



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

قسم العلوم الإجتماعية

شعبة علم النفس

عنوان المذكرة:



## الصلابة النفسية و علاقتها بالضغط النفسي

دراسة ميدانية على عينة من الطالبات المقيمت بالحي الجامعي شتمة بولاية -بسكرة-

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس

تخصص علم النفس العيادي L.M.D

إشراف :

د. عيسى قبوقب

إعداد :

مريم ملكي

الموسم الجامعي: 2016/2015م.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر و عرفان

قال الله تعالى : " .....ولا تنسوا الفضل بينكم ..... "سورة البقرة . الآية 237 .

أشكر أولاً الله عز وجل الذي وفقني في إنجاز هذا العمل.

كان هذا البحث ثمرة جهود مشتركة تضافرت معا حتى خرجت إلى الوجود

بالشكل الذي هو عليه. لذا فأني أقدم شكري لكل من مدَّ يد العون لي من قريب

أو بعيد، وأخص بالذكر الذي واصل رعايته لي بالنصح والإرشاد وسار إلى

جانبي مسير المشرف "قبوقب عيسى" فله جزيل الشكر وخالص التقدير

من دون أن أنسى شكر لكل أستاذ مد لي يد العون طاع الله حسينة، ربحاني زهرة ،

ربحي إسماعيل، مناني نبيل

، كما أتقدم بخالص الشكر و الإمتنان لبوعكاز أحلام، كما أنحني عرفانا وتقديرا لوالدي

العزيزين اللذين بذلا جهدا من الرعاية والتشجيع لي طيلة حياتي الدراسية وخاصة في مرحلة إنجازي

لهذا البحث.

كما أتقدم بالشكر للجنة التي ستقوم بمناقشة هذا العمل المتواضع وأتمنى لها التوفيق.

# إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع لوالديّ العزيزين أدامهما الله ورزقهما الصحة  
والعافية.

ورزقهما التوفيق وتحقيق أمنياتهما، وزيارة بيت الله.  
وإلى أخوتي كل واحد باسمه "طارق، صلاح، يوسف، نبيل، خالد زهرة، أحلام،  
وإلى كل من كان لي سندا في هذا العمل.  
ولا أنسى صديقاتي كل واحدة باسمها "ثورية، أحلام، فايزة، فاطمة،  
رندة، ياسمينة، الخنساء، مرجانة، رقية، نزيهة، فريدة، شهرة.  
و إلى كل من أعرفهم سواء من قريب أو من بعيد.

الصفحة	العنوان
	ملخص الدراسة
	شكر وعرفان
	فهرس الموضوعات
	فهرس الجداول
أ - ب	مقدمة
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.
3	1. الإشكالية
4	2. فرضيات الدراسة
4	2.1. الفرضية العامة
4	2.2. الفرضية الجزئية
4	3. أهمية الدراسة
4	4. أهداف الدراسة
5	5. مصطلحات الدراسة
5	6. حدود الدراسة
8-6	7. الدراسات السابقة
	الجانب النظري
	الفصل الثاني: الصلابة النفسية
	تمهيد
11	1. مفهوم الصلابة النفسية
12	2. بعض مفاهيم التي لها صلة بالصلابة النفسية
12	2.1. الفاعلية الذاتية
13	2.2. الرجوعية النفسية
13	3.2. المرونة النفسية
13	4.2. قوة الأنا

13	5.2. الصحة
13	6.2. المناعة النفسية
14	3. أبعاد الصلابة النفسية
14	3.1. الالتزام
15	2.3. التحدي
16	3.3. التحكم
18-17	4. المقاربة النظرية للصلابة النفسية
18	1.4. نظرية كويازا
19	2.4. نظرية فينك
19	3.4. نظرية مادي
20	5. أهمية الصلابة النفسية
20	6. خصائص الصلابة النفسية
21	1.6. خصائص ذو الصلابة النفسية المرتفعة
22	2.6. خصائص ذو الصلابة النفسية المنخفضة
23	7. الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية
24	ملخص الفصل
<b>الفصل الثالث: الضغط النفسي</b>	
26	تمهيد
26	1. التطور التاريخي لمصطلح الضغط النفسي
27	2. مفهوم الضغط النفسي
28	3. بعض المفاهيم التي لها صلة بالضغط النفسي
28	3.1. الإجهاد
28	3.2. الاحتراق
28	3.3. الصراع
28	3.4. القلق
28	3.5. الأزمة

29	4. مكونات الضغط النفسي
29	1.4.المثير .
29	4. 2. الاستجابة
29	4. 3. التفاعل
30-29	5. المقاربة النظرية للضغط النفسي
30-29	1.5. نظرية سيلبي
31-30	5. 2. نظرية لازوراس
31	5. 3. نظرية العوامل الاجتماعية
32	4.5. نظرية التحليل النفسي
33-32	نظرية سييلبرجر
33	6.5. نظرية هنري و موراي
34-33	نظرية حفظ المصادر لهولفول
35-34	6. أنواع الضغط النفسي
37-35	7. مصادر الضغط النفسي
39-38	8. أعراض الضغط النفسي
41-40	9. طرق قياس الضغط النفسي
42-41	10. أشكال الاستجابة للضغط النفسي
42	11. استراتيجيات إدارة الضغط النفسي
43	ملخص الفصل
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة</b>	
46	1. التذكير بفرضيات الدراسة
46	1.1. الفرضية العامة
46	2.1. الفرضيات الجزئية
46	2. اجراءات الدراسة
47-46	3. منهج الدراسة

47	4. وصف عينة الدراسة
48-47	5. الأدوات المستخدمة في الدراسة
47	1.5. مقياس الصلابة النفسية
50-48	2.5. مقياس مستوى الضغط النفسي
51	6. تقنيات المعالجة الإحصائية
51	1.6. الأساليب الوصفية
51	2.6. الأساليب الاستدلالية
52	خلاصة الفصل
<b>الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج</b>	
54	تمهيد
54	أولاً. عرض نتائج الدراسة
54	1. عرض نتائج الفرضية العامة
55	2. عرض نتائج الفرضيات الجزئية
55	1.2. عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى
55	2.2. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية
56	3.2. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
58-56	ثانياً. تحليل ومناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة
59	خاتمة
قائمة المراجع	
الملاحق	



فهرس الجداول:

الصفحة	العنوان
49	الجدول 01: يوضح لجنة تحكيم استبيان مقياس مستوى الضغط النفسي .
50	الجدول 02: يوضح كيفية حساب الصدق الذاتي لسلم التحكيم.
54	الجدول 03: يوضح العلاقة بين الصلابة النفسية والضغط النفسي.
55	الجدول 04: يوضح العلاقة بين الإلتزام والضغط النفسي.
55	الجدول 05: يوضح العلاقة بين التحكم والضغط النفسي.
56	الجدول 06: يوضح العلاقة بين التحدي والضغط النفسي.

## مقدمة:

من بين مؤشرات سلامة الصحة النفسية نجد خلو الذات الإنسانية من الصراعات والضغوطات النفسية، غير أنه لا يمكن أن نسلم بغيابها الكلي عن الإنسان، وقد لاحظ العديد من الباحثين أن الضغط النفسي سبب لكثير من الأمراض إذ تشير الإحصائيات العالمية أن 80% من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية، وأن 50% من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات الناتجة عن الضغوط النفسية، وأن 25% من أفراد المجتمع يعانون مشكلا من أشكال الضغط (أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو اسعد، 2009، 35).

ونجد أن شريحة الطالبات كجزء من المجتمع هي الأخرى لم تسلم من الضغوط حيث تظهر لديهم متمثلة في مجموعة من الأعراض التي تختلف في الدرجة من طالبة لأخرى، وإن لهذه الضغوط انعكاسات وأثار على حياته لا سيما أنهم مقيمت بالحي الجامعي، لكن وجود الصلابة النفسية في حياتهن تعتبر من أهم متغيرات ايجابية في شخصية قد يخفف من الضغوط النفسية لديهن.

ولقد ركزت هذه الدراسة على مشكلة هامة تحتاج إلى الكثير من البحث لما لها أهمية في الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى الطالبات المقيمت في الحي الجامعي.

وقد قسمت هذه الدراسة إلى جانبين، جانب نظري احتوى على ثلاثة فصول وآخر ميداني احتوى على فصلين وفيما يلي سيتم التعرض لمختلف محتويات هذه الدراسة.

### الجانب النظري :

على الإطار العام للدراسة وفيه تم طرح ويحتوي على خمسة فصول تضمن الفصل الأول إشكالية الدراسة وبعدها صياغة فرضياتها ثم تطرق إلى أهداف الدراسة فأهميتها وصولا إلى تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة وأخيرا الدراسات السابقة.

الفصل الثاني عنون بالصلابة النفسية والذي تم فيه التعرض لتعريف الصلابة والمفاهيم المرتبطة بها وأبعادها، والمقاربات المفسرة للصلابة وخصائص الصلابة.

أما الفصل الثالث تطرقنا فيه، إلى التطور التاريخي لمصطلح الضغط وتعريفه ومكوناته وأهم المقاربات المفسرة للضغط النفسي، ثم أنواعه ثم مصادره وأعراضه وأخيرا إستراتيجية إدارته. وبخصوص الجانب الميداني تناولنا فيه الإجراءات المنهجية للدراسة وتم التطرق إلى منهج الدراسة ومجتمع الدراسة والدراسة الاستطلاعية، ثم وصف أداة جمع المعلومات والخصائص السيكومترية للأداة وأخيرا حدود الدراسة.

والفصل الخامس تمت فيه مناقشة وتفسير النتائج في ضوء فرضيات الدراسة.

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1- الإشكالية
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- مصطلحات الدراسة
- 6- حدود الدراسة
- 7- الدراسات السابقة

## الإشكالية:

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

تعتبر الصلابة النفسية أحد هاته الخصال وهذه الأخيرة تمثل مصدر للمقاومة والصمود تتميها خبرات الفرد منذ الصغر ورغم امتلاك الطلبة لسمة الصلابة باختلاف مستوياتها من طالب إلى آخر وتمتعهم بخصائصها الثلاثة المتمثل في الإحساس بالالتزام ووجود القابلية لدى الفرد للانخراط بما يمكن أن يواجهه من مواقف، واعتقاد بتوافر القدرة على الضبط، وأن لديه القدرة على التأثير في ظروف بيئته والتحدي والاستعداد لتقبل التغيير (شيلي تايلر، 2008: 421)، إلا أنهم ليسوا بعيدين عن الضغوط النفسية التي أصبحت سمة العصر عموما وسمة الطالب الجامعي على وجه الخصوص، فالحياة الجامعية بجوانبها الأكاديمية والاجتماعية والنفسية تشكل مصادر للضغط يتعرض لها الطلبة في حياتهم اليومية وهذا ما أكده برون 1986 baron حيث اعتبر أن الظروف المحيطة بالفرد من بيئته تسبب الضيق والتوتر وأطلق عليها مصادر للضغط (حمدي ياسين واخرون 1999: 173)، وبالتالي تؤثر سلبا بصورة مباشرة أو غير مباشرة على جوانب الشخصية لديهم تسبب لهم توترات وتهديدات مما يؤثر على علاقاتهم وطموحاتهم المستقبلية، ومن هذا المنطلق يمكن القول أن الإقامة الجامعية هي الأخرى لها نصيب من مشكلات الحياة الجامعية وذلك راجع بأن حياة الإقامة الجامعية وما يرتبط بها من أمور سواء متعلقة بنظام الإقامة أو مشاكل الإيواء أو زيادة المسؤوليات وغيرها من أمور تشغل الجزء الأكبر من وقت الطالبات المقيمات واهتماماتهم الأساسية.

مما سبق يتضح أن المتغيرات المؤثرة في حياة الطالب المقيم هي الصلابة النفسية و الضغط النفسي لذا حاولنا دراسة هذين المتغيرين والتعرف على طبيعة العلاقة بينهما لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي، فتمحور سؤال دراستنا في مايلي: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الصلابة والضغط النفسي لدى طالبات المقيمات بالحي الجامعي شتمة؟

3- فرضيات الدراسة:

3-1- الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الصلابة والضغط النفسي لدى الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي.

3-2- الفرضيات الجزئية:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الالتزام والضغط النفسي لدى الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي.

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التحكم والضغط النفسي لدى الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي.

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التحدي والضغط النفسي لدى الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي.

5- أهمية الدراسة:

لا تخلو أي دراسة من أهمية تميزها وتبرز أهمية هذه الدراسة في مايلي:

- أضافت دراستنا أن الصلابة غير مرتبطة بالضغوط النفسية خاصة لدى عينة طالبات المقيّمات بالحي الجامعي، وأن الشخصية الصلبة تبقى قوية رغم تغير الظروف المعيشية.

6- أهداف الدراسة:

الكشف عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي.

- الكشف عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين الالتزام والضغط النفسي لدى الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي.

- الكشف عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين التحكم والضغط النفسي لدى الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي.

- الكشف عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين التحدي والضغط النفسي لدى الطالبات المقيمت بالحي الجامعي.

#### 7- التعريف الإجرائي لمفاهيم الدراسة:

- **الصلابة النفسية:** هي الدرجة الكلية للطالبة محل الدراسة وتقاس عن طريق استجابتها على فقرات مقياس الصلابة النفسية الذي أعده الباحث عماد مخيمر.

- **الضغوط النفسية:** هو الدرجة الكلية للطالبة محل الدراسة وتتحصل عليها من خلال استجابتها على فقرات مقياس مستوى الضغط النفسي الذي أعده الباحث جون أون رايش (gone enreich 2006).

- **الطالبات المقيمت:** هن الطالبات اللواتي يدرسن في مختلف التخصصات بجامعة محمد خيضر وبالضبط بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والمقيمت بالحي الجامعي شتمة وينتمين إلى فئة عمرية ما بين 21 إلى 25 سنة.

#### 8- حدود الدراسة:

تحدد الدراسة بمختلف المحددات الموضوعية والبشرية والزمنية والمكانية وهي كالتالي:

الحدود الموضوعية: حيث اقتصرت هذه الدراسة على إبراز علاقة الصلابة النفسية والضغط النفسية لدى الطالبات المقيمت بالحي الجامعي.

الحدود البشرية: اشتملت الدراسة على 50 طالبة مقيمة بالحي الجامعي أعمارهم بين 21 و25 سنة.

الحدود المكانية: أجريت الدراسة بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية التابعة لجامعة محمد خيضر بسكرة.

الحدود الزمنية: طبعت هذه الدراسة في شهر أبريل 2016.

