والتي تشترك معها في متغيرات الدراسة (الصلابة النفسية، استراتيجيات مواجهة الضغوط):

أ) عرض الدراسات السابقة

دراسات جزائرية

دراسة الطيبي عبد الكريم وزنيو حمزة (2020-2021):

جاءت الدراسة بعنوان: " الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية" -دراسة ميدانية على طلبة جامعة أحمد درارية بأدرار، وقد هدفت إلى التحقق من الفرضيات التالية: وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة، أن مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة متوسط، وأن هناك فروق في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى إلى متغيري الجنس والصفة، ووجود فروق بين أفراد العينة في الصلابة النفسية تعزى لمتغيري الجنس والصفة.

واتبع الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، واستخدما مقياس الصلابة النفسية من إعداد عماد مخيمر والمقنن على البيئة الجزائرية ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد تشارلز كارفر (1997)، بحسب تكونت العينة من 92 طالبا وطالبة (41 ذكور و51 إناث)، وقد اعتمد الباحثان على الوسائل الإحصائية التالية:

✓ اختبار معامل بيرسون.

✓ متوسطات حسابية وانحرافات معيارية.

✓ استخدام ألفا كرونباخ وجولتمان لحساب معامل الثبات.

✓ اختبار "t" لدراسة الفروق.

✓ صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة النفسية.

وقد توصلت الدراسة غالى النتائج التالية:

➤ مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة متوسط.

➤ وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد الصلابة النفسية واستراتيجية مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة.

➤ عدم وجود فروق بين أفراد الدراسة في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس والصفة.

➤ وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس والصفة.

### دراسة علي حراث ( 2020-2019):

الدراسة بعنوان "الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية" -دراسة ميدانية على طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثليجي "دراسة ميدانية بمدينة الأغواط"، وقد هدفت إلى التحقق من الفرضيات التالية: وجود علاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، ومعرفة مستوى الصلابة النفسية ومختلف الاستراتيجيات التي يستخدمها أفراد العينة وأثر تفاعل كل من الجنس والسن مع الصلابة النفسية في استراتيجيات المواجهة لديهم، بحيث تكونت العينة من (592) طالب جامعي سنة أولى وسنة ثانية ماستر، واتبع الباحث المنهج الوصفي الارتباطي.

واعتمد لجمع البيانات على مقياس الصلابة النفسية من اعداد "عماد مخيمر" المقنن على البيئة الجزائرية بالإضافة إلى مقياس استراتيجيات المواجهة من إعداد الباحث. قد اعتمد على الوسائل الإحصائية التالية:

✓ برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 19).

✓ معامل الارتباط بيرسون.

✓ اختبار تحليل التباين الأحادي والتحليل التباين الثنائي.

✓ اختبار (t).

وقد توصلت الدراسة إلى ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.
- إن مستوى الصلابة النفسية كان مرتفعاً لدى أفراد عينة الدراسة.
- تنوعت استراتيجيات المواجهة المتبعة من قبل أفراد عينة الدراسة.
- عدم وجود أثر تفاعل الجنس مع الصلابة النفسية في استراتيجيات المواجهة المتبعة من طرف أفراد عينة الدراسة.
- عدم وجود أثر تفاعل السن مع الصلابة النفسية في استراتيجيات المواجهة المتبعة من طرف أفراد عينة الدراسة.

#### دراسة شويطر خيرة (2017):

الدراسة بعنوان: " قدرة الأثر التفاعلي لكل من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الأمهات"، دراسة ميدانية على عينة من الأمهات العاملات بالتعليم بوههران، وقد هدفت هذه الدراسة للكشف عن مستوى المساندة الاجتماعية واختبار التفاعل المحتمل بين متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة، وشملت عينة الدراسة (300) أم عاملة في الأطوار التعليمية الثلاثة (الابتدائي، المتوسط، الثانوي)، واتبعت الباحثة المنهج الوصفي، أما في جمع البيانات فقد اعتمدت على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط من إعداد كارفر تشارلز (1997) ومقياس الصلابة النفسية من إعداد مخيمر المطبق في البيئة الجزائرية بالإضافة إلى استبيان ألمسانده الاجتماعية. وقد اعتمدت الباحثة على الوسائل الإحصائية التالية:

✓ المتوسط الحسابي.

✓ الانحراف المعياري.

✓ تحليل الانحدار المتعدد.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- وجود مستوى مرتفع للمساندة الاجتماعية.
- وجود اثر تفاعلي دال بين متغيرين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية ساهم في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى عينة الدراسة وقد تحقق بالنسبة لبعد واحد فقط والمتمثل في " استراتيجيات حل المشكل".



دراسات عربية:

دراسة يسرى غسان الكيلاني ( 2015):

جاءت الدراسة بعنوان: "الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب التدبر لدى طلبة الجامعة الأردنية ممن عانوا من فقدان علاقة حميمية"، وتكونت عينه الدراسة من (450) طالب وطالبة من الجامعة الأردنية ممن عانوا من فقدان لعلاقات حميمية، وهدفت هذه الدراسة إلى لتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب التدبر التي يستخدمها أفراد عينة الدراسة، وهدفت أيضا إلى إيجاد العلاقة بين الصلابة وأساليب التدبر الأكثر استخداما. حيث اتبع الباحث المنهج الوصفي، واستخدم مقياس الصلابة النفسية (CD-RISC) ومقياس استراتيجيات التدبر النسخة العربية من مقياس (COPE).

أما فيما يخص تحليله للبيانات فقد استخدم الأساليب التالية:

✓ برنامج التحليل الإحصائي.

✓ المتوسطات الحسابية.

✓ الانحرافات المعيارية.

✓ معامل الارتباط بيرسون.

✓ اختبار "T.test".

وخلصت النتائج إلى ما يلي:

- متوسط الصلابة النفسية لدى العينة بلغت المستوى المرتفع للصلابة النفسية.
- أكثر أساليب التدبر المستخدمة من قبل أفراد العينة كانت اللجوء إلى الدين، إعادة التفسير الايجابي والنمو، التخطيط، القبول، الحصول على الدعم المعنوي.
- الصلابة النفسية أعلى عند الذكور من الإناث بشكل عام.
- وجود فروق تدبر تبين اختلافات الذكور الإناث، فالإناث يلجأ بشكل أكبر لأساليب الحصول على الدعم الاجتماعي المعنوي والانفصال الذهني واللجوء إلى الدين والتنفيس الانفعالي، بينما يلجأ الذكور إلى قمع النشاطات المنافسة واللجوء إلى العقاقير.

دراسة خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي (2012):

عنوان الدراسة: "الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهه الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة"، وتكونت العينة من (200) طالبا من طلاب التعليم الثانوي، و هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، وكذلك التعرف على ترتيب استخدام أساليب مواجهة الضغوط لديهم، كما هدفت إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهه الضغوط وكذلك التحقق من وجود فروق بين الطلاب المتفوقين والعاديين في الصلابة النفسية وفي أساليب مواجهة الضغوط النفسية. حيث إتبع الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، واعتمد على مقياس الصلابة النفسية الذي أعده مخيمر (2006)، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد الهلالي (2009).

وقد اعتمد على الوسائل الإحصائية التالية:

✓ برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS).

✓ المتوسط الانحرافي.

✓ الانحراف المعياري.

✓ معامل ارتباط بيرسون.

✓ اختبار "t-test".

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى طلاب المتفوقين أعلى منه لدى العاديين.
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين غالبية أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها من جهة المتفوقين وكذلك العاديين.
- وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب المتفوقين والعاديين في درجات أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية للصلابة لصالح المتفوقين.
- وجود فروق بين المتفوقين والعاديين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستثناء (التحليل المنطقي، تحمل المسؤولية، الاستسلام، التنفيس الانفعالي).
- شغل أساليب المواجهة الايجابية لدى المتفوقين المراتب التالية (1،2،3،4،8،9،10،14)، أما العاديين فكانت كالتالي (3،5،7،11،13،15،16،17).

دراسة حمادة وعبد اللطيف ( 2002 ):

جاءت الدراسة بعنوان : " الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة "، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب جامعة الكويت، والهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب، وتكونت عينة الدراسة من (282) طالبا وطالبة، منهم (70) من الذكور و(212) من الإناث، وطبق الباحثان مقياس الصلابة النفسية من تصميم (Younkin&Betz،1996)، ومقياس الرغبة في التحكم من تصميم (Burger&Cooper،1976)، والمقياسان من تعريب الباحثين، كما اتبع الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- ✓ وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم داخل العينة الكلية، وداخل عينتي الذكور والإناث كل على حدة.
- ✓ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على المقياسين تبعا لمتغيرات الدراسة الأخرى، وهي: (الحالة الاجتماعية ومعدل الدرجات والعمر). (راضي، 2008، ص132)

دراسات أجنبية:

دراسة (Gaerson، 1998):

جاءت الدراسة بعنوان: " العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المواجهة والضغط بين الطلبة الخريجين"، كما هدفت الدراسة لبيان العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المواجهة والضغط بين الطلبة الخريجين، حيث بلغت عينة الدراسة (101) طالبا من الطلاب الخريجين في قسم علم النفس من مدرسة أميد وسترن للخريجين، استخدم الباحث اختبار الشخصية الصورة (PVS.I)، واستبيان المواجهة (CRT)، واستبيان الضغوط اليومية (DSI)، ومقياس الصلابة النفسية.

وتوصلت الدراسة إلى ما يلي:

- ✓ أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فعالية وتأثيراً من الذين حصلوا على درجات صلابة منخفضة.
- ✓ ترتبط الضغوط ايجابية بمهارات المواجهة التالية: (التحليل المنطقي، التجنب المعرفي، التفريغ الانفعالي، والاستسلام).
- ✓ الصلابة الكلية، والتجنب المعرفي، والتحليل المنطقي، منبئات هامة للضغط.

✓ وجود علاقة سالبة بين الصلابة والضغط، حيث وجد أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغط على أنها أقل ضغطاً من الطلاب الذين لم يحصلوا على درجات عالية في الصلابة. (راضي، 2008، ص130)

دراسة ( Clarke ، 1995 ):

جاءت الدراسة بعنوان: " القابلية للضغط كوظيفة للعمر والجنس ووجهة الضبط والصلابة النفسية ونمط الشخصية "، هدفت الدراسة إلى فحص قابلية التعرض للضغط، وعلاقته بعدة عوامل، وهي الجنس والسن ومصدر الضبط والصلابة النفسية ونمط الشخصية، طبقت على (283 طالب) من طلبة الجامعة في نيوزيلندا، وتم استخدام مقاييس وجهة الضبط الصحية المتعددة الأبعاد، ومقاييس الصلابة النفسية، والنمط السلوكي (أ) للشخصية.

وأشارت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

➤ أن التباين في عاملي الصلابة النفسية والسن هو الأكثر مساهمة في تحديد مدى التعرض للضغط، فقد كان الأفراد الأكثر صلابة والأصغر سناً ذوي عادات صحية جيدة مقارنة بالأفراد الأكبر سناً، والأقل صلابة نفسية. (راضي، 2008، ص126)

دراسة ( Wiede & Smith-Williams ، 1992 ):

عنوان الدراسة: "دور عمليات المواجهة كوسائط في العلاقة بين الصلابة النفسية والصحة الجسمية"، هدفت إلى التعرف على دور عمليات المواجهة، كوسائط في العلاقة بين الصلابة النفسية والصحة الجسمية، حيث قام الباحثان بدراسة على (166) فرداً من طلبة الجامعة (85 ذكور و81 إناث) عبر استخدامهم المنهج الوصفي التحليلي، وطبقوا على مقياس الصلابة النفسية، ومقياس أساليب المواجهة.

وأظهرت نتائج الدراسة في الأخير ما يلي:

✓ وجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية، وأساليب المواجهة الفعالة، مثل: التركيز على المشكلة، البحث عن الدعم البناء.

✓ وجود علاقة سلبية بين الصلابة النفسية وأساليب المواجهة غير الفعالة، مثل: التجنب.

✓ وجود ارتباط بين الصلابة النفسية وعدد قليل من الأمراض الجسمية التي ذكر أفراد العينة أنهم يعانون منها. (راضي، 2008، ص126)

دراسة أسيل (1989، Asbell):

عنوان الدراسة : "العلاقة بين أساليب المواجهة ومنغصات الحياة اليومية والصلابة النفسية والإصابة بالمرض"، هدفت إلى التعرف على ضغوط الحياة ومنغصاتها اليومية وأساليب مواجهتها لدى الأفراد، وتكونت عينة الدراسة من (181) شخصا وطبق الباحث مقياس طرق المواجهة المنقح، ومقياس الصلابة النفسية، ومقياس منغصات الحياة اليومية، وقائمة الأعراض الجسمية، وقائمة الأعراض المرضية لهوبكنز Hopkins عليهم.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- الأعراض المرضية تعد مؤشرا جيدا للتنبؤ بأساليب المواجهة المستخدمة.
- وجود ارتباط دال بين أساليب المواجهة والأعراض المرضية.
- عدم وجود ارتباط بين الصلابة النفسية والأعراض المرضية. (راضي، 2008، ص123)

(ب) مدى الاستفادة من الدراسات السابقة

عرضنا عدد من الدراسات السابقة والتي لها صلة بموضوع دراستنا. وقد تبين أن موضوع الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من الموضوعات المهمة التي نالت اهتمام الباحثين سواء على الصعيد العربي أو الأجنبي، حيث درس هذا الموضوع من خلال علاقته بمتغيرات متباينة وعلى عينات متنوعة وأبرزها فئة طلبة الجامعة.

ومن خلال عرض تلك الدراسات والاطلاع على نتائجها، تبين أن هناك علاقة جوهرية بين دراستنا والدراسات المعروضة مسبقا، والجدول التالي يبين مكانة دراستنا بين الدراسات المشابهة لها. وفيما يلي سنناقش أوجه الاتفاق والاختلاف معها:

اتفقت دراستنا الحالية مع دراسة **الطبيبي عبد الكريم و زمبو حمزة** في أنها بحثت في إمكانية وجود علاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة، وتم استخدام مقياس الصلابة النفسية من إعداد **مخيمر المقنن** على البيئة الجزائرية. أما بالنسبة لأوجه الاختلاف استخدام الباحثان المنهج **الوصفي التحليلي** وإيجاد الفروق ذات العلاقة بمتغيري الجنس والصفة.

أما دراسة **علي حراث** فاتفقت دراستنا معها في أنها تبحث عن العلاقة النفسية واستراتيجيات المواجهة عينه طلبة الجامعة وفي استخدامها لمقياسين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة الذي قام الباحث بينائه وتتفق معها أيضا في المنهج المتبع ( **المنهج الوصفي الارتباطي**). وتختلف دراستنا عنها لأنها تبحث عن أي أثر يعزى لمتغير الحالة الاجتماعية حول علاقة الصلابة النفسية باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

ودراسة **الصدیق فاطمة ومحمد لخضر روبي** مع دراستنا لأنها تبحث عن الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط ومقياس الصلابة من إعداد **محمد مخيمر** وتختلف في العينة المستهدفة والمنهج المتبع ومقياس أساليب المواجهة وأثر متغير الأقدمية. ودراسة **شويطر** تختلف هي الأخرى عن دراستنا لأنها تبحث في أثر كل من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية على التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط وأيضا العينة المستهدفة ومقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط، وتتفق مع دراستنا في مقياس الصلابة النفسية المطبق والمنهج المتبع. أما دراسة **يسرى غسان الكيلاني** هي الأخرى تبحث في طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية ومواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة كما استهدفت عينة من الطلبة الجامعيين واتبعت أيضا المنهج الوصفي، وتختلف مع دراستنا في المقاييس المستخدمة مقياس الصلابة النفسية واستراتيجيات التدبر وصفة عينة الدراسة.

وجاءت دراسة **خالد بن محمد عبد الله العبدلي** هي الأخرى لتدرس العلاقة بين الصلابة النفسية الضغوط النفسية حيث استخدم الباحث مقياس الصلابة لمخيمر لكن الفئة المستهدفة تختلف عن دراستنا وهي طلبة الثانوية المتفوقين والعاديين ومقياس مواجهة الضغوط كما اتبع الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن.

أما دراسة **حمادة وعبد اللطيف** هي الأخرى جاءت لتبحث في العلاقة بين الصلابة النفسية وأحد أساليب المواجهة لدى طلاب الجامعة وذلك باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتختلف عن دراستنا في صفة عينة الدراسة والمقاييس المطبقة. كما أن دراسة **جيرستون** هي الأخرى تبحث في طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المواجهة والضغوط بين الطلبة الخريجين ذلك بإتباع المنهج الوصفي ومجموعة مقاييس مختلفة عن دراستنا.

أما دراسة **كلارك** تتفق مع دراستنا في أنها تبحث في أساليب المواجهة وعلاقتها بالصلابة النفسية وأثر متغير الجنس في هذه العلاقة شملت هذه الدراسة عينة من طلبة الجامعة وتم استخدام مقياس الصلابة النفسية، وتختلف مع دراستنا بتحديد وظيفة العمر ودور وجهة الضبط في القابلية للضغوط وتم استخدام مقاييس وجهة الضبط الصحية المتعددة الأبعاد ومقياس النمط السلوكي (أ) للشخصية. أما دراسة **وليام وسميث** درست هي الأخرى متغيري الصلابة النفسية وعمليات المواجهة وهدفت لمعرفة دور أساليب المواجهة كوسائل في العلاقة بين الصلابة النفسية والصحة الجسمية حيث شملت العينة المستهدفة طلبة الجامعة وذلك باستخدام المنهج الوصفي التحليلي والعديد من المقاييس منها مقياس الصلابة النفسية ومقياس أساليب المواجهة.

وأخيرا دراسة آسبل والتي بحثت هي الأخرى عن العلاقة بين أساليب المواجهة والصلابة النفسية للتعرف على إمكانية الإصابة بالمرض وتم تطبيق مقياس الصلابة النفسية، وتختلف مع دراستنا في تطبيقها لمقياس منغصات الحياة اليومية وقائمة الأعراض الجسمية وقائمة الأعراض المرضية لهويكنز.

ومن خلال ما تم عرضه من دراسات سابقة تظهر أهمية دراستنا كونها استهدفت أكثر شرائح المجتمع عرضة للضغوط النفسية المختلفة وهو ما اهتمت به الدراسات السابقة حسب ما تم التعرف عليه، (والطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج تحديدا والعاملين في آن واحد بطبيعة الحال سيكونون أكثر تعرض للضغوط)، وكذلك في اختيارنا للمنهج الوصفي الارتباطي والذي يكشف العلاقة بين متغيرات الدراسة الهامة (الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط).

### سابعا: حدود الدراسة.

☞ **الحدود المكانية:** تمت هذه الدراسة في جامعة محمد خيضر بسكرة (الجامعة المركزية والقطب الجامعي شتمة).

☞ **الحدود البشرية:** تم تطبيق هذه الدراسة على 85 طالبا وطالبة، من تخصصات في كليات مختلفة (كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، كلية الحقوق والعلوم السياسية، كلية الآداب واللغات، كلية التسيير والاقتصاد والعلوم التجارية، كلية العلوم والتكنولوجيا، كلية الهندسة المعمارية وهندسة الطرائق).

### ☞ **الحدود الزمنية:**

1- الجانب النظري: تم إنجازه ابتداءً من شهر نوفمبر 2021 إلى غاية شهر فيفري 2022.

2- الجانب التطبيقي: تم تطبيق هذه الدراسة ابتداءً من شهر نوفمبر 2021 إلى غاية شهر أفريل 2022.

## الفصل الثاني: الصلابة النفسية

### تمهيد

أولاً: مفهوم الصلابة النفسية.

ثانياً: الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات.

ثالثاً: خصائص لصلابة النفسية.

رابعاً: النماذج النظرية المفسرة للصلابة النفسية.

خامساً: أبعاد الصلابة النفسية.

سادساً: أهمية الصلابة النفسية.

خلاصة الفصل.



## تمهيد

لا تكاد تخلو حياتنا اليومية من الضغوط، ومما لا شك فيه أن الإنسان يواجه في حياته اليومية مجموعة من الأزمات والضغوطات التي تجعله مضطربة وغير سوي على الصعيد النفسي والسلوكي، بحيث يصاب بالإحباط أو يصبح عدواني أو انطوائي، وتختلف قدرة الأفراد على تحمل هذه الضغوطات والأزمات التي تعترض طريقهم، فمنهم من يحبط وييأس، ومنهم من يميل إلى المقاومة والصمود، إضافة إلى عدم الهروب من المواجهة وهذا راجع إلى صلابتهم النفسية، فهي تساعد الأفراد على السعي إلى تحقيق أهدافهم وغاياتهم، وتجعلهم يقيمون مصدر الضغوط تقييماً معرفياً لمواجهةها، ويتم في هذا الفصل عرض مفهوم الصلابة النفسية، التعريف اللغوي والاصطلاحي للصلابة النفسية، أبعادها، أهميتها، النظريات المفسرة لها وخصائصها.

## أولاً: مفهوم الصلابة النفسية.

**لغة:** صَلَبٌ، أي: شديد. صَلَبَ الشيء صلابةً فهو صَلْبٌ، شديد. (جديد والشايب، 2018، ص788)

**اصطلاحاً:** يرى الباحثون أن الصلابة النفسية هي سمة تميز بعض الأفراد بقدرتهم على مجابهة الضغوط وتحملها مقارنة مع الآخرين، حيث وجدوا أن الأفراد الذين حصلوا على درجات مرتفعة من التكيف الشخصي والاجتماعي مع الضغوط هم الأشخاص الذين لديهم سمات شخصية يطلق عليها " الشخصية الصلدة أو الصلبة"، وتعزى غالبية البحوث في هذا الموضوع إلى **سوزان كوبازا ( Suzan Kobasa )** وفريقها العامل معها، وقد حددت هذا المفهوم من خلال دراستها التي أتت استكمالاً لرسالتها في الدكتوراه. وقد هدفت إلى معرفة المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ بعض الناس بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط مقارنة بأشخاص عايشوا نفس الظروف، من هنا تعرف الصلابة النفسية " بأنها سمة من سمات الشخصية التي تعمل كمصدر مقاومة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة".

