



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسةرة
كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية
قسم العلوم الإجتماعية
شعبة علم النفس



عنوان المذكرة :

**السلامة النفسية و علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط
النفسية لدى معلمات الطور المتوسط
دراسة ميدانية بالعالمة الشمالية - بسةرة**

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي

تحت إشراف الأستاذة :

نحوي عائشة.

من إعداد الطالبة :

زهاني أسماء.

السنة الجامعية : 2013 - 2014

شكر وعرّفان

لابد

لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة

تعود إلى أعوام قضيناها

في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير

بأذنين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لتبعث الأمة من

جديد.....

وقبل أن نمضي تقدم أسمى آيات الشكر و التقدير و المحبة إلى

الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة.....

الذين مهدوا لنا طريق العلم و المعرفة.....

إلى أستاذتي الفاضلة نحوي عائشة و الأستاذة ريحاني زهراء

و الأستاذة دبله خولة و الأستاذة بو معارف نسيمة و جميع

أساتذة علم النفس.

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة لمعرفة طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات الطور المتوسط وللتحقق أهداف الدراسة و الإجابة عن تساؤلاتها صيغت فروض الدراسة كمايلي:

الفرضية العامة: توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات الطور المتوسط.

الفرضية الجزئية الأولى: توجد علاقة ارتباطية موجبة بين بعد الالتزام وأساليب مواجهة الضغوط.

الفرضية الجزئية الثانية: توجد علاقة ارتباطية بين بعد التحكم و أساليب مواجهة الضغوط.

الفرضية الجزئية الثالثة: توجد علاقة ارتباطية بين بعد التحدي أساليب مواجهة الضغوط.

ولمعالجة البيانات استخدمت مجموعة من الأساليب الإحصائية أهمها: معامل بيرسون للإرتباط واختبار (ت) باستخدام برنامج spss الإصدار (20) بعد المعالجة الإحصائية للبيانات تحصلن على النتائج التالية:

تحققت جميع الفرضيات و التي أكدت بأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات الطور المتوسط و توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد الصلابة النفسية و أساليب مواجهة الضغوط .

الفهرس

	شكر وعرافان.
	ملخص الدراسة.
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الأشكال
الفصل الأول: طرح إشكال الدراسة	
2	1-مقدمة/إشكالية
4	2-فرصيات الدراسة
4	3-أهداف الدراسة.
5	4-أهمية الدراسة.
5	5-دوافع الدراسة.
6	6-الدراسات السابقة
12	7-الضبط الإجرائي لمصطلحات الدراسة.
الجانب النظري	
الفصل الثاني:الصلابة النفسية	
15	تمهيد
15	1-تعريف الصلابة النفسية
16	2-أنواع الصلابة النفسية
17	3-أبعاد الصلابة النفسية
19	4-نظريات الصلابة المفسرة للصلابة النفسية
23	5-خصائص الصلابة النفسية
24	6-أدوار التي تؤديها الصلابة النفسية
24	7-الصلابة وعلاقتها ببعض المصطلحات النفسية.

25	8- طرق بناء الصلابة النفسية لدى المعلمات
27	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: أساليب مواجهة الضغوط النفسية	
29	تمهيد
29	1- أصل كلمة إستراتيجية
29	2- تعريف أساليب مواجهة الضغوط.
30	3- تطور مصطلح المواجهة.
32	4- التناولات النظرية للمفهوم المواجهة
36	5- مفهوم تقييم المعرفي
39	6- أنواع أساليب مواجهة الضغوط
40	7- أهداف أساليب مواجهة الضغوط.
41	8- العوامل المؤثرة في تحديد نوع المواجهة المستخدمة لدى المعلمات.
44	خلاصة الفصل.
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: إجراءات دراسة الميدانية	
47	تمهيد
47	1- المنهج المستخدم في الدراسة
47	2- حدود الدراسة
48	3- الدراسة الاستطلاعية
49	4- أدوات الدراسة
52	5- الخصائص السيكومترية للأدوات الدراسة
60	6- عينة الدراسة وخصائصها
61	7- أساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة
62	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها	

64	1- عرض نتائج ومناقشة الفرضية العامة
70	2- عرض نتائج ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى
72	3- عرض نتائج و مناقشة الفرضية الجزئية الثانية
74	4- عرض نتائج و مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة
76	خلاصة الفصل
	الخاتمة
	التوصيات
	الاقتراحات
	قائمة المراجع