## 9- الدراسات السابقة.

- الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية:

\*دراسة ميشل1989michell:هدفت الدراسة للكشف عن اثر الصلابة النفسية والتقييم المعرفي في اختيار استراتيجيات المواجهة وقد تكونت عينة الدراسة من 165 طالبا من طلبة التمريض وقد استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية وقائمة النظريات الشخصية وقد أشارت النتائج إلى مايلي:عدم وجود ارتباط بين الصلابة النفسية والتقييم المعرفي لأحداث وجود ارتباطي ايجابي بين الصلابة النفسية وبين استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة.(محمد زهير راضي علوي 2012: 35)

- الدراسات التي تناولت الضغط النفسي:

\*دراسة عبد القادر1997:هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة الضغوط النفسية بالتوافق لدى عينة من الطلاب الجامعيين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي فتوصلت دراسات إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين شدة الضغوط والتوافق لدى أفراد الطلبة كما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين كل من مستوى التعامل ومستوى الاستقامة على الدين وتقدير الذات من جهة وبين متغيرات التوافق الشخصي،الاجتماعي،الأكاديمي،الصحي(محمد بو فاتح،25:2005)

- الدراسات التي تناولت الصلابة والضغط النفسي:

\*دراسة دخان و الحجار (2005):هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى الجامعة الإسلامية فضلا عن تأثير بعض المتغيرات على الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة استخدم الباحثان المنهج الوصفي ،وقد بلغت عينة الدراسة (541) طالبا و طالبة وهي تمثل حوالي4% من مجتمع الدراسة البالغ 541 طالبا وطالبة وقد استخدم الباحثان استبيان الضغط النفسي لدى الطلبة وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها: أن مستوى الضغوط لدى الطلبة 62.5% ومعدل الصلابة النفسية لديهم 77.33% وبينت الدراسة وجود علاقة



ارتباطية دالة إحصائيا بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة (عبد الرحمان الجهني، 2011، 35)

\*دراسة جيرسون 1998: هدفت الدراسة إلى بيان العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المعالجة والضغوط بين طلبة الدراسات العليا، حيث بلغت عينة الدراسة (101) طالب من الدراسات العليا من قسم علم النفس وتوصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية من الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فاعلية وتأثيرا من الذين حصلوا على درجات صلابة منخفضة، وان الضغوط ترتبط ايجابيا بمهارات المواجهة الآتية: التحليل المنطقي التفريغ الانفعالي، الاستسلام. وتوصلت الدراسة أيضا إلى أنه هناك علاقة سالبة بين الصلابة والضغوط حيث وجد الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغوط على أنها أقل ضغطا من الطلاب الذين لم يحصلوا على درجات عالية في الصلابة. (تنهيد عادل فاضل البيرقدار، 2011: 34)

\*دراسة شاهر ياغي 2006: هدفت دراسة شاهر ياغي للكشف عن الضغط النفسي لدى عمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية، وقد تكونت عينة الدراسة من 683 عاملا من العمال الذين يحملون تصاريح دخول للعمل في الأراضي الفلسطينية المحتلة وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة طردية دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية للضغط النفسي والدرجة الكلية للصلابة النفسية (عبد العاطي الصياد، 2015: 52)

## تعليق على الدراسات السابقة:

تنوعت الدراسات السابقة فهناك دراسة احتوت على متغير الصلابة النفسية مثل دراسة ميشل وهناك دراسات احتوت على متغير الضغط مثل دراسات عبد القادر وهناك دراسات احتوت على متغيرين معا مثل دراسة جيرسون، ياغي، الحجار ودخان.

- وتنوعت دراسات سابقة بين سنوات عدة 1989 و 1997 و 2005 و 1998 و 2006....

- أما عينة الدراسة فكانت نفسها في كل الدراسات و احتوت على طلبة باستثناء دراسة ياغي فكانت العينة عمال .

- استخدمت الدراسات السابقة المنهج الوصفي.

- وما يميز الدراسة الحالية أنها تعتبر من الدراسات الأولى في البيئة المحلية في حدود

علم الباحثة التي تدرس علاقة الصلابة بالضغط النفسي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي، واعتماد هذه الدراسة على عينة من مجتمع هام تمثلت في طالبات مقيمات بالأحياء الجامعية.

# الجانب النظري

# الفصل الثاني: الصلابة النفسية

تمهيد

1- مفهوم الصلابة

2- بعض المفاهيم التي لها صلة بالصلابة

النفسية

3- المقاربات النظرية للصلابة النفسية

4- أهمية الصلابة النفسية

5- خصائص الصلابة النفسية

6- الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية

ملخص الفصل



**تمهيد:**

يتميز الفرد بسمات تساعد على التغلب على الضغوط وذلك راجع لامتلاكه متغير الصلابة، وهذا الأخير يعتبر من أهم متغيرات الوقاية أو المقاومة النفسية للآثار السلبية للضغوط. تعتبر كوبازا 1982م من الاوائل الذين درسوا متغير الصلابة وفي فصلنا هذا سنتطرق لعرض مفهوم kobaza الصلابة النفسية، ومفاهيم ذات العلاقة بمفهوم الصلابة، أبعاد الصلابة النفسية وكذلك إلى المقاربات النظرية و اهمية الصلابة وخصائص الصلابة النفسية والدور الذي يؤديه متغير الصلابة.

**1- مفهوم الصلابة النفسية: hardiness psicologico**

**لغة:** صلب أي شديد، يقال صلب الشيء صلابة، فهو صلب وصلب أي شديد.

(ابن منظور، 1999:297)

**التعريف الاصطلاحي:** كما يعرف فانك "funk" متغير الصلابة النفسية على انه خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتنميتها الخبرات المتنوعة المحيطة بالفرد منذ الصغر (funk, 1992:336)

عرفها مخيمر بأنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث يتحمل المسؤولية عنها وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً أو إعاقة له (مخيمر، 1996:284)

يعرف مجدي: الصلابة النفسية بأنها القدرة العالية على المواجهة الإيجابية (مجدي محمود فهيم، 2007:75)

- كما يمكن تعريف الصلابة النفسية على أنها امتلاك الفرد لمجموعة من السمات تساعد على مواجهة مصادر الضغوط منها القدرة على الالتزام والقدرة على التحدي والقدرة على التحكم في أمور الحياتية (لعماد مخيمر، 2002:30)

- ويقول البهاص بأن الصلابة النفسية هي إدراك الفرد وتقبله للمتغيرات أو الضغوط النفسية

التي تتعرض، فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي فالمنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط (سيد أحمد البهاص، 2002: 391)

- تعريف لؤلؤ حماد وحسن عبد اللطيف: بأنها المقاومة والصلابة ذات الطبيعة النفسية وهي خصال فرعية تضم: "الالتزام، التحكم، التحدي" ويراها على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية في التعايش معها بنجاح (زينب نوفل راضي، 2008: 21)

ومن خلال تلك التعريفات نخلص أن الصلابة النفسية مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة سواء الصحة النفسية والجسمية معا. كما تتمثل أيضا تحقيق الفرد ذاته ومكانته، إلا أن تعرضه للضغوط و احباطات باختلاف أنواعها تجعل للفرد يتقبل تلك التغيرات والضغوط التي يتعرض لها وينظر على أنها نوع من التحدي وليس تهديد.

## 2- بعض المفاهيم التي لها صلة بالصلابة:

- **الفاعلية الذاتية:** هي إحدى المتغيرات الوسطية بين إدراك الفرد الأحداث الضاغطة وبين مواجهة الفرد لها ويعرفها "باندورا Bandoura 1982" على أنها اعتماد الفرد على كفاءته واقتداره، وتمكنه من قيمته الذاتية مما يعطيه شعور بالثقة بالنفس، والقدرة على التغلب على مشكلاته والتحكم في أمور حياته وتصبح الفاعلية الذاتية في نفس الوقت مؤشر القدرة لدى الفرد تساعده على مواجهة الأحداث الضاغطة بكفاية واقتدار وثقة و تمكن. وقد ميز "باندورا bandoura بين معنيين للفاعلية:

\* **الفاعلية الذاتية المتوقعة:** وتعني شعور الفرد بقدراته أو عجزه عن القيام بسلوك معين أو انجاز ما يضمن هذا الشعور درجة من الثقة والشعور بالقدرة على التحكم.

\* **الفاعلية الذاتية المرجعية:** وهي اعتقاد الفرد بأن السلوك الذي يقوم به سوف يوصله

إلى النتائج التي يتمناها (زينب نوفل راضي، 2008: 43)

- الرجوعية النفسية: هي فكرة شخص أو جماعة على التطور الايجابي ومواصلة التوجه للبناء نحو المستقبل على الرغم من وجود الجرح الصدمي ويتجه المسار الرجوعي في الشخص بفعل التفاعل بين الفرد نفسه ومحيطه (محمد الشناوي وعبد الرحمان السيد، 1994:56)

وكما أن الرجوعية النفسية لا تكسب دفعة واحدة ولا تعني غياب الخطر أو الحماية التامة ضد الصدمات (anaut marie, 2003, p37)

- المرونة النفسية: هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف بالتوسط أو القابلية للتغيير أو الأخذ بأيسر الحلول (أبو الندى عبد الرحمان، 2007:37)

- قوة الأنا: هي الركيزة الأساسية في الصحة النفسية وتشير قوة الأنا إلى التوافق مع الذات والمجتمع علاوة على الخلو من الأعراض العصابية والإحساس الايجابي بالكفاية والرضا وقوة الأنا هي القطب المقابل للعصابية (أحمد محمد عبد الخالق، 2008:25)

- الصلابة والصحة: يرى كونرود أنه من الممكن للصلابة النفسية أن تساعد في إسكات أو توقف استجابات الجهاز الدوري للضغط النفسي وأظهر سميث 1989م في دراسته أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأعراض الدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية الكيفية وما نتج عنها من انحدار في مستوى التحفيز الفسيولوجي وإن لديهم أيضا مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة (ياغي، 2006:39)

- المناعة النفسية: ويقصد بها قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر ويأس وعجز وانهزامية وتشاؤم (مرسي كمال، 2000:96)



- أبعاد الصلابة:

الصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاثة أبعاد مستقلة قابلة للقياس وهي الالتزام، التحدي، التحكم.

أولاً: الالتزام:

يعتبر من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة مثيرات المشقة، وقد أشار جونسون وسارسون 1978م إلى هذه النتيجة حيث تبين لهم أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق و الاكتئاب، كما أشار هناك إلى أهمية هذا المكون لدى من يمارسون مهنة شاقة كالمحاماة والتمريض وطب الأسنان (ياغي 2006:45)

وقد أوضح هاريز أن الالتزام يمثل رؤية الفرد أن لنشاطات تلك الحياة لها معنى وفائدة وأهمية لذاتها (عباس، 2010:176)

- أنواع الالتزام: تناولت كوباز وآخرون مكون الالتزام الشخصي أو النفسي إلا أن بريكمان 1987م وجونسون 1991م وويب 1967م أنواعاً مختلفة للالتزام، فهناك الالتزام اتجاه الذات، الاجتماعي، الأخلاقي، ويوجد أيضاً الالتزام الديني والقانوني. وكذلك تناولت كوباز kobaza 1979م مكون الالتزام الشخصي في واقعها حيث رأت أنه يضم كلا من:

أ - الالتزام نحو الذات: وعرفته بأنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه لخاصة في الحياة وتحديد اتجاهاته الايجابية على نحو ما يميزه عن الآخرين.  
ب - الالتزام اتجاه العمل: وعرفته بأنه اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وكفاءته في إنجاز عمله، وضرورة تحمله للمسؤوليات العمل.

وقد تناول أبو ندى 2007 الالتزام وصنفه في ثلاثة أنواع هي:

1- الالتزام الديني: حيث عرفه بأنه التزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح وظهور ذلك

على سلوكه بممارسته ما أمر الله به والانتهاه عن إتيان ما نهى الله عنه "الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر".

2. الالتزام الأخلاقي: وقد عرفه جونسون 1991م بأنه اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقته الشخصية والاجتماعية ويحمل هنا تعريف الالتزام في مضمونه لدا الشكل معنى الإكراه الذاتي الذي أشار إليه جونسون بوصفه التزاما داخليا يرتبط بالقيود الاجتماعية، إلا أن التزام الفرد بعلاقة ما يرتبط بوجود قيم وأهداف داخلية تجاه العلاقة ولا يرتبط بالجوانب الأخلاقية الاجتماعية، فالفرد حين يلتزم بمجموعة من العلاقات الاجتماعية الحميمة فإنه يلتزم بها من واقع سعادته ورضاه عنها. (عباس، 2010:180)

3. الالتزام القانوني: الذي ارتبطت طبيعته ببعض المهن وميزت محدداته، طبيعة المهن من أبرزها مهنة المحاماة فنجد أن ممارسته للمهنة تستلزم الجوانب القانونية بوصف محدود لطبيعتها الشاقة، كما يلتزمون بنفس المحدودات القانونية أثناء ممارسة حياتهم الشخصية. ويعرف على أنه اعتقاد الفرد بضرورة الانصياع لمجموعة من القواعد والأحكام العامة وتقبل تنفيذها بواسطة السلطة المختصة في حالة الخروج عنها أو مخالفتها لما تمثله من أسس منظمة للسلوكيات العامة داخل المجتمع.

### ثانيا: التحدي

ويقصد به اعتماد الفرد بأن ما يطرأ من تغير على جوانب حياته هو أمر مهم مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تمديد له مما يساعده على المبادرة والاستكشاف البيئية ومعرفة مصادر نفسية اجتماعية.

تعرف كوباز بأنه اعتقاد الفرد بأن التغير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه، أكثر من كونه جديا لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية. (kobaza,1970 :70).

كما يعرف توماكام 1996 Tameka التحدي بأنه تلك الاستجابات المنظمة التي تنشأ ردا على متطلبات البيئية، وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية

وستجتمع معا وتوصف بأنها استجابات فعالة. (محمد السعيد أبو حلاوة، 2002:41)

ثالثا: التحكم.

هو اعتقاد الفرد أنه بإمكانه التحكم فيما يلقاه من أحداث وتحمل المسؤولية الشخصية مما يحدث له من حيث القدرة على اتخاذ القرارات وتفسير وتقدير الأحداث الضاغطة والقدرة على

التحدي (جولنان حجازي أبو غالي العطاف، 2010:263)

وأشارت إليه كوبازة kobaza بوصفه اعتقاد الفرد بأن مواقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها من أمور متوقعة الحدوث ويمكن التنبؤ بها والسيطرة

عليها (عودة، 2012:70)

يقول الرفاعي 2003 أن التحكم يتضمن صور نفسية عديدة وهي:

- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة: ويحسم هذا التحكم المتصل باتخاذ القرار بطريقة التعامل مع الموقف سواء بانتهائه أو تجنبه أو محاولة التعايش معه ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف نفسه وظروف حدوثه حيث يتضمن الاختيار من بين البدائل، فالمريض هو الذي يقرر أي الأطباء سوف يذهب ومتى سوف يذهب إليهم الإجراءات التي سوف يتبعها.