ويذهب **انتونوفسكي ( Antonovsky )** " إلى أن الصلابة النفسية تمثل مصدر مقاومة بإمكانها معالجة الآثار السلبية للضغوط.

يعرفها **سانتفوك ( Santvok )** " بأنها خاصية تشير إلى قدرة الفرد على التحكم في أسلوب حياته والالتزام والتحدي في الحياة ومن شأن هذه الخاصية أن تساعد الفرد على مقاومة التعرض للإصابة بالأمراض النفسية والجسدية.

ومن هنا فالصلابة النفسية تشير إلى ثلاث خصائص عامة لدى الأفراد والتي تسمح لهم بمواجهة أحداث الحياة الضاغطة وهي:

- الاعتقاد بأن له قدرة على التحكم وضبط الأحداث التي تحيط به.
- شعوره وإحساسه بالالتزام اتجاه المهام والأنشطة التي يقوم بها.
- الإحساس بالتحدي والذي يعود إلى إدراك الفرد أن التغيرات في البيئة تمثل تحديا وليس تهديدا.

ويرى كادورو (Kaddeur 2003) "بأن الصلابة النفسية مصدر نفسي لا يختلف عن المساندة الاجتماعية والتكوين الجسمي وعن عادات الحياة الصحية التي هي أيضا مصادر أخرى للمقاومة والتي تعمل على حماية الأفراد ضد التأثيرات السلبية للضغط النفسي. (يوسفي، 2013، ص 229، ص 231)

تعريف حمادة وعبد اللطيف (2002) الصلابة النفسية بأنها: (مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة، والتحقق من آثارها على الصحة النفسية والجسمية، حيث تساهم الصلابة النفسية في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك، والتقويم، والمواجهة، الذي يقود إلى الحل الناجح للموقف الذي خلقته الظروف الضاغطة . (العيافي، 1433، ص 7)

تعرفها كوبازا (Kobasa) الصلابة النفسية بأنها مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية ويتعايش معها على نحو إيجابي وتتضمن ثلاثة أبعاد وهي: الالتزام، التحكم، والتحدي. (ديان، 2018، ص 64)

كما تعرفها فنك (Funk 1992) متغير الصلابة النفسية بأنه: " خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتمييزها الخبرات البيئية المتنوعة (المعززة) المحيطة بالفرد منذ الصغر".

وتعرف أيضا على أنها: "مجموعة من الخصائص الشخصية التي تعمل كمقاومة لأحداث الحياة الشاقة".

عرفها كل من تيدش وكلايمر (Tedeschi & Kilmer) بأنها: " عبارة عن سمات في الشخصية".

وتعرف على أنها " إدراك الفرد وتقبله للتغيرات والضغوط النفسية التي يتعرض لها فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ من بالضغوط وتنتهي بالإرهاك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط". (الطاهر، 2016، ص 117، ص 119)

وذكرت شيلي وتايلور (Shely & Tailor) أنه منذ الدراسة الأولى التي قامت بها كوبازا أجريت العديد من الأبحاث التي أظهرت أن الصلابة النفسية ترتبط بكل من الصحة النفسية والجسمية الجيدة. (الطاهر، مرجع سابق، ص 117 ، ص 119)

يشير (بشر الحجاز ونبيل دخان، 2005) إلى أن الصلابة النفسية هي: "اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة". (القصي، 2014، ص 145)

يرى **حانات (Hanat)** أنه يمكن أن تعزى صفات الصلابة النفسية لمجموعة من الناس مثل العائلات لما تم عزوها للأفراد، وبذلك تعمل الصلابة النفسية على تسهيل توافق الأسرة وصلابتها.

يرى **امريكنار (Amreknar)** أن الصلابة تسهل الالتحام والرضا بالعائلة ويلعب التواصل الجيد مع الوالدين وتعزيز المشاركة الاجتماعية من قبل الوالدين دورا في تحسين الصحة النفسية لأعضاء العائلة.

وأشار **بجبير (Prjber)** في دراسة الاستطلاعية أنه يوجد علاقة ارتباطية بين المرض الذي يحدث في العائلة وبين الأحداث الحياتية التي تتعرض لها العائلة وأن الصلابة النفسية تلعب دورا في التخفيف من الأثر الناتج عن الضغوط النفسية وبالذات الأحداث السلبية. (بوراس، 2015، ص 41، ص 43)

يعرف **الحجاز ودخان (2005)** الصلابة النفسية بأنها "اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة.

تعريف **مخيمر (2002)**: "هي قدرة الفرد على استخدام المساندة الاجتماعية كوقاية من آثار الأحداث الضاغطة وخاصة الاكتئاب.

تعريف **جيرسون (1998)** "هي قدرة الفرد على مواجهة الضغوط بمهارات المواجهات الآتية: التحليل المنطقي، التجنب المعرفي، التفريغ الانفعالي، الاستسلام. (فاضل البيرقدار، 2011، ص 32)

وقد أدركت **كوباذا** نقاط التقاطع بين أساليب مواجهة الضغوط مع التوجه نحو المستقبل، واقترحت أن الشخصية الصلبة تتمتع بثلاث خصائص هي:

✓ القدرة على الانخراط والالتزام تجاه حياتهم أو تجاه الآخرين.

✓ القدرة على التحكم والتأثير في مجريات أمور حياتهم.

✓ الاعتقاد بأن التغيير مثيرا للتحدي.

وعلى ذلك فقد نشأ مصطلح الصلابة النفسية كمجموعة من المعتقدات عن النفس في تفاعلها مع العالم من حولنا والتي تمدنا بالشجاعة والدافعية للعمل الجاد وتحول التغيرات الضاغطة المثيرة للقلق من مصادر للاضطراب في فرص محتملة. (كماش وحسان، 2018، ص 350)

وقد أشارت دراسة **هناؤ ومورسي (Hannah & Morresse)** إلى أن الصلابة النفسية تيسر عمليات الإدراك والتقييم والمواجهة التي يقوم بها الفرد فتؤدي إلى التعامل الصحيح مع المواقف الضاغطة وذلك من خلال عدة طرق وهي :

- ✓ تعدل الصلابة النفسية من إدراك الأحداث وتجعل تأثيرها السلبي أقل حدة وتأثيراً.
  - ✓ تؤدي الصلابة النفسية إلى أساليب مواجهة مرنة تختلف باختلاف الموقف الضاغط.
  - ✓ تزيد الصلابة النفسية من قدرة الدعم الاجتماعي كأسلوب من أساليب المواجهة.
  - ✓ توجه الصلابة النفسية الفرد إلى أن يغير في أسلوب حياته مثل نظامه الغذائي أو ممارساته الرياضية والصحية مما يجنبهم الإصابة بالأمراض الجسدية.
- في حين أشارت دراسة **(لامبرت: 2003)** إلى أن الشخصية الصلبة عندما تواجه المتغيرات السالبة فإنها تواجهها بممارسات ذات علاقة بصحة الجسد، منها ممارسة الاسترخاء والتغذية الصحية والقيام بالتدريبات الرياضية، الأمر الذي يكون ارتباطاً إيجابياً بين الصلابة النفسية والصحة الجسدية. **(كماش و حسان، 2018، ص351)**

عرفت الصلابة النفسية من قبل العديد من العلماء والباحثين ومن هذه التعاريف ما يأتي:

- **عرفها مخيمر (1999):** بأنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم بها الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيها يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً أو إعاقة له .
- **عرفتها كوبازا (Kobasa، 1979):** بأنها مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر أو كواق لأحداث الحياة الشاقة، وأنها تمثل اعتقاداً أو اتجاهاً عاماً لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره، وإمكاناته النفسية، والبيئة المتاحة، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكاً غير مشوه. **(كماش و حسان، 2018، ص 351 ، 352)**

وترى الباحثتان أن الصلابة النفسية هي أحد السمات الشخصية الايجابية التي تتكون لدى الفرد من خلال الخبرات التي يكتسبها بعد تعرضه لمواقف مهددة، وهي تشمل نمط تفكير الفرد وأسلوب حياته ومعتقداته وقدراته النفسية على ضبط انفعالاته والتحكم فيها وبالتالي قدرته على تحقيق الصحة النفسية والجسدية.

ثانيا: الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات.

تعتبر الصلابة النفسية أهم العوامل النفسية التي يعتمد عليها الإنسان خاصة من اجل الحفاظ على صحته النفسية ويتداخل مفهوم الصلابة مع العديد من المفاهيم الأخرى كالصمود النفسي ومرونة الأنا، وكذلك يتشابه مع التكيف النفسي والتوافق النفسي، ويمكن توضيح الفرق بين مفهوم الصلابة النفسية والمفاهيم الأخرى من خلال ما يلي:

1- الصمود النفسي:

تعددت التعريفات التي قدمها الباحثون لمصطلح الصمود النفسي، فهو "عملية دينامية نامية تتضمن مواجهة الأحداث الضاغطة، كما تتضمن الانتقاء والنهوض التغلب على المحن.

وهو أيضا "عملية دينامية تتضمن سلسلة من التفاعلات المتبادلة بين الضغوط المختلفة والعوامل الوقائية لدى الفرد، ومن خلالها يتم تقليل التأثيرات السلبية لتلك الضغوط على الفرد، وفي إطار نمائي".

يعرف (Cappella & Rhona، 2001): "الصمود على أنه قدرة الفرد على الاستخدام الناجح للمصادر والإمكانات المختلفة الداخلية والخارجية للتغلب على المشكلات البارزة في كل مرحلة نمائية".

بينما الصلابة النفسية هي القدرة على توظيف المصادر المتاحة لدى الفرد بطريقة فعالة والتحكم في مجريات الموقف الضاغط من أجل حل المشكلات والتخفيف من وقع الأحداث الضاغطة.

☞ الصمود النفسي باعتباره قدرة أو سمة شخصية تقي الأفراد من التأثيرات السلبية للضغوط: يتفق (Weaver، 2007، Earvolino-Ramirez، 2009) على أن الصمود هو "قدرة الفرد على مقاومة الصعوبات، ومواصلة النشاط عقب العقبات، وعلى النهوض من المحن، والتعايش الايجابي الدائم مع الحياة، والإحساس بالهناء وقدرة الفرد على مواجهة المحن بشكل إيجابي، وعلى التعامل مع الضغوط المستقبلية، وتحويل المحن إلى فرص للنمو، وعلى الوقاية من الاضطرابات النفسية الناتجة عن الضغوط المختلفة".

☞ الصمود النفسي باعتبار نتائجه إيجابية: وهو مقدار الفعالية التي يحققها أو يستعيدتها الفرد في بيئته بالرغم من وجود محنة ما، كما أنه "تحقيق الفرد أو احتفاظه أو استعادته لمستوى طيب من الهناء أو الصحة الجسمية أو النفسية أو النمو النفسي عقب التعرض المحنة ما". (شوقي، 2014، ص 145،

## 2- ميكانيزمات الدفاع (Les Mécanismes de défenses):

استخدام فرويد مصطلح الميكانيزم " أو "آلية منذ البداية لوصف التناسق الذي تبديه الظواهر النفسية والذي يمكن ملاحظته تحليله علميا، وفي المداخلة الأولية عام 1893 التي قدمها كل من "فرويد" و"بروير: Breuer حول الميكانيزم النفسي للظواهر النفسية، وقد اعتبر فرويد في أعماله حول الهستيريا أن الدفاع يكون ضد الجنسية معتبرا الكبت مرادفا للدفاع، إلا أنه في كتابه "الكف العرض والقلق: 1926 قد أشار إلى ضرورة امتلاكنا لطرق دفاعية أخرى إضافة إلى الكبت.

ومن خلال كتابها "الأنا والميكانيزمات الدفاعية " واصلت أنا فرويد الأعمال النظرية حول الآليات الدفاعية، بحيث أشارت إلى ضرورة تأقلم الأنا مع الواقع الخارجي من جهة، ومع علاقاته النزوية واللاشعورية من جهة أخرى. (ملال، 2017، ص32)

يتداخل مفهوم الصلابة النفسية مع ميكانيزمات الدفاع كونهما السلوكات التكيفية الآنية لحظة المرور على موقف مهدد، ويرتبط المفهوم ارتباطا مباشرا بسيرورة النمو النفسي والمعرفي والاجتماعي لدى الفرد.

## 3- مرونة الأنا Ego –Resilience :

تم وصف مرونة الأنا في الكتابات النفسية باعتبارها حالة من الاهتمام الواسع ومستوى الطموح المرتفع، وهدف ومعنى واضح في الحياة، ومرونة الأنا تعد من السمات الأساسية والمركزية التي تبني عليها دوافع الفرد وعواطفه وانفعالاته وسلوكه.

ويعرفها سيلغمان وآخرون بأنها: مرتبطة باختزال السلوك السلبي وغير المرغوب فيه وتقديم السلوك الصحي والمنتج، وحتى تحت التعرض للظروف الصعبة. (الشماط، 2013، ص15)

حيث تؤخذ الصلابة النفسية في سياق الاستمرار في المقاومة والإيمان بالتغلب على الظروف الصعبة.

## 4- المرونة النفسية:

المرونة النفسية هي القدرة على التكيف في المواقف التي تحمل الإحباط حيث يلتمس الحلول المختلفة للمشكلات ولا يظهر العجز عن مواجهتها.

وهي القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار. (عزت و أبو النيل وآخرون، بدون سنة، ص178)، وتشمل الصلابة النفسية أيضا القدرة على تجاوز المحن والصعاب التي يعيشها الفرد في حياته اليومية.

### 5- الكبت:

انتقل فرويد إلى مفهوم الكبت Reparation ويعرفه على أنه آلية من الآليات الدفاعية التي يستخدمها الفرد ضد أي تهديد أو صراع داخلي، حيث يلجأ الفرد إلى طرد الذكريات والخبرات المؤلمة والدوافع الغير مقبولة من دائرة الشعور ولا يقضى عليها في الواقع، ولا يتخلص الفرد منها ولا يقوم بحل المشكلة أو الصراع، وإنما يمنع إدراكها لتجنب ما يسببه إدراكها من قلق واضطراب ولقد أولى فرويد أهمية كبيرة لمكانيزم "الكبت خصوصاً في كتابه" الكف والعرض والقلق" سنة 1926 والتي تتطلب سلوك المواجهة. (بخوش، 2019، ص41)

وتتشارك الصلابة النفسية مع هذا المفهوم في أنه أحد الاستراتيجيات الداخلية التي يلجأ لها الفرد للتخفيف من وقع الضغوط عليه.

### 6- التكيف النفسي:

التكيف في علم النفس هو تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه، ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة. وبناء على ذلك الفهم نستطيع أن نعرف هذه الظاهرة بأنها القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء وبيئته والبيئة هنا تشمل كل المؤثرات والإمكانات والقرى المحيطة بالفرد، والتي يمكنها أن تؤثر على جهوده للحصول على الاستقرار النفسي والبدني في معيشته. ولهذه البيئة ثلاثة أوجه: البيئة الطبيعية والمادية، والبيئة الاجتماعية، ثم الفرد ومكوناته واستعداداته وميوله وفكرته عن نفسه. (فهيم، 1978، ص11)

وتعمل الصلابة النفسية والتكيف النفسي على خفض التوتر وتحقيق الاستقرار النفسي والاستمرار على غرار الظروف الضاغطة وتخطي المعيقات.

### 7- التوافق النفسي:

يستخدمه معجم مصطلحات الطب النفسي لوصف التكيف النفسي والاجتماعي أو مكان الإقامة الذي يتم وضع بياناته في تاريخ المرضي. (الشربيني ، 2006، ص2)

أما معجم علم النفس والتربية فيستخدمه لوصف تلاءم الكائن الحي مع بيئة، إما بتغيير سلوكه أو بتغيير بيئته أو بتغييرهما معاً. (أبو حطب وفهيم، 1984، ص8)، وتحقق الصلابة النفسية للفرد التوافق النفسي الجيد.

### ثالثاً: خصائص الصلابة النفسية.

حصر تايلور (Taylor، 1995) خصائص الصلابة النفسية بما يأتي:

- الإحساس بالالتزام أو النية لدفع النفسي للانخراط في أي مستجدات تواجههم.
- الإيمان والاعتقاد بالسيطرة والإحساس بأن الشخص نفسه، والذي حدث في حياته، وأن الشخص يستطيع أن يؤثر على بيئته.
- الرغبة في التحدي وإحداث التغيير ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تمثل أو تكون بمثابة فرصة للنماء أو التطوير. (عدنان هادي وصالح، 2020، ص49)

وفيما يلي وصف للأفراد الذين يمتازون بصلابة نفسية مرتفعة:

- هؤلاء الأفراد ملتزمون بالعمل الذي عليهم أدائه بدلا من شعورهم بالغبية.
- ويشعرون بصفة عامة أن لديهم قدرة على التحكم في الأحداث، بدلا من شعورهم بفقدان القوة وينظرون إلى التغيير على أنه تحد عادي بدلا من أن يشعروهم بالتهديد، وفي إدراكهم وتقويمهم الأحداث الحياة الضاغطة يحد هؤلاء الأفراد الفرصة لممارسة اتخاذ القرار. (شاغوش، 2018، ص468)
- توصلت كوبازا خلال دراساتها التي أجرتها في الأعوام (1979، 1982، 1983، 1985) إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يتميزون بعدد من الخصائص وهي كالاتي:

☞ القدرة على الصمود والمقاومة.

☞ لديهم إنجاز أفضل.

☞ ذوو وجهة داخلية الضبط.

☞ يميلون للقيادة والسيطرة.

☞ أكثر مبادأة ونشاطا وذوو دافعية أفضل.

وبين كل من ديلا (Delad، 1990) وكوزي (Cozy، 1991) وكريستوتر (Krelestotr، 1996) أن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة يتصفون بقلة تعرضهم للاضطرابات النفسية والجسمية، ولديهم قدرة على تحمل المسؤولية الاجتماعية، وارتفاع الدافعية نحو العمل، ولديهم قدرة على مقاومة الإجهاد والتعب. (شلهوب، 2016، ص ص 63، 64)



إن الميزة الأساسية للصلابة، أو جوهرها كما يوضحها التراث السيكولوجي هو تأثيرها على عملية التقييم والمواجهة، وتصنف استجابات الأفراد للضغوط ضمن فئتين:

أ- إستراتيجيات نكوصية والتي تعكس السلبية أو التجنب كالانسحاب المعرفي أو السلوكي، والإنكار وتجاهل أو تجنب الضواغط ولوم الآخرين والتركيز على الانفعال، وتزيد استراتيجيات كهذه من المشكلات الانفعالية وسوء التكيف.

ب- استراتيجيات تحويلية تتضمن تقييماً واقعياً للأحداث الضاغطة يتلاءم وثقة الفرد في مصادره وقدرته على المواجهة الفعالة، فبدلاً من التقبل السلبي للأحداث الضاغطة وانعدام المحاولات لتغييرها يستخدم الأفراد ذوي المواجهة التحويلية مصادره الداخلية والتي تمكنهم من تعديل الظروف أو إعادة صياغة المواقف حتى يمكن التعامل معها والبحث لها عن حلول تخفف من أثارها. (بلوم وحنصالي، 2013، ص276)

وأكدت دراسة " باربارا (Barbara، 2003):" بأن الأفراد ذوي الصلابة المرتفعة لديهم رؤية مختلفة لأنفسهم وللعالم من حولهم ولديهم القدرة على ممارسة تأثيره على بيئتهم المحيطة بهم بل لديهم شعور بالقدرة على تحويل الموقف الغير مناسب إلى وقف مفيد ونافع، وكما أنهم يتمتعون بالالتزام تجاه الأنشطة المختلفة التي يقومون بها وتجاه عملهم ومتطلباته ن ولديهم إحساس عالى بهدفهم بالحياة بل أنهم يقيمون كل حدث يمرون به بطريقة سارة ن ومبهجة ويعتقدون أن الثبات والروتين شيء يبعث على الجمود والملل أما التعبير فهو طبيعة الحياة وشيء يحقق لهم الاستثارة والتشويق أكثر من الملل والخوف.

وأشار بارتون (Bartone،2008) إلى أن النمط ذو الشخصية المرتفعة والصلابة تتوفر لديهم الشجاعة والجرأة في التعامل مع الخبرات الجديدة بالإضافة إلى الأشياء المخيبة للأمل، والميل إلى تحقيق الكفاءة بدرجة عالية، والشخص أو الصلابة المرتفعة يكون لديه مناعة قوية ضد الضغوط، ويكونوا مقاومة شديدة في الاستجابة إلى مدى كبير من الظروف الضاغطة، وأظهرت الدراسات الحديثة أن الشخص ذو الصلابة المرتفعة لا يظل متمتع بالصحة النفسية فقط، بل يعمل بأفضل أداء تحت الضغوط. (شاغوش، 2018، ص480)

وفيما يلي وصف للأفراد الذين يمتازون بصلابة النفسية منخفضة:

وصفت كل من مادي وكوبازا (Maddi & Kobasa ,1984) الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة

بأنهم:

أشخاص ينظرون للحياة بنظرة سلبية خالية من المعنى.

☞ سلبيون في التعامل مع أحداثها.

☞ أحيانا يظهرون قليلا من التفاؤل الذي بإمكانه تحويل الأحداث المتعبة إلى أحداث أقل ضغط.