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	يمثل نتائج اختبار (T) بين المجموعة الدنيا والعليا على أداة الدراسة الصلابة النفسية .	53
2	يمثل نتائج العلاقة الارتباطية الالتزام و الصلابة النفسية	54
3	نتائج العلاقة الارتباطية بين بعد التحكم و الصلابة النفسية	55
4	يمثل نتائج العلاقة الارتباطية بين التحدي و الصلابة النفسية	56
5	يوضح نتائج معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة معادلة ألفاكرونباخ	57
6	يمثل نتائج معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية	57
7	يمثل نتائج العلاقة الارتباطية بين أبعاد مقياس أساليب المواجهة و درجته الكلية	58
8	يمثل نتائج اختبار (T) بين المجموعة الدنيا والعليا على أداة الدراسة أساليب المواجهة.	59
9	يوضح نتائج معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة معادلة ألفاكرونباخ	59
10	يمثل نتائج معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية	60
11	يمثل توزيع أفراد العينة من حيث الحالة الاجتماعية	60
12	يوضح توزيع أفراد العينة حسب الأقدمية.	61
13	يمثل نتائج العلاقة الارتباطية بين أبعاد الصلابة النفسية و أساليب مواجهة الضغوط.	65
14	يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية الصلابة النفسية والدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط:	67
15	يمثل نتائج علاقة الارتباطية بين بعد الالتزام و أساليب مواجهة الضغوط	70

72	يمثل نتائج العلاقة الارتباطية بين بعد التحكم وأساليب مواجهة الضغوط	16
74	يمثل نتائج علاقة الارتباطية بين بعد التحدي وأساليب مواجهة الضغوط	17

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
21	يوضح التأثيرات المباشرة و الغير المباشرة للصلاية النفسية	1
21	يوضح التأثيرات المباشرة للصلاية النفسية	2
22	يوضح نموذج فنك المعدل للنظرية كوباز للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها	3
39	حلقة توضح خصائص التقييم وإعادة التقييم	4

الفصل الأول : طرح إشكال الدراسة.

1- مقدمة-إشكالية.

2-فرضيات الدراسة.

3-أهداف الدراسة.

4-أهمية الدراسة.

5-دوافع الدراسة.

6- الدراسات السابقة.

7-الضبط الإجرائي لمصطلحات الدراسة.

يعتبر علم النفس الإيجابي فرع من فروع علم النفس إهتم باكتشاف الإيجابيات وأوجه الاقتدار وتنمية الإمكانيات لدى الفرد، وإبراز أفضل ما لديه و العمل على تعزيزه وصولاً إلى تحقيق السعادة والصحة النفسية ويشكل العمل على تنمية الازدهار الإنساني غايته الكبرى، فهو يتمسك بالأطروحة القائلة بأن في مقابل أوجه الاضطراب لدى الفرد، هناك أوجه الصحة ، وفي مقابل القصور هناك إمكانية الاقتدار و مقابل التشاؤم و اليأس هناك التفاؤل الصانع للمصير، إذ لا يكفي مجرد الاهتمام بالمرض كي تنطلق طاقات الحياة و النماء ولأهمية دراسة الجوانب الإيجابية في الشخصية قامت الدراسات الأخيرة على استخلاص مجموعة من العوامل المساعدة على اكتساب الفرد فاعلية و قوة في مواجهة الضغوط التي تفرزها الحياة، ومن بين هذه العوامل التي تساعد الأفراد على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، الصلابة النفسية أو ما يسمى أحياناً المقاومة النفسية أو المناعة النفسية أو المرونة عند تلقي الصدمات.

حيث تعرف كوبازا **Kobassa** الصلابة النفسية بأنها " اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية و البيئية المتاحة، كي يدرك و يفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة". (مخير: 1997، ص277).

وتتمثل أبعاد الصلابة النفسية في: الالتزام وهو نوع من التعاقد النفسي يلزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه ، والبعد الثاني هو التحكم يشير إلى مدى اعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث و البعد الثالث التحدي وهو اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر ضروري للنمو و الوصول إلى السعادة ، مما يساعده على المبادرة واستكشاف البيئة، ومعرفة المصادر النفسية و الاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية.