- **التحكم المعرفي المعلوماتي:** استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث يجعل التحكم المعرفي أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة إذا ما تم على نحو إيجابي، فيختص هذا التحكم بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للضغط كالتفكير في الموقف وإدراكه بطريقة إيجابية ومتفائلة وتفسيره بصورة منطقية وواقعية وبمعنى أن الشخص يتحكم بالحدث الضاغط باستخدامه بعض الاستراتيجيات العقلية مثل تركيز الانتباه على موضوع الضغط أو عمل خطة للتغلب عليه أي قدرة الفرد على استخدام كافة المعلومات المتاحة عن الموقف لمحاولة السيطرة عليه وضبطه، ويختص التحكم بقدرة الفرد على جمع كافة المعلومات عن الحدث أو الموقف والتنبؤ بما سيؤول إليه الحدث، أي توقع الموقف قبل

وقوعه وتلك للتقليل من حدة الحدث والتخفيف من القلق المصاحب للتعرض له وتسهيل السيطرة عليه.

#### - التحكم السلوكي:

وهو القدرة على المواجهة الفعالة وبدل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي ويقصد به التعامل مع المشكلة بصورة فعلية ملموسة ، والتحكم في آثار الحدث الصادم. (محمد عودة،

(69:2010)

#### 4- المقاربات النظرية للصلابة:

##### 1- نظرية كوبازا 1979kobaza م:

لقد قدمت كوبازا kobaza نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة للاضطرابات النفسية والجسمية، وتناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوما حديثا في هذا المجال واحتمال الإصابة بالأمراض. فقد اعتمدت كوبازا في صياغة نظريتها على عدد من الأسس تمثلت الأولى في آراء بعض العلماء أمثال ماسلو و روجرز و فرانكل والتي أشارت إلى أن وجود للفرد أو معنى لحياة تجعله يتحمل إحباطات الحياة ويتقبلها وأن يتحمل الفرد الإحباط الناتج عن الظروف الحياتية الصعبة معتمدا في ذلك على قدرته واستغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة. (أحمد العيافي، دس، 20).

ويعد نموذج لازروس من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل وحددها في ثلاث عوامل رئيسية وهي:

● البيئة الداخلية للفرد

● الأسلوب الإدراكي المعرفي

● الشعور بالتهديد والإحباط

ذكر لازروس أن حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول طريقة ادراك الفرد للموقف واعتباره خطط قابلة للتعايش تشمل عليه الإدراك الثانوي وتقديم الفرد لقدرته الخاصة وتحديد لمدى كفاءته في تناول المواقف الصعبة.

فتقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي يجزم بضعفها وعدم ملائمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعر بالتهديد وهو ما يعني عند لازروس وقع حدوث الفرد سواء البدني أو النفسي ويؤدي الشعور بالتهديد بدوره إلى الشعور بالإحباط متضمنا الشعور بالخطر أو بالضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل (زينت نوفل راضي، 2008:36)

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

وطرحت كوبازا **kobaza** 1979م الافتراض الأساسي لنظريتها بعد ان أجرت دراسة على رجال الأعمال والمحامين والعاملين في الدرجة المتوسطة والعليا في الصحة النفسية والجسمية والأحداث الصادمة وقد خرجت بعض النتائج والتي كانت منها:

- الكشف عن مصدر ايجابي جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية وهو الصلابة النفسية بأبعادها وهي الالتزام والتحكم والتحدي.

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

فكان هذا الافتراض يدل على أن التعرض للأحداث الصادمة الحياتية الشاقة يعد أمر ضروري بل حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي و الاجتماعي وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث الصادمة ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية.

ومن خلال ما توصلت إليه أن الارتباط القائم بين الصلابة النفسية والوقاية من الأمراض أدى إلى تحديدها للخصال المميزة للأفراد حيث أنهم يتسمون بنشاط واسع واقتدارا وقيادة وضبطا داخليا، وأكثر صمودا ومقاومة لأعباء الحياة وأشد واقعية وانجاز وسيطرة على التفسير (محمد عودة، 2010:81)

- نظرية فينك funk المحلل لنظرية كوبازا 1979kobaza م لقد أظهر حديثا في مجال

الوقاية من الإصابة بالاضطرابات أحد النماذج الحديثة الذي أعاد النظر في نظرية كوبازا

1979kobaza م وحاول وضع تعديل جديد لها وهذا النموذج قدمه فينك funk 1992م وتم

تقديم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية

والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية والصحة العقلية من ناحية أخرى وذلك على عينة

قوامها (167) جنديا اسرائيليا واعتمد الباحث على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور

الصلابة وقام بقياس متغير الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الشاقة والتعايش معها قبل الفترة

التدريبية التي أعطاهها للمشاركين والتي بلغت ستة شهور، وبعد انتهاء هذه الفترة التدريبية إلى

توصل للنتائج مهمة وهي ارتباط مكوني الالتزام والتحكم فقط في الصحة العقلية الجيدة للأفراد

فارتباط الالتزام جوهر بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخدام

للإستراتيجية التعايش الفعال خاصة إستراتيجية ضبط الانفعال حيث ارتبط بعد التحكم ايجابيا

بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة واستخدام إستراتيجية حل

المشكلات بالتعايش (محمد عودة، 2010:81)

### 3- نظرية مادي Maidu 1985 م:

يؤكد مادي Maidu أن الإنسان في كل مواقفه يختار الماضي المعروف أو المستقبل

المجهول، فإن اختيار الإنسان للمستقبل بما يحمله من آمال غير معروفة يصاحبه قلق لأن ما

من سبيل للتأكد مما سيحدث عندما يجد الإنسان نفسه في خضم بحر لم يبحر فيه أحد من قبل

وهذا القلق لا بد من احتمال له لأن تجنبه يعني صياغ فرصة النمو، أما إذا اختار الإنسان

الماضي المألوف يتجنبه القلق سقط من الذنب الوجودي لإضاعة فرصة النمو وإثراء الحياة.

ولذلك فإن الناس الذين يعانون من درجة عالية من الضغوط النفسية دون إصابتهم

بمرض لهم سمة شخصية مختلفة عن الذين يعانون من الضغط النفسي بسبب الإصابة

بالمرض، وهذه السمة الشخصية تسمى الصلابة النفسية كذلك اعتمد مادي في صياغة هذه

النظرية على عدد من الأسس النظرية التي تمثلت في آراء بعض العلماء مثل روجرز و ماسلو

و فرانكل والتي أشارت إلى وجود هدف للفرد ومعنى لحياته يجعله يتحمل إحباطات الحياة ويتقبلها وأن يتحمل الفرد الإحباط الناجم عن الظروف الحياتية الصعبة معتمداً على قدرته واستغلاله و إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة.

كما اعتمد لازروس على النموذج المعرفي الذي يرى أن الأحداث في الحياة الشاقة تنتج عن خبرة حادة أو ظروف مؤلمة لها تأثيرها السلبي على الاستجابات السلوكية للمواقف الضاغطة.

وانتهى مادي بالتوصل إلى صياغة نظريته من خلال الكشف عن المتغيرات النفسية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته النفسية والجسدية على رغم من تعرضه للمشقة وكشف مادي عن مصادر جديدة في مجال الوقاية من الإصابة بالضغط النفسية والجسدية وهي الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة: الإلتزام، التحكم، التحدي. (محمد بجل منور الاشمري،

(48:2014)

- أهمية الصلابة النفسية:

تكمن أهمية الصلابة النفسية في كونها تعمل على مقاومة الضغوط والشدائد التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، حيث تقف سداً منيعاً وجداراً لحماية هذه الضغوط والمواقف التي تواجهه في مختلف جوانب الحياة لتحويلها إلى مواقف وخبرات مفيدة وتجعل منه فرداً قادراً على مجابهة التحديات والصعوبات وأكثر اقتداراً وسيطرة لتفادي آثارها السلبية (محمد زهير راضي العلوي، 2012:13)

وتؤكد كوبازا kobaza أن الصلابة النفسية مفيدة لمقاومة الضغوط والإنهاك النفسي، حيث أنها تعدل من إدراك الفرد للأحداث وتجعلها أقل أثر، فتكسب الفرد قدراً من المرونة ولهذا فالصلابة النفسية تزيد من قدرات الفرد لمواجهة الضغوط المختلفة وكذلك الوقاية من الإنهاك النفسي (عباس، 2010:65)

- خصائص الصلابة النفسية:

حصر تايلور 1995م خصائص الصلابة النفسية فيما يلي:

- الإحساس بالالتزام باتجاه المبادئ أو القيم التي يتبناها الفرد والدفاع عنها.
- الاعتقاد بالسيطرة ، أي الإحساس بأن الشخص نفسه هو سبب المواقف التي تحصل له في حياته وهو وحده قادرا على التحكم في بيئته والتأثير فيها.
- الرغبة في إحداث التغيير ومواجهة الأنشطة الجديدة ورفع التحدي أمام ما يمكن أن يواجه الفرد في حياته مع اعتبار أنها بمثابة فرصة للنماء والتطوير وليست محطمة له.
- من خلال معرفة خصائص ذوي الصلابة النفسية تبين أن هناك نوعين من الخصائص ، ولقد أكدها (عماد مخيمر 1997) ومن دراسته التي قام بها في مجال الصلابة النفسية ، واعتمد على هذه الخصائص في دراساته كأبعاد لقياس الصلابة النفسية ، واستنادا الى تعريف ومقياس الصلابة الذي طورته كوبازا (kobaza) (عماد مخيمر، 1976: 83 ) ولقد تمثلت هذه الخصائص في فئتين من الناس أفراد ذوي صلابة نفسية مرتفعة وأفراد ذوي صلابة نفسية منخفضة، واشتملت الفئتين على مجموعة خصائص:

#### أ. خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة:

- توصلت كوبازا من خلال دراساتها خلال السنوات (1979، 1982، 1983) إلى أن الأفراد المتمتعين بالصلابة النفسية يتمتعون بالخصائص التالية:
- القدرة على الصمود والمقاومة
- لديهم إنجاز أفضل
- ذوي وجهة داخلية للضبط
- أكثر اقتدارا ويميلون للقيادة والسيطرة
- أكثر نشاط وذوي دافعية أفضل

لقد بين كل من ديلاذ 1990م وكوزي 1998م وكريستور 1996م في دراساتهم حول الأشخاص الذين يتمتعون بقدر عالي من الصلابة، أن هؤلاء الأشخاص لديهم أعراض نفسية وجسدية قليلة وغير منهكين ولديهم تمركز حول الذات ويتمتعون بالإنجاز الشخصي، ولديهم القدرة على التحمل الاجتماعي وارتفاع الدافعية نحو العمل، ولديهم نزعة تفاؤلية وأكثر توجهها



للحياة ومواجهة الأحداث الضاغطة، ويمكنهم التغلب على الاضطرابات النفس الجسمية، كما لا يحسون أبدا بالإجهاد (أبو ندى عبد الرحمان، 2007:32)

كما يمكن أن يشمل ذوي الصلابة النفسية المرتفعة على مجموعة من الخصائص والصفات هي:

- أن يكون الصبر راسخا في الذات مع تحمل المشقة
- الحكمة والمرونة في اتخاذ القرارات
- عدم فقدان التوازن في الأزمات
- الاحتفاظ بالهدوء والثبات في أشد وأقسى المواقف والظروف
- القدرة على وضع الخطط لمواجهة المشكلات
- الالتزام بالقيم ومبادئ ومعتقدات معنية والتمسك بها وعدم التخلي عنها
- القدرة على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة
- المبادرة لحل ما يواجهون من مشكلات (جهان محمد، 2002:21)
- ب - خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة:
- عدم الشعور بهدف لأنفسهم ولا بمعنى حياتهم
- لا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية
- يتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة
- سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم
- عاجزون من تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة
- عدم القدرة على تحمل المسؤولية
- قلة المرونة في اتخاذ القرارات
- لا يوجد لديهم قيم ومبادئ معينة
- عدم القدرة على التحكم الذاتي (محمد، 2002:21)

## 6-الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة:

- متغير الصلابة يساعد على الإدراك المعرفي للأحداث اليومية إذا ما تم رؤيته على نحو واقعي، فيعتقد الأفراد ذو الصلابة في كفايتهم في تناول الأحداث الحياتية ومن ثم فهم يرون الأحداث اليومية الشاقة بصورة واقعية وتفاؤلية.
- تخفف الصلابة النفسية من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث وتحول دون وصول الفرد لحالة الإجهاد المزمن واستنزاف طاقته.
- ترتبط الصلابة بطرق التعايش التكيفي الفعال وتبتعد عن اعتياد استخدام التعايش التجنبي أو الانسحابي للمواقف.
- تدعم الصلابة عمل المتغيرات الأخرى كالمساندة الاجتماعية بوصفها من المتغيرات الواقية حيث تميل الأفراد الذين يتسمون بالصلابة إلى التوجه نحو طلب العلاقات الاجتماعية الداعمة عند التعرض للمشقة وترتبط هذه العلاقات بدورها باستخدام أساليب التعايش التكيفي والتوافقي (زينب نوفل راضي، 2008:35)

## خلاصة الفصل:

من خلال تناولنا لهذا الفصل توصلنا أن متغير الصلابة النفسية تعرض لعدة تعاريف من طرف العلماء كما حدد أبعاد الصلابة تمثلت في كل من الالتزام والتحدي والتحكم كما كان للمنظرين رأي حول الصلابة النفسية فقد اعتبرت نظرية كوبازا في مجال الوقاية من الإصابة للاضطرابات النفسية والجسمية ووجود ارتباط قائم بينهما. كما نجد نظرية مادي الذي توصل إلى صياغة نظريته من خلال الكشف عن المتغيرات النفسية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته النفسية والجسدية على رغم ما تعرض له من مشقة ويعتبر متغير الصلابة من المصادر الجديدة من الضغوط النفسية و الجسدية.

كما توصلنا في فصلنا هذا أن أهمية الصلابة تكمن في كونها تعمل على مقاومة الضغوط والشدائد التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، كما تطرقنا لخصائص الصلابة النفسية وجدنا أن الذين يتميزون بالصلابة النفسية يتمتعون بصحة جسمية وشعورهم بالالتزام، والقدرة على ضبط الأمور والاستعداد لقبول التحدي يجعلهم يقيمون أحداث الحياة التي يمكن أن تكون ضاغطة بطريقة أفضل من أولئك الأشخاص الذين لا يتميزون بالصلابة.

وأخيرا إن الدور الذي يؤديه متغير الصلابة النفسية يحول دون وصول الفرد لحالة الإجهاد المزمن .