☞ يعتمد ذوو الصلابة النفسية المنخفضة على أسلوب المواجهة التراجعي، أو الذي يتضمن نكوص، حيث يقومون بتجنب المواقف التي يمكن أن تولد ضغوطا.

بالتالي يتصف ذوو الصلابة النفسية المنخفضة بعدم إيجاد هدف لأنفسهم، ولا معنى لحياتهم فلا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، ويتوقعون التهديد المستمر، والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة، ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية، وليس لديهم اعتقاد بضرورة التجديد والارتقاء، تبعا لذلك فهم غير قادرين على تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة. (شلهوب، 2016، ص64)

وفي نفس السياق يشير ( D. G. & Williams،Leek ) أن الأفراد أو الصلابة المنخفضة يميلون إلى استخدام أسلوب المواجهة التراجعي، أو الذي يتضمن نكوصا وفيه يقومون بتجنب أو الابتعاد عن المواقف التي يمكن أن تولد ضغوطا وعلى الرغم من أن الشخص الذي يلجأ إلى أسلوب النكوص قد يتجنب مؤقتا المواقف الضاغطة فإنه على نحو تشاؤمي يظل مشغولا بتلك الضغوط مهموم بها.

وأوردت ( جيهان حمزة، 2002 ) بعض سماتهم مثل اتصافهم بعدم الشعور بهدف لأنفسهم ولا معنى لحياتهم ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، ويتوقعون التهديد المستمر والضعف فمواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة، ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية وليس لديهم اعتقاد بضرورة التجديد والارتقاء، كما أنهم مليون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السلبي السيء للأحداث الضاغطة.

بينما وصف (Nancy .S): الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة بأنهم أكثر انعزالا عن الناس وأكثر تردد في الانضمام إلى الآخرين ويظهرون الشعور بالحيرة والقلق ويشتركون بنسبة قليلة في الأنشطة اليومية أثناء أوقات فراغهما ويشعرون بأن الأنشطة التي يمارسونها أقل هدفا ومعني بالنسبة لحياتهم الخاصة، كم تظهر لديهم أعراض الإجهاد البدني ويعانون من تعطل طاقتهم بسبب التأثير الأحداث المتغيرة، كما يعتقدون بأنهم خاضعون وليس لهم أدنى تأثير على حياتهم وأنهم خاضعون للمواقف والأحداث، بل أنهم يندمجون في المواقف الحياتية بنوع من السلبية والتشاؤمية، ولا يتمتعون بالتفكير الإبداعي لأنهم يحبون النمطية والثبات ولا يفضلون البحث عن المصادر أو البدائل الإضافية المتاحة أمامهم، بل أنهم لا يشعرون بالحماسة والطموح في المستقبل ويعانون من الغموض والخمول. (شاغوش، 2018، ص ص 482، 483)

## رابعاً: النماذج النظرية المفسرة للصلابة النفسية.

### 1- نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد (Freud) الذي يعد المؤسس لنظرية التحليل النفسي: أن التوافق الاجتماعي لدى الفرد يتمثل بوجود الأنا القادرة على خلق حالة من الاتزان بين الأنا العليا والأنا السفلى على الرغم من أنه يرى بأن بعض الحيل الدفاعية تؤدي إلى حدوث نوع من التوافق، غير أن استخدامها والاعتماد عليها من قبل الفرد يولد صورة شاذة عن التوافق المطلوب الذي يحدث عندما ينهي الفرد حالة التعارض بين متطلبات الفرد والبيئة أي التثبيت (Fixation) وذلك عن طريق الحب والعمل المثمر.

وتحدث "أدلر" عن الشعور بالنقص والذي يدفع الشخص إلى التعويض في جانبه الإيجابي إذ يخلق هذا الإحساس تحدياً ذاتياً داخل الفرد يكون مصدراً لقوة وإرادة خلاقة للإبداع في الحياة، ولا تخلو الحياة من نماذج حققوا لأنفسهم التميز انطلاقاً من هذا الشعور. (حنصالي، 2014، ص 134)

### 2- النظرية السلوكية:

تشير هذه النظرية إلى أن التوافق الاجتماعي يتم اكتسابه من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، حيث يكتسب العادات المناسبة والفعالة التي سبق تعلمها، كما أن السلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التذعيم. حيث يشير كل من **واطسون (Watson)**، و**سكينر (Skinner)** إلى أن عملية التوافق الاجتماعي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكنها تتشكل بطريقة آلية من خلال تلميحات البيئة. (عردات، 2017، ص ص 26، 27)

### 3- النظرية المعرفية:

ينظر **بياجية (Piaget)** إلى أن التوافق الاجتماعي يحدث من خلال عمليتي التمثيل والموائمة (أن يقوم الفرد بتعديل وتغيير الموقف بما يتناسب مع بنيته المعرفية)، والموائمة (أن يقوم الفرد بتعديل وتغيير البنية المعرفية لديه بما يتناسب مع الموقف).

وتعد العمليات التي ينميها الفرد أساس كل شيء في حياته بما في ذلك الخبرات الانفعالية، والاجتماعية، والدافعية. ويعتقد **فستنجر (Fastinger)** بأن التنافر المعرفي يحدث حالة من التوتر لدى الفرد، تتحول فيما بعد إلى قوة دافعة لإعادة التوازن الذي يهدف إلى جعل المدركات في حالة توازن وانسجام، ومن هنا فإن العمليات المعرفية التي يمكن أن يقوم بها الفرد لتجاوز التنافر المعرفي يمكن بمقتضاها تحقيق عملية التوافق الاجتماعي. (عردات، 2017، ص 27)

#### 4- النظرية الإنسانية:

يشير روجرز (Rogers) إلى أن التوافق يعبر عن قدرة الفرد على تقبل الأمور التي يدركها، بما في ذلك ذاته، ثم العمل بعد ذلك على تبنيها في تنظيم شخصيته، فالتوافق يعتمد على كيفية إدراك الفرد لذاته سواء أكانت تلك الصورة واقعية حقيقية أو غير ذلك.

أما ماسلو (Maslow) فقد أكد على أهمية تحقيق الذات في تحقيق التوافق السوي والجيد، وقد قام بوضع عدة معايير للتوافق تتمثل في الإدراك الفعال للواقع، وقبول الذات، والتلقائية، والتمركز حول المشكلات لحلها، ونقص الاعتماد على الآخرين، والاستقلال الذاتي. (عردات، 2017، ص27)

تشير (عطية، 2001؛ الهابط، 2003) إلى وجود العديد من العوامل التي تساعد في التوافق الاجتماعي السليم للفرد مع نفسه ومحيطه الاجتماعي، ومن أهم هذه العوامل ما يأتي:

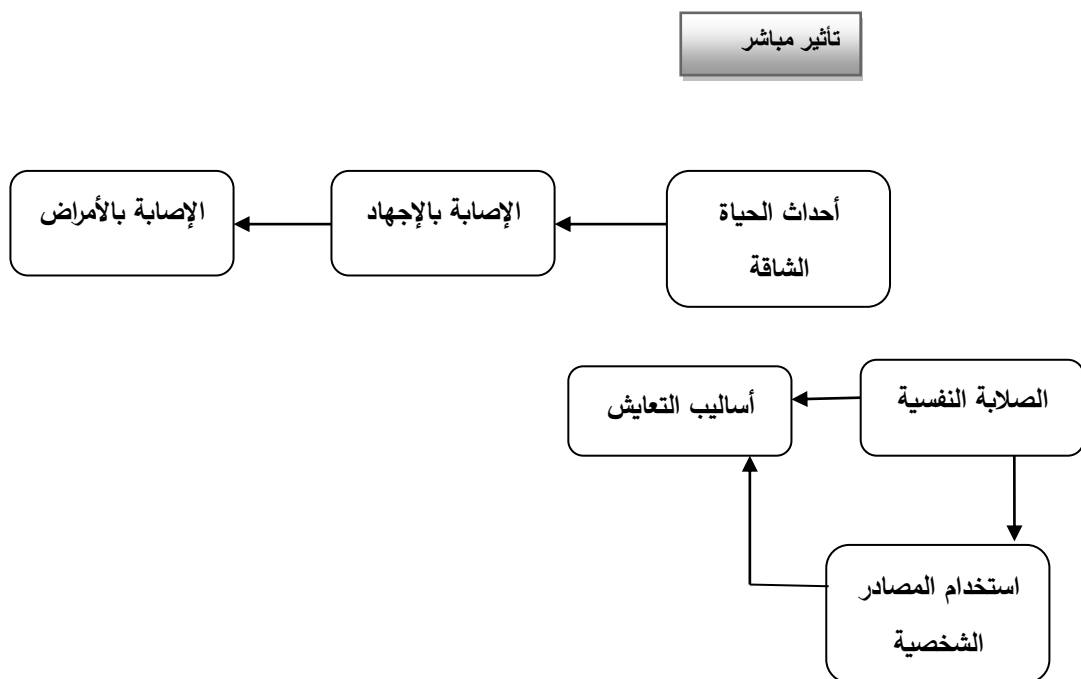
■ **إشباع الحاجات الأولية والثانوية للفرد:** كالحاجات الأولية مثل الطعام والشراب، والثانوية كالحاجات الاجتماعية والنفسية كالحاجة إلى الانتماء والتقدير والعطف والأمن.

■ **معرفة الفرد لذاته:** إن مسألة معرفة الفرد لذاته ومدى قدراته وإمكانياته، يعتبر شرطاً رئيسية من شروط التكيف الاجتماعي، حيث من الممكن في هذه الحالة أن تتناسب رغباته وطموحاته التي يحاول إشباعها، مع تلك القدرات والإمكانيات.

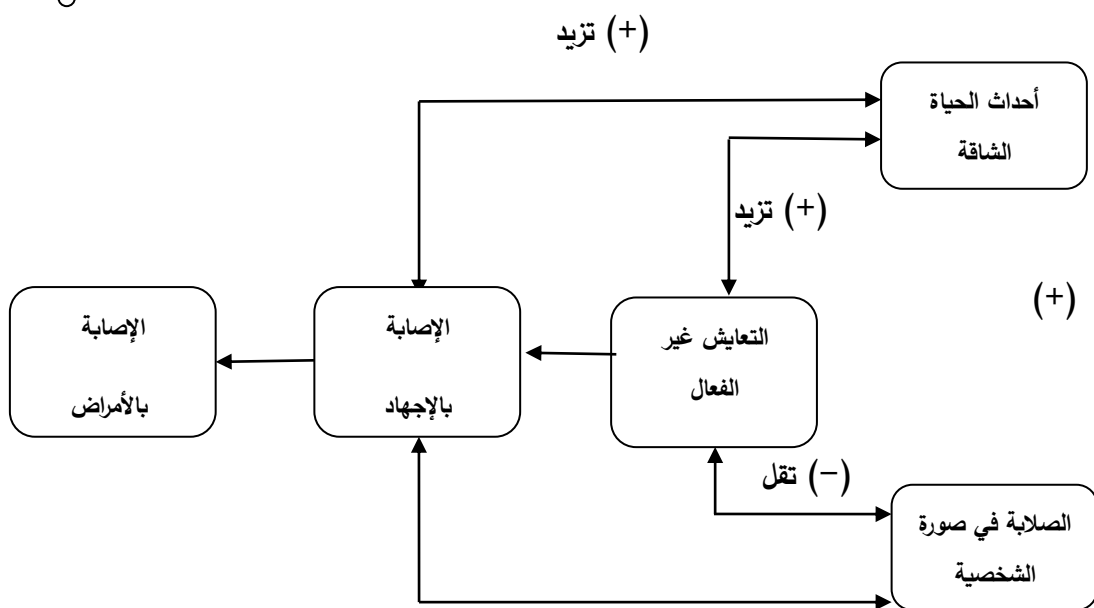
■ **تقبل الفرد لذاته:** أن تقبل الفرد لذاته من أهم العوامل التي تؤثر في سلوك الفرد، ففكرة الفرد عن نفسه إذا كانت طيبة ويتخللها الرضا، كانت دافعا له تجاه العمل والتوافق مع الآخرين.

■ **المرونة:** ويقصد بها قدرة الفرد على التفاعل مع العوامل والمتغيرات المستجدة بشكل ملائم، يؤدي إلى تكيفه مع بيئته المحيطة.

■ **المهارات والأساليب المناسبة:** أن اكتساب العادات والمهارات للكيفية الملائمة التي تيسر للفرد إشباع حاجاته النفسية من شأنها أن تؤدي إلى حدوث التوافق الاجتماعي، والذي هو في الواقع حصيلة ما مر به الفرد من تجارب وخبرات أثرت فيه بطريقة أو بأخرى. (عردات، 2017، ص28)

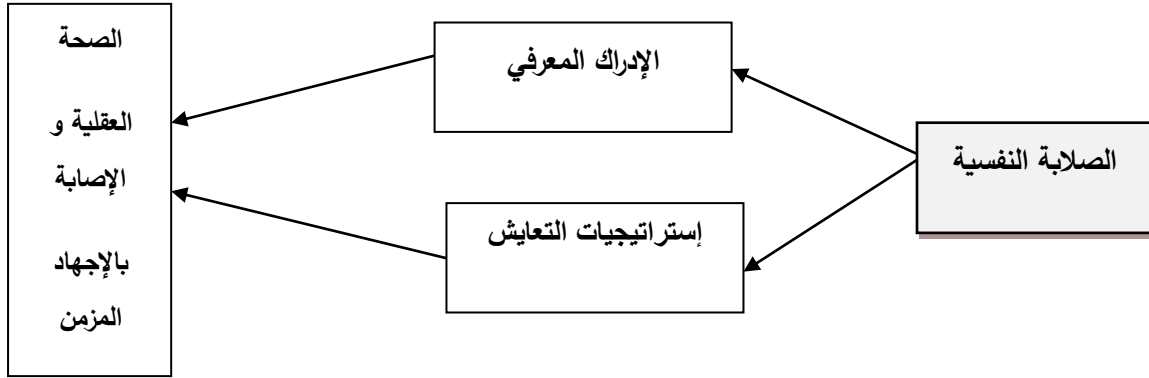


شكل 01: التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للصلابة النفسية كما تراها كوبازا



شكل 2 : يوضح التأثيرات المباشرة للصلابة النفسية

(عردات، 2017، ص21)



شكل 03: نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها.

(عردات، 2017، ص22)

ويرى جاكبرت (Jagpreet, 2011) أن الذكور أكثر ميلا للتحكم بكل ما يواجههم من مواقف وأحداث ضاغطة، بشكل يجعل منهم يشعروا ويتصرفوا كما لو كانوا يمتلكون النفوذ والسيطرة في مواجهة هذه الأحداث، ودمجها في خطة حياتهم قبل وقوعها، حيث يكونوا قادرين على توقع حدوث المواقف الصعبة بناء على استقراءهم للواقع، ووضعهم الخطط المناسبة لمواجهتها والتقليل من أثارها وقت حدوثها، مستثمرين كل ما يتوفر لديهم من إمكانيات مادية ومعنوية واستراتيجيات عقلية، ومسيطرين على أنفسهم، ومتحكمين في انفعالاتهم، عكس الإناث اللواتي يظهرن مستويات أقل في القدرة على ضبط الانفعالات والسيطرة عليها والتحكم بها. (عردات، 2017، ص22)

#### خامسا: أبعاد الصلابة النفسية.

توصلت كوبازا إلى ثلاثة أبعاد تتكون منها الصلابة النفسية وهي الإلتزام والتحكم والتحدي.

#### أولا: الإلتزام:

##### 1- مفهوم الإلتزام:

هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله وينظر إلى المواقف الضاغطة أن وراءها معنى، وأنها شيء يدعو إلى المتعة. (السيد، 2009، ص ص273، 274)

2- أنواع الالتزام:

أشارت كوبازا ومادي ويكسيتي إلى أن الالتزام الشخصي أو النفسي يضم كلا من:

أ- **الالتزام تجاه الذات:** وعرفته بأنه " اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة، وتحديد اتجاهاته الإيجابية على نحو تميزه عن الآخرين".

ب- **والالتزام تجاه العمل:** وعرفته بأنه "اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في إنجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه". (العبدلي، 2012، ص24)

وقد صنف أبو ندى (2007) الالتزام إلى ثلاثة أنواع هي:

➤ **الالتزام القانوني:** ويتمثل في تقبل الفرد للقوانين الشرعية علم الوضعية السائدة في مجتمعه وامتناله لها وتجنبه مخالفتها. وقد ارتبطت طبيعة الالتزام القانوني ببعض المهن وميزت محدداته طبيعة المهن ومن أبرزها المحاماة، فنجد أن ممارسي هذه المهنة يلتزمون بالجوانب القانونية بوصفها محددة لطبيعتها الناقية كما يلتزمون بنفس المحددات القانونية أثناء ممارسة حياتهم الشخصية.

ويعرف عبد الله (1991) الالتزام القانوني بوصفه: " اعتقاد الأفراد بضرورة الانصياع مجموعة من القواعد والأحكام العامة وتقبل تنفيذها جبرا بواسطة السلطة المختصة في حالة الخروج عنها أو مخالفتها لما تمثله من أسس منظمة السلوكيات العامة داخل المجتمع"

➤ **الالتزام الديني:** ويعرفه الصنيع (2002) بأنه "التزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والإنتهاء من إتيان ما في محنه.

➤ **الالتزام الأخلاقي:** وقد عرفه جونسون (1991): بأنه "اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقته الشعبية والاجتماعية"، ويحمل هذا التعريف الالتزام في مضمونه فذا الشكل معنى الإكراه الذاتي الذي أشار إلي جونسون يوصفه (التزاميا) داخليا يرتبط بالقيود الاجتماعية، إلا أن التزام الفرد بعلاقة ما يرتبط بوجود قيمة أو هدف داخلي تجاه العلاقة ولا يرتبط بالجوانب الأخلاقية الاجتماعية، فالفرد حين يلتزم بمجموعة من العلاقات الاجتماعية الحميمة فإنه يلتزم لها من واقع سعادته بها ورضاه عنها. (العبدلي، 2012، ص25)

**ثانيا: التحكم:**

التحكم يتمثل في قدرة الفرد على توقع حدوث المواقف الصعبة بناء على استقرائه للموقف، ووضعه الخط المناسب لمواجهةها والتقليل من آثارها حين حدوثها، مستثمرا كل ما يتوافر لديه من إمكانيات مادية ومعنوية واستراتيجيات عقلية مسيطرة على نفسه، ومتحكما في انفعالاته.

ويرى فونتانا أن المراحل الأساسية التي يمر بها التحكم في المبادأة والإدراك والفعل، فيبدأ الفرد في التعامل مع الموقف في التأثير عبر اتخاذ القرار المناسب تجاهه، فإذا كان هذا القرار يهدف لتغيير الموقف فإنه يمثل إمام مرحلة المبادأة، والدخول في مرحلة الإدراك أو المعرفة بالموقف وتعني فهم الفرد التام للموقف، وتحديد مصادر الخطر والمعوقات التي تحول دون التعامل معه، كما تحديد الفرد لقدراته و مصادره الذاتية التي سوف تحميه من الآثار السلبية للموقف، وأخيرة مرحلة الفعل لو اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد بجاء الأحداث الشاقة أو سباقاً للقضاء عليها.

تختلف أشكال اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد، إما أن تكون أفعالاً موجهة للقضاء على المشكلة، أو أفعالاً غير موجهة كتجاهل الموقف الشافي بأكمله.

ويشير الرفاعي (2003)، إلى أن التحكم يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة. (العبدلي، 2012، ص27)

ويحسم هذا التحكم المتصل باتخاذ القرار طريقة التعامل مع الموقف سواء بإنهائه أو تجنبه أو بمحاولة التعايش معه، ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقع نفسه وظروف حدوثه حيث يتضمن الاختيار من بين البدائل، فالمريض هو الذي يقرر أي الأطباء سوف يذهب إليهم ومتى يذهب والإجراءات التي يتبعها.

(العبدلي، 2012، ص28)

ويحسم هذا التحكم المتصل باتخاذ القرار طريقة التعامل مع الموقف سواء بشفائه أو تجنبه ومحاولة التعايش معه، ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقع نفسه وظروف حدوثه حيث يتضمن الاختيار من بين البدائل، فالمريض هو الذي يقرر أي الأطباء سوف يذهب إليهم ومتى يذهب والإجراءات التي يتبعها.

التحكم المعرفي والمعلوماتي أي استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغط بعد التحكم المعرفي أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة، فيحتم هذا التحكم بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للمشقة كالتفكير في الموقف، وإدراجه بطريقة إيجابية ومقاتلة، وتفسيره بصورة منطقية وواقعية، ومعنى آخر أن الشخص يتحكم في الحدث الضاغط باستخدامه بعض الاستراتيجيات العقلية مثل تشتت الانتباه بالتركيز في أمور أخرى، أو عمل حملة للتغلب على المشكلة وختم التحكم المعلوماتي بقدرة الفرد على استخدام كافة المعلومات المتاحة عن الموقف المحاولة السيطرة عليه وقله، كما يختص بقدرة الفرد على البحث عن المعلومات الموضحة لطبيعة الموقف الشاق كأسباب حدوثه والوقت المتوقع لحدوثه والعواقب الناتجة عنه، حيث تساعد هذه المعلومات على التنبؤ بالمواقف قبل وقوعها، فتهيأ الفرد لتناوله ويقل القلق المصاحب للتعرض له وتسهل السيطرة عليه. (العبدلي، 2012، ص28)



**ثالثا: التحدي:**

التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة، وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة، باعتبارها أمورا طبيعية لابد من حدوثها لنموه وارتقائه، مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية، وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة وتخلق مشاعر التفاؤل في تقلل الخبرات الجديدة. (ديان، 2018، ص ص 64، 65)

**سادسا: أهمية الصلابة النفسية.**

للصلابة النفسية أهمية كبيرة في حياة الإنسان، وهي تعينه على تجنب آثار الضغوط الحياتية المختلفة، فقد أشارت كوبازا (Kobasa) إلى أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، فالأفراد الأكثر صلابة يتعرضون للضغط ولا يمرضون.