وقد تناولت بعض الدراسات متغير الصلابة النفسية، كأحد أهم المتغيرات الإيجابية وذلك مثل دراسة جانيلين وبلارني 1984Ganelleni&Blarney، والتي هدفت لمعرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية و الشخصية الصلبة ،و معرفة أيهما يلعب دورا أهم كمخفف لأثر ضغوط الحياة أم أنهما متشابهتا التأثير و أشارت نتائج الدراسة إلى الصلابة النفسية تتفاعل مع المساندة الاجتماعية كي تخفف من حدة وقع الضغوط على الفرد كما أن المساندة الاجتماعية تقوي المصادر النفسية،و تزيد من شعور الفرد بالقيمة و الأهمية ومن قدرته على التحدي مما يجعله أكثر نجاحا في مواجهة الضغوط (دخان والحجار، 2006: 369-839).

تمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط وتحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديدا، و الاحتفاظ بالصحة الجسمية و النفسية ،فتأثير الصلابة يتمثل في دور الوسيط بين تقييم الفرد لتجاربه الضاغطة و بين استعداده لمواجهة الضغوط والتعامل معها بفاعلية ولكن يختلف استخدام أساليب مواجهة الضغوط من شخص إلى آخر ومن رجل إلى امرأة الكل حسب شخصيته و قدرته على التحكم بانفعالاته خصوصا العاملين في مجال التعليم حيث أشارت دراسة أجراها الشهرانيو رفاع سنة 1995 اهتمت بمعرفة مصادر الإجهاد النفسي و أساليب التكيف لدى معلمي ومعلمات العلوم بالمنطقة الجنوبية الغربية من المملكة العربية السعودية على عينة مكونة من (460) معلمة ومعلم، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن (80%) من معلمي ومعلمات العلوم في العينة يعانون من الإجهاد النفسي بدرجة مختلفة أما بالنسبة لأساليب التكيف المتبعة من قبل عينة الدراسة لمواجهة الإجهاد فقد جاء في مقدمتها مواجهة المشكلة وحلها عند ظهورها (أبو الندى، 2007: 25)

ولأن للمعلمة دور كبير في العملية التعليمية إذ أن مهامها لم تعد تقتصر على مجرد إيصال المعلومات و المفاهيم بل اتسعت وتنوعت هذه المهام والأدوار لتساير التطورات والانفجار المعرفي وظهور التقنيات التربوية الحديثة ،أي بهذا العمل المعلمة تساهم في بناء المجتمع بالإضافة إلى دورها الرئيسي كزوجة وأم، وهذه المسؤوليات تشكل لها ضغوط تقع على عاتقها فهي بذلك تستخدم كل العوامل من أجل أن تدير حياتها بفاعلية ونجاح .

وعلى ضوء ما جاء يمكن طرح تساؤل لدراستنا كالتالي:

- هل توجد علاقة ارتباطيه جوهريه موجبه بين الصلابه النفسيه و أساليب مواجهه الضغوط النفسيه لدى معلمات المرحله المتوسطه ؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد علاقة ارتباطيه موجبه بين بعد الالتزام و أساليب مواجهه الضغوط النفسيه لدى معلمات المرحله المتوسطه ؟

- هل توجد علاقة ارتباطيه موجبه بين بعد التحكم و أساليب مواجهه الضغوط النفسيه لدى المعلمات ؟

- هل توجد علاقة ارتباطيه موجبه بين بعد التحدي و أساليب مواجهه الضغوط النفسيه لدى المعلمات ؟

2. فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

- توجد علاقة ارتباطيه موجبه بين الصلابه النفسيه و أساليب مواجهه الضغوط النفسيه لدى معلمات المرحله المتوسطه.

- فرضيات الجزئية:

1. توجد علاقة ارتباطيه موجبه بين بعد الالتزام و أساليب مواجهه الضغوط النفسيه .

2. توجد علاقة ارتباطيه موجبه بين بعد التحكم و أساليب مواجهه الضغوط النفسيه

3. توجد علاقة ارتباطيه موجبه بين بعد التحدي و أساليب مواجهه الضغوط النفسيه.

3-أهداف الدراسة:

التعرف على متغير صلابه النفسيه لدى معلمات المرحله المتوسطه وكذلك التعرف على أساليب مواجهه الضغوط النفسيه لدى هذه الشريحة.