# الفصل الثالث: الضغط النفسي

## تمهيد

- 1- التطور التاريخي لمصطلح الضغط النفسي
- 2- مفهوم الضغط النفسي
- 3- بعض المفاهيم التي لها صلة بالضغط النفسي
- 4- مكونات الضغط النفسي
- 5- المقاربات النظرية للضغط النفسي
- 6- أنواع الضغط النفسي
- 7- مصادر الضغط النفسي
- 8- أعراض الضغط النفسي
- 9- طرق قياس الضغط النفسي
- 10- أشكال الاستجابة للضغط النفسي
- 11- إستراتيجية إدارة الضغط النفسي

## ملخص الفصل



## تمهيد

يتعرض الفرد في حياته للعديد من المواقف الضاغطة مما تسبب له الضغوط النفسية، ما هي إلا ردة فعل للتغيرات التي طرأت على كافة النواحي، رغم ان الضغط النفسي مصطلح واحد إلا أن العلماء حدد له عدة تعاريف وتحدث عنه المنظرين وحددت له عدة أنواع ومصادر وأعراض وهذا ما سنتطرق له في فصلنا هذا .

**1- التطور التاريخي لضغط النفسي :**

لقد شاع استخدام مصطلح "الضغط" على نطاق واسع في مجالات مختلفة كالطب والفيزياء، وعلم النفس والصحة النفسية وغيرها من المجالات .  
 بدا الاهتمام بموضوع الضغط قديماً، فكان أول من استخدم مصطلح " قرحة الضغط " Ulcère du stress العالم "سوان" عام 1823 م، ثم جاء العالم " داروين " عام 1972م بوصف ميكانيزمات خوف الإنسان والحيوان، وذلك لرد الفعل أمام المواقف الصعبة، وفي عام 1928م جاء عالم الفيزيولوجيا و التريكانون الذي يعتبر أول عالم اهتم بمصطلح الضغط والتوازن الداخلي "homéostasie" وذلك لإبراز كيف يدرك الكائن الحي الخطر في البيئة والاستجابة تكون إما الدفاع أو الهروب كما يشير " canon" إلى أن حدوث الضغط يؤدي إلى انعدام توازن الكائن الحي، وبالتالي يستتار الجسم ويحفز بواسطة الجهاز العصبي السمبتاوي والغدد الصماء.(احمد نايل الغرير 2009:22)

وحديثاً استخدمت الكلمة بوجه عام لوصف الأحداث الخارجية التي تؤدي إلى الشعور بالضيق وعدم الارتياح للفرد، ولكن هذا الشعور يكمن وراءه التفسير المعنى الذي يعطيه الفرد للحدث، وهذا التفسير هو الذي يحدد من حيث كونه ضاغطاً أولاً، (طه عبد العظيم حسين

(1618:2006)

**2- تعريف الضغط:**

**الغة:**يشير المعجم الوجيز إلى الأصل اللغوي لكلمة هو ضغطه، عصره، زحمه، كلام بالغ في الإيجاز، وعليه شدد و ضيق (حسن شحاته 2003:208)

كما يعني الضغط الكرب والشدة (الطفي الشربيني، 2001:208)

ويرجع سميث 1993م المعنى الاشتقاقي للمصطلح إلى الأصل اللاتيني stress المشتقة من الكلمة اللاتينية stictus وهي تعني الصرامة وتدل ضمناً على الشعور بالتوتر وإثارة الضيق (طه عبد العظيم حسين، 2008:16)

عرفها ميكانيك بأنها تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة التي تنجم عن إدراك للتهديدات التي تواجهه (محمد على كامل، 2004:6)

والضغط هو حالة انفعالية مؤلمة تنشأ من إحباط دافع أو أكثر من دافع فطرية أو مكتسبة (احمد عزت راجح، 1979:545)

يعرف سيلبي الضغط النفسي باعتباره استجابة غير محددة للجس لأي مطلب (بدر العمرو محمد الدغيمي، 2004:195) كما تعرف ماجدة بهاد الدين السيد الضغط على انه حالة من التوتر الناشئة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية (ماجدة، 2004:21)

الضغوط النفسية ما هي إلا مشكلات أو صعوبات يتعرض لها الشخص في حياته تسبب له توترات وتهديدات مما يؤثر على سلوكه وطموحاته وعلاقاته المستقبلية (صالح حسن الداھري، 2005:155)

ويمكننا تعريفه أيضا انه حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يهدده ينتظر وقوعه فهو يشكل توتر انفعالي أو ضيق انفعالي تصحبه اضطرابات فسيولوجية مختلفة (نصايبية

(11:2009)

ويعتبر مفهوم الضغوط النفسية من المفاهيم ذات الصلة بالصحة النفسية، حيث تشير مظاهر الضغوط النفسية إلى حدوث اختلال في الصحة النفسية لدى الفرد. (حسين على فايد، د.س:324)

### 3- بعض المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي:

1- **الاحتراق النفسي:** حالة داخلية نفسية يشعر بها الفرد نتيجة لضغوط الأعباء الزائدة الملقاة على عاتقه أي استجابة الفرد للتوتر النفسي ويتضمن الشعور بالإجهاد الانفعالي وتبدل الشعور بالانجاز (محمد حمزة الزيودي، 2007:208)

2- **الإجهاد:** يشير مفهوم الإجهاد إلى مجموعة الاختلافات أو الاضطرابات البيولوجية والنفسية التي تحدث نتيجة عدوان أيا كان على الجسم (اندرووي سيزلاقي ومارك جي ولاس، 1991:180)

3- **الصراع:** هو تعرض الفرد لقوى متساوية تدفعه باتجاهات متعددة مما تجعله عاجز عن اختيار اتجاه معين ويترتب عليه شعور بالضيق وعدم الارتياح وكذلك حالة قلق وهذا ناتج عن صعوبة اختياره أو اتخاذ القرار بشأن الاتجاه الذي يسلكه (أديب محمد الخالدي، 2009:134)

4- **القلق:** عرفه **مسرمان** بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف، ومعنى ذلك أن القلق ما هو إلا مظهر للعمليات الانفعالية المتداخل التي تحدث خلال الإحباط والصراع (ناصر الدين أبو حامد، 2008:56)

- **الأزمة:** يرادف بعض الباحثين بين الضغط والأزمة، ولكن الضغط يختلف عن الأزمة فالأزمة هي الحادثة المفاجئة التي تتطلب من الفرد القيام باستجابات فورية نحوها والتي قد تؤدي بالفرد إلى مكاييد بعض المشكلات النفسية والصحية بعد حدوثها (طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، 2006:30).





- مكونات (عناصر) الضغط النفسي:

يرى سيزلاجيو والاس 1987م، 1995م أن خبرة الضغوط النفسية لدى الفرد في مجال العمل تنشأ عنها حالة من عدم اتزان نفسي أو فيزيولوجي أو إجتماعي تحدد هذه الحالة من خلال ثلاث عناصر للضغوط النفسية وهي:

4. 1. المثير: ويمثل القوى المسببة للضغط والتي تقضي إلى الشعور بالضغط النفسي وقد تأتي من البيئة أو المنطقة أو العمل أو الفرد ذاته.

4. 2. الإستجابة: ويتضمن عامل الإستجابة ردود فعل نفسية أو جسمية أو سلوكية تجاه الموقف الضاغط وهناك على أقل استجابات للضغط تلاحظ أن كثيرة هي: . الإحباط: الذي يحدث لوجود عائق بين السلوك والهدف الموجه إليه. . القلق: وهو يمثل الإحساس بعدم الاستعداد للاستجابة بصورة ملائمة في بعض المواقف.

3. 4. التفاعل: من العوامل المثيرة للضغط والاستجابة له، وهذا التفاعل مركب من التفاعل عوامل البيئة والعوامل التنظيمية بالمؤسسة والمشاعر الشخصية وما يترتب عليها من استجابات وانفعالات. (محدود فتحي عكاشة، 199:87)

5- المقاربات النظرية للضغط النفسي

1. 5- النظرية الفسيولوجية (هانز سيلبي Hansseyle 1956):

تنطلق هذه النظرية من مسلمة ترى أن الضغط النفسي عبارة عن استجابة غير مجددة للجسم أي مطلب يفرض عليه، وما يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج وهذا النموذج يعرف بالأعراض التكيفية العامة (حمدي علي الفرماوي، رضا عبد الله، 2009:33)

ويعتبر سيلبي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفه المحافظة على الكيان والحياة (علي عسكر، 2000:34)

وقد حدد ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط هي:

\* **مرحلة التنبيه والحذر Alarm reaction:** أو ردة الفعل التنبيهية: وهي تبدأ عندما يستجيب الفرد لأي موقف إنفعالي ضاغط ببعض المتغيرات الجسمية البيو كيميائية (عويد سلطان المشعان، 1944:305)

\* **مرحلة المقاومة Resistance sta:** وبها يحاول الجسم التغلب على العامل الضاغط وتكون المقاومة مرتفعة فإذا انتهى الموقف عاد الجسم إلى حالته الطبيعية وإذا ما استمر الضغط ينتقل إلى المرحلة الأخيرة وتحصل المقاومة من خلال النشاط الزائد للغدد الصماء وبعض الأجهزة للجسم كجهاز الدوران والتنفس وغيره.

\* **مرحلة الإجهاد Exhaustion stage:** وفيها يكون الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت وإذا كانت الاستجابة الدفاعية شديدة ومستمرة لمدة طويلة فقد ينتج عنها أمراض (شايح عبد الله، 2011:209)

#### 5.2- نظرية التقدير المعرفي للازاروس Lazarus:

يؤكد أن معنى الحدث وتفسير الفرد له يلعبان دوراً مهماً في مدى تأثير الحدث على الفرد ويرى أن هناك عمليتين معرفيتين تتوسطان العلاقة بين الحدث المسبب للضغط ونتائجه هما التقييم المعرفي للحدث وتقييم الفرد لأساليب التعامل مع الحدث كما يشير لازاروس إلى أن الضغط ثلاث عمليات ويؤكد بأن هذه العمليات لا تحدث بالضرورة متتالية وتسمى العملية الأولى بالتقدير الأولي وهي إدراك الفرد لتهديد ما تم تقييمه للحدث إما بأنه مفيد وهذا يعبر عن التوافق بين الشخص وبيئته ولا يتطلب أي مجهود لمواجهة أو تقييمه للحدث بأنه ضاغط وهنا تأتي العملية الثانية وهي التقدير الثانوي وهو تقييم ما لدى الفرد من طرق لمواجهة ومدى ملائمة هذه الطرق لخفض التوتر والألم، وقد ما يغير التقدير الثانوي التقدير الأولي للموقف، أما العملية الثالثة فهي المواجهة وهي إعادة تقييم الموقف والاستجابة له (وليد السيد خليفة ومراد عيسى، 2008:152)

ويؤكد أن الأفراد يختلفون في تقييمهم للمواقف من جهة الضغط، فالموقف الذي يكون مصدر إزعاج لشخص ما قد لا يكون كذلك لشخص آخر (حمداش نوال، 2004:25)

أما بعض النماذج المتعلقة بالضغط فقد حدد قسم منها أمثال نموذج مارشال العوامل التي كانت سببا في أحداث ضغوط العمل وما أحرزته من كظاهر تجلت عند التعرض الفرد إلى مثل هذا النوع من الضغوط التي قد تؤدي به إلى الغياب عن العمل والشعور بعدم الارتياح وبالتالي قد تكون تلك العوامل الضاغطة عليه سببا ي إصابته بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والعدوانية وفيما يخص نموذج كوبر المتعلق بالبيئة التي يعيش فيها الفرد والتي تعد أحد المصادر التي تهدد الفرد وتقف حائلا دون تحقيق أهدافه أو التغلب على المشكلات التي تعترضه في عالمه الخارجي مما قد يؤدي به الحال إلى زيادة إصابته بالقلق والضيق أو عدم الارتياح. (جعفر عبد الكاظم المياحي، د.س:14)

### 5.3- نظرية العوامل الاجتماعية:

تفسر نظرية العوامل الاجتماعية الضغط النفسي من خلا علاقة الفرد مع بيئته الاجتماعية التي قد تشعره بالاعتزاز وهذا يؤدي بدوره إلى شعوره بالخسارة، وعدم الوضوح و اللامعنى والعزلة وهذه الأمور كلها تشكل جوانب من الضغط النفسي عليه وتتبع مشكلات الفرد في أغلبها من عوامل بيئية اجتماعية هكذا.

والبيئة تؤثر مباشرة في الخبرة الشخصية وينتج عن هذا التفاعل بين الفرد وبيئته عوامل متغيرات يمكن أن تكون سببا في الضغط النفسي.

ويرى كوبر Koubar أن التنظيم الاجتماعي والسياسي والاقتصادي لمجتمع معين قد يكون منتجا للمرض لأنه مجتمع مضطرب يحمل بدرجة عالية من التوتر إلا أنه ينكر مرضه يحاول التخلص منه بدلا من معالجته وذلك يتحملة لعدد من أفراد الضحايا بدفعهم إلى المرض حتى يتاح له عزلهم عن المجتمع.

وفسر بعض الباحثين ذلك بالإشارة إلى العزلة الاجتماعية الضغوط النفسية وعوامل

اللااستقرار أو اللأمن (محمد فرج الله مسلم أبو الحصين، 2010:31)

#### 4.4- نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد Freud أن الناس يلجئون إلى آليات الدفاع أو الحيل الدفاعية لحماية أنفسهم وتساعدهم على معالجة الصراعات والإحباطات وهي أساليب عقلية لا شعورية تقوم بتشويه الخبرات وتزييف الأفكار والصراعات التي تمثل تهديدا وهي تساعد الناس على خفض القلق حينما يواجهون معلومات تثير التهديد وتعد هذه الآليات عملية عقلية لا شعورية يلجأ إليها الفرد للتخلص من شعوره بالقلق والضيق الذي يعانيه بسبب ورود عوامل متضاربة الأهداف في الوقت نفسه واستعمال هذه الميكانيزمات في الإنسان يجر نفسه ولو مؤقتا من الضغوط المتسلطة عليه وتشكل عبئا لا يطيقه فيهرب من الموقف الضاغط يكبته ومحاولة تحييده على الأقل لكي يحصل على توازنه النفسي، ورغم الاختلافات من فرد لآخر في إدراك الضغوط إلا انه كل الناس يلجئون إلى الكبت حين يتعرضون إلى موقف ضاغط أو محاولة الهرب منه باللجوء إلى استعمال الآليات الدفاعية، فبعض الناس لهم القدرة على المواجهة وتحمل الموقف وإيجاد الحل المنسجم مع هذه الصراعات والضغوط الداخلية والخارجية وهو أمر يتعلق بشخصية كل فرد وأسلوبه الشخصي المميز في مواجهة الضغوط. (رنا رفعت شوكت، 2013: 689)

#### 5.5- النظرية الإدراكية لسبيلبرجر Spielbeveg:

لكي نفهم هذه النظرية في الضغط يجب أن نفهم نظريته في القلق التي بناها أساسا على التمييز بين نوعين من القلق:

قلق الحالة وقلق السمة Anxiety trait إذ يقول سبيلبرجر أن للقلق شقين هما: سمة القلق (القلق العصبية المزمن) وهو استعداد اتجاه سلوكي طبيعي عل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية أما الشق الثاني من القلق فهو قلق الحالة (القلق الموضوعي أو قلق الموقف) ويعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة، ويربط سبيلبرجر في نظريته للضغوط بين قلق الحالة والضغط.