ويشير الأمانة (2001) إلى أنه لو قام الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الصلابة النفسية بتقدير

الضغوط بأنها تشكل لهم ضغطا بالفعل، فإن سمات شخصيتهم تظل تعمل كواق من تأثير الضغوط عن طريق تسهيل اختيار أساليب المواجهة التوافقية، أو عن طريق كف السلوك غير التوافقي، فالأفراد ذوو الصلابة العالية نظريا يميلون إلى استخدام أسلوب المواجهة التحويلي، وهو أسلوب مواجهة يستخدم للدلالة على نقل نمط من السلوك من عمل إلى آخر بمعنى أن اكتساب خبره معينة تؤدي إلى رفع مستوى الانحياز للفرد في عمل مماثل.

وعلى العكس من ذلك يعتمد الأفراد ذوو الصلابة النفسية المنخفضة أسلوب المواجهة التراجعي أو النكوصي، وهو حيلة دفاعية تحقق للفرد ولو لفترة مهريا من الضغوط المحيطة به، وذلك بالرجوع إلى مرحلة سابقة تتمثل فيها السعادة والراحة النفسية، ويلجأ إليها الإنسان للتخفيف مما يعانیه من انكسارات نفسية.

فيتذكر ماضيه المليء بالأمان والرخاء والرفاه الذي عاشه، ويذهب بتفكيره بعيدا إليه وكأنه حلم مر

سريعا. (خرموش، 2019، ص 108)

### خلاصة الفصل.

من خلال ما جاء في هذا الفصل ترتبط الصحة النفسية للفرد بالصلابة النفسية والتي تعد من أهم المتغيرات التي تلعب دور هام في إدراك الأحداث الضاغطة وفي مواجهتها حيث تؤثر في تقييم الفرد لفاعلية مصادره النفسية والاجتماعية لمواجهة الضغوط وبالتالي فهي سمة شخصية يمتلكها الفرد، وتساهم في نضجه الانفعالي والاجتماعي والنفسي والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على صحته النفسية والجسمية.

## الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد.

أولاً: مفهوم الضغط النفسي.

ثانياً: مصادر الضغوط النفسية.

ثالثاً: مفهوم استراتيجيات المواجهة.

رابعاً: المفاهيم المتداخلة مع مفهوم استراتيجيات المواجهة.

خامساً: النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

سادساً: تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

سابعاً: وظائف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

ثامناً: العوامل المؤثرة في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

خلاصة الفصل.

## تمهيد .

يختلف الناس في طرائق تعاملهم مع الضغوط التي يواجهونها، فالبعض يحاول مواجهتها واتخاذ تدابير حيالها، بينما بعضهم الآخر يتهرب منها، وهناك عدد من الأساليب في التعامل مع الضغوط تترك آثارها على اتزان الفرد، ومن هذه الأساليب ما يعرف باستراتيجيات المواجهة، التي تعد استجابة تكيفية لمتغيرات الموقف الضاغطة.

تؤدي استراتيجيات المواجهة دوراً مهماً في تشكيل وتطوير شخصية الفرد من خلال الخبرات الناتجة عن مواجهته للضغوط في مواقف مختلفة وتعزيزه لسلوكات أكثر تكيفاً ومرونة أثناء مواجهة المواقف الضاغطة.

## أولاً: مفهوم الضغط النفسي

الضغط النفسي حدث ناتج عن ضاغط يتبدى في مظاهر سيكولوجية وأنه عامل له صلة بمشاعر الحزن وعدم السرور وعدم الارتياح والإحساس بالألم وعدم الفرح ويعكس إدراك المعضلات الموجودة في البيئة ويشير إلى شريحة عريضة من المشاكل بسبب إنها تتعامل مع مطالب ترهق النظام النفسي للفرد.

## تعريف الضغوط لغة:

صَغَطَ (صَغَطَةً) رَحَمَهُ إِلَى حَائِطٍ وَنَحَوِ وَيَابَهُ قَطَعَ وَمَنَهُ (صَغَطَةً) الْقَبْرَ بِالْفَتْحِ وَأَمَّا (الضُّغْطَةُ) بِالضَّمِّ فَهِيَ الشَّدَّةُ وَالْمَشَقَّةُ وَيُقَالُ: اللَّهُمَّ ارْفَعْ عَنَّا هَذِهِ الضُّغْطَةَ وَالضَّاغِطَ كَالرَّقِيبِ وَالْأَمِينِ يُقَالُ: أَرْسَلَهُ ضَّاغِطاً عَلَى فُلَانٍ سُمِّيَ بِذَلِكَ لِتَضْيِيقِهِ عَلَى الْعَامِلِ وَمِنْهُ حَدِيثُ مَعَاذٍ (كَانَ عَلَى ضَّاغِطٍ). (الفاخري، 2018، ص 16)

## الضغوط النفسية اصطلاحاً:

- ☞ يعرف (سيلبي Selye) الضغوط: بأنها مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط.
- ☞ أما لازاروس (Lazarus، 1993) فيرى أن مصطلح الأحداث الضاغطة يجمع بين مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد مضافاً إليها الاستجابة المترتبة عليها، بالإضافة إلى تقدير الفرد المستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات التي يستخدمها الفرد أثناء تعرضه لهذه الأحداث. (قدور، 2014، ص 22)

☞ ويضيف لازاروس (Lazarus، 1993) بأن: "الأحداث الضاغطة مجموعة من ردود الفعل النفسية والجسمية للمؤثرات المضادة التي يواجهها الفرد في حياته" وهي تتضمن مجموعة من العناصر المتداخلة فيما بينها وهي:

- **عنصر المثير:** ويشتمل على الضغوط والمؤثرات الأولية الناتجة عن مشاعر الضغوط، وقد تأتي هذه العناصر من البيئة أو المنظمة أو الأفراد.
- **عنصر الاستجابة:** ويتكون من ردود الفعل الفيزيولوجية والنفسية والسلوكية الضغوط، مثل الإحباطات والقلق.
- **عنصر التفاعل:** وهو العنصر الذي يحدث التفاعل الكامل ما بين عوامل المثيرات والاستجابات، ويأتي هذا التفاعل من عوامل البيئة والعوامل التنظيمية في العمل والمشاعر الإنسانية وما يترتب عليها من استجابات. (قدور، 2014، ص 22، ص 26)

☞ وقد حاول **لونج وويليامز Long & Williams 1982** تحديد مفهوم الضغط النفسي بصورة أدق من خلال تحديد المجالات الثلاثة التالية :

- مطالب الأحداث البيئية.
- الاستجابات الجسمية أو الفسيولوجية لتلك المطالب.
- الاستجابات النفسية للمطالب البيئية. (الفاخري، 2018، ص 18)

### ثانياً: مصادر الضغوط النفسية.

إن مصادر الضغط بصفة عامة يمكن تصنيفها إلى مصادر داخلية تتعلق بوظائف الأعضاء أو داخلية نفسية كالتعب الشخصية للفرد ومصادر خارجية، إذ أن ما يسبب الضغط يختلف من شخص لآخر ويمكن تقسيم مصادر الضغوط كالتالي:

**1- المصادر الخارجية للضغط:** تسهم البيئة بما تشتملها من أحداث ومواقف في تعرض الأفراد للضغوط النفسية، فإذا ما واجه الفرد المشكلات والصعوبات بشكل مستمر في ظل وجود ضعف في مهاراته التوافقية، فإنه يصبح عرضه لمواجهة مستويات مرتفعة من الضغط النفسي، ومن أهم هذه الأحداث أحداث الحياة المختلفة، المشاحنات اليومية، أحداث الحياة الصغيرة وغيرها من الأحداث. (دخان، 2010، ص 10)

**2- مصادر داخلية للضغط:** نابعة من افتراضات الذات أي أنها غير واقعية (خيالية) ويظهر هذا الضغط نتيجة الأفكار غير العقلانية عن أنفسهم والآخرين والجمل الذاتية الانهزامية، وعلى جميع المستويات يمكن النظر إلى الضغط النفسي على كونه مفهوماً يتداخل مع إدراكات الفرد للمواقف المختلفة، فإذا ما أدرك الفرد موقفاً ما بأنه صعب ويتجاوز قدراته التوافقية، فإننا نقول بأنه يواجه موقفاً ينطوي على الضغط النفسي. (الخالدي، 2011، ص 19، ص 20)

إن تفاعلات الضغط تعطي نموذجاً لمنظورات التكامل البيولوجي النفسي والاجتماعي من الناحية الطبية. وكلمة "الضغط" نفسها تتضمن عبئاً زائداً للأجهزة التي ستتهار إذا ما مورس عليها توتراً كافياً. وأن زيادة النشاط والجهد للتغلب على الضغط ضمن جهاز يمكن فشله فإن ذلك يؤثر على وظائف الأجهزة الأخرى.

إن الأجهزة البيولوجية والنفسية والاجتماعية متداخلة، لذلك فإن أي عبء على أحدها سيؤثر لا محالة على الأجهزة الأخرى وإن الاستجابات الفسيولوجية للضغوطات النفسية تعمل على إثارة الأجهزة العصبية والعضلية - العظمية، والجهاز الدوري والجهاز الغدي، أما الاستجابات النفسية فتعمل على زيادة النشاط العقلي والانفعالي، ومن أبرز الاستجابات المحتملة للضغوط النفسية ما يلي :

#### أ- الاستجابات الفسيولوجية للضغط:

❖ انسياب الكورتيزون من الغدد فوق الكلوية وهذا يعمل على الحماية المباشرة للجسم من حساسيته لبعض المواد، كالأزمة أو إغماض العينين لحظة هبوب عواصف أو أترية. (أبو الحصين، 2010، ص32)

❖ زيادة تدفق هرمون الغدة الدرقية في الدم هذه الزيادة تؤدي إلى سرعة عمليات الأيض في الجسم، وبالتالي يحرق الجسم ما لديه من الوقود بدرجة أسرع بهدف إعطاء المزيد من الطاقة.

❖ انسياب هرمون الاندروفين (هرمون يشعر الجسد بالسعادة من الهيبوثلاموس Hypothalamus تحت المهاد البصري).

❖ مسارعة ضربات القلب، حيث يزيد ضخ الدم للعضلات والرئتين وحمل مزيد من الطاقة والأكسجين.

❖ زيادة الإمداد بالهواء حيث تزيد نسبة الأكسجين لتغذية الدم القادم من الرئتين.

❖ كثافة الدم. حيث تزيد السعة لحمل الأكسجين ومحاربة التلوث والعدوى وإيقاف النزيف من الجروح.

(أبو الحصين، 2010، ص ص 32،33)

#### ب- الاستجابات النفسية للضغط :

لقد أشار كل من يقيم (Yates) وليفي (Levi) وداي (Day) إلى تأثيرات التوتر النفسي على الفرد وهي:

❖ تأثيرات فسيولوجية: مثل الصداع والدوخة والفرحة المعديّة... الخ.

❖ تأثيرات نفسية: مثل الغضب والأعشاب والأدراك والوهم.

❖ تأثيرات معرفية: مثل اضطراب مستوى التفكير، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات.

❖ تأثيرات اجتماعية: الانعزال عن الآخرين والسلوك التسلطي، والتغيب عن العمل، تدهور العلاقات مع الآخرين. (أبو الحصين، 2010، ص ص 33،34)

### ثالثاً : مفهوم استراتيجيات المواجهة.

➤ يشير فولكمان ولازاروس إلى أن أساليب المواجهة هي الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة أو خفض أو التحمل للمطالب الداخلية والخارجية التي تتسبب بها المواقف الضاغطة، ويعرف كمال دسوقي ( 1988 ) سلوك المواجهة بأنه الفعل الذي يمكن المرء من أن يتوافق مع الظروف البيئية، وهو السلوك الفاعل أو الإجرائي، فهو فعل فيه يتفاعل الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شيء ما.

➤ ويعرف هريدي أساليب المواجهة بأنها: "كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفس حركية والبين شخصية، التي يسعى الفرد من خلالها إلى التصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها أو لتجنب آثارها السلبية (مادية ومعنوية)، أو التقليل منها بهدف المحافظة قدر الإمكان على توازنه الانفعالي، وتكيفه النفسي والاجتماعي. (العبدلي، 2012، ص ص 51،52)

➤ عرفها موس ( Moss ) "بأنها مجموعة من أنماط السلوك الكيفية والمتعلمة والتي تتطلب عادة بذل جهد، وتحدد الحاجة، وتستهدف حل المشكلة، كما يمكن السيطرة عليها وكفها وقمعها، وبالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط".

➤ أما إبراهيم فيرى أن مواجهة الضغوط: "تعني ببساطة أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من آثارها السلبية بقدر الإمكان.

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية منذ العقود الأربعة الماضية، وتعد الدراسة التي قام بها مورفي (1962) من أوائل الدراسات التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها.

➤ ويرى ولمان (Wolman) أن أساليب مواجهة الضغوط عبارة عن: " مجموعة من الوسائل التي تيسر التكيف مع البيئة ومواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف. (الضريبي، 2010، ص 679)

➤ صاغ (Lazarus&Folkman، 1993): تعريف شامل لإستراتيجية المواجهة على أنها: " الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار، والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب المواقف الداخلية والخارجية، والتي يتم تقديرها من جانب الفرد على إنها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادر الشخص وإمكاناته.

- ✍ يعرفها (لظفي عبد الباسط، 1994): بأنها مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية - سلوكية أو معرفية، يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط أو لحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها.
- ✍ وتعرفها (اعتدال معروف، 2001): بأنها تلك الجهود الصريحة التي يقوم بها الفرد لكي يسيطر أو يتحمل مسببات الضغوط التي تفوق طاقته الشخصية.
- ✍ ويعرفها (سعد الإمارة، 2001): بأنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الآتية والمستقبلية.
- ✍ وتشير (منى توكل، 2002): بأنها وسيلة تعديل أو محو الموقف الذي يزيد من حدة المشكلة التي تسبب الضغوط ووسيلة التحكم بالنتائج الانفعالية للمشكلة ضمن حدود الاستجابة الناجحة للحل.
- ✍ وتعرف بأنها استجابات تعتمد على المواقف، وتتغير عبر المواقف الضاغطة المختلفة وعبر المراحل المختلفة للموقف الضاغط. (الغازمي، 2016، ص 537)
- وترى الباحثتان أن استراتيجيات المواجهة هي كل الأساليب التي يوظفها الفرد جراء تعرضه لموقف ضاغط، موظفا خبراته المعرفية والسلوكية من أجل التكيف مع البيئة ومواقفها الضاغطة بغرض تحقيق أهدافه.

## رابعاً: المفاهيم المتداخلة مع مفهوم استراتيجيات المواجهة.

### 1- مواجهة الضغوط Coping with Stresses:

- المواجهة هي الإستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الأفراد للتغلب على الضغوط. وعلى الرغم من أن كل من المواجهة والصمود النفسي يتضمنان التغلب على الضغوط، فإن الصمود يتضمن تحقيق الفرد درجة ما من النمو النفسي قد لا تتحقق في المواجهة.
- وتصنف أساليب المواجهة إلى فئتين أحدهما تكتيفية مركزة على المشكلة، والأخرى مركزة على الانفعال، وتعود أحيانا تحقيق النواتج التكتيفية، ويرتبط الصمود النفسي بالمواجهة المركزة على المشكلة بدرجة أكبر من المركزة على الانفعال. (السيد ، 2014 ، ص 147)

### 2- عدم القابلية للتأثر بالضغوط Invulnerability:

- بمعنى أن الأفراد يستجيبون للضغوط المختلفة بدرجات متباينة من الصمود النفسي، لذلك فإن مصطلح الصمود النفسي يعتبر أكثر عمومية ويتضمن أولئك الذي يشار إليهم باعتبارهم غير قابلين للتأثر، كما أن مصطلح "الصمود" يقر بتاريخ نجاحات الفرد في مقاومة الضغوط، مع احتمال تعرضه لضغوط



مستقبلية، كذلك فإن الصمود النفسي لا يدل على علم قابلية التأثر بالضغوط، ولكنه بالأحرى يعني القدرة على التعافي من الأحداث الضاغطة، والنمو من خلالها. (السيد، 2014، ص 147)

### 3- المواجهة والدفاع Coping and Defence:

ظهر مصطلح الدفاع في نهاية القرن التاسع عشر (19) مرتبطاً بصفة محددة بتطوير التحليل النفسي وعلم النفس الدينامي وعلم النفس الأنا والدفاع وهو أسلوب توافقي لا شعوري لوحظ من جانب الفرد، لتخلص من حالة التوتر والقلق الناتجة عن الإحباطات والصراعات التي لم تحل والتي تهدد أمنه النفسي، وهدفها الحماية والدفاع عن الذات وتحقيق الراحة النفسية والتوازن.

وبعدها انتقل فرويد إلى مفهوم الكبت Reparation ويعرف على أنه آلية من الآليات الدفاعية التي يستخدمها الفرد ضد أي تهديد أو صراع داخلي، حيث يلجأ الفرد إلى طرد الذكريات والخبرات المؤلمة والدوافع الغير مقبولة من دائرة الشعور ولا يقضى عليها في الواقع، ولا يتخلص الفرد منها ولا يقوم بحل المشكلة أو الصراع، وإنما يمنع إدراكها لتجنب ما يسببه إدراكها من قلق واضطراب ولقد أولى فرويد أهمية كبيرة لميكانيزم "الكبت" خصوصاً في كتابه "الكف والعرض والقلق" سنة 1926 والتي تتطلب سلوك المواجهة لها. (بخوش، 2019، ص ص 41،42)

### 4- التكيف النفسي:

يشير هذا المفهوم عادة إلى القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء وبيئته والبيئة هنا تشمل كل المؤثرات والإمكانات والقوى المحيطة بالفرد، والتي يمكنها أن تؤثر على جهوده للحصول على الاستقرار النفسي والبدني في معيشتة. (فهيم، 1978، ص ص 9،10)

### 5- المرونة النفسية (Psychological Résilience):

يمكن النظر إلى المرونة النفسية بمثابة العملية الديناميكية التي بموجبها يظهر الأفراد تكيفاً سلوكياً إيجابياً عندما يواجهون محن شديدة، أو تعرض حياتهم للخطر، أو تهديد، أو تعرض للبعض مصادر تثير التوتر والانفعال غير السار.

ويمكن أن نجد تعريفاً آخر للمرونة النفسية حيث يعرفها: (آل شويل ونصر، 2012) بأنها: قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة، ومواجهة الأزمات والشدائد والمحن بفاعلية، والتصدي لها، وقدرته على استعادة الوضع النفسي السابق بعد الأزمة التي يمر بها وهو يتضمن أربعة أبعاد هي: القدرة الانفعالية، والقدرة الاجتماعية، والتوجه الإيجابي للمستقبل، والإيثار والتفاوض. (العزوي، 2019، ص 9)

## خامسا : النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

### 1- النموذج السيكودينامي لفرويد 1933:

إن مفهوم فرويد للمواجهة ارتبط بمفهوم الدفاع كما يلي: "هو نشاط الأنا الموجه من أجل حماية الفرد من المثيرات النزوية فإعتبر أن الفرد يستخدم آليات دفاعية لمواجهة الصراع النفسي بين بناءات الشخصية "الهُو، الأنا، الأنا الأعلى" ودينامية التفاعل بينهما فينتج عن ذلك عصابي متولد عن الخوف وعدم مقدرة على ضبط الرغبات، أو أخلاقي الفرد ناجم عن شعور الفرد بالذنب تجاه التصرفات الغريزية، أو قلق واقعي ناتج عن الخوف من أخطار الخارجية، ومن أجل خفض شدة الألم المتولد عنها الضغط يلجأ الفرد إلى استخدام آليات دفاعية العاملة على مواجهة الصراعات الداخلية ومهددات البيئة الخارجية، ومن أساليب الدفاع التي يستخدمها الفرد لتحقيق التوافق بين مكونات البيئة الشخصية هي الكبت. (الشويخ، 2007، ص 59)

أما عن "أنا فرويد" فقد جزأت ميكانيزمات الدفاع إلى أساليب سوية تساعد الفرد على مواجهة المشكلة، وأخرى غير سوية تؤدي إلى ظهور المشاكل وأمراض نفسية. (طه حسين، 2010، ص 85)

### 2- النموذج التفاعلي:

أكد هذا النموذج أن استجابة الضغوط تظهر كنتيجة التفاعل بين مطالب البيئة وتقييم الفرد لهاته المطالب حسب مصادر الشخصية لديه، حيث تمثل عليه عملية التقييم المعرفي مفهوما مركزيا في هذه النظرية أو النموذج.

ففي عملية المواجهة يستخدم الفرد 3 أنواع من التقييم هي:

- التقييم أولي " مبدئي": في تقييم الفرد الموقف من حيث هو مهدد أولا.
- التقييم الثانوي: فيه يحدد خيارات المواجهة والمصادر المتاحة له للتعامل مع الموقف.
- إعادة التقييم: فيه يقوم الفرد بإعادة تقييم كيفية إدراكه ومواجهة مواقف الضاغطة نتيجة حصول على معلومات جديدة تخص الموقف الضاغطة.