كما تهدف الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الصلابه النفسيه و أساليب مواجهه

الضغوط لدى معلمات الطور المتوسط.

والتحقق من وجود علاقة ارتباطيه بين أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام والتحكم والتحدي) و أساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات الطور المتوسط.

4- أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية :

-يعتبر موضوع الصلابة النفسية من المواضيع الحديثة التي أثارت اهتمام علماء النفس بصفة عامة وعلماء النفس الإيجابي بصفة خاصة.

-تكمن أهمية الدراسة في أهمية موضوعها الهادف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية و أساليب مواجهة الضغوط.

-و أيضا تكمن الأهمية في الشريحة المستهدفة و هي المرأة العاملة في ميدان التعليم والتي أصبح لها مسؤوليات كبيرة وادوار متعددة اليوم .

-كثرة الضغوط التي تواجهها المرأة العاملة خاصة المعلمة من أجل رسالتها المقدسة وحاجتها الماسة للصلابة النفسية لتأديتها بنجاح.

5-دوافع الدراسة:

إن اختيارنا لهذا الموضوع لم يكن وليد الصدفة بل كان نتاج لدوافع التالية:

- لإلقاء الضوء على عمل المرأة خاصة في ميدان التعليم ولما تتعرض له من ضغوطات مهنية و مسؤوليات ذلك بتعدد أدوارها.
- محاولة الكشف عن الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط من خلال تطبيق مقياس الصلابة النفسية و مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

6-الدراسات السابقة:

1- دراسات التي تناولت الصلابة النفسية:

1-دراسة كوبازا(Kobassa 1979):

بعنوان "ضغوط الحياة الشخصية والصحية مدخل في الصلابة" وقد هدفت المتغيرات النفسية ،التي من شأنها مساعدة الفرد للاحتفاظ بصحته النفسية والجسدية رغم تعرضه للضغوط وتكونت عينة الدراسة من (760) موظفا يعيشون درجة عالية من الضغوط تراوحت أعمارهم (40-49) سنة ،وحاصلين على شهادات جامعية على الأقل،يمثلون مستويات اجتماعية وتعليمية مختلفة.

استخدمت الباحثة استبيان (هولمز وراهي) لأحداث الحياة الضاغطة و استبيان (وايلر) للأمراض،ولقياس الصلابة النفسية تم استخدامالمقاييس التالية لقياس التحكم استخدمت المقاييس التالية"مركز التحكم في التدعيم الداخلي و الخارجي / مقياس العجز- التحكم في مقياس الاغتراب،مقياس المعنى مقابل العدمية، مقياس الإنجاز"ولقياس مكون الالتزاماستخدمت مقياس " الاغتراب عن العمل و عن المؤسسات الاجتماعية، وعن العلاقات الشخصية ، وعن الأسرة، وعن الذات" ولقياس متغير التحدي ،استخدمت المقاييس التالية:"الخبرات الشيقة،مقياس النشاط مقابل الكسل، مقياس البناء المعرفي ،مقياس البقاء ،مقياس المسؤولية مقابل المغادرة".

وكان من نتائج الدراسة أن الأشخاص الأكثر صلابة رغم تعرضهم لضغوط كانوا أقل مرضا، كما يتسمون بأنهم أكثر إنجازا وسيطرة وضبطا داخليا وكفاية واقتدارا ونشاطا في حين أن الأشخاص الأقل صلابة أكثر مرضا وعجزاوأعلنفي الضبط الخارجي ، كما توصلت الدراسة إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة كانوا أكثر مرونة وكفاية واقتدار ونشاطا ومبادأة واقتحاما و واقعية .

2-دراسة(Hull et Al ,1987):

بعنوان : " دور الصلابة النفسية في تخفيف أثرالأحداث الضاغطة"هدفت الدراسة إلى تحديد الطبيعة العاملية لمفهوم الصلابة ،ودور الصلابة كمتغير وسيط يخفف من اثر إحداث الحياة الضاغطة،ودراسة مفهوم الصلابة النفسية.