ويرى ان الضغط الناتج من ضاغط معين مسبب لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة، حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا.

وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم سبيلبرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، وهو ما يميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويفسر الصلابة بينهما وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعده على تجنب تلك المواقف الضاغطة إسقاط، إنكار، كبت ويدعى سلوك التجنب.

ويميز سبيلبرجر بين مفهومي الضغط والتهديد حيث يشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص أنه خطير أي إدراك ذاتي للخطر من خلال إجراء سبيلبرجر لدراسات كثيرة أثبت من خلالها صدق مسلمات نظرياته (هارون توفيق الرشيد، 1999:57)

### 6.5- نظرية هنري موراي Murray:

يعتبر موراي Murray أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة (هول وليندزي، 1978:27)، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

أ. **ضغط بيتا Beta stress**: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب - **ضغط ألفا Alpha stress**: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي (فاروق السيد، 2001:100)

### 7.5- نظرية حفظ المصادر لهوبفول Hobfoll:

يرى هوبفول Hobfoll 1989م أن الضغط يحدث عند وجود واحدة من الحالات التالية:

أولاً: عندما يعاني الفرد من فقدان مصادر سعيدة (المفيدة) التي يمتلكها في مواجهة الضغوط

وثانيا: عندما تكون هذه المصادر معرضة للتهديد، وثالثا عندما لا يتم استثمار أو تفعيل هذه المصادر. وقد صنف هوبفول Hobfoll المصادر إلى أربعة أصناف وهي:  
أولا: المصادر الموضوعية (الحسية): مثل البيت والملابس والحصول على وسائل النقل وغيرها.

ثانيا: المصادر الحالية مثل الوظيفية والعلاقات الإنسانية.

ثالثا: المصادر الشخصية مثل المهارات أو فاعلية الذات.

رابعا: مصادر الطاقة وهي المصادر التي تسهل تحقيق المصادر الأخرى مثل توفر المال والقروض والمعرفة.

وتوصل هوبفول Hobfoll و جماعته 1996م إلى مجموعة من الفرضيات أو المبادئ التي تركزت على نظرية صيانة أو حفظ المصادر الأخرى. فمثلا وجد أن النساء اللواتي لهن تقدير ذاتي مرتفع يستطعن الاستفادة من الدعم الاجتماعي عند مواجهتين للضغط على عكس النساء اللواتي لديهن تقدير للذات منخفض فإنهن يفسرون الدعم الاجتماعي على أنه دليل على عدم الكفاية الذاتية وبذلك فإنهن يبتعدن ولا يستفدن من هذا الدعم.

يستنزف الأفراد مصادر المقاومة المخزونة بعد تعرضهم المستمر للمواقف الضاغطة (الضغوط) وهذا الاستنزاف يقلل قابلية الفرد لمواجهة ضغوط إضافية وهذه الحالة توضح أهمية الحفاظ على المصادر وذلك بالتركيز على كيفية التفاعل بين المصادر ومتطلبات متغيرات الموقف باستمرار الزمن باعتبارها عملية كشف للضغوط المتعاقبة أن هذا المبدأ أن يظهر أهمية فحص النتيجة على المصادر بالإضافة إلى فحص المصادر على النتيجة. (محمد

الصيرفي، 2008:103)

#### 6- أنواع الضغوط

أشار ميلر Muller 1979م إلى وجود نوعين من الضغوط وهي الضغوط الموجبة وعرفها بأن لها متطلبات وخاصة توضع على الفرد ونحسب له التوتر أولا التوتر في الجسمية تأثير مضادا بعكس الضغوط السلبية التي تسبب التوتر للفرد وتؤثر وظائفه الجسمية تأثير مضاد. (اليوسفي مشيرة، 1990:273)

ويتفق موراي مع ميلر يتحدد مصدرين للضغوط هما: بيئا وهي الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد ويفسرهما وضغوط ألفا وهي تلك الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع (هول وليندزي، 1987:203)

وقد ميز لازوراسووكوهن بين نوعين من الضغوط هما:

- 1-1. الضغوط الخارجية المحيطة: وهو عبارة عن الأحداث الخارجية والمواقف الناتجة عن محيط الفرد، وهي تمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.
- 1-2. الضغوط الشخصية الداخلية: هي الأحداث المتكونة نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكرة وذات الفرد (محمد محمود بن يوسف، 2002:252)

كذلك يمكن تصنيف أنواع الضغوط إلى قسمين:

- **الضغط الصحي:** ويعتبر ظاهرة أساسية في حياة الفرد كما أنه ضروري لنمو الفرد وتحقيق الذات بشرط أن تكون الاستجابة تكيفية ومناسبة لما يتطلبه الموقف كالتعليم والسعي لحل المشكلات.

- **الضغط المرضي:** بالمقابل يوجد هناك صنف آخر وهو الضغط المرضي الذي يعرفه أليسون بأنه عبارة عن استجابة كيميائية جسدية لحالة تهديد من مؤثر معين بهدف المحافظة على الذات ولكن باستمرار تعرضه للمؤثر، يمكن أن يسبب له أمراض كأمراض القلب والتنفس وغيرها (بن زروال فتيحة، 2015، 31)

ونميز بين نوعين من الضغوط هما:

- 1: **الضغط الحميد أو الإيجابي:** وهو ضغط ضروري ستلزمه خصائص النشاط وتتطلب طبيعة العمل وذلك لفهم التكامل والتخاذل في الأداء بحيث ليزيد عن ما هو مطلوب كإثارة الدافعية ونشر الحيوية والنشاط وتنمية القدرة على العمل داخل الفرد (لمحمود فتحي عكاشة، 1999:88)

والضغوط الإيجابية هي الرغبة في تحقيق النجاح التي تدفع بالفرد لتحقيق النتائج، وإذ ما تجاوزت درجة معينة تكون ضغوط هدامة، حيث أشارت دراسة كل من يونكس 1981 ودوبن



بأن الأداء يتحسن كلما زاد مقدار الضغط إلى درجة مقبولة وبالتالي فإن الزيادة في هذه الدرجة أو النقصان بشكل كبير قد يسبب الضرر للفرد سواء أكان ذلك في صحته أو نفسيته (الهيجان عبد الرحمان، 1998:51)

2:الضغط السلبي: وهو الذي يشعر فيه الفرد أنه يحمل شيئاً فوق طاقته وإن المصاعب التي يواجهها أكبر من قدرته ويشعر أنه يعمل تحت ضغط مما يؤدي إلى ضعف الأداء وعدم القدرة على التعامل مع المواقف وبالتالي عدم التوافق النفسي والانفعالي(ممدوح زيدان، 2003:127)

والضغوط الشخصية الداخلية قد تكون ذاتية وهنا تكون الشدة مؤثرة في فرد معين نظر لحاجته الخاصة مثل النزاع المستمر والصراع الدائم بين الفرد والآخرين(رفعت شوكت، 2013:697)

وتذكر ألين أن التعرض للمواقف الضاغطة الصعبة يكون له تأثير سلبي، فيجعل الفرد عاجز عن تحقيق أهدافه وأيضاً يعجز عن التفاعل الآخرين ومن ثم يظهر أعراض النفسية أو الجسمية (رئيفة عوض، 2000:18).

#### 7- مصادر الضغوط

تعددت مصادر الضغوط وتتمثل في أحداث الحياة والكوارث أو الأحداث المفاجئة والمضايقات اليومية منها:

●**ضغوط أحداث الحياة:** تمثل أحد المصادر الهامة للضغط فأبي حذف يتطلب من الفرد إعادة التوافق يمكن أن يكون مصدر للضغط مثل موت أحد الأعضاء الأسرة، الطلاق(عبد المنعم عبد الله حسيب، 2006:151)

●**الضغوط الدراسية:** وتشكل الصعوبات الدراسية على الطالب في المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغطاً شديداً في حالة عدم استجابته للوائح المدرسية أو المعهد أو الكلية فهو مطالب أن يحقق النجاح في الدراسة(محمد بو فاتح:61)

● **الضغوط الاجتماعية:** الحجر الأساسي في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين أفراد المجتمع فمعايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها والخروج عنها يعد خروجاً عن العرق والتقاليد (محمد علي كامل، 2004:10)

ومن بين الضغوط الاجتماعية الصراعات المهنية الظروف الحياتية المعيشية الصعبة والخلافات العائلية، وصعوبات العلاقات الاجتماعية والشخصية والعزلة الاجتماعية (أحمد محمد النابلسي، 1991:532)

● **الضغوط العاطفية:** تمثل العديد من النواحي النفسية والانفعالية فهي تمثل لبني البشر أحد مستلزمات وجوده الإنساني فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصه الله بها فعندما تعيق الظروف الإنسان في طلب الزواج والاستقرار بسبب الحاجة الاقتصادية مما يشكل ضغطاً عاطفياً (علي إسماعيل عبد الرحمان، 2001:24)

● **الضغوط الشخصية:** كالهروب والمقاومة والانخفاض تقدير الذات وانخفاض مستوى الطموح والتصلب وجمود الرأي وصعوبة اتخاذ القرار والتردد (عياش بن سمير مغزي الغزوي، 2004:22)

● **ضغوط مرتبطة بالفرد:** كما تشير إلى أن هناك أنماطاً للشخصية أكثر عرضة للإصابة بمرض القلب وأن هؤلاء يتميزون بما يلي:

- الدافع العالي لإنجاز الأهداف المتتالية

- الرغبة التنافسية الشديدة (أسامة كامل راتب، 2004:139)

● **الضغوط الأسرية:** وتتشكل بمجموع عواملها التربوية ضغطاً شديداً وأثره على التنشئة الأسرية (سعد الإمارة، 2001:362)

● **المشكلات الصحية:** كالأزمات العضوية أو التغيرات الفسيولوجية التي تحدث للفرد وتسبب له إعاقة نحو الوصول إلى الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها أما بشكل دائم أو مؤقت كإعاقة الجسمية أو العمليات الجراحية أو الصداغ. وارتفاع معدل ضربات القلب أو أعراض الدورة الدموية كتصلب الشرايين أو الإعاقة المتعلقة بسوء التغذية كالأنيميا التي تسبب الشعور

بالإجهاد وسرعة الاستثارة ونوبات الاكتئاب وقلة التركيز حيث أكدت دراسة راس 1978م أن الضغوط ترتبط ارتباطا وثيقا ببداية حدوث أمراض النفس جسمية وقد أوضحت دراسة ونيتش 1957م عن وجود علاقة بين الضغوط وفقر الدم وأوضحت أيضا هناك علاقة بين الأنيميا الحادة وبين حالات الاكتئاب (أمل سليمان تركي الغنزي، 2004:38)

نخلص إلى أن مصادر الضغوط تعود إلى مصادر خارجية في محيط الفرد الذي يعيش فيه مثل الأسرة، المدرسة، العمل، أو إلى مصادر داخلية في شخصية الفرد والضغوط عبارة عن خلل يدركه الفرد بين مطالب الواقع وإمكانياته الشخصية.

### 8 - أعراض الضغوط

إن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية والجسمية النفسية سلوكية معرفية نذكر منها:

#### الأعراض الجسمية:

- الصداع النصفي
- توعك المعدة
- ارتفاع ضغط الدم
- تضخم الغدة الدرقية
- ارتفاع نسبة الكوليسترول (محمد حمزة الزريودي، 2007:194)
- الإسهال

كثرة التبول (عبد الكريم قاسم أبو الخير، 2002:340)

#### الأعراض الانفعالية:

- سرعة الانفعال
- تقلب المزاج
- سرعة الغضب
- الشعور بفقدان السيطرة (سمير شيخاني، 2003:19)

الأعراض المعرفية:

- ضعف التركيز
- القدرة على اتخاذ القرارات
- التفكير بشكل غير موضوعي (علي عسكر، 2003:54)
- الشكوك والوسواس ( محمد نصر الدين، ب س، 5)

الأعراض السلوكية:

- التجنب
- فقدان الشهية (جاسم محمد عبد الله محمد المرزوقي، 2008:79)
- نقص الحيوية
- انخفاض مستوى الإنجاز ( قاسم محمد عبد الله، 2001، 118)
- معدلات الغياب عن العمل أو المدرسة وعدم الرضا
- الهروب من الموقف
- العدوانية في التعامل
- إفراط في الأكل (أحمد ماهر، 2000:79)

9- طرق قياس الضغط النفسي

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل وأدوات ومن الضغوط تلك الأدوات، أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي، وتكون الأداة إما مكتوبة أو عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة ثم نحسب الإجابات نسبة الإجهاد، أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد، أو يقاس بواسطة أجهزة علمية تقيس التوازن الحركي العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها وعن الأدوات شائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة ونستعين من مقياس هولمزودا بعض الفقرات التي تدل على وجود ضغوط معينة:

- وفاة القرين (الزوج، الزوجة)
- موت أحد أفراد الأسرة مقربين

- تغيير في صحة أحد أفراد الأسرة
- تغيير مفاجئ في الوضع المادي
- وفاة صديق عزيز
- الاختلافات الزوجية في محيط الأسرة
- حبس أو حجز أو سجن أو ما شابه ذلك
- سفر أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل
- الطلاق
- خلافات مع أهل الزوجة أو الزوج
- فصل عن العمل
- التغيير المفاجئ في السكن أو محل الإقامة
- تغيير شديد في عادات النوم أو الإستقاظ (محمد علي كامل، 2004: 12)

#### 10. أشكال الاستجابة للضغط النفسي

إن عملية الاستجابة للضغط النفسي عبارة عن تفاعل شديد التعقيد بين الجسم والدماغ فعندما يدرك المخ أحد مثيرات الضغط تحدث العديد من ردود الفعل الكيميائية الحيوية المعقدة، ومن التغيرات في الوظائف المعرفية والعاطفية والسلوكية، وسوف نورد بشكل مختصر الأشكال الرئيسية لهذه العملية:

- الاستجابة المعرفية والعضوية والسلوكية للضغط:

إن تقبل الناس للحوادث والضغوط النفسية يختلف من شخص لآخر كما قد تكون مقبولا وتكون ردة فعل حسب احتمال الشخص ونظرتة للضغوط النفسية التي يتعرض لها وبها يعاني الشخص الذي لا يستطيع تحمل الضغوط بما يعرف باضطرابات التكيف إذ كان هذا الشخص يعتبر الضغط في المشاعر والعواطف وكذلك اضطرابات في السلوك.