وهكذا نستنتج أن نموذج لازاروس يؤكد على أهمية التقييم المعرفي، حيث يعتبر أساسيا في تصوّره النظري كعنصر داخلي في سيرورة التعامل مع الضغط النفسي. (جدو، 2014، ص 101 ، ص 106 )

### 3- النموذج الاجتماعي:

تطرّق ممثلو هذا الاتجاه إلى تحديد ميكانيزمات الدفاع بصفة مغايرة ولو أنها تبقى ذات تأثير اجتماعي على أسلوب مواجهة الفرد فيما يلي:

**الأول:** يتصل باحتمال عدم الموافقة أو الرفض من جانب الجماعة الأمر الذي يشكل قوة الفرد بموجب حاجاته إلى الانتماء وبسبب تحكم الجامعة وسيطرتها الخاصة على موارد

**الثاني:** يتصل الفرد بحاجة التأكيد الأمرين لأحكامه.

**الثالث:** يركز على استعدادات الشخصية للإقامة دفاعات واستخدامها في المواقف التي يلتمس فيها الفرد تهديدا بينه وبين الجماعة.

كما توصل الباحثون الاجتماعيون في دراساتهم حول أساليب المواجهة الفردية والجماعية إلى أن الفرد عند إحساسه بالنقص يسلك اتجاهين متعاكسان يتمثلان في التقبل أو الرفض الواقع، وينعكس ذلك من خلال استراتيجيات متعلقة بدرجة الطموح الفرد وقدراته ونذكر من بين الأساليب:

➤ **الهروب:** هو الانسحاب والابتعاد عن المقارنة بالغير.

➤ **لتطابق:** توافق الفرد مع قيم المجتمع.

➤ **التعويض:** إدخال عوامل جديدة وعرضها في الجماعة بغرض جعلها تحظى بالقبول.

➤ **سدّ العجز:** محاولة الوصول إلى مستوى الآخرين بتأكيد الذات.

#### 4- النموذج المعرفي:

يحتل التفكير والعمليات المعرفية مركزا أساسيا في النظريات المعرفية، معتمدا على ذلك تفكير السلوك الإنساني بحيث ترى أن البنية المعرفية هو الجانب التطبيقي والتنظيمي للتفكير والذي ينظم ويوجه استراتيجية وسار اختيار الأفكار فهو بمثابة تعديل أو استمرار الفكرة.

وقد عرف **ايفيس 1976** الاستراتيجيات : بأنها سلسلة من العمليات المتتالية المتصلة التي تؤدي إلى استجابة السلوكية المنظورة .

حسب **ماثيوس:** المواجهة بالرجوع للدراسات الحديثة عمليات تشمل العديد من العمليات تعالج مدخلات (عوامل شخصية وبيئية ومعرفية) ومخرجات النتائج والآثار المترتبة على المدى القريب والبعيد تتوسطها عمليات التقويم المعرفي والمواجهة. ( طبي، 2005، ص 116، ص 120 )

ملخص لأهم النماذج المفسرة لاستراتيجيات المواجهة

جدول (1): يوضح ملخص لأهم النماذج المفسرة لاستراتيجيات المواجهة.

التفسيرها	النظرية
تعتبر المواجهة وظيفة تهدف إلى التحكم في وضعيات محيطية معينة لإحداث النموذج الحيواني تغيير ايجابي في الاختلال الفيزيولوجي الحادث بسبب عوامل مهددة.	النموذج الحيوي
تفسرها تعتبر المواجهة في هذا النموذج نشاطا لاشعوريا يتمثل في دفاع الأنا ضد النموذج التحليلي اندفاعات داخلية تسبب قلقا للشخص.	النموذج التحليلي
تعتبر المواجهة مجهودات معرفية مرتبطة ارتباطا وثيقا بالمخططات المعرفية حيث تهدف إلى التعامل مع وضعيات مجهدة.	النظرية المعرفية
تعتبر هذه النظرية المواجهة سيرورة دينامية تجعل الفرد يستخدمها حسب لازاروس وفولكمان خصائص المحيط وخصائصه الشخصية من خلال تقييم الوضعية فهي سلوكيات ناتجة عن محاولة الشخص انقاص حدة الإجهاد الناتج عن وضعيات صعبة.	لازاروس و فولكمان

(ناصر، 2020، ص58)

سادسا : تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

1- تصنيف جراشا (1983): صنف ( جراشا) أساليب مواجهة الضغوط إلى نوعين هما:

- أساليب مواجهة لاشعورية ويتمثل ذلك في الحيل الدفاعية اللاشعورية التي تستخدم في خفض القلق والصراعات النفسية لدى الفرد والتي أشار إليها فرويد في نظريته للتحليل النفسي.
- أساليب مواجهة شعورية يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية معرفية للتغلب على الضغوط. (أيبو، 2020، ص 87)

2- تصنيف "موس و بليغ" (Billing & Moss): فقد حددا ثلاثة أنواع من إستراتيجية المواجهة هي:

- الإستراتيجية السلوكية الفعالة: وتشمل مختلف المحاولات المجهودات السلوكية الظاهرة للتعامل مباشرة مع المشكل.
- استراتيجيات المعرفية الفعالة: تتمثل في المجهودات المعرفية لتقدير الحدث بأنه ضاغط.

▪ إستراتيجية التجنبية: وتضم المجهودات والمحاولات المبذولة لتجنب وتقادي مواجهة المشكل أو محاولة مواجهة المشكل بصفة غير مباشرة.

3- **قدم كوهن (1988) Cohen:** مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط شملت الآتي:

▪ التفكير العقلاني Rational Thinking: وهي استراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.

▪ التخيل Imagining: استراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.

▪ الإنكار Denial: وهي عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق.

▪ حل المشكلة Problem Solving: نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة؛ لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف باسم القرح الذهني.

▪ الفكاهة (الدعابة) Humor: وهي استراتيجية تؤكد على التفاعل الإيجابي وروح هي المرح. (الشاطر وأبو مدينة وآخرون، 2011، ص 277)

▪ الرجوع إلى الدين Turning to Religion: وتشير هذه العملية إلى رجوع الأفراد إلى الدين والإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي؛ وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها.

4- أما تصنيف **موس (1986) Moss** : فقد أستخدم أساليب مواجهة مختلفة، وهي الاستراتيجيات الإيجابية والاستراتيجيات السلبية، وفيما يأتي شرح موجز لهذه الاستراتيجيات. (الشاطر وأبو مدينة وآخرون، 2011، ص 277)

الاستراتيجيات الإيجابية: وهي الأساليب التي يوظفها الفرد في اقتحام المواقف الضاغطة وتجاوز أثارها، وذلك من خلال الأساليب الإيجابية الآتية:

▪ التحليل المنطقي للموقف الضاغط: وذلك من أجل فهمه والاستعداد الذهني له ولمخلفاته.

▪ إعادة التقييم الإيجابي للموقف: حيث يحاول الفرد معرفياً استجلاء الموقف وإعادة بنائه بطريقة إيجابية، مع محاولة تقبل الواقع كما هو.

▪ البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط: من الأفراد أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطها بالموقف الضاغط.

▪ أسلوب حل المشكلة: للتصدي للأزمة بصورة مباشرة.

الاستراتيجيات السلبية: يوظفها الفرد في تجنب المواقف الضاغطة والإحجام عن التفكير فيها، وذلك من خلال الأساليب السلبية الآتية:

▪ الإحجام المعرفي: تجنب التفكير الواقعي والممكن في الأزمة.

▪ التقبل الاستسلامي: ترويض النفس على تقبل الأزمة.

▪ البحث عن المكافآت البديلة: عن طريق المشاركة في أنشطة بديلة والاندماج فيها، بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف بعيداً عن مواجهة الأزمة.

▪ التنفيس الانفعالي: وهو التعبير لفظياً عن المشاعر السلبية غير السارة، أو فعلياً عن طريق الجهود الفردية المباشرة لتخفيف التوتر. (الشاطر وأبو مدينة وآخرون، 2011، ص 278)

#### 5- تصنيف فولكمان ولازاروس (1980): يقدم نوعين من المواجهة هما:

أ. المواجهة المتمركزة حول المشكلة: وفيها يحاول الفرد وضع خطط واقعية متماسكة للتفاعل، ويجهد نفسه للتحكم المباشر في المشكلة قدر المستطاع. (إسماعيل، 2004، ص 83)

تهدف هذه الإستراتيجية إلى خفض متطلبات الوضعية الضاغطة أو زيادة مصادر الفرد الشخصية وقدراته الخاصة حتى يتمكن من مواجهة الموقف الضاغط.

(Bruchon-Schweitzer, 2001, P74 )

ب. المواجهة المتمركزة حول الانفعال: ويقصد بها تنظيم الانفعالات الضاغطة، وذلك عن طريق أفكار وأفعال صممت لتخفيف التأثير العاطفي الضاغط. (جميل، 2005، ص 72)

ومن بين الأساليب المتبعة في هذه الإستراتيجية هي:

▪ التجنب Avoidance: هو تحويل الانتباه عن الوضعية الضاغطة من خلال إستعمال بدائل تتمثل في نشاطات سلوكية (رياضة)، أو نشاطات معرفية (التلفاز، القراءة)، وهذه الوسائل ذات فعالية نسبية، وهي تختلف عن الهروب إلى سلوكيات خطيرة مثل: اللجوء إلى الكحول أو التدخين والمخدرات.

▪ الإنكار Denial: تشبه إستراتيجية الهروب حيث تعمل على تأجيل المشكلة حيث يسعى الفرد لتغيير المعنى الحقيقي للوضعية الضاغطة بتجاهل خطورة الموقف أو رفض الاعتراف بما حدث فعلاً. (ايبو، 2020، ص 89)

الفرق بين استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل واستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول العاطفة:

جدول (2) : يوضح الفرق بين المواجهة المتمركزة حول العاطفة والواجهة المتمركزة حول المشكل.

المواجهة المتمركزة حول المشكل	المواجهة المتمركزة حول العاطفة
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ فعل يهدف إلى تغيير أحداث خارجية تسبب إجهاد عاطفي، بحيث تهدف تلك الأفكار أو العواطف إلى تغيير المجهود المحيطي.</li> <li>▪ مثال:</li> <li>▪ تحديد موعد مع أستاذ عندما يعاني التلميذ من صعوبات معينة.</li> <li>▪ الجلوس مع أجد أفراد العائلة لمحاولة حل المشكل عندما يكون مصدرا للإجهاد في العائلة.</li> <li>▪ الدراسة مع طالب آخر قبل الامتحان.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ أفكار أو أفعال تهدف إلى إنقاص حدة إجهاد عاطفي متعلق بوضعية، بحيث لا تغير هذه الأفكار والأفعال الحدث الخارجي، بل تغير الاستجابة العاطفية للحدث.</li> <li>▪ مثال:</li> <li>▪ التحدث مع الذات لإنقاص القلق.</li> <li>▪ التحدث مع صديق عن الإجهاد.</li> <li>▪ استخدام الطعام أو الشراب لإنقاص التوتر.</li> </ul>

(ناصر، 2020، ص59)

سابعاً: وظائف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

اهتم عدد من الباحثين بإبراز وظائف إستراتيجيات المواجهة كل حسب انتمائه النظري وفيما يلي سنذكر ثلاث وظائف حسب عدد من الباحثين:

تساهم استراتيجيات المواجهة في التكيف الناجح رغم الضغوط والإجهاد المتراكم، ويتحقق التكيف باعتباره جزء من مجموعة العمليات العقلية عالية المستوى المسؤولة عن تشكيل سلوكيات معقدة لتحقيق أهداف مختلفة من بينها التكيف المطلوب في ظل الظروف المجهدة والضاغطة، بالإضافة إلى أهميتها في الحياة اليومية للفرد.

(Neito et Remero et , all, 2019,p 4,5)

### 1- وظائف استراتيجيات المواجهة حسب ميكانيك Mechanic:

يشير Mechanic الذي يتبنى النظرية الاجتماعية النفسية نقلا عن (Lasarus et Folkman، 1948) بأن لاستراتيجيات المواجهة ثلاث وظائف وهي:

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

### 2- وظائف استراتيجيات المواجهة حسب لازاروس وفولكمان (Lasarus & Folkman):

كما تمثل المواجهة عند لازاروس وفولكمان سلوك موجه لتحقيق وظيفتين أساسيتين هما:

**الوظيفة الأولى:** استراتيجيات المواجهة تعمل على معالجة المشكل، فيتم توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط.

**الوظيفة الثانية:** تعمل على تعديل الانفعالات الناتجة عن الكآبة أو المحنة فيكون تقليص التوتر الناتج عن التهديد وخفض الضيق الانفعالي.

وعليه فالمواجهة تمثل عامل استقرار بإمكانها مساعدة الأفراد للحفاظ على توافقهم النفسي والاجتماعي خلال فترات الضغط. (باتشو، 2021، ص ص 104، 105).

### 3- وظائف استراتيجيات المواجهة حسب برلين وسكولر (Pearlin Et Schooler):

يرى كل من (Pearlin Et Schooler) بأن للمواجهة وظيفة وقائية تتجلي في المظاهر التالية:

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

### 4- وظائف استراتيجيات المواجهة حسب سولس وفلتشر (Suls et Fletcher: 1985):

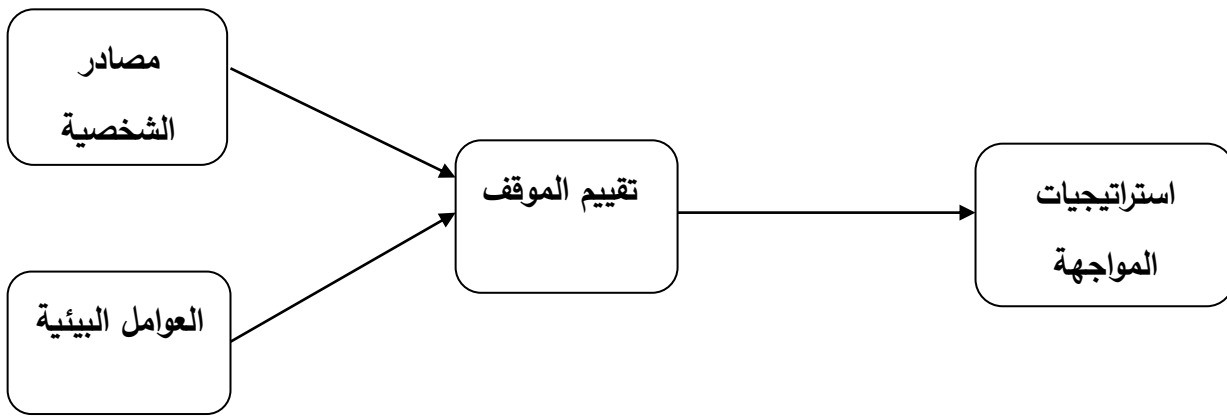
يضيف سولس وفلتشر بأن المواجهة تهدف إلى تقليص استجابة الضغط بالتأثير على الاستجابة الفسيولوجية والانفعالية (الاسترخاء) وعلى الاستجابات المعرفية (التفكير في شيء آخر)، و إلى ضبط الوضعية الضاغطة بوضع إجراء لحل المشكل كالبحث عن المعلومات.



على العموم، يتفق أغلب الباحثين أن لاستراتيجيات المواجهة دور تكيفي ووقائي، فهي تعمل على تقليص آثار الضغوط على الفرد بهدف التوافق مع الوضعية المهددة أو تغييرها. (واكلي، 2013، ص 105)

### ثامنا: العوامل المؤثرة في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

إن استراتيجيات المواجهة المستخدمة من قبل الفرد تهدف إلى تأمين الشعور بالرفاه الجسدي والنفسي تجاه الأحداث المهددة لكيونته، فاختيار إستراتيجية مواجهة هو في حد ذاته نتيجة لسلسلة من العوامل الداخلية والخارجية التي تتفاعل وتنظم ذاتها باستمرار حسب سياق معين كما يبينه والمخطط التالي:



شكل (04) : يوضح العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة.

(عزوز، 2015، ص97)

### 1- تقييم الحدث:

إن الفرد والبيئة في تفاعل مستمر حسب لازاروس وفولكمان (1984) فالتقييم يمثل وسيط فمن خلاله يختار الفرد مصادر المواجهة المهمة للحفاظ على رفايته. فهو يتعلق أولاً بعملية معرفية من خلالها نفهم كل العوامل النفسية، الجسدية، الاجتماعية والاقتصادية التي تلعب دور مهم في تقييم الموقف فنفس الموقف قد يدرك من قبل شخص على أنه مهدد في حين يعتبر عدم الأهمية بالنسبة لشخص آخر وذلك راجع إلى عوامل كالسن، التجارب والخبرات السابقة، موارده المادية، صلابه علاقات الصداقة وعلاقاته العائلية.

فنفس الشخص قد يعيش نفس الحدث على عدة سنوات دون تقييمها بنفس الطريقة ودون استخدام نفس الاستراتيجيات التكيف. (عزوز، 2015، ص98)

بالإضافة إلى أنه قد يكون الموقف ضاغط في وقت ما لدى نفس الشخص في حين في وقت آخر لا يعتبر كذلك، وهذا ما أكدته كل من لونيي ولازاروس (1978، Launier et Lazarus).

## 2- مصادر الشخصية:

تتعلق بمجموعة المصادر التي يستخدمه الفرد للمواجهة وتتمثل في العوامل التالية:

**المعتقدات الشخصية:** على سبيل المثال المعتقدات الدينية والتي يدركها الشخص على أنها عقاب إلهي عن أخطائه الماضية عند تعرضه لمرض خطير ما يسمح له الحفاظ على مزاج حسن. بالإضافة إلى سمات الشخصية كالقلق، الميول الاكتئابية فالعديد من الأبحاث (Nezu, Billings et Moos 1986) بينوا أن الأشخاص المكتئبين أقل رغبة أو ميلا على تركيز جهودهم لحل المشكل الذي يواجهونه في حياتهم عن الأشخاص الآخرين، ويعبرون أيضا بقلّة ثقة في قدراتهم والتحكم بها.

كلما أدرك الشخص قدراته على التحكم في الأحداث كلما استخدم مصادر تكيفيه أكثر وكان أكثر ثقة باستراتيجيات التأقلم وبالتالي يتصرف مباشرة على حل المشكل، كذلك الأمر لمصدر الضبط فالأشخاص الذين يستخدمون مصدر ضبط داخلي يستعملون استراتيجيات مركزة على المشكل، في حين من يعززون الأحداث الضاغطة لأسباب خارجية كالحظ مثلا يستعملون استراتيجيات مركزة على الانفعال أكثر. إلا أنه إذا وجد الشخص في عملية إخفاق متكررة ويعزو هذه الأخيرة لأسباب داخلية قد تخفض لديه درجة استخدامه للمواجهة المركزة على المشكل لكونها تزيد لديه الخوف من التقييم الذاتي المرتبط بالخسارة وبالتالي لجوئه إلى المواجهة المركزة على الانفعال، ومنه فالمصادر الشخصية تتحدد من خلال موقف خاص بينما قد تتغير كلية في موقف آخر.

فالعلاقة بين المواجهة والشخصية علاقة قوية وواضحة جدا، لهذا أكد الكثير من الباحثين على أن عملية التقييم واختيار استراتيجيات مواجهة تتحددان ولو جزئيا ببعض الخصائص والاستعدادات النفسية والاجتماعية الثابتة، وليس فقط بخصائص الموقف المتغيرة الأمر الذي يفسر لماذا استجابات المواجهة تتغير من موقف الآخر.

✓ ومن بين خصائص الشخصية التي تؤثر في المواجهة نجد:

### 👉 التحمل (L'endurance):

سمة من سمات الشخصية تتميز بقدرة كبيرة لدى الفرد لمواجهة الوضعيات الضاغطة بالخصوص، وتترجم باستراتيجيات مواجهة نشطة ترتكز على الاعتقاد بقدرته على التحكم في الأحداث، هذه السمة وصفت من قبل كوبازا (Kobasa, 1982) وتشتمل ثلاث عوام:

- الالتزام: يرتكز حول ما نفع. (عزوز، 2015، ص99)

- **التحدي:** أنه طريقة الاستقبال الوضعية المنتقدة كفرصة من خلال التغييرات الايجابية التي قد تنتج، إن التحمل يبدو كمفضل لاستراتيجيات المواجهة فله دور وقائي في الوضعيات الضاغطة.
- **التماسك (la coherence):** انه تعبير شخصي يركز على الإحساس بالثقة في الذات انطلاقا من تنظيم إدراكات الفرد للأحداث بالإضافة لإمكاناته لمواجهتها بأي طريقة على أن يفهما.
- توجد العديد من سمات الشخصية كالعدوانية، القلق، الاكتئاب لها دور سلبي وتخلق استراتيجيات مواجهة مركزة على الانفعال في حين السمات السالفة الذكر لها تأثيرات ايجابية على نفس الاستراتيجيات.

#### 👉 العوامل البيئية:

إنها تلعب دور رئيسي في تقييم الموقف فالمعنى الذي يقدمه الفرد للوضعية وبالتالي إستراتيجية المواجهة المستخدمة متعددة فنجد في المقام الأول العوامل المتعلقة بخصائص الحدث الضاغط كطبيعته، مدته، حدته، شدته أيضا خصائص الضاغط ترجع إلى مستوى تأثيره على الشخص، خياراته السابقة فالبحوث العلمية ركزت على دور المساندة الاجتماعية أي كل ما يتعلق بالعلاقات الايجابية (الحب، الصداقة المساعدة النصيحة) والتي يتبادلها الشخص مع محيطه الاجتماعي والعائلي، فكلما كانت المساندة الاجتماعية قوية كلما كانت المساعدة فعالة في الحياة اليومية لمواجهة الضغوط، بالحصول على معلومات على طبيعة الخطر الحقيقي الذي يمثله ويخفف أثره على الفرد.