وتعتبر هذه الاستجابات جزءا من استجابة الضغط فعلى الرغم من قدرة معظم الأشخاص على تقبل التغيرات الجسمية المرتبطة بالضغط فإنه لا يمكنه ربط ما يحدث لهم من ذهول أو شرود أو نسيان أو عجز عن التركيز بالحدث الضاغط الذي يغيرونه فكلما صممت

التغيرات المرتبطة بالاستجابة الجسمية للضغط لمساعدة الشخص على التصدي بشكل أكثر فعالية(علي إسماعيل علي،1999:803)

ويمكن تقسيم استجابات الضغوط النفسية إلى مايلي:

#### - استجابة عضوية:

مثل التنبهات الهرمونية وإفرازات بعض الغدد وفاعلية الجهاز السمبتاوي المسؤول عن الجسم تلقائياً من حيث السيطرة على جميع أجهزته الحيوية اللاإرادية مثل: الجهاز الدوري و التنفسي والجهاز الغدي وكذلك الجهاز السمبتاوي، حيث العمل بالاتجاه المعاكس السمبتاوي بإبطاء أو كف عمل بعض أجهزة الجسم، وتسمى الحالات الناتجة عنها بالأمراض النفسية الجسدية.

#### - الاستجابة نفسية:

كافة الاستجابات التي يتحكم بها الفرد في الفرد في الموقف المحدد وهي: العمليات المعرفية والتي تمثل العمليات العقلية مثل:التفكير بمعطيات الضغط ومسبباته وكذلك تقييم الضغط الموجود مثل الوصول إلى الضغوط دون القيام بفعل ما.

#### - الاستجابة السلوكية:

وهي الاستجابات التي يلجأ الفرد تحت وطأة الضغوط تلك الاستجابات التي يمكن ملاحظتها، والاستجابة للضغوط لا تقتصر على الكائن البشري بل أنها موجودة عند الحيوانات، فإن أي ضغوط يتعرض لها الإنسان لا تؤثر في أجهزة الجسم كلها بل على قسم منها وعندما يتعرض الإنسان للضغط ما يمر بمراحل ثلاث:

الأولى: ردة فعل الأخطار حيث يقوم الجهاز العصبي السمبتاوي والغدد الأدرينالية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم، إذ يزداد إنتاج الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط وإذ يستمر الضغط والتوتر انتقل الجسم إلى مرحلة ثانية.

الثانية: المقاومة عندما يتعرض الكائن للضغوط يبدأ بالمقاومة وجسمه يكون في حالة تيقظ تام وهنا يقل أداء الأجهزة المسؤولة عن النمو عند الوقاية من العدوى تحت هذه الظروف وبالتالي يكون الجسم في حالة إعياء وضعف.

الثالثة: الإعياء لا يمكن لجسم الإنسان الاستمرار بالمقاومة إلى ما لا نهاية إذ نبتدىء علامات الأعباء بالظهور تدريجيا وبعد أن يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السمبثاوي يتولى الجهاز العصبي البارسمبثاوي الأمور فتتباطأ أنشطة الجسم وقد تتوقف تماما وإذا استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف (محمد علي كامل، 2004:17)

### 11- استراتيجيات إدارة الضغوط

1- إستراتيجية تقوم على ردة الفعل: وتهدف إلى تطوير آليات دفاعية للتعايش مع الضغوطات، وتتعامل مع الضغوط حال حصولها ولا تحتاج إلى تحضير مسبق وتعد آثارها ذات مدى قصير.

2- إستراتيجية تقوم على تقوية فاعلية الذات: وتهدف إلى تحسين الفرد نفسيا والدعم الذاتي لحفظ توازن الفرد ليكون مستعدا لمواجهة الضغوط في العمل ويستغرق إتباع هذه الإستراتيجية وقتا متوسطا وآثارها طويلة الأمد.

3- إستراتيجية هجومية: وتهدف إلى القضاء على مصادر الضغوط بشكل نهائي وتعتمد على ولا تنتظر حدوث الضغوطات إلا أن النجاح فيها يستغرق وقتا طويلا لكن آثارها دائمة+المبادر ( عدي غانم وآخرون، 2010:485)

### خلاصة الفصل:

من خلال تناولنا لهذا الفصل توصلنا إن الضغط النفسي من المواضيع الشائكة حيث اختلفت تعاريف من عالم لآخر حيث عرفها كل عالم حسب مجاله وتخصصه وذلك نظرنا إلى مكوناته الثلاث المثير وإلا استجابته والتفاعل .

كما تطرقنا إلى النظريات المفسرة حيث فسرها سيلبي انه متغير مستقل وهو استجابة لعالم ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة ويكون أعراض استجابة فسيولوجية.

أما نظرية لازاروس فتؤكد أن معنى الحدث وتفسير الفرد له يلعبان دوران مهمان في مدى تأثير الحدث على الفرد، أما نظرية العوامل الاجتماعية تفسر الضغط من خلال علاقة الفرد مع بيئته، أما سبيلبرجر يعتبر فهم نظرية الفلق على أساس التميز بين نوعين القلق كحالة والقلق كسمة، بينما توجه موارد إلى مفهوم الضغط ومفهوم الحاجة مفهوم أساسيان ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني أما هو بفول هو الآخر قد ربط حدوث الضغط بمصادر سواء بفقدها أو تعريض هذه المصادر للخطر، وأخيرا نظرية التحليل النفسي ترى أن اللجوء إلى آليات الدفاع يخفف من الضغوط النفسية.

وكذلك نجد اختلافات في تصنيف أنواع الضغوط النفسية فمنه الإيجابي والسلبي وتجدر الإشارة إلى أن مسألة الحد الفاصل بين ما هو ايجابي وسلبي هو مسألة نسبية تختلف باختلاف الكثير من المتغيرات الشخصية والاجتماعية والثقافية ولكن لا يمكن النظر إلى الضغط من زاوية سلبية فقط لان الضغط يعتبر المحرك الأساسي للحياة فمن خلالها نكتشف الإمكانيات والقدرات الإنسانية لكن الزيادة في التعرض للضغط على الحد الطبيعي يؤدي إلى الاختلال وقد اختلفت مصادر الضغط هي الأخرى بين عاطفية واجتماعية وصحية مهنية كما إن الأعراض هي الأخرى تعددت أنواعها بين السلوكية والمعرفية والجسمية وغيرها وفي الأخير تناولنا في الفصل إستراتيجية إدارة الضغوط.



# الجانب التطبيقي

## الفصل الرابع: الإطار المنهجي

- 1- التذكير بفرضيات الدراسة
- 2- إجراءات الدراسة
- 3- منهج الدراسة
- 4- وصف عينة الدراسة
- 5- الأدوات المستخدمة في الدراسة
- 6- تقنيات المعالجة الإحصائية

خلاصة الفصل

1- التذكير بفرضيات الدراسة

1.1- الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي.

1.2- الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعد الالتزام ومستوى الضغط النفسي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعد التحكم ومستوى الضغط النفسي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعد التحدي ومستوى الضغط النفسي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي.

إجراءات الدراسة:

2- اجراءات الدراسة:

لقد تمت الاجراءات التطبيقية للدراسة بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية التابعة لجامعة محمد خيضر بسكرة حيث تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية وتتكون من خمسين طالبة من مختلف التخصصات والمستويات باستثناء السنة الأولى نظرا لصعوبة التأقلم في الإقامة في العام الاول .

وفي اطار الدراسة الاستطلاعية قمنا بزيارة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية وذلك بهدف تحديد العينة والتعرف على بعض خصائص العينة اما مدة التريص والتطبيق فقد دامت أكثر من شهر (أفريل) وذلك للصعوبات التي واجهتنا في استرجاع الاستبيانات من الطالبات بحكم دراستهم في تخصصات مختلفة واختلاف سنوات الدراسة.

### 3- منهج الدراسة:

وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي وهو عبارة عن طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها (محمد عبيدات وآخرون، 1999:48)، وكان إتباعنا لهذا المنهج الوصفي أنه مناسب لدراستنا ويساعدنا على فهم الموضوع وذلك لملائمته لحجم عينة الدراسة، كما عن طريقه سوف يتم تحليل البيانات التي تحصلنا عليها خلال الدراسة الميدانية ومعالجتها إحصائيا للوصول إلى النتائج.

### 4- وصف عينة الدراسة:

لقد تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية لان هذا النوع يتناسب مع دراستنا وهذه العينة متمثلة في الطالبات المقيمات في الحي الجامعي بشتمة ولاية بسكرة وكان عدد افرادها خمسين طالبة .

### 5- أدوات الدراسة

لإلمامي بموضوع الدراسة الحالية حول الصلابة وعلاقتها بالضغط النفسي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي اعتمدنا على الأدوات التالية: - مقياس الصلابة النفسية - مقياس مستوى الضغط النفسي.

\*مقياس الصلابة النفسية: استبيان الصلابة من إعداد مخيمر (2002) وهي أداة تعطي تقدير كميا للصلابة الفرد النفسية، والاستبيان مكون من 47 عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وقد قام الأستاذ الدكتور بشير معمريه من جامعة الحاج لخضر باتنة بتقنيته على البيئة الجزائرية وأضاف بند واحد، وصار عدد البنود في القائمة كلها 48 بند موزعة على ثلاث أبعاد هي 1- الالتزام وتقييمه 16 بند، 2- التحكم وتقييمه 16 بند بعد أن كان 15 بند، 3- التحدي وتقييمه 16 بند وهذه البنود يجب عليا بأسلوب تقريرى وتصحح إجابات المفحوصين ضمن أربعة بدائل هي: لا وتتال صفر قليلا وتتال درجة واحدة، متوسط وتتال درجتين كثير وتتال ثلاث درجات وبالتالي تتراوح درجة كل مفحوص نظريا بين صفر 144 وارتفاع الدرجة يعني ارتفاع الصلابة النفسية.

\*مقياس مستوى الضغط النفسي: تم إعدادها من طرف الباحث الفرنسي جون أون رايش سنة 2006 واستخدمته الفيدرالية العالمية السويسرية وهو مقياس غير تشخيصي وإنما الهدف منه قياس مستوى الضغط النفسي ويحتوي على 16 بند ويبي كل بند 4 بدائل (أبدا، نادرا، أحيانا، دائما) تقابلها الدرجات (1,2,3,4)، وقد تمت ترجمته من طرف الدكتور الأستاذ بوسنة مع الطالبة عثمانى صورية كما تم تقنيه في بسكرة وتم التحقق من صدق وثبات المقياس حيث قدر معامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ ب 0.87 ويدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، كما حددت عينة التقنين 30 مفردة من مؤسسات الصحة العمومية لولاية بسكرة.

#### تصحيح المقياس:

يرصد درجة واحدة أبدا ودرجتين ونادرا وثلاث درجات أحيانا وأربع درجات دائما، وكما تعتبر كل العبارات المقياس موجبة وعليه كلية المقياس ومن خلال مفتاح المرفق فإن الدرجة الدنيا للمقياس يدل على مستوى منخفض من الضغط النفسي والدرجة القصوى 35 على الأقل وتمثل

سقف المقياس وهي كالتالي: 20 ← مستوى سوي للضغط النفسي  
35 ← مستوى متوسط للضغط النفسي  
فأكثر ← مستوى خطر من الضغط النفسي

وقد قمنا بتغيير بعض العبارات لعدم ملائمتها مع دراستنا في مقياس تم عرضها على عشرة محكمين من أساتذة كلية العلوم الاجتماعية جامعة محمد خيضر.

قمنا بتغيير بعض البنود في مقياس مستوى الضغط النفسي لعدم ملائمتها مع الدراسة وقمنا بعرضها على مجموعة من الأساتذة بقسم العلوم الاجتماعية شعبة علم النفس بجامعة محمد خيضر بسكرة :

الرتبة العلمية	الأستاذ
أستاذ محاضر أ	بن عامر وسيلة
أستاذ محاضر أ	نحوي عبد العزيز
أستاذ مساعد أ	طاع الله حسينة
محاضر ب	لعقون لحسن
محاضر أ	خياط خالد
مساعد أ	دبلة خولة
مساعد أ	مرابطي عادل

- جدول رقم 01 يمثل لجنة التحكيم استبيان مقياس مستوى الضغط النفسي -

- تم حساب صدق المحكمين باستخدام معادلة التكرار المئوي لقياس صدق البنود،

ت م = س × 100 / مج س حيث: ت م: التكرار المئوي، س: تكرار البند، مج س: عدد

المحكمين (محمود السيد أبو النيل، 1987، 84)

وبناء على ما سبق نجد أن كل بنود السلم والتي عددها 16 بند حصلت على نسبة عالية من الموافقة وهذا تبعا لمعيار القبول البنود أو تعديلها أو رفضها المعتمدة في القياس النفسي حيث نسبة قبول البنود من 50% فما فوق ، تعديل البنود من 40% إلى 30%، حذف البنود أقل من 30%.

- وقد تم حساب صدق البند باستخدام معادلة لوشي التالية: ص ب: نعم - لا حيث:

عدد المحكمين

ص ب: صدق البند (محمود السيد أبو النيل، 1987، 86).

- تم بعد ذلك حساب صدق البند باستخدام المعادلة التالية:

ص ذ س: مج ص ب ومنه:  $0.72=16/11.6$

مج ب

حيث: ص ذ س الصدق البند ، مج ص ب: مجموع صدق البنود، مج ب: مجموع البنود

وبعد التطبيق تحقق صدق بنود كما هو موضح في الشكل التالي:

رقم البند	تقيس		لا تقيس		صدق البند
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	
1	5	71	2	28	0.4
2	7	100	0	0	1
3	5	71	2	28	0.4
4	7	100	0	0	1
5	6	85	1	14	0.7
6	6	85	1	14	0.7
7	6	85	1	14	0.7
8	7	100	0	0	1
9	6	85	1	14	0.7
10	6	85	10	14	0.7
11	7	100	0	0	1
12	7	100	0	0	1
13	7	100	0	0	1
14	7	100	0	0	1
15	7	100	0	0	1
16	7	100	0	0	1

- جدول رقم 02 يوضح كيفية حساب الصدق البنود باستخدام معادلة -لوشي -

### 6- تقنيات المعالجة الإحصائية:-

- الأساليب الوصفية: تم استخدام الأساليب التالية:

المتوسط الحسابي: هو حاصل قسمة مجموع جميع الدرجات على العدد الكلي .

- الأساليب الاستدلالية: معامل ارتباط بيرسون لمعرفة هل هناك علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والضغط النفسي.

أسلوب التحليل والأساليب الإحصائية بعد جمع البيانات المقاييس الخاصة بالدراسة تم تفرغها في جداول.

المتوسط الحسابي = لحساب المتوسط الحسابي لمتغير الصلابة والضغط النفسية.

المتوسط الحسابي: حيث :

الدرجات X

عدد العينة N

المجموع:



### ملخص الفصل:

تعرضنا في هذا الفصل إلى توضيح إجراءات الدراسة الميدانية المتمثلة في المنهج المتبع وهو المنهج الوصفي الارتباطي والتذكير بفرضيات الدراسة وكذلك الدراسة الاستطلاعية بالإضافة إلى الأدوات المستخدمة لجمع البيانات من حيث وصفها وخصائصها السيكمترية بالإضافة إلى تحديد الأساليب الإحصائية المستخدمة.