فمحددات المواجهة لا ترتبط بخصائص الشخص فقط بل إن الخصائص البيئية أو المحيطة والتفاعلية بين البيئة والفرد قد تؤدي إلى تنوع أساليب المواجهة من شخص لآخر.

(عزوز، 2015، ص100)

## خلاصة الفصل.

إن تقييم الفرد لعوامل معينة بأنها تهدد توازنه يدفعه إلى أساليب متنوعة في التعامل معها سواء كان مصدر الضغوط داخلي أو خارجي، ويظهر ذلك في تنوع أسلوب المواجهة المستخدم سواء ما يركز على حل المشكلة أو الانفعال أو التجنب.

وهذا التنوع في الاستراتيجيات له ارتباط بمحددات الشخصية، أي يرتبط بخصائص مهمة كالفرق الفردية، والحدث الضاغط ذات الأثر البالغ على الشخص في تحديد ردود أفعاله بحيث تكمن فعالية استراتيجيات المواجهة بمدى قدرتها على التحكم في مختلف المواقف، فإن فشلت في ذلك فهي غالبا ما تسبب التوتر، مما يؤثر على صحة الفرد النفسية والجسمية.

الجانب الميداني

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد.

أولاً: منهج الدراسة.

ثانياً: عينة الدراسة.

ثالثاً: أدوات الدراسة.

أ) مقياس الصلابة النفسية.

ب) مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

رابعاً: إجراءات تطبيق الدراسة.

خلاصة الفصل

## تمهيد .

تتطلب الدراسات العلمية من الباحث تتبع إجراءات وخطوات علمية دقيقة وبمنهجية محددة، ولهذا يلجأ الباحث أثناء دراسته إلى إتباع منهج يتضمن العديد من الخطوات المهمة التي تلائم طبيعة موضوعه وتوصله إلى نتائج علمية دقيقة.

وسنتطرق في هذا الفصل إلى أهم الخطوات المنهجية التي اتبعناها في هذه الدراسة، ابتداء من المنهج العلمي المتبع وعينة الدراسة وطرق جمع المعلومات والبيانات ومعالجتها بالأساليب الإحصائية المناسبة.

## أولاً: منهج الدراسة.

يستدعي الإلمام بالظاهرة الاجتماعية عادة اللجوء إلى المنهج الوصفي في أغلب الدراسات الاجتماعية، حيث يتميز هذا المنهج عن غيره بالإحاطة الشاملة للظاهرة من جميع جوانبها وزواياها المختلفة عبر وصفها كما تحدث في الوقت الحالي.

ونظراً لطبيعة دراستنا والتي تهدف لمعرفة العلاقة الارتباطية بين متغيرين أو ظاهرتين من الظواهر النفسية لدى مجتمع بحثي المتمثل في (الطلبة العاملين المقبلين على التخرج) اعتمدنا على المنهج الوصفي الارتباطي.

### تعريف المنهج الوصفي الارتباطي:

يهتم المنهج الوصفي الارتباطي بالكشف عن العلاقات بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات والتعبير عنها بصورة رقمية. فإذا أراد الباحث أن يعرف مدى الارتباط بين التدخين واللياقة البدنية، فعليه أن يدرس متغير التدخين ومتغير الصفات البدنية ومعاملاتها إحصائياً عن طريق استخدام قانون معامل الارتباط بأشكاله (البسيط، الجزئي، الكلي).

والدراسات الارتباطية توضح للباحث هل أن المعلومات التي يريد الحصول عليها هي:

- ترتبط ارتباطاً تاماً (دلالة معنوية).
- ترتبط ارتباطاً إلى حد ما (دلالة إحصائية إلى حد ما).
- لا ترتبط (دلالة عشوائية). (جواد و جاسم، 2014، ص143)

## ثانياً: عينة الدراسة.

من أجل مصداقية الدراسة يسعى الباحث للتدقيق مع العينة التي يختارها، بحيث يجب أن تمثل المجتمع المدروس تمثيلاً صحيحاً شاملاً وتتوفر فيها جميع خصائص المجتمع الأصلي الذي يستهدفه

الباحث، أما فيما يخص دراستنا الحالية فقد تم اختيار مفردات العينة بطريقة قصدية (عينة كرة الثلج) نظرا للخصائص التي تتميز بها هذه الفترة من حياة الطلبة المقبلين على التخرج من أعباء متراكمة ومختلفة المصادر (اجتماعية، أسرية، أكاديمية، اقتصادية) وغيرها من المصاعب التي تعيق الطالب على تحقيق أهدافه وتشكل له صعوبات وعوائق عديدة. تم توزيع 120 استبيان على أفراد العينة، وفيما يلي نعرض خصائص عينة الدراسة من خلال الجدول الآتي:

جدول رقم (03): يوضح خصائص عينة الدراسة

السن	العدد	الجنس	الخصائص
من 22 سنة إلى 51 سنة	33	ذكور	عينة الدراسة N = 85
من 20 سنة إلى 49 سنة	52	إناث	

### ثالثا: أدوات الدراسة.

يلجأ الباحث من أجل جمع معلومات كافية عن الظاهرة التي يرغب بدراستها إلى مجموعة من الأدوات تتناسب وطبيعة دراسته ومتغيرات هذه الدراسة، وفي دراستنا هذه اعتمدنا على مقياسين تم تطبيقهما وتقنيتهما على البيئة الجزائرية وهما مقياس الصلابة النفسية لـ: "عماد محمد أحمد مخيمر" ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الذي أعده طالب الدكتوراه "علي حراث"، وفيما يلي عرض للمقياسين:

#### أ) مقياس الصلابة النفسية.

##### 1. وصف مقياس الصلابة النفسية:

أعد هذه القائمة "عماد محمد أحمد مخيمر" 2002، تتكون في الأصل من 47 بند موزعة على ثلاث أبعاد هي:

☞ الالتزام : ويقبسه 16 بند.

☞ التحكم : ويقبسه 15 بندا، وأضاف الدكتور " بشير معمريّة" إلى هذا البعد بندا واحدا هو رقم 47 فصار عددها 16 بندا.

☞ التحدي: وتقبسه 16 بندا وصار عدد البنود في القائمة كلها 48 بندا، والجدول الموالي يوضح توزيع العبارات لكل بعد.



جدول رقم (04): يوضح أبعاد مقياس الصلابة النفسية وأرقام عبارات كل بعد

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

يتم الإجابة عنها من طرف أفراد العينة ضمن أربعة بدائل وهي:

✓ لا وتقال ( 0 درجة).

✓ وقليلًا تتال (1 درجة).

✓ متوسط وتقال (2 درجة).

✓ كثيرًا تتال (3 درجات).

تتراوح درجة كل مفحوص نظريًا بين ( صفر و 144 ) وارتفاع الدرجة يعني ارتفاع الصلابة النفسية، والجدول الموالي يوضح درجة كل بديل من البدائل السابقة " لا، وقليلًا، متوسط وكثيرًا".

جدول رقم (05): يوضح توزيع درجات البدائل لمقياس الصلابة النفسية.

البدائل	لا	قليلًا	متوسط	كثيرًا
درجة الإجابة	0	1	2	3

(حراث، 2019، ص106)

تم وضع بعض العبارات في الاتجاه الموجب، وبعض العبارات في الاتجاه السالب، أي تشير هذه العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للصلابة وهذه العبارات السلبية تمثل الأرقام التالية في المقياس (7، 11، 16، 21، 23، 25، 28، 32، 35، 36، 37، 38، 42، 46، 47).

## 2. الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية.

تم تقنين مقياس الصلابة النفسية على البيئة الجزائرية من طرف (بشير معمريّة)، حيث تكونت عينة التقنين من (392) فرداً؛ منهم (191) ذكور و (201) إناث. تراوحت أعمار عينة الذكور بين ( 50-15 )

سنة. بمتوسط حسابي قدره (20,73) سنة، وانحراف معياري قدره (4,78) سنة، وتم سحب العينتين (الذكور والإناث) من تلاميذ وتلميذات مؤسسات التعليم الثانوي بولاية باتنة، ومن كليات جامعة الحاج لخضر-باتنة- وشملت الطلبة والموظفين والأساتذة، ومن مراكز التكوين المهني والتكوين شبه الطبي بمدينة باتنة. تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية، من قبل الباحث شخصيا (بشير معمريّة). واستغرقت عملية التطبيق شهور جانفي، فيفري ومارس 2011.

### حساب الصدق والثبات:

#### ▪ الصدق التمييزي:

**عينة الذكور:** لحساب هذا النوع من الصدق، تم استعمال طريقة المقارنة الطرفية.

حيث تمت المقارنة بين عيّنتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الذكور، حجم كل عينة يساوي 26 مفحوص بواقع سحب 27% من العينة الكلية (ن=95).

تبين من قيم "ت" أن المقياس يتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في الصلابة النفسية. مما يجعله يتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الذكور.

✓ وقد بلغ معامل الصدق لدى عينة الذكور  $t = 41,13$  عند مستوى الدلالة 0,01، وهذه القيمة دالة إحصائيا.

✓ أما لدى عينة الإناث فقد بلغ معامل الصدق  $t = 67,20$  عند مستوى الدلالة 0,01، وهذه القيمة دالة إحصائيا.

#### ▪ الثبات:

تم حساب الثبات عن طريق إعادة تطبيق وطريقة حساب معامل ألفا لكرونباخ، فتوصل الباحث إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات تجعله صالحا للاستعمال على مستوى الدلالة 0,01 حيث:

✓ بلغ معامل الثبات لدى عينة الذكور 0,823 وهو دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0,01.

✓ بلغ معامل الثبات لدى عينة الإناث 0,831 وهو دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0,01.

وبالتالي يتبين من خلال معاملات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها، أن مقياس الصلابة النفسية يتميز بشروط سيكومترية مرتفعة على عينات من البيئة الجزائرية، مما يجعله صالح للاستعمال في دراستنا الحالية.

### 3. تصحيح المقياس.

يتم الإجابة على مقياس الصلابة النفسية من ثلاث بدائل هي: (تتطبق دائما، تتطبق أحيانا، لا تتطبق أبدا)، وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى أنه تعطى الاستجابات على التدرج السابق الدرجات (1-2-3) على الترتيب، وفي حالة العبارات السلبية تعطى الاستجابات على التدرج السابق الدرجات (3-2-1) على الترتيب، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (47 إلى 141 درجة)، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المفردة (فرد من العينة) لصلابته النفسية.

#### جدول (06): بوضح العبارات السالبة والموجبة لمقياس الصلابة النفسية.

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

#### ملاحظة:

«العبارات التي تحتوي على (\*) هي العبارات السالبة»

#### 4. مستويات الصلابة النفسية.

##### ☞ المستوى الأول: مستوى الدرجة الكلية للمقياس

أولاً: إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (47-78) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.

ثانياً: إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (79-109) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.

ثالثاً: إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (110-141) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

##### ☞ المستوى الثاني: مستويات بعدي الالتزام والتحدي

أولاً: إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (16-26) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.

ثانياً: إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (27-37) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.

ثالثاً: إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (38-48) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفعة.

##### ☞ المستوى الثالث: مستويات بعد التحكم

أولاً: إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (15-24) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.

ثانياً: إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (25-35) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.

ثالثاً: إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (36-45) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

**(ب) مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.**

تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس أنجزه طالب دكتوراه " علي حراث " (2019-2020): في دراسته بعنوان: "الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثليجي " بجامعة قاصدي مرباح (ورقلة)، بهدف معرفة الأثر الذي تقدمه الصلابة النفسية للفرد في اختيار كيفية مواجهة الضغوط النفسية وتحديد الإستراتيجية المناسبة التي تتوافق مع قدراته وميوله، وقد تكونت عينة الدراسة عدة تخصصات من طلبة جامعة عمار ثليجي بكلية العلوم والاجتماعية و الإنسانية ذوي المستوى الأول والثاني جامعي وشملت من 419 مفردة، من كلا الجنسين (ذكر/إناث)، وتتراوح أعمارهم بين (22 سنة / 46 سنة).

ويمكن تلخيص الأهداف الجزئية للدراسة فيما يلي:

- ✓ تحقق من العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثليجي.
- ✓ معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة من طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثليجي.
- ✓ معرفة الاستراتيجيات المعتمدة في مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة من طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثليجي.
- ✓ الكشف عن أثر التفاعل كل من الجنس والصلابة النفسية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثليجي.
- ✓ الكشف عن أثر التفاعل كل من السن والصلابة النفسية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثليجي.

**1. وصف مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.**

يتكون المقياس من (48) عبارة وفق ثمانية أبعاد وهي كالتالي:

2. استراتيجيات المواجهة وحل المشكل وتضم 11 عبارة.
3. استراتيجيات اللجوء إلى الدين وتحتوي على 04 عبارة.
4. استراتيجيات طلب المساعدة الدعم الاجتماعي وتحتوي على 07 عبارة.
5. استراتيجيات البناء والتقييم المعرفي الايجابي وتحتوي 07 عبارة .

6. استراتيجيات الهروب الانسحاب الإنكار وتحتوي 05 عبارة.
7. استراتيجيات التفرغ العاطفي وتحتوي على 07 عبارة.
8. استراتيجيات لوم الذات وتحتوي على 03 عبارة.
9. استراتيجيات الاسترخاء والتنفيس وتحتوي على 05 عبارة.

**جدول رقم (07): يوضح أبعاد مقياس استراتيجيات المواجهة وأرقام عبارات كل بعد.**

أرقام البنود	عدد البنود	الأبعاد	
5.7.16.17.21.22.27.28.29.30.1	11	استراتيجيات المواجهة وحل المشكل	<b>01</b>
34.31.23.18	4	اللجوء إلى الدين	<b>02</b>
33.32.24.6.4.2	6	طلب المساعدة والدعم الاجتماعي	<b>03</b>
35.20.19.13.35.26.3	7	البناء والتقييم المعرفي الإيجابي	<b>04</b>
46.43.40.14.12	5	الهروب والانسحاب والإنكار	<b>05</b>
47.44.41.38.36.11.8	7	التفرغ العاطفي	<b>06</b>
48.15.9	3	لوم الذات	<b>07</b>
42.39.37.45.10	5	استراتيجيات الاسترخاء والترفيه	<b>08</b>

**جدول رقم (08): يمثل توزيع درجات البدائل.**

لا تنطبق علي إطلاقا	لا تنطبق علي	تنطبق علي قليلا	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي كثيرا	البدائل
1	2	3	4	5	درجة الإجابة

## 2. الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

الصدق:

### ▪ صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين تألفت من (07 أساتذة) من ذوي الخبرة العلمية والاختصاص، لتقييم الأداة وقدرتها على قياس الخاصية. وتمت الاستجابة لأراء السادة المحكمين وقمنا بإجراء ما يلزم من تعديل على ضوء مقترحاتهم، بحيث تم حذف عبارتين (02) من المقياس كما تم تعديل وإعادة صياغة بعض العبارات وتعديل تعليمات المقياس.

### ▪ الصدق الاتساق الداخلي:

تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson) لقياس الاتساق الداخلي لكل بعد وذلك من خلال معاملات الارتباط بين درجة كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس ومعامل الارتباط بين كل عبارة والبعد الخاص بها، حيث قام الباحث بإيجاد الاتساق الداخلي لكل بعد من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الخاص بها، حيث توصل إلى النتائج التالية:

### جدول (09): يوضح نتائج حساب الصدق لمقياس استراتيجيات المواجهة.

الصدق أو عدم الصدق	البعد	
معاملات الارتباط دالة إحصائياً ( صادق لما وضع لقياسه)	استراتيجيات المواجهة وحل المشكل	01
معاملات الارتباط دالة إحصائياً ( صادق لما وضع لقياسه)	اللجوء إلى الدين	02
معاملات الارتباط دالة إحصائياً ( صادق لما وضع لقياسه)	طلب المساعدة والدعم الاجتماعي	03
معاملات الارتباط دالة إحصائياً ( صادق لما وضع لقياسه)	البناء والتقييم المعرفي الإيجابي	04
معاملات الارتباط دالة إحصائياً ( صادق لما وضع لقياسه)	الهروب والانسحاب والإنكار	05
معاملات الارتباط دالة إحصائياً ( صادق لما وضع لقياسه)	التفريغ العاطفي	06
معاملات الارتباط دالة إحصائياً ( صادق لما وضع لقياسه)	لوم الذات	07
معاملات الارتباط دالة إحصائياً ( صادق لما وضع لقياسه)	استراتيجيات الاسترخاء والترفيه	08

▪ الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

قام الباحث بترتيب أفراد العينة الاستطلاعية (60) طالبا ترتيبا تنازليا من أعلى درجة إلى أدنى درجة، ثم قسموا إلى مجموعتين حسب درجاتهم على المقياس فالمجموعة الأولى تقدر بـ (16 فردا) بنسبة 27% من الذين تحصلوا على درجات مرتفعة من المقياس والمجموعة الثانية تقدر بـ (16 فردا) بنسبة 27% من الذين تحصلوا على درجات منخفضة من المقياس، ثم قام بحساب الفرق بين متوسطي المجموعتين، فحصل على النتائج الآتية:

يتبين من نتائج حساب الصدق المقارنة بين طرفي مستوى الدلالة (N=16)، أن مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعاده الثمانية يتمتع بالصدق.

▪ الثبات:

وقد أجرى الباحث خطوات حساب الثبات على العينة الاستطلاعية نفسها بطريقتين طريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ، حيث تحصل على النتائج التالية:

➤ **طريقة التجزئة النصفية:** تم إيجاد معامل الارتباط بيرسون بين مجموع درجات الأسئلة الفردية ومجموع درجات الأسئلة الزوجية لكل فرد، وقد تم تصحيح معاملات الارتباط باستخدام معامل الارتباط 120 (Guttman) وجاءت النتائج المتحصل عليها كما يلي:

في حين أن (R=0.913) وبعد التصحيح بمعادلة **جيتمان** وجدنا (R=0.913) وهذا مؤشر على أن الاستبيان يتميز بثبات عالي نسبيا.

➤ **طريقة ألفا كرونباخ Alpha- Cronbach:** استخدم الباحث طريقة ألفا كرونباخ كطريقة ثانية لقياس الثبات وهي الطريقة تقوم بقياس معامل ثبات البنود بالنسبة للاختبار ككل، وأثبتت النتائج أن:

معامل الثبات ل (ألفا كرونباخ = 0.892) وهو دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) وبمعاملات ثبات دالة إحصائية الأبعاد المقياس دليل على ثبات المقياس.

وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية للأداة فقد تبين أنه يتمتع بصدق وثبات جيدين يجعل منه أداة صالحة لقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. (حراث، 2020، ص120)



### ج- تصحيح المقياس.

تتم الإجابة على هذا المقياس من خلال خمسة بدائل وهي: (تتطبق علي كثيرا، تتطبق علي غالبا، تتطبق علي قليلا، لا تتطبق علي، لا تتطبق علي إطلاقا).

ثم تصحح الاستجابات بإعطاء خمسة (05) درجات لمن تكون استجابته تتطبق علي كثيرا، و (04) درجات لمن تكون استجابته وتتطبق علي غالبا، و(03) درجات لمن تكون استجابته تتطبق علي قليلا، و(02) درجات لمن تكون استجابته لا تتطبق علي، و(01) درجة لمن تكون استجابته لا تتطبق علي إطلاقا البديل الخير. ( حراث،2020، ص107)

### رابعا: إجراءات تطبيق الدراسة.

تم إجراء هذه الدراسة خلال الموسم الجامعي (2021-2022)، حيث تم توزيع أدوات البحث على شكل بطارية واحدة شملت مقياس الصلابة النفسية ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ( أنظر الملحق رقم 1) على عينة الدراسة، وقد انطلقت عملية التوزيع في شهر نوفمبر 2021 وشملت كافة كليات وتخصصات الجامعة...

بعدها بدأت عملية جمع واسترجاع الاستمارات وقد استغرقت قرابة أربعة أشهر تم خلالها استرجاع 114 استمارة من أصل 120 استمارة، وبعد عملية فرز وتفقد الاستمارات تم التخلي عن 29 استمارات بسبب عدم استكمال الإجابة على فقراتها، والبعض الآخر لم نتمكن من استعادته. وبذلك يكون مجموع العينة الكلي قد بلغ ( N = 85 ).

### خلاصة الفصل:

يعتبر هذا الفصل نظرة شاملة لمنهجية البحث المعتمدة في هذه الدراسة، وذلك من خلال التطرق للمنهج المستخدم في هذه الدراسة، وعرض الأدوات المستخدمة في جمع البيانات وخصائصها السيكمترية، ثم التطرق لإجراءات سير عملية جمع المعلومات وتفريغها وصولاً إلى تحليلها وتكميمها وصولاً إلى نتائج الدراسة.

## الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

### تمهيد

أولاً: عرض نتائج الدراسة.

1. عرض نتائج التساؤل العام.
2. عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الأول.
3. عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الثاني.

ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة.

1. مناقشة نتائج التساؤل العام.
2. مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الأول.
3. مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الثاني.

**تمهيد:**

بعد جمع الاستمارات الموزعة على عينة الدراسة تأتي مرحلة تفريغ البيانات الخام وتحليلها ومناقشتها حسب التساؤلات المطروحة في الدراسة، وهذا ما سنعرضه في هذا الفصل.

**أولاً: عرض نتائج الدراسة.**

**1. عرض نتائج التساؤل العام.**

ينص التساؤل العام على ما يلي: ما طبيعة العلاقة القائمة بين أبعاد الصلابة النفسية وأبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين العاملين المقبلين على التخرج؟ لغرض فحص نتائج التساؤل العام قمنا بحساب قيمة معامل الارتباط بيرسون بين كل من أبعاد الصلابة النفسية وأبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين العاملين المقبلين على التخرج والنتائج المتوصل إليها مبينة في الجداول التالية:

جدول رقم (10): يوضح قيم معاملات الارتباط بين أبعاد الصلابة النفسية وأبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة حيث (N=85).

أبعاد الصلابة النفسية				استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
التحدي	التحكم	الالتزام		
r = 0,403** sig=0,000	r = 0,409** sig= 0,000	r = 0,284** sig= 0,008	استراتيجيات المواجهة	
r = 0,455** sig= 0,000	r = 0,429** sig= 0,000	r = 0,361** Sig= 0,001	اللجوء إلى الدين	
r = 0,191 sig= 0,079	r = 0,139 sig= 0,205	r = 0,176 sig= 0,108	طلب المساعدة والدعم الاجتماعي	
r = 0,383** sig= 0,000	r = 0,352** sig= 0,001	r = 0,261* sig=0,016	البناء والتقييم المعرفي الايجابي	
r = 0,151 sig= 0,646	r = 0,149 sig= 0,174	r = -0,030 sig= 0,785	الهروب والإنكار والانسحاب	
r = 0,153 sig= 0,166	r = 0,314** sig= 0,004	r = -0,077 sig= 0,485	التفريغ العاطفي	
r = 0,306** sig= 0,004	r = 0,243* sig= 0,025	r = 0,118 sig= 0,280	لوم الذات	
r = 0,301** sig= 0,005	r = 0,264 sig= 0,015	r = 0,099 sig= 0,368	استراتيجيات الاسترخاء والترفيه	

(\*) دالة عند المستوى 0,05. (\*\*) دالة عند المستوى 0,01. معامل بيرسون r =

درجة معنوية = Sig

### التعليق على الجدول:

يظهر لنا من خلال الجدول رقم (09) أن قيمة معامل الارتباط متباينة بين أبعاد الصلابة النفسية وأبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة حيث N= 85 ونلاحظ من خلاله ما يلي:

أولاً: العلاقة بين بعد الالتزام وأبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

نلاحظ وجود علاقة ارتباطية بين بعد الالتزام وكل من بعد استراتيجيات المواجهة واللجوء إلى الدين قدرت قيمتها ب (0,284 و 0,361) وهي تدل على وجود علاقة طردية موجبة عند مستوى الدلالة 0,01.

بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية بين بعد الالتزام وبعد البناء والتقييم المعرفي الايجابي والمقدرة بـ(0,261) وهي تدل على وجود علاقة موجبة عند مستوى الدلالة 0,05.

أما الأبعاد الثمانية الأخرى فنلاحظ عدم وجود علاقة ارتباطية بينها وبين بعد الالتزام.

**ثانيا: العلاقة بين بعد التحكم وأبعاد إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية:**

نلاحظ وجود علاقة ارتباطية بين بعد التحكم وكل من بعد ( استراتيجيات المواجهة واللجوء إلى الدين والبناء والتقييم المعرفي الايجابي والتفريغ العاطفي ) قدرت قيمتها كما يلي (0,409 و 0,429 و 0,352 و 0,314 ) وهي تدل على وجود علاقة طردية موجبة عند مستوى الدلالة 0,01. بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية بين بعد التحكم وبعد لوم الذات و قدرت قيمتها ب (0,243) وتعني وجود علاقة طردية موجبة دالة إحصائيا عند المستوى 0,05.

بينما لا توجد أي علاقة بين بعد التحكم والأبعاد الثلاثة الأخرى المتبقية.

**ثالثا: العلاقة بين بعد التحدي وأبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:**

نلاحظ وجود علاقة ارتباطية بين بعد التحكم وكل من الأبعاد التالية ( إستراتيجية المواجهة، اللجوء إلى الدين، البناء والتقييم المعرفي الايجابي، لوم الذات وأخيرا استراتيجيات الاسترخاء والترفيه) و قدرت قيمتها على التوالي بـ (0,403، 0,455، 0,383، 0,306، 0,301) وهي تدل على وجود علاقة طردية موجبة دالة عند مستوى 0,01.

بينما لا توجد علاقة بين بعد التحدي والأبعاد الأخرى الثلاثة المتبقية.

## 2. عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الأول.

**ينص التساؤل الفرعي الأول على ما يلي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة**

**النفسية لدى الطلبة الجامعيين العاملين المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس؟**

وللكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات أبعاد الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين العاملين المقبلين على التخرج وفقا لمتغير الجنس تم استخدام اختبار (T test) لمجموعتين مستقلتين، وجاءت النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (11): يوضح نتائج متوسطات الفروق بين درجات أبعاد الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين العاملين المقبلين على التخرج يعزى فيها الاختلاف لمتغير الجنس حيث (N=85).

مستوى الدلالة (Sigma)		قيمة T	درجة الحرية Df	الانحراف المعياري E-type	المتوسط الحسابي Dm	العينة N	الجنس	الأبعاد
غير دالة إحصائياً ( لا توجد فروق )	0,518	-0,650	83	7,05377	35,5455	33	ذكر	الالتزام
				5,83586	36,4615	52	أنثى	
غير دالة إحصائياً ( لا توجد فروق )	0,426	-0,799	83	5,31561	35,5455	33	ذكر	التحكم
				5,22246	36,4808	52	أنثى	
غير دالة إحصائياً ( لا توجد فروق )	0,730	0,347	83	6,60879	36,3636	33	ذكر	التحدي
				6,36482	35,8654	52	أنثى	

### تعليق على الجدول:

يمثل الجدول أعلاه نتائج متوسطات الفروق بين درجات أبعاد الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين العاملين المقبلين على التخرج يعزى فيها الاختلاف لمتغير الجنس (ذكور/إناث) حيث N=85، ونلاحظ من خلال الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أبعاد المقياس الثلاثة (الالتزام- التحكم- التحدي) لدى عينة الدراسة وجاءت قيم (Sigma) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد ( $\alpha=0,05$ ) وبالتالي فإن ( T.test (0,347/0,426/ 0,518) هي قيم غير دالة إحصائية.

### 3. عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الثاني.

ينص التساؤل الفرعي الثاني على ما يلي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين العاملين المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس ؟ وللكشف عن الدلالة الإحصائية بين متوسطات الفروق بين درجات أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين العاملين المقبلين على التخرج وفقا لمتغير الجنس تم استخدام اختبار (T test) لمجموعتين مستقلتين، وجاءت النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (12): يوضح نتائج متوسطات الفروق بين درجات أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين العاملين المقبلين على التخرج يعزى فيها الاختلاف لمتغير الجنس حيث (N=85).

تعليق على الجدول:

يمثل الجدول أعلاه نتائج متوسطات الفروق في درجات استراتيجيات المواجهة لدى الطلبة العاملين المقبلين على التخرج يعزى فيها الاختلاف لمتغير الجنس (ذكور/إناث) حيث N=85 ، ويظهر من خلال

الأبعاد	الجنس	العينة N	المتوسط الحسابي Moyenne	الانحراف المعياري É- type	درجة الحرية Df	قيمة T	مستوى الدلالة (Sigma)
استراتيجيات المواجهة	ذكر	33	40,3939	10,41615	83	1,107	0,271
	أنثى	52	37,7115	11,16601			
اللجوء إلى الدين	ذكر	33	14,0000	3,98434	83	1,432	0,156
	أنثى	52	12,7885	3,68003			
طلب المساعدة والدعم الاجتماعي	ذكر	33	18,1515	5,03811	83	0,784	0,435
	أنثى	52	17,2885	4,88831			
البناء والتقييم المعرفي الايجابي	ذكر	33	26,6970	7,50202	83	1,468	0,146
	أنثى	52	24,2308	7,58123			
الهروب والانسحاب والإنكار	ذكر	33	12,5758	2,70451	83	-	0,227
	أنثى	52	13,3846	3,15081			
التفريغ العاطفي	ذكر	33	18,8438	4,36341	83	-	0,162
	أنثى	52	20,4423	5,42114			
لوم الذات	ذكر	33	8,3333	2,02587	83	0,179	0,858
	أنثى	52	8,2308	2,86024			
استراتيجيات الاسترخاء والترفيه	ذكر	33	15,5455	3,88982	83	1,653	0,102
	أنثى	52	14,0769	4,05282			



الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد استراتيجيات المواجهة الثمانية بين الذكور والإناث وقيم (Sigma) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد ( $\alpha=0,05$ )، وبالتالي فإن قيم T.test لكل بعد غير دالة إحصائية.

## ثانياً: مناقشة عامة لنتائج الدراسة

### 1. مناقشة نتائج التساؤل العام.

أسفرت نتائج التساؤل العام على العديد من الإجابات والنتائج والتي يمكن تفسيرها كما يلي:

#### أولاً: العلاقة بين بعد الالتزام وأبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعد الالتزام وبعدي (استراتيجيات المواجهة و اللجوء إلى الدين) لدى الطلبة العاملين المقبلين على التخرج كما يظهر من خلال الجدول السابق (09)، ويمكن تفسير هذه النتائج كما ورد في "الجانب النظري" حيث تظهر العلاقة الموجبة بين بعد الالتزام واستراتيجيات المواجهة في تعريف "كوبازا" القائل بأن الصلابة النفسية هي مجموع السمات الشخصية المتمثلة في اعتقاد و اتجاه الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال جميع المصادر الضاغطة والتعامل معها بفعالية، أما فيما يخص علاقة بعد الالتزام ببعد اللجوء إلى الدين فيرى "جيرسون" أن هذه السمة هي سمة ملازمة للصلابة النفسية من أجل مواجهة الضغوط وذلك من خلال توظيف المهارات التالية: (التحليل المنطقي، التجنب المعرفي، التفريغ الانفعالي، الاستسلام).

وفي ذات السياق يشير الجدول إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين بعد الالتزام وبعد البناء والتقييم المعرفي الايجابي وهذا ما أكده الحجار ودخان (2005) في تعريفهم للصلابة النفسية بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر المتاحة لكي يدرك ويفسر ويواجه في الأخير بفعالية أحداث الحياة الضاغطة.

#### ثانياً: العلاقة بين بعد التحكم وأبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

أسفرت نتائج الجدول السابق على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعد التحكم وكل من (استراتيجيات المواجهة والبناء والتقييم المعرفي الجيد والتفريغ العاطفي واللجوء إلى الدين) لدى الطلبة العاملين المقبلين على التخرج كما يظهر من خلال الجدول السابق (09)، ويمكن تفسير هذه النتائج في إطار تعريف موس لاستراتيجيات المواجهة بأنها السلوكات التكيفية المتعلمة التي يسعى من خلالها الفرد إلى السيطرة على المشكلة وكفها أو قمعها، في حين بدأ الاهتمام بدراسة هذا الموضوع من خلال دراسة مورفي الذي إهتم بدراسة الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها، أما لازاروس و فولكمان (Lazarus & Folkman) فقد أشارا إلى أن هذه الاستراتيجيات تشمل الجهود المعرفية المتغيرة باستمرار والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب المواقف الداخلية والخارجية المرهقة له، أما بالنسبة

للتفريغ العاطفي أوضح ( لظفي عبد الباسط، 1994) مدى فاعلية تخفيف التوتر الانفعالي الناتج عن المواقف الضاغطة، وفي نفس السياق تشير ( منى توكل، 2002) عن مدى فعالية وسيلة التحكم بالنتائج الانفعالية للمشكلة الضاغطة والتي تؤدي بالضرورة للاستجابة الناجحة وفي الأخير حل المشكل.

☞ أما فيما يخص علاقة بعد التحكم باللجوء إلى الدين فيرى فونتانا Fountana أن المراحل الأساسية التي يمر بها التحكم هي المبادأة وإدراك الموقف ثم اتخاذ القرار، فتبدأ بالتعرف على الموقف الضاغط وإدراكه والمعرفة الشاملة له وتتحدد هذه المعرفة عبر المعتقدات الشخصية لدى الفرد خصوصاً المعتقدات الدينية التي يدركها الشخص بأنها عقاب إلهي عن أخطائه ما يسمح له بالحفاظ على مزاج حسن. (عزوز، 2015، ص99). وباعتبار أن المعتقدات الشخصية هي وسيلة هامة لتحديد مدى فعالية الفرد في التحكم في المواقف الضاغطة، وأكدت كوبازا (Kobassa) في وصفها لسمة التحكم على بأنها تشمل العديد من العوامل أبرزها التماسك (La Coherence) والذي يستند على الإحساس بالثقة في الذات من أجل التحكم في المواقف الضاغطة ومواجهتها.

ثالثاً: العلاقة بين بعد التحدي وأبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

☞ أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعد التحدي وكل من ( استراتيجيات المواجهة ولوم الذات واستراتيجيات الترفيه والاسترخاء) لدى عينة الدراسة كما يوضحه الجدول السابق (09)، ويمكن تفسير هذه النتائج وفق ما أشارت إليه (إعتدال معروف؛ 2001) بأن استراتيجيات المواجهة هي تلك الجهود الصريحة التي يقوم بها الفرد لكي يتحمل و يسيطر على مسببات ضغوط تفوق طاقته الشخصية، في حين تحمل هذه المواجهة في طياتها تحدي وإصرار من طرف الفرد على تجاوز الصعوبات.

☞ وترى الباحثتان أن بلوغ هذا المستوى من السلوك يرتبط مباشرة ببعده التقييم المعرفي الإيجابي من طرف الفرد للموقف، ووفق ما أشار إليه لازاروس و فولكمان (Lazarus & Folkman) في أن أساليب المواجهة المرتبطة بإعادة التقييم والتي تشمل (التقبل، التفاوض، الاستسلام) هي أحد أبرز الأساليب فعالية في مواجهة المواقف المهددة.

☞ وفي سياق آخر قد يلجأ الفرد لاتخاذ استراتيجيات عكسية حيث يختار اللامبالاة والتجنب والذي صنفها موس و بيلينغ (Moss & Billings ; 1981) وتشمل المجهودات والمحاولات المبذولة لتفادي مواجهة المشكل وتضم إستراتيجية الاسترخاء والترفيه.

## 2. مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الأول.

أسفرت نتائج التساؤل الجزئي الأول على العديد من الإجابات وهي: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أبعاد مقياس الصلابة النفسية الثلاثة و المتمثلة في ( الالتزام/ التحكم/ التحدي) لدى

الطلبة الجامعيين العاملين المقبلين على التخرج يعزى فيها الاختلاف لمتغير الجنس، وقد تبين من خلال الاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة التي أجريت في هذا الموضوع اختلاف جوهري بين نتائجها حيث أشارت العديد منها إلى وجود فروق دالة إحصائية لدى طلبة الجامعة في الصلابة النفسية، ومن هذه الدراسات دراسة (عنية، 2021) والتي أظهرت نتائج عكس ما توصلت إليه دراستنا وذلك من خلال وجود فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية ومركز الضبط يعزى فيها الاختلاف لمتغير الجنس لدى طلبة جامعة زيان عاشور بالجلفة، في حين أكدت دراسة (مخير، 1996) هذه النتيجة.

في المقابل تتفق نتائج دراستنا مع العديد من الدراسات الأخرى في عدم وجود فروق في الصلابة النفسية دالة إحصائية يعزى فيها الاختلاف لمتغير الجنس، كما جاءت في دراسة (النوايسة، 2020)، ومن جهة أخرى أكدت نتائج دراسة (صالح و المصدر، 2013) هذه النتيجة، بالإضافة إلى نتائج دراسة (الرفاعي، 2003).

وتفسر الباحثان عدم وجود فروق بين الجنسين في الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج بجامعة بسكرة إلى الخصائص النفسية والاجتماعية لدى هؤلاء الطلبة ومزاوتهم العمل موازاة مع الدراسة من جهة وهذا ما يجعلهم يعزمون على مواصلة الكفاح من أجل النجاح والصبر على المعوقات، كما أنهم يعيشون نفس الظروف البيئية والجامعية ويتحملان المسؤولية ويزاولان نفس الأدوار، وطابع التدريس في جامعتهم موازاة مع مسؤوليات العمل الخاصة بهم يعزز الالتزام الاجتماعي والأكاديمي لديهم الأمر الذي يقوي الصلابة النفسية لديهم أكثر من غيرهم.

### 3. مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الثاني.

أسفرت نتائج التساؤل الجزء الثاني على العديد من الإجابات وهي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الثمانية لدى الطلبة العاملين المقبلين على التخرج يعزى فيها الاختلاف لمتغير الجنس، وقد تبين من خلال إطلاعنا على الدراسات السابقة المتعلقة بهذا الموضوع وجود دراسات تتوافق نتائجها مع نتائج دراستنا من بينها دراسة (الطبيبي و زنبو، 2021) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس بين طلبة سنة أولى جدد مشترك علوم اجتماعية في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط، في حين توصل (الحراث، 2020) إلى عدم وجود أثر بسبب تفاعل الجنس مع الصلابة النفسية في تحديده لاستراتيجيات المواجهة المتبعة من طرف طلبة الماجستير.

في المقابل توصلت (الكيلاني، 2015) إلى نتيجة عكس دراستنا وتمثلت في وجود فروق بين الجنسين في استراتيجيات المواجهة حيث يلجأ الذكور إلى إتباع استراتيجيات قمع النشاطات المنافسة واللجوء إلى

العقائير بينما تلجأ الإناث بشكل أكبر إلى الدعم الاجتماعي والمعنوي والانفصال الذهني واللجوء إلى الدين والتنفيس الانفعالي.

وتعزي الباحثان عدم وجود فروق بين الجنسين في استراتيجيات المواجهة لدى الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج بجامعة بسكرة إلى خصائصهم النفسية والاجتماعية والأكاديمية المتشابهة وتحقيق التوازن النفسي الذي يتأتى من انخراطهم وانسجامهم الايجابي مع ذواتهم ومع الآخرين سواء في الأسرة أو في جماعة الرفاق أو في المحيط الجامعي أو في محيط العمل، أي أن الطلبة قد سايروا البيئة الأكاديمية والاجتماعية المركبة، فنجد هذه الفئة من الطلبة العاملين يتميزون بالتزام اجتماعي وأكاديمي أعلى من غيرهم من الطلبة العاديين، بالإضافة إلى خصائصهم النفسية فهم يتمتعون بدرجات أعلى من الصلابة النفسية و يعود 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 من الطلبة (استراتيجيات المواجهة وحل المشكل، استراتيجيات طلب المساعدة والدعم الاجتماعي، استراتيجيات البناء والتقييم المعرفي الايجابي).

خاتمة

إن التغيرات السريعة التي شملت كل مجالات الحياة اليومية في وقتنا الراهن لها تأثير كبير على المجتمع عموماً وعلى طلبة الجامعة وبالذات العاملين منهم والمقبلين على التخرج خصوصاً، وهذه التغيرات الضاغطة التي يعيشونها 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 يقفون موقفاً سلبياً ولكنهم يحاولون مواجهتها وصددها من خلال استخدام العديد من استراتيجيات المواجهة الموافقة لطبيعة الموقف.

وهذا ما سعت إليه دراستنا الحالية في محاولة معرفة طبيعة العلاقة القائمة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة محمد خيضر بسكرة العاملين والمقبلين على التخرج، كما هدفت أيضاً لمعرفة دلالة الفروق الفردية بين أفراد العينة على كل من مقياس الصلابة النفسية ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية يعزى فيها الاختلاف إلى متغير الجنس (ذكور/إناث).

ومن أجل ذلك تم تطبيق أدوات الدراسة (مقياس الصلابة النفسية، مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية) على العينة والتي تم اختيارها بطريقة كرة الثلج وتمثلت في الطلبة الجامعيين العاملين المقبلين على التخرج بجامعة محمد خيضر بسكرة والبالغ عددهم 85 من أصل 120 حيث تم توزيع الاستمارات عليهم. وبعد جمع الاستمارات والتحقق من صلاحيتهم قامت الباحثتان بتفريغ البيانات وتحليلها إحصائياً بالاستعانة ببرنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك بمجموعة من الأساليب الإحصائية وهي معامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة الارتباطية واختبار (T) لمعرفة الفروق للفردية بين عينتين مستقلتين (الذكور والإناث) بغرض الإجابة على تساؤلات الدراسة، وانتهت الدراسة إلى النتائج التالية:

☞ وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين كل من الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة العاملين المقبلين على التخرج.

☞ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة يعزى فيها الاختلاف لمتغير الجنس (ذكر/أنثى).

☞ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة يعزى فيها الاختلاف لمتغير الجنس (ذكر/أنثى).

## خاتمة

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

- في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج فإن الباحثان تقترحان بعض التوصيات نذكرها فيما يلي:
- 1- إعداد دورات تدريبية على مستوى الجامعات من شأنها تطوير قدرات الطلبة في إدارة الضغوط المتراكمة بفعالية أكثر وتكسيهم الأساليب الايجابية لمواجهتها.
  - 2- الاهتمام أكثر بدراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط التي يلجأ لها الطلبة العاملین.
  - 3- دراسة الصلابة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج في ضوء متغيرات ديمغرافية أخرى: (طبيعة ونوع المهنة، الحالة الاجتماعية، التخصص الأكاديمي، نوع الإقامة، مدة العمل، الفئة العمرية).
  - 4- دراسة الصلابة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج في ضوء متغيرات علم النفس الايجابي مثل: (السعادة، التفاؤل، جودة الحياة، تقدير الذات، المرونة النفسية...).
  - 5- اقتراح دراسة موضوع المرونة النفسية وعلاقتها بإدارة الضغوط لدى الأساتذة الجامعيين المزاولين لمهام إدارية.