# الفصل الخامس: الإطار التطبيقي

تمهيد

1- عرض نتائج الدراسة

2- تحليل ومناقشة النتائج على ضوء فرضيات

الدراسة

## تمهيد:

للإجابة عن تساؤلات الدراسة والتحقق من صحة الفروض المطروحة تم جمع البيانات وبعد الانتهاء من تطبيق مقياس الصلابة النفسية ومقياس الضغط النفسي على طالبات المقيمت بالحي الجامعي شتمة وتفريقها وتحليلها إحصائياً باستخدام برنامج (spss20).

## عرض نتائج الدراسة:

## 1- عرض نتائج الفرضية العامة:

## - نص الفرضية الأولى:

وجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى الطالبات المقيمت بالحي الجامعي وللتأكد من صحة الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون بين الصلابة النفسية والضغط النفسي وقد تحصلنا على النتائج التالية كما هي مبينة في الجدول التالي:

متوسط حسابي	مستوى الدلال	معامل بيرسون	مجموع افراد العينة	
155	غير دالة	0.012	50	الصلابة النفسية
45				الضغط النفسي

جدول رقم 03 يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية والضغط النفسي باستخدام معامل ارتباط بيرسون

نستنتج من الجدول رقم 03 أن قيمة الارتباط غير دالة عند مستوى 0.01 وبالتالي لا توجد علاقة ارتباطية بين الصلابة والضغط النفسي مما يؤشر على عدم تحقق الفرض العام .

## 2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

نص الفرضية:توجد علاقة ترابطية ذات دلالة إحصائية بين الالتزام والضغط النفسي لدى الطالبات المقيمت بالحي الجامعي وللتأكد من صحة الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط

يرسون بين الالتزام والضغط النفسي وقد تحصلنا على النتائج التالية كما هي مبينة في الجدول التالي:

مستوى الدلالة	معامل بيرسون	مجموع أفراد العينة	
غير دالة	-0.029	50	الالتزام الضغط النفسي

- جدول رقم 04 يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين الالتزام والضغط النفسي باستخدام معامل ارتباط بيرسون -

نستنتج من الجدول 04 أن قيمة الارتباط غير دالة عند مستوى 0.01 وعليه يمكن القول أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين الالتزام والضغط النفسي وهذا عكس ما ذهبنا إليه الفرضية الجزئية الأولى.

### 3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

نص الفرضية: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التحكم والضغط النفسي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي وللتأكد من صحة الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون بين التحكم والضغط النفسي وقد تحصلنا على النتائج التالية كما هي موضحة في الشكل التالي:

مستوى الدلالة	معامل بيرسون	مجموع أفراد العينة	
غير دالة	0.14	50	التحكم الضغط النفسي

- جدول رقم 05 يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين التحكم والضغط النفسي باستخدام معامل ارتباط بيرسون -

نستنتج من الجدول أن قيمة الارتباط غير دالة عند مستوى 0.01 وبالتالي لا توجد علاقة ارتباطية بين التحكم والضغط النفسي مما يؤشر على عدم تحقق الفرضية الجزئية الثانية.

#### 4. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

نص الفرضية: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التحدي والضغط النفسي لدى الطالبات المقيمت بالحي الجامعي وللتأكد من صحة الفرضية قمنا باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين التحدي والضغط النفسي وقد تحصلنا على النتائج التالية كما هي موضحة في الشكل التالي كما هي مبينة في الجدول التالي:

مستوى الدلالة	معامل بيرسون	مجموع أفراد العينة	
غيردالة	0.14	50	التحدي
			الضغط النفسي

- جدول رقم 06 يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين التحدي والضغط النفسي باستخدام معامل ارتباط بيرسون -

نستنتج من الجدول أن قيمة الارتباط غير دالة عند مستوى 0.01 وعليه يمكن القول أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين التحدي والضغط النفسي وهذا عكس ما ذهبنا إليه الفرضية الجزئية الثالثة.

#### تحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

بعد تطبيق واستخدام أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس الصلابة النفسية ومقياس الضغط النفسي على الطالبات المقيمت بالحي الجامعي بثمة بولاية بسكرة وبعد جمع البيانات وتفريقها وحساب معامل الارتباط باستخدام نظام spss وانطلاقاً من تساؤلات وفرضيات الدراسة توصلنا إلى:

- الفرضية الجزئية الأولى: التي تنص على وجود علاقة ارتباطية ذات دالة إحصائية بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى الطالبات المقيمت بالحي الجامعي حيث بلغت قيمة عامل الارتباط 0.029 عند درجة حرية 48 وهي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى 0.01 وهذا يدل على عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية وهذا ما يؤكد على عدم تحقق الفرضية الجزئية الأولى.

- الفرضية الجزئية الثانية : والتي تنص على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التحكم والضغط النفسي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي بشتمة.

و تبين أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين التحكم والضغط النفسي لدى المقيمات بالحي الجامعي حيث بلغت قيمة معامل الارتباط 0.14 عند درجة حرية 48 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 وهذا دليل على عدم وجود علاقة ارتباطية دلالة إحصائياً بين التحكم والضغط النفسي وهذا ما يؤشر على عدم تحقق الفرضية الجزئية الثانية.

- الفرضية الجزئية الثالثة : و تنص على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التحدي والضغط النفسي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي.

وتبين أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين التحكم والضغط النفسي لدى الطالبات المقيمات حيث بلغت قيمة معامل الارتباط 0.14 عند درجة حرية 48 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01.

- الفرضية العامة و تنص على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي شتمة.

وتبين أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين الصلابة والضغط النفسي لدى الطالبات المقيمات حيث بلغت قيمة معامل الارتباط وبالتالي 0.012 وهي قيمة غير دالة إحصائياً على عدم تحقق الفرض العام كما جاءت نتائج المتوسط الحسابي مرتفعة لكلا المتغيرين حيث بلغت قيمة متوسط الصلابة 155 والضغط النفسي 45 وجاءت دراستنا مخالفة للدراسات السابقة حيث تبلور الفرق الجوهرى بين النتائج المتحصل عليها من دراستنا ونتائج الدراسات السابقة في مايلي:

1. دراسة دخان الحجار (2006):الصلابة والضغط النفسية توصلت هذه الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة وهذه تتنافى مع النتيجة التي تحصلنا عليها التي تنص على عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دالة إحصائياً.

2. دراسة شاهر ياغي (2006): أسفرت هذه الدراسة على وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للصلابة وبين درجة كلية الضغط وجاءت النتيجة مخالفة لما توصلت إليه من نتائج في دراستنا.

3. دراسة جيرسون (1998): توصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الصلابة والضغط وهي الأخرى تختلف عن النتائج التي توصلنا إليها.

وأخيراً نستنتج أن دراستنا لم تتوصل إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى الطالبات وبين كل من أبعاد الصلابة الثلاثة (الالتزام والتحكم والتحدي) والضغط النفسي، وهذا يؤشر إلى نتائج تم التوصل إليها كانت عكس الفروض التي تم طرحها في البداية وعدم تحقق أي منها .

## خاتمة:

لقد حظيت الصلابة باهتمام العلماء والباحثين من مختلف التوجهات النظرية باعتبارها متغير ايجابي يؤثر بشكل كبير على شخصية الفرد ، لهذا كان موضوع بحثنا الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي شتمه ولاية بسكرة و الذي يعد واحدا من بين أهم المواضيع في مجال الدراسات النفسية ، ولهذا سعت دراستنا إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية و الضغط النفسي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي شتمه ولاية بسكرة .

تبيننا في دراستنا هذه المنهج الوصفي الإرتباطي تناسبا مع متغيرات الدراسة ، واعتمدنا فيه 50 مفرد من طالبات المقيمات اللواتي تم اختيارهن بطريقة العينة القصدية ، وتم تطبيق عليهن مقياسين الصلابة النفسية و مستوى الضغط النفسي .

وتوصلت دراستنا إلى أنه لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين الصلابة النفسية و الضغط النفسي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي .

بالإضافة إلى انه لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين كل من أبعاد الصلابة النفسية الثلاثة المتمثلة في الالتزام والتحكم و التحدي و الضغط النفسي لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي.

وفي الأخير يمكن القول أن هذه الدراسة يمكن أن تكون مرحلة تمهيدية لبحوث مستقبلية أكثر استفادة في ميدان علم النفس العيادي.



- 1/ أحمد ماهر ، (2008): سلسلة أين مهارتك وتدريب على كيفية التعامل مع إدارة ضغوط العمل، الدار الجامعية للنشر، الإسكندرية جمهورية مصر العربية.
- 2/ أحمد نايل الغرير وأحمد عبد الطيف أبو سعد(2008): التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق، دط نعمان.
- 3/ أحمد عزت راجح(1976'): أصول علم النفس، المكتب المصري الحديث، الإسكندرية جمهورية مصر العربية.
- 4/ اديب محمد الخالدي (2004 ): المرجع في الصحة النفسية، دار وائل للنشر والتوزيع، ط 3، الاردن.
- 5/ اسامة كامل راتب، النشاط البدني والاسترخاء داخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي القاهرة.
- 6/ جاسم محمد عبد الله محمد المرزوقي(2008): الأمراض النفسية وعلاقتها بمرض العصر السكر، مكتبة العلم والايمان للنشر والتوزيع، مصر.
- 7/ حسن مصطفى عبد المعطي (2006): ضغوط الحياة وأساليب مواجهته، ط1، مكتبة الزهراء، الشرق عمان المملكة الأردنية.
- 8/ حمدي علي الفرماوي و رضا عبد الله على عسكر ( 2009 ): الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة ومواجهات نفسية في سبيل التنمية البشرية، دار الصفا، ط1، عمان، .
- 9/ حمدي ياسين، واخرون (1999): علم النفس الصناعي و التنظيمي بين النظرية والتطبيق، دار الكتاب الحمدي.
- 10/ شيخاني سمير ( 2003 ) : الضغط النفسي، دار الفكر، ط1، لبنان.
- 11/ صالح حسن الداھري (2008): أساسيات التوافق النفسي و الاضطرابات السلوكية والانفعالية، دار صفاء للنشر والتوزيع عمان.

## قائمة المراجع

- 12/ طه عبد العظيم إبراهيم (2009): التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق، ط1، عمان،.
- 13/ طه عبد العظيم حسين عبد العظيم حسن ( 2006 ) : استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر، ط1، عمان.
- 14/ عبد الرحمان توفيق ( 2004 ) : مواجهة ضغوط العمل، مركز الخبرات المهنية، ط3،.
- 15/ عبد المنعم عبد الله حسن (2006): مقدمة في الصحة النفسية، دار الوفاء لعنبا الصنعة والنشر الاسكندرية .
- 16/ علي اسماعيل عبد الرحمن(2001): الضغوط النفسية القاتل الخفي، دار ليقين للنشر والتوزيع مصر .
- 17/ علي اسماعيل علي ( 1999 ) : استراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية للتدخل في مواقف الضغوط والأزمات، دار المعرفة الجامعية القاهرة .
- 18/ علي عسكر (2003): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، القاهرة جمهورية مصر العربية.
- 19/ فاروق السيد عثمان ( 2001 ) : القلق ودراسة الضغوط النفسية، دار الفكر، عمان المملكة الأردنية.
- 20/ لطفي الشر بيني ( 2001 ) : موسوعة المصطلحات النفسية، دار النهضة، ط1، لبنان،
- 21/ ماجدة بهاء الدين السيد عبيد (2008): الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار الصفاء، ط1، عمان المملكة الأردنية.
- 22/ محمد أحمد النابلسي، الصدمة النفسية علم النفس الحروب والكوارث، دار النهضة العربية، (د،ب،ن)، (د،س،ن).
- 23/ محمد السيد أبو نبيل ( 1987 ) ، الإحصاء النفسي والتربوي، النهضة العربية، بيروت لبنان.
- 24/ محمد الشناوي وعبد الرحمن السيد ( 1994 ) ، المساندة الاجتماعية والصحة النفسية ، (مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية )، مكتبة انجلو المصرية القاهرة جمهورية مصر العربية .

## قائمة المراجع

- 25/ محمد الصريف ( 2008 ) : الضغط والقلق الإداري، مؤسسة الدولية، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية.
- 26/ محمد علي كامل(2004):الضغوط النفسية ومواجهتها، مكتبة ابن سينا، د.ط، القاهرة،
- 27/ محمد محمود بن يونس (2002) : علم النفس الفسيولوجي، دار وائل، ط2، عمان.
- 28/ محمد محمود بني يونس(2007): سيكولوجيا الدافعية والانفعالات، دار المسيرة، ط1، عمان.
- 29/ محمود فتحي عكاشة(1999):علم النفس الصناعي، مطبعة الجمهورية، د ط، الإسكندرية.
- 30/ محمد عبيدات وآخرون(2000) : منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، دار.
- 31 / محمد قاسم عبد الله ( 2008 ) : مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر، عمان المملكة الأردنية.
- 32 / مرسي كمال(200)،السعادة و تنمية الصحة النفسية، الجزء الأول ، دار النشر لجامعات القاهرة، وجمهورية مصر العربية.
- 33/ ممدوح زيدان ( 2003 ) : تقييم الأداء ومواجهة الأزمات، ط1، النيل العربية، القاهرة.
- 34/ ناصر الدين أبو حامد ( 2008 ) : الإرشاد النفسي والتوجيه المهني، عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع الأردن .
- 35/ هارون توفيق الرشيدي (2008):الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها، مكتبة لأنجلو المصرية، ب ط، القاهرة.
- 36/ الهيجان عبد الرحمان بن أحمد بن محمد، ضغوط العمل ومصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض، (د،س،ن).

37/ وليد السيد خليفة و مراد علي عيسى سعد (2008) :الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، دار الوفاء، ط1، الإسكندرية.  
\*الكتب باللغة الأجنبية:

38/ANAVT, Maria (2003) La Résilience, sumontes les traumatismes, Nathon, VVEF.

Funk.Sc,( 1992),Hardiness, a Review of theory and reserch,Health psychology, vol, 11 US, p53.31/

Kobasa, Maddi, EFFutiveness of HarddnessExersice an Support as resources against allnessjournal of psychosomatique research N 29, p22.

\*الكتب المترجمة:

40/ شيلي تايلور ( 2008 ) : علم النفس الصحي، تر فوزي شاکر داود ووسام درويش بريك، دار الحامد للنشر والتوزيع عمان الأردن،

41/ هول وليند رزي ( 1987 ): نظريات الشخصية، تر فرح أحمد وآخرون . القاهرة، دار الشايح.