## قائمة المصادر والمراجع



## قائمة المصادر والمراجع

- (1) أبو الحصين، محمد فرج الله مسلم. (2010). الضغوط النفسية لدى الممرضين والمرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات، رسالة ماجستير، تخصص علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- (2) أبو حبيب، نبيلة. (2010). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة الأزهر، القاهرة.
- (3) أبو حطب، فؤاد و فهمي، محمد سيف الدين. (1984). معجم علم النفس الجزء 1، الهيئة العامة لليون المطابع الأميرية، مصر.
- (4) إسماعيل، بشرى. (2004). ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، الإسكندرية.
- (5) إيبو، نايف علي. (2020). الضغوط النفسية، دار المعرفة الجامعية، الطبعة الأولى، الإسكندرية.
- (6) باتشو، عبد الهادي. (2021). إستراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المكفوفين ضغوط المتدربين، رسالة دكتوراه تخصص علم النفس الصحة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد لمين دباغين سطيف2.
- (7) باوية، نبيلة. (2012). مستوى الاحتراق النفسي لدى الطالب الجامعي - دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة الرابعة، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية، العدد (8)، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- (8) بخوش، أميمة مغزي. (2019). إستراتيجية مواجهة الزوجة العاملة المواقف الحياة الضاغطة - دراسة ميدانية لعينة من السيدات العاملات بالقطاعات الحكومية الخدمانية (التعليم، الصحة، البريد، الضمان الاجتماعي) مدينة - بسكرة، رسالة دكتوراه في علم النفس العيادي، قسم: العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر - بسكرة.
- (9) بدر، فائقة محمد. (2001). علاقة الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب بالصلابة النفسية لدى المعلمات، مجلة مستقبل التربية العربية، العدد 13 (48المجلد)، الصفحة 123-158، مصر.
- (10) بلوم، محمد و حنصالي، مريامة. (2013). المقاربة النظرية لإحدى سمات الشخصية المناعية: الصلابة النفسية، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، العدد (8)، جامعة بسكرة، الجزائر.

## قائمة المصادر والمراجع

- 11) بوراس، كاهينة. (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بتميمي أحد الوالدين، رسالة ماجستير في علوم التربية، قسم علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة مولود معمري تيزي وزو.
- 12) البيرقدار، تتهيد عادل فاضل. (2011). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد (11)، العدد (01)، كلية التربية، جامعة الموصل.
- 13) جدو، عبد الحفيظ. (2014). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، رسالة ماجستير جامعة سطيف.
- 14) جديد، أحلام و الشايب، محمد الساسي. (2018). علاقة الصلابة النفسية بالدافعية للتعلم "دراسة على عينة من طلبة السنة الأولى بجامعة غرداية"، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الاجتماعية، العدد (33)، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- 15) جعير، سليمة و نذيو، اليزيد. (2021). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة مرضى بداء السكري، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة باتنة 1 المجلد (22)، العدد (02)، (ديسمبر، 2021م)، الصفحة 661-682.
- 16) جميل، سميرة طه. (2005). الإرشاد النفسي، عالم الكتب للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، القاهرة.
- 17) جواد، علي سلوم و جاسم، مازن حسن. (2014). البحث العلمي "أساسيات ومناهج، إختبار الفرضيات، تصميم التجارب"، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، الأردن.
- 18) حنصالي، مريامة. (2014). إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية و التوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي دراسة ميدانية على الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية - جامعة محمد خيضر بسكرة، مذكرة دكتوراه في علم النفس العيادي، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر - بسكرة.
- 19) الخالدي، رائدة أرشيد. (2011). مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات، رسالة ماجستير تخصص إرشاد نفسي وتربوي، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.

- 20) دخان، صهيب. (2010). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة، رسالة ماجستير، تخصص النفس التربوي، كلية الدراسات التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.
- 21) ديان، إسماعيل عمر. (2018). الصلابة النفسية لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية بمدينة نيالا حاضرة ولاية جنوب دارفور، مجلة العلوم التربوية، المجلد (19) العدد (04)، عمادة البحث العلمي، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- 22) راضي، زينب. (2008). الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية، عمادة الدراسات العليا، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 23) السيد، جمال تفاحه. (2009). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين دراسة مقارنة، مجلة كلية التربية، المجلد التاسع عشر العدد الثالث (أ)، كلية التربية، جامعة قناة السويس.
- 24) السيد، جواد. (2014). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند الراشد المصاب بالقصور الكلوي المزمن و الخاضع لتصفية الدم (hemodialyse) دراسة عيادية بتطبيق اختبار (Ciss)، رسالة دكتوراه تخصص علم النفس العيادي قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- 25) الشاطر، سليمان مفتاح و أبو مدينة، حسين مسعود و آخرون. (2021). مجلة جامعة سرت للعلوم الإنسانية، العدد الأول، مركز البحوث والاستشارات، جامعة سرت، دار الكتب الوطنية، بنغازي، ليبيا.
- 26) شاغوش، وليد عبد الرحمن محمد. (2018). الصلابة النفسية عند الأطفال، المجلة العلمية، كلية: رياض الأطفال، العدد (1)، المجلد (5)، جامعة المنصورة.
- 27) الشرييني، لطفي. (2006). معجم مصطلحات الطب النفسي، مركز تعريب العلوم الصحية ومؤسسة الكويت للتقدم العلمي.
- 28) شفيق، ساعد. (2019). مصدر الضبط الصحي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية، دراسة على أربع مجموعات من المرضى المترددين على المؤسسات الاستشفائية بمدينة بسكرة، رسالة دكتوراه في علم النفس، تخصص: علم النفس المرضي الاجتماعي، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة.

- (29) شلهوب، دعاء جهاد. (2016). قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية "دراسة ميدانية لدى عينة من الشباب في مراكز الإيواء المؤقت في مدينتي دمشق والسويداء"، رسالة ماجستير في علم النفس، كلية التربية، جامعة دمشق.
- (30) الشماط، مازن فواز. (2013). مرونة الأنا كمؤشر وقائي من سيطرة الميول الاكتئابية وأفكار الانتحار دراسة ميدانية على عينة من طلبة المدارس الثانوية في مدينة دمشق، رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة دمشق.
- (31) شوقي، تامر إبراهيم. (2014). الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء لدى عينة من طلاب الجامعة، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، دار المنظومة DAR ALMANDUMAH الرواد في قواعد المعلومات العربية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (24)، العدد (85)، مصر.
- (32) شويخ، هناء احمد. (2007). أساليب التخفيف من الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية، إيتراك للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، مصر.
- (33) الضريبي، عبد الله. (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات "دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق"، مجلة جامعة دمشق المجلد (26)، العدد (4)، كلية التربية، جامعة دمشق.
- (34) الطاهر، محمد الطاهر. (2016). الصلابة النفسية، مجلة كلية دلتا العلوم والتكنولوجيا، العدد (04).
- (35) طبي، سهام. (2005). أنماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الاضطراب الضغوط التالية للصدمة دراسة ميدانية لدى عينة من المصابين بالحروق، رسالة ماجستير، جامعة العقيد الحاج لخضر، باتنة.
- (36) طه حسين، عبد العظيم. (2010). الصحة النفسية ومشكلاتها لدى الأطفال، دار الجامعة الجديدة، الإسكندرية، مصر.
- (37) العبدلي، خالد بن محمد بن عبد الله. (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير في علم النفس، تخصص (إرشاد نفسي)، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة أم القرى.
- (38) عدنان هادي، موسى و صالح، محمد خير الدين. (2020). إدراكات النجاح وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم، مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، المجلد (23)، العدد (3)، المؤتمر العلمي الأول للدراسات الصرفة والإنسانية لجامعة الحمدانية، قسم

## قائمة المصادر والمراجع

- التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية، جامعة الحمدانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل.
- (39) عردات، هلا خليل أحمد. (2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة للفتيات المحرومات من أسرهن في منطقة اعيلين، رسالة ماجستير، تخصص علم النفس التربوي، كلية العلوم التربوية والنفسية جامعة عمان العربية، شباط.
- (40) عريس، نصر الدين. (2017). استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستجالات في وضعيات الضغط النفسي "دراسة ميدانية على عينة من الأطباء بالمستشفى الجامعي بتلمسان"، رسالة دكتوراه تخصص علم النفس العيادي، قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان.
- (41) عزت، كرم و أبو النيل ، محمود السيد و عبد الحميد، زينب بشرى و الفرحاني، السيد محمود. (بدون سنة). فاعلية برنامج تأهيلي لاكتساب المرونة النفسية وأثره على صورة الذات لدى مستخدمي الأجهزة التعويضية دراسة مقارنة بين الذكور والإناث، مجلة العلوم البيئية، معهد الدراسات والبحوث البيئية - جامعة عين شمس.
- (42) العزري، سالم بن صالح بن سيف. (2019). المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان، رسالة ماجستير في التربية تخصص: الإرشاد النفسي، قسم التربية والدراسات إنسانية، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوي، سلطنة عمان.
- (43) عزوز، اسمهان. (2015). مصدر الضبط الصحي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة والكفاءة الذاتية لدى مرضى القصور الكلوي المزمن، رسالة دكتوراه علوم النفس، تخصص علم النفس العيادي، شعبة علم النفس وعلوم التربية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الحاج لخضر، باتنة.
- (44) العيافي، أحمد بن عبدالله محمد. (1433). الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافضة الليث، رسالة ماجستير في علم النفس، ت تخصص إرشاد نفسي، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- (45) الفاخري، مبروكة على محمد. (2018). الضغوط النفسية والتوافق النفسي للمتعاقدين، مركز الكتاب الأكاديمي، الطبعة الأولى، عمان، الأردن.
- (46) فاضل البيرقدار، تهديد عادل. (2011). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث، المجلد (11)، العدد (1)، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل.
- (47) فهمي، مصطفى. (1978). التكيف النفسي، دار مصر الطباعة، جامعة عين شمس، مصر.

- (48) قدور، بن عباد هوارية. (2014). المساندة الاجتماعية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات (دراسة ميدانية بقطاع الصحة العمومية بوهران)، رسالة دكتوراه العلوم في علم النفس العمل، جامعة وهران.
- (49) القصبي، فتحية العربي. (2014). مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلاية النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة، المجلة الجامعة، العدد (06) المجلد (04)، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة الزاوية.
- (50) كماش، يوسف لازم و حسان، عبد الكاظم جليل. (2018). سيكولوجية التعلم والتعليم، دار الخليج للصحافة والنشر، الطبعة الثانية، عمان.
- (51) الكيلاني، يسرى غسان. (2015). الصلاية النفسية وعلاقتها بأساليب التدبير لدى طلبة الجامعة الأردنية ممن عانوا من فقدان علاقة حميمة، رسالة ماجستير في علم النفس، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن.
- (52) خرموش، منى. (2019). " دورية دولية علمية محكمة "، المجلة الدولية، للدراسات التربوية والنفسية، العدد (7)، المركز الديمقراطي العربي الدراسات الإستراتيجية والسياسية والاقتصادية D.A.C
- (53) العازمي، عائشة ديحان قصاب. (2016). استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالكويت، مجلة كلية التربية، المجلد (3)، العدد (169)، جامعة الأزهر.
- (54) مخيمر، عماد. (1996). إدراك القبول والرفض الوالدي وعلاقته بالصلاية النفسية لطلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، مجلد (6)، العدد (2)، الصفحة 275-299.
- (55) ملال، خديجة. (2017). السياقات النفسية وعلاقتها بمستوى التكيف لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بجامعة حسية بن بوعلي الشلف، رسالة دكتوراه في علم النفس العيادي، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران 2.
- (56) نصري، عبد الرحيم. (2020). الإجهاد و استراتيجيات مواجهته لدى أم الطفل التوحدي، رسالة دكتوراه، تخصص علم النفس الصحة، قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد لمين دباغين سطيف.
- (57) واكلي، بديعة. (2013). استراتيجيات المواجهة لدى المكتئبين، رسالة دكتوراه تخصص علم النفس العيادي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والأرطوفونيا، جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2.
- (58) يوسف، حدة. (2013). الصلاية النفسية ودورها الوقائي من الضغوط النفسية، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد (28)، جامعة باتنة.

- (59) يوسف، حدة. (2013). الصلابة النفسية ودورها الوقائي من الضغوط النفسية، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد (28)، جامعة باتنة، الجزائر.
- 60) Bruchon-Schweitzer, Marilou .(2001). concepts, stress, coping, recherché en soin infirmiers, N°67, decembre, France.
- 61) Neito, Marte et Dulce, Remero et , all.(2019). Differences in coping strategies between young and Older adults, The Role of executive functions, The international journal of aging and humain development, 1(22); journals Sage.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية



### الإستمارة:

- في إطار إعداد مذكرة ماستر نرجوا من زملائنا الطلبة العاملين والمقبلين على التخرج الإجابة على هذه الاستمارة والتعاون معنا.

ملحق رقم 01

### المعلومات الشخصية: ✓

السن:.....

الجنس: ذكر ( ) أنثى ( )

الحالة الإجتماعية: .....

المهنة: .....

المستوى الأكاديمي: 3 ليسانس ( ) 2 ماستر ( )

التخصص: .....

نوع الأسرة: نووية ( ) أو ممتدة (عائلية) ( )

عدد الأبناء: .....

## مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

**التعليمة:** الاستمارة موجهة للطلبة العاملين المقبلين على التخرج الرجاء الإجابة بوضع علامة (X) أمام الفقرة التي تناسبك علما أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، و يرجى التأكد من عدم ترك خانة فارغة أو وضع علامتين في خانتين لعبارة واحدة، نرجو استجابتك الشخصية الواقعية. تأكد أن هذه المعلومات سرية وتستعمل فقط لغرض البحث العلمي نشكركم جزيل الشكر لتعاونكم معنا.

الرقم	العبرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	مطلقا
01	أعالج المشكلات منذ بدايتها وبدون تأجيل					
02	أشارك أصدقائي حول مشكلتي					
03	أعتقد بايجابية مواجهة المشكل					
04	أبحث عن الأشخاص الذين يمرون بنفس المشكل					
05	أجمع معلومات حول نفسي					
06	أقبل النصح من الآخرين					
07	أنزعج لعدم تغلبي على الوضعية					
08	أجهد نفسي في كل ما أقوم به					
09	أحاسب نفسي بشدة					
10	الجا إلى الاسترخاء والهدوء					
11	أبوح بما في داخلي					
12	أتناول مواد مهدئة					

					13	أتعرف على الجوانب الايجابية والتركيز عليها
					14	أبتعد عن الحفلات والمناسبات
					15	ألوم نفسي عند حدوث مشكل
					16	أتعرف على مختلف جوانب المشكلة
					17	أحاول حل المشكل والتركيز عليه
					18	أزور أقاربي
					19	أحدث نفسي بعقلانية وإيجابية
					20	أحدد اتجاهاتي
					21	اكتسب خبرات ايجابية نتيجة مواجهة المشكلات
					22	أحاسب نفسي على الأوقات الضائعة
					23	الجبأ إلى الصلاة
					24	أحب مساعدة الآخرين لي
					25	أحاول تصغير مشكلتي مقارنة بمشاكل الآخرين
					26	أقنع نفسي أنني قادر على حل المشكل
					27	أقسم وقتي
					28	أتعايش مع الواقع الحادث
					29	أتعرف على أولوياتي و أحدها
					30	أقوم بما أعتقد أنه الأفضل
					31	أتابع البرامج الدينية

					أفضل العمل الجماعي والعمل المشترك	32
					أحرص على أن أكون قريبا من أصدقائي	33
					اقرأ القرآن واستمع إليه	34
					نقد الآخرين لي لا ينقص من ثقتي بنفسي	35
					استرجع الأوقات الجيدة التي مررت بها	36
					أمارس هواياتي أكثر من السابق	37
					ألجأ إلى البكاء	38
					استمع إلى الموسيقى	39
					ابتعد عن التجمعات	40
					أتعامل بعصبية مع الآخرين	41
					أشاهد التلفاز لفترات طويلة	42
					أحاول أن ابتعد عن من حولي	43
					أفقد صبري بسهولة	44
					أخرج في نزعات	45
					أتجنب الأشخاص و الأعمال التي تذكرني بمشكلتي	46
					أنزعج كثيرا لما أمر به	47
					أعتقد أنني سيء الحظ	48

## مقياس الصلابة النفسية

**التعليمة:** الاستمارة موجهة للطلبة العاملين المقبلين على التخرج الرجاء الإجابة بوضع علامة (X) أمام الفقرة التي تناسبك علما أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، ويرجى التأكد من عدم ترك خانة فارغة أو وضع علامتين في خانتين لعبارة واحدة، نرجو استجابتك الشخصية الواقعية. تأكد أن هذه المعلومات سرية وتستعمل فقط لغرض البحث العلمي نشكركم جزيل الشكر لتعاونكم معنا.

الرقم	العبارة	لا	قليلًا	متوسطًا	كثيرًا
01	مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق أهدافي				
02	أأخذ قراراتي بنفسني ولا تملئ عليا من مصدر خارجي				
03	أعتقد أن متعة الحياة تكمن في قوة الفرد على مواجهة تحدياته				
04	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه				
05	عندما أضع خطتي المستقبلية غالبا ما أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها				
06	أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها				
07	معظم أوقاتي استثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة				
08	نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ				
09	لدي حب الاستطلاع ورغبة في معرفة الجديد				
10	أعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله				
11	أعتقد أن الحياة كفاح وعمل وليست حظا وفرصا				
12	أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تنطوي على				

				التحديات والعمل على مواجهتها	
				لدي مبادئ وقيم معينة التزم بها وأحافظ عليها	13
				أعتقد أن الشخص الذي يفشل، يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته	14
				لدي قدرة على التحدي والمثابرة حتى انتهي من حل مشكلة تواجهني	15
				لدي أهداف أتمسك بها وأدافع عنها	16
				اعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي	17
				عندما تواجهني المشكلة أتحداه بقواي وقدراتي	18
				أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي	19
				أنا من الذين يرفضون تماما ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح	20
				أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات	21
				أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة	22
				أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي	23
				عندما أنجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	24
				أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد	25
				أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي	26
				أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها	27
				اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسني	28

				أعتقد أن العمل السيء وغير الناجح يعود إلى سوء التخطيط	29
				لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي	30
				أبادر بعمل أي شيء اعتقد انه يفيد أسرتي أو مجتمعي	31
				أعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع لي	32
				أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها	33
				أهتم بما يحدث حولي من قضايا وأحداث	34
				أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم لأنشطتهم	35
				إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	36
				إن الحياة التي نتعرض فيه الضغوط ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها	37
				أن النجاح الذي أحققه بجهدى هو الذي أشعر معه بالمتعة والاعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة	38
				اعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحدي هي حياة مملة	39
				اشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر لمساعدتهم	40
				اعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري لي من أحداث	41
				أتوقع التغييرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني لأنها أمور طبيعية	42
				اهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كل ما أمكن ذلك	43
				اخطط لأمر حياتي ولا اتركها للصدفة والحظ والظروف	44

				الخارجية	
				التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح	45
				أبقى ثابتا على قيمي ومبادئني حتى إذا تغيرت الظروف	46
				اشعر أنني أتحكم فيما يحيط بي من أحداث	47
				اشعر أنني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث	48



**الملحق رقم (02): نتائج التحليل الاحصائي SPSS :**

طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى أفراد العينة حسب الجنس

	Moyenne	Ecart-type	N
الالتزام	36,1059	6,31141	85
التحكم	36,1176	5,24725	85
التحدي	36,0588	6,42605	85
المواجهة_استراتيجيات	38,7529	10,89769	85
الدين_إلى_اللجوء	13,2588	3,82396	85
والدعم_المساعدة_طلب	17,6235	4,93524	85
الاجتماعي			
_المعرفي_والتقييم_البناء	25,1882	7,60247	85
الايجابي			
والإنكار_والانسحاب_الهروب	13,0706	2,99519	85
العاطفي_التفريغ	19,8333	5,07731	84
الذات_لوم	8,2706	2,55598	85
والترفيه_الاسترخاء_استراتيجيات	14,6471	4,03174	85

ملحق  
رقم 02

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

\* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

الفروق في الصلابة حسب الجنس

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الالتزام	ذكر	33	35,5455	7,05377	1,22790
	أنثى	52	36,4615	5,83586	0,80929
التحكم	ذكر	33	35,5455	5,31561	0,92533
	أنثى	52	36,4808	5,22246	0,72423
التحدي	ذكر	33	36,3636	6,60879	1,15044
	أنثى	52	35,8654	6,36482	0,88264

الفروق في استراتيجيات المواجهة حسب الجنس

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
استراتيجيات	ذكر	33	40,3939	10,41615	1,81322
المواجهة	أنثى	52	37,7115	11,16601	1,54845
الدين_إلى_اللجوء	ذكر	33	14,0000	3,98434	,69359
	أنثى	52	12,7885	3,68003	,51033
_المساعدة_طلب	ذكر	33	18,1515	5,03811	,87702
الاجتماعي_والدعم	أنثى	52	17,2885	4,88831	,67789
_والتقييم_البناء	ذكر	33	26,6970	7,50202	1,30593
الايجابي_المعرفي	أنثى	52	24,2308	7,58123	1,05133
والانسحاب_الهروب	ذكر	33	12,5758	2,70451	,47080
والإنكار_	أنثى	52	13,3846	3,15081	,43694
العاطفي_التفريغ	ذكر	32	18,8438	4,36341	,77135
	أنثى	52	20,4423	5,42114	,75178
الذات_لوم	ذكر	33	8,3333	2,02587	,35266
	أنثى	52	8,2308	2,86024	,39664
استراتيجيات	ذكر	33	15,5455	3,88982	,67713
والترفيه_الاسترخاء	أنثى	52	14,0769	4,05282	,56202