\*المقالات:

42/ تهيد عادل فاضل البيرق (2011) :الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الإسلامية،المجلد 1، العدد 1،جامعة الموصل،

43/ جعفر عبد كاظم المياحي،الضغوط التي يواجهها عضو هيئة التدريس وأثرها على الرضا الوظيفي وسبل معالجتها ،في جامعة الزيتونة الأردنية،مجلة واسط للعلوم الإنسانية،العدد19.

- 44/ حجازي جولتان وأبو غالي عطف(2010):مشكلات المسنين (الشيخوخة) وعلاقتها بالصلابة النفسية، دراسة ميدانية على عينة من المسنين الفلسطينيين في محفات غزة ،مجلة جامعة النجاح لأبحاث،مجلد 24.
- 45/ حمادة لؤلؤة وعبد اللطيف حسين (2002):الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلبة الجامعة،مجلة الدراسات النفسية، المجلد 2، العدد2.
- 46/ حمادة وعبد اللطيف حسين ( 2002 ) :الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة،مجلة الدرنفسية،المجلد 1-2،العدد.
- 47/ رفعت ( 2013 ) :الضغوط التي يتعرض لها الباحثون الاجتماعيون وعلاقتها بالرضا عن العمل، كلية التربية ، مجلة الأستاذ، المجلد الأول،العدد205،جامعة المستنصرية،.
- 48/ عباس، (2010):الصلابة النفسية كمبتدئ يخفف الضغوط النفسية والسلوك لدى معلمي المرحلة الإعدادية،مجلة كلية التربية ومجلة 26.
- 49/ عبد الرحمن الجهني(2011):المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك التوكيد والصلابة النفسية لدى مرحلة الثانوية، قسم علم النفس كلية التربية، مجلة ام القرى جامعة الطائف ،مجلد4، العدد 1.
- 50/ عبد العاطي الصياد(2015):أكاديمية الدراسات الاجتماعية وإنسانية ،مجلة أبحاث كلية التربية اسما عليا ،المجلد العدد13، جامعة قناة السويس.
- 51/ قايد حسين علي، الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين الضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية، مجلة دراسات النفسية،رابطة الإحصائيين النفسيين،المصرية،المجلد8،العدد1998،2.
- 52/ الإمارة أسعد،أساليب التعامل مع الضغوط حدود المنهج والأساليب،مجلة النبأ،العدد55.
- 53/ البهاص سيد أحمد، الناهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة،مجلة كلية التربية جامعة طنطا،العدد31،المجلد1.

54 / \_\_\_\_\_ (2001): الناهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي

ومعلمات التربية الخاصة، مجلة النبأ، العدد 54، شباط.

55 / مجدي، محمود فهيم، بناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية، مجلة

البحوث النفسية والتربوية، مجلة الأستاذ، العدد 205، المجلد الأول.

56 / محمد حمزة الزيودي (2007): مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي

التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، المجلد

23، العدد الثاني، سوريا

57 / مخيمر عماد (1996): إدراك القبول والرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب

الجامعة المحلية المصرية للدراسات النفسية، المجلد 6، العدد 2.

58 / نبيل دخان والحجار بشير (2006): الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية

وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات

الإنسانية، المجلد 14، العدد 2.

\*الرسائل الجامعية:

59 / أبو الندى عبد الرحمان (2007): الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط الحياة لدى

طلبة جامعة الأزهر، قسم علم النفس.

60 / أحمد العيافي، الصلابة النفسية وأحداث الحياة الصناعية لدى عينة من الطلاب

الأيتام والهادين لمدينة مكة المكرمة ومحافظة رسالة الماجستير في قسم علم النفس من وكالة

التربية .

61 / بن زروال فتيحة (2002): مصادر ومستويات الإجهاد لدى الأساتذة الجامعيين

واستراتيجيات المرشد النفسي في علاجه والوقاية، رسالة ماجستير جامعة الحاج لخضر

باتنة.

62/ جيهان محمد ( 2008 ) : دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات

في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل، رسالة

ماجستير غير منشورة، كلية الأدب، جامعة القاهرة جمهورية مصر العربية،.

63 / حمداش نوال (2004): الإجهاد المهني لدى الزوجة العاملة واستراتيجيات التعامل

معه، رسالة دكتور قسم علم النفس، قسنطينة.

64/ راضي زينب (2008): الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها

ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، غير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة.

65/ الرفاعي عزة (2003): الصلابة النفسية كمتغير وسط من أحداث الحياة الضاغطة

وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة.

66/ شايع عبد الله محمد و كمال يوسف (2012): الأفكار اللاعقلانية بالضغوط النفسية

لدى طلبة كلية التربية بصعدة بجامعة عمران، مجلة دمشق، العدد، 27.

67/ عياش بن سمير معزي العنزي (2004): علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات

الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض، رسالة ماجستير منشورة قسم العلوم

الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية.

68/ محمد بو فاتح ( 2005 ): الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي، رسالة

ماجستير، جامعة ورقلة،.

69/ محمد زهير راضي عليوي ( 2012 ) : العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز

لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية، رسالة ماجستير، كلية الدراسات

العليا، جامعة النجاح الوطنية بنابلس، فلسطين،.

70/ محمد عودة ( 2010 ) : الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط

النفسية ، الخبرة الصادقة وعلاقتها بأساليب التكيف الاجتماعية النفسية لدى أطفال المناطق

الحدودية لقطاع غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية بالجامعة الإسلامية غزة.

71/ محمد فرج الله مسلم أبو حصين (2010): الضغوط النفسية لدى الممرضين والمرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات، رسالة ماجستير، علم النفس من كلية التربية الإسلامية، جامعة إسلامية بغزة. 10.

72/ محمد يحل منور أشمري (2014): الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى المصابين ببعض الأعراض السيكوسوماتية، جامعة نايف للعلوم الأمنية، رسالة ماجستير، الرياض.

73/ نبيل دخان والحجاز بشير (2006): الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني.

74/ نصابية نعيمة (2009): دور الاستراتيجيات الوجدانية في خفض الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي، رسالة ماجستير جامعة باجي مختار عنابة.

75/ ياغي شاهر يوسف، الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة في وكالة التربية الجامعة الإسلامية، غزة .

\*المعاجم:

76/ ابن منظور حجار الدين (1999): لسان العرب ، دار بيروت، الجزء 2.10، لبنان.

77/ حسن شحاتة وزينب النجار (2003): معجم المصطلحات التربوية والنفسية، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، ط1.





الملاحق

## الملحق 01

### قائمة الصلابة النفسية

عماد محمد احمد مخيمر 2002

الجنس: العمر:

المهنة:

المستوى التعليمي:

التخصص التعليمي:

### تعليمات

فيما يلي مجموعة من العبارات تتحدث عن رؤيتك لشخصيتك وكيف تواجه المواقف والضغوط في الحياة. اقرأ كل عبارة منها واجب عنها بوضع علامة X تحت كلمة لا أو قليلا أو متوسطا أو كثيرا. وذلك حسب انطباق العبارة عليك. اجب عن كل العبارات.

العبارات	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
1- مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فاني استطيع تحقيق أهدافي .				
2- اتخذ قراراتي بنفسى ولا تملى على من مصدر خارجي.				
3- اعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها .				
4- قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه.				
5- عندما أضع خططي المستقبلية أكون متأكدا من قدراتي على تنفيذها				
6- اقتحم المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها				
7- معظم أوقاتي استثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة.				

				8- نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ.
				9- لدى حب الاستطلاع والرغبة في معرفة الجديد.
				10- اعتقد أن لحياتي هدف ومعنى أعيش من أجله.
				11- اعتقد ان الحياة كفاح وعمل وليست حظا وفرصا
				12- اعتقد ان الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تنطوي على تحديات والعمل على مواجهتها.
				13- لدي مبادئ وقيم التزم بها وأحافظ عليها.
				14- اعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته.
				15- لدي القدرة على التحدي والمثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني .
				16- لدي أهداف أتمسك بها وأدافع عنها.
				17- اعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي.
				18- عندما تواجهني مشكلة أتحداه بكل قواي وقدراتي .
				19- أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي .
				20- أنا من الذين يرفضون تماما ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح.
				21- أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات.
				22- أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.
				23- اعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي .
				24- عندما انجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى .

				25- اعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد.
				26-استطيع التحكم في مجرى أمور حياتي .
				27- اعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها .
				28- اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي.
				29- اعتقد أن العمل السيئ وغير الناجح يعود إلى سوء التخطيط.
				30- لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي.
				31- أبادر بعمل أي شيء اعتقد انه يفيد أسرتي أو مجتمعي.
				32- اعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع لي .
				33- ابادر في مواجهة المشكلات لاني اثق في قدرتي على حلها.
				34- اهتم بما يحدث حولي من قضايا وأحداث
				35- اعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم.
				36- إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي.
				37- إن الحياة التي نتعرض فيها للضغوط ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها
				38- إن النجاح الذي أحققه بجهدني هو الذي اشعر معه بالمتعة والاعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة.
				39- اعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحد هي حياة مملة .
				40- اشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر إلى مساعدتهم.
				41- اعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري لي من أحداث.

				42- أتوقع التغييرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني لأنها أمور طبيعية.
				43- اهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كلما أمكن ذلك .
				44- اخطط لأمر حياتي ولا اتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية.
				45- إن التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح.
				46- أبقى ثابتا على مبادئ وقيمي حتى إذا تغيرت الظروف .
				47- اشعر أنني أتحكم فيما يحيط بي من أحداث.
				48- اشعر أنني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.

## الملحق 02

### الصورة الأولية للمقياس المختصر لقياس مستوى الضغط النفسي

(اعداد الباحث: John Ehrenreich 2006)

(تمت الترجمة من طرف الباحثة سورية عثمانى مرابط)

دائماً (4ن)	أحياناً (3ن)	نادراً (2ن)	أبداً (1ن)	الفقرات
				1- أحس نفسي متوتر وعصبي
				2- أعاني من آلام جسمية
				3- أنا دائماً متعب نفسياً وجسدياً
				4- أقل ضجيج يشغلتني
				5- عملي لا يهمني
				6- أتصرف بطريقة اندفاعية وأواجه الكثير من المخاطر
				7- لا أستطيع التوقف عن التفكير في بعض الأحداث المؤلم
				8- أنا حزين وأريد البكاء
				9- أنا أقل فعالية من ذي قبل
				10- أجد صعوبة في التخطيط والتفكير بوضوح
				11- أجد صعوبة في الخلود في النوم
				12- أي عمل، حتى روتيني يحتاج جهد مني
				13- أنا جد منتقد من طرف الآخرين
				14- أرى أحلام مزعجة وكوابيس ليلية.
				15- أعاني من قابلية الغضب، وأي مضايقة تزعجني بعمق.
				16- امضي كل وقتي في العمل على غير العادة.
				الدرجة الكلية :

### الملحق 03

المقياس المختصر لقياس مستوى الضغط النفسي بعد تغيير بعض البنود

(إعداد الباحث: John Ehrenreich 2006)

(تمت ترجمته من طرف الباحثة سورية عثمانى مرابط )

الفقرات	أبدا (ن1)	نادرا (ن2)	أحيانا (ن3)	دائما (ن4)
1- أحس نفسي متوتر				
2- أعاني من آلام جسمية				
3- أنا متعبة جسديا				
4- اقل ضجيج يشننتني				
5- دراستي لاتهمني				
6- أتصرف بطريقة اندفاعية وأواجه الكثير من المخاطر				
7- لا استطيع التوقف عن التفكير في بعض الأحداث المؤلم				
8- أنا حزين وأريد البكاء				
9- أنا اقل فعالية من ذي قبل				
10- أجد صعوبة في التخطيط والتفكير بوضوح				
11- أجد صعوبة في الخلود في النوم				
12- أي عمل في دراستي، إن كان روتيني يحتاج مني جهد				
13- أنا أجد منتقد من طرف الآخرين				
14- أرى أحلاما مزعجة وكوابيس ليلية				
15- أعاني من قابلية الغضب، وأي مضايقة تزعجني بعمق				
16- امضي كل وقتي في الدراسة على غير العادة				
<b>الدرجة الكلية:</b>				





درجة مقياس الضغط النفسي	الدرجة الكلية عند الصلابة	بعد التحدي	بعد التحكم	بعد الالتزام	n
51	99	40	31	28	1
40	118	36	43	39	2
39	101	33	35	33	3
30	121	45	37	39	4
39	96	23	39	34	5
30	212	37	41	38	6
37	103	35	31	37	7
21	91	28	31	32	8
18	169	26	16	36	9
42	265	27	35	34	10
40	107	46	32	29	11
50	107	46	32	29	12
40	83	29	22	32	13
38	110	36	37	37	14
48	66	24	21	21	15
35	105	36	33	36	16
36	100	38	38	24	17
52	85	29	28	28	18
38	101	31	37	33	19
35	91	29	29	33	20
47	107	31	39	37	21
45	114	42	39	33	22
54	115	40	36	39	23
26	56	18	13	25	24
25	105	39	37	29	25
24	82	24	24	34	26
34	123	42	40	41	27
43	107	31	34	42	28
30	97	25	36	36	29
35	110	42	35	33	30
40	106	36	33	37	31
25	112	37	39	36	32
28	85	26	24	35	33
42	121	35	43	43	34
50	104	26	34	44	35
22	112	35	40	37	36
34	100	31	34	35	37
9	133	44	46	43	38
19	89	30	28	31	39
42	125	43	43	39	40
32	106	40	38	28	41
35	113	38	38	43	42
24	90	30	25	35	43
25	84	25	24	35	44
32	97	30	35	32	45
37	108	36	34	38	46
37	95	30	36	29	47
34	103	33	35	35	48
20	93	33	31	29	49
24	90	31	29	30	50

--	--	--	--	--	--

CORRELATIONS /VARIABLES=الضغط الصلابة التزام التحدي /PRINT=TWOTAIL  
 NOSIG /MISSING=PAIRWISE.

## Correlations

[DataSet0]

		Correlations				
		الضغط	الصلابة	التزام	التحكم	التحدي
الضغط	Pearson Correlation	1	.012	-.029-	.148	.148
	Sig. (2-tailed)		.937	.842	.305	.303
	N	50	50	50	50	50
الصلابة	Pearson Correlation	.012	1	.351*	.358*	.228
	Sig. (2-tailed)	.937		.013	.011	.112
	N	50	50	50	50	50
التزام	Pearson Correlation	-.029-	.351*	1	.475**	.200
	Sig. (2-tailed)	.842	.013		.000	.164
	N	50	50	50	50	50
التحكم	Pearson Correlation	.148	.358*	.475**	1	.611**
	Sig. (2-tailed)	.305	.011	.000		.000
	N	50	50	50	50	50
التحدي	Pearson Correlation	.148	.228	.200	.611**	1
	Sig. (2-tailed)	.303	.112	.164	.000	
	N	50	50	50	50	50

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

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