وتكونت العينة الدراسة (1004) طالبا جامعيًا وقد تم تقسيم العينة إلى ست مجموعات كل مجموعة يستخدم فيها عددا من المقاييس النفسية،حيث تم استخدام مقياسين للصلابة النفسية مقياسا مختصرا ، وقد تم استخدام في هذه الدراسة، كان أحدهما مقياسا طوليا والآخر مقياسا مختصرا و قد تم استخدام مقياس الاجتماعية ، و القلق الاجتماعي والخجل مقياس ،والوعي بالذات والآخرين.

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الصلابة ليست مفهوما واحدا بل ثلاث مكونات منفصلة ، وأن الالتزام و التحكم يتمتعان بخصائص سيكومترية ملائمة وأنهما يخففان من أثر الضغوط ، وإن كان أثرهما يرتبطان بنوعية الموقف ،كذلك وجود ارتباطات ذات دلالة بين مقياسي الصلابة النفسية و المقاييس الأخرى ، فالأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة حصلوا على درجات منخفضة على مقياس الخجل والقلق الاجتماعي و الوعي بالذات والوعي بالآخرين

3-دراسة(Kristopher ,1996)

بعنوان : "الصلابة النفسية والفعالية ووجهة الضبط وعلاقتها بدافعية العمل لدى المعلمين".وذلك للتعرف ما إذا كانت الصلابة و الفعالية و وجهة الضبط لها علاقة بأحد مكونات دافعية العمل لدى عينة من معلمي الطلاب يبلغ عددها(194) معلما، منهم(18) معلما من الذكور و (123) معلمة من الإناث ،وقد طبق عليهم استبيان دافعية العمل ل(هلوليم، 1973)، و استبيان الصلابة النفسية ل (ماري وكوبازا،1983) ، ومقياس فعالية المعلم، وليفين سون للضبط الداخلي ، ونفوذ الآخر وكانت نتيجة الدراسة تشير إلى وجود ارتباط بين وجهة الضبط الداخلي و بين دافعية العمل، ووجود ارتباط بين الصلابة النفسية

السلبية بعزم أفرادها على تبني وجهة الضبط الخارجي ، كما أكدت نتائج الدراسة على أهمية الصلابة كمفهوم مهم لزيادة الدافعية تجاه العمل ، وأن الأفراد ذوي الصلابة يعتقدون أن صلابتهم تزيد من فعالية سلوكها .

تعقيب على الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية:

بعد استعراض دراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية و تين أن هناك اهتمام بموضوع الصلابة النفسية لدى الباحثين لكون هذه الأخيرة لها أهمية كبيرة في حياة الفرد الصحية و النفسية ودورها في تخفيف من حدة ضغوط الحياة و لتأثيرها على الفرد في عملية اختياره للأساليب مواجهته لتلك الضغوط ونجاحه في تأدية واجباته .

2-دراسات السابقة التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط :

1-دراسة (أمال جودة،2004):

بعنوان: "أساليب مواجهة الأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى". وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى ومعرفة مدى تأثير أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان السكن ، وبلغت عينة الدراسة (100) طالب و (100) طالبة وقد استخدمت الباحثة في الدراسة مقياسين أحدهما لقياس أساليب مواجهة الضغوط و الآخر لقياس الصحة النفسية ، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية ، كذلك أسفرت عن عدم وجود فروق دالة في متوسط درجات الأفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل من متغير التخصص ومكان السكن .

2-دراسة الهلالي(2009):

بعنوان : " بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلة المتوسط و الثانوية بمدينة مكة المكرمة"والتي تهدف لمعرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الايجابية منها وسلبية وترتيبها على مدرج أساليب مواجهة الضغوط بين الطلاب مرحلتي المتوسط و ثانوي، وأيضاً التعرف على الاختلافات في متوسط درجة الطلاب على مقياس مواجهة الضغوط باختلاف الصف الدراسي والعمر والجنس ونوع التعليم واستخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته ، و قام الباحث باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط للباحثة منى عبد الله 2002 ، وتكونت عينة البحث من (547) طالبا(259) طالبا من التعليم المتوسط،(288) طالبا من التعليم الثانوي ، تتراوح أعمارهم بين (13-18) سنة، وكان أهم نتائج كما مايلي:

- وقوع أساليب المواجهة الايجابية في المراتب الأولى على مدرج أساليب مواجهة الضغوط بشكل عام، حيث جاء أسلوب اللجوء إلى الله أولاً، وأسلوب تحمل المسؤولية ثانياً، وأسلوب المواجهة وتأكيد الذات ثالثاً، وأسلوب التحليل المنطقي رابعاً، وأسلوب ضبط الذات خامساً.
- عدم تأثر أساليب مواجهة ضغوط مرحلتي تعليم المتوسط والثانوي إلا على أربعة أساليب فقط، وهي ضبط الذات ولوم الذات والانعزال و الاسترخاء والانفصال الذهني مقابل أربعة عشر أسلوباً غير دالة.
- ضعف تأثير الصف الدراسي و العمر والجنس و نوع التعليم على أساليب مواجهة الضغوط.

تعقيب على الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة:

لقد تنوعت أهداف الباحثين في دراسة الضغط من حيث معالجة أنواع أساليب المواجهة بشكل عام حيث هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات. وفي الدراسة الحالية نهدف للمعرفة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والصلابة النفسية

3-دراسات جمعت بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط:

1-دراسة أسبل(ASBELL, 1989):

بعنوان "العلاقة بين أساليب المواجهة و منغصات الحياة اليومية والصلابة النفسية والإصابة بالمرض" وهدف الدراسة إلى التعرف على ضغوط الحياة ومنغصاتها اليومية وأساليب مواجهتها لدى الأفراد، وتكونت عينة الدراسة من (181) شخصا ثم تطبيق مقياس طرق المواجهة ،ومقياس الصلابة النفسية، و مقياس منغصات الحياة اليومية، و قائمة الأعراض المرضية لهوبكنز Hopkins عليهم،أسفرت نتائج الدراسة عن أن الأعراض المرضية تعد مؤشرا جيدا للتنبؤ بالأساليب المواجهة المستخدمة، ووجود ارتباط دال بين أساليب المواجهة و الأعراض المرضية، كما بينت الدراسة عدم وجود ارتباط بين الصلابة النفسية و الأعراض المرضية.

2-دراسة (MITCHELL, 1989):

بعنوان "اثر الصلابة والتقييم المعرفي للضغوط في اختيار استراتيجيات المواجهة" وهدفت الدراسة لمعرفة أثر الصلابة النفسية، والتقييم المعرفي، على أحداث الحياة تكونت عينة الدراسة من (165) طالبا من طلبة البكالوريوس ، طبق عليهم مقياسان للصلابة النفسية، وهما الطبعة الثالثة لمقياس الصلابة النفسية، وقائمة النظرات الشخصية وقد أشارت النتائج إلى عدم وجود ارتباط بين الصلابة والتقييم المعرفي للأحداث بأنها مثيرة للتحدي ووجود ارتباط عكسي بين الصلابة و تقييم الأحداث بأنها مثيرة للتهديد ووجود ارتباط عكسي بين الصلابة و بعض مقاييس المواجهة التي تركز على الانفعال يوجد ارتباطا إيجابيا بين الصلابة و إدراك فعالية المواجهة.

3-دراسة (STEPHENSON,1990):

بعنوان: "الصلابة النفسية وعلاقتها بإستراتيجيات المواجهة" وقد هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب المواجهة تكونت عينة الدراسة من (147) فردا من الذكور والإناث العاملين في البنوك والمحاماة، طبق عليهم مقياس الصلابة النفسية وقائمة طرق المواجهة، وقد أشارت النتائج إلى أن الإناث أكثر صلابة من الذكور،وقد كان المحامون أكثر استخداما للأسلوب التصدي للمشكلة مقارنة بالعاملين في البنوك.

4-دراسة(WILLIAMS,WIEDE & SMITH,1992):

بعنوان: " دور عمليات المواجهة كوسائط في العلاقة بين الصلابة النفسية والصحة الجسمية" وهدفت الدراسة إلى التعرف على دور عمليات المواجهة، كوسائط في العلاقة بين الصلابة النفسية والصحة الجسمية، وقام كل من (وليام وويب وسميث) بدراسة على (166) فردا من طلبة الجامعة (85 ذكورا و 81 إناث)،استخدم الباحثين المنهج الوصفي التحليلي، وطبقوا على العينة مقياس الصلابة، وآخر لقياس أساليب المواجهة الفعالة،مثل:التركيز على المشكل، البحث عن الدعم البناء، وأشارت الدراسة إلى وجود علاقة ايجابية بين الصلابة وأساليب المواجهة الفعالة مثل : التركيز كما أشارت إلى وجود علاقة سلبية بين الصلابة النفسية وأساليب المواجهة غير الفعالة،مثل:التجنب، كما أشارت الدراسة لوجود ارتباط بين الصلابة النفسية وعدد قليل من الأمراض الجسمية التي ذكر أفراد العينة أنهم يعانون منها .
تعقيب على الدراسات السابقة:

يشير العرض السابق لدراسات السابقة إلى أهمية الصلابة النفسية في حياة الفرد وكذلك أهميتها في تخفيف أثر الضغوط الحياة و تأثيرها على اختيار أساليب المواجهة تلك الضغوط و بالتالي أداء العمل بفاعلية ونجاح وهو ما دفع الباحثين للاهتمام بدراستها.حيث تنوعت أهداف الدراسات والبحوث السابقة، حيث هدف تبعض الدراسات إلى التعرف على علاقة الصلابة النفسية ببعض المتغيرات الأخرى ، وتنوعت عينات الدراسات فيما سبق تبعا لاختلاف أهدافها وقد اخترنا في الدراسة الحالية معلمات الطور المتوسط كعينة ، حيث أفدتنا

الدراسات السابقة في اختيار موضوع الدراسة الحالية و في ضبط متغيرات الدراسة وافادتنا في اختيار منهج الدراسة مثل دراسة (وليام و ويب و سميث،1992).

7-الضبط الإجرائي لمصطلحات الدراسة:

1- الصلابة النفسية:

هي امتلاك المعلمة مجموعة من سمات التي تجعلها قوية أمام الصعاب و العوائق وحكيمة في المواقف، قادر على تحمل العبء مما يساعدها على مواجهة مصادرالضغوط فهي بذلك تدير حياتها بفاعلية ويستدل عليها بمقياس الصلابة النفسية.

2-الضغوط النفسية:

هي حالة من الانفعالات النفسية ليست إيجابية مثل الإحباط و القلق أو قلة التحمل الأحداث التي تواجه الفرد والتي تعيقه للوصول إلى تحقيق أهدافه بفاعلية و نجاح

3-أساليب المواجهة:

هي طريقة تكيفية تستخدمها المعلمة لتخطي وتجاوز كل مصادر الضغوط أوالمواقف الضاغطة وتحقيقأهدافها بفاعلية ونجاح.يستدل عليها بمقياس أساليب مواجهة الضغوط.

4-المعلمة: هي ذلك الشخص الذي يملك مؤهلات مهنية وعلمية ؛ تدرس في المتوسطة

الجانب النظري

الفصل الثاني : الصلابة النفسية

تمهيد

- 1- تعريف الصلابة النفسية.
 - 2- أنواع الصلابة النفسية.
 - 3- أبعاد الصلابة النفسية.
 - 4- خصائص الصلابة النفسية.
 - 5- نظريات المفسرة للصلابة النفسية.
 - 6- الأدوار التي تؤديها الصلابة النفسية.
 - 7- الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المصطلحات النفسية.
 - 8- طرق بناء الصلابة النفسية لدى المعلمات.
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

يعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً ، و هو من الخصائص النفسية المهمة للفرد كي يواجه ضغوط الحياة المتعددة و المتتالية بنجاح، ولقد بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين إدراك و الأحداث الضاغطة وأشكال المعاناة النفسية إلى الاهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة لقدرة الفرد على مواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة أي التغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة والتي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها.

1. تعريف الصلابة النفسية:

1-1-الصلابة لغة :

صلب أي شديد، وصلب الشيء أي صلابة الشيء فهو صلبٌ وصلبٌ أي شديد (اليازيجي، 2011 : 36)

1-2-تعريف الاصطلاحي للصلابة النفسية :

يعرف فنك (1992) متغير الصلابة النفسية بأنها خصلة عامة في شخصية تعمل على تكوينها و تتميتها الخبرات البيئية المتنوعة المحيطة بالفرد منذ الصغر (Funk,1992:336). كما يعرفها مادي وآخرون (1994) على أنها مجموعة من الخصائص الشخصية التي تعمل كمقاومة لأحداث الحياة الشاقة .

(الحسين بن حسن محمد سيد، 2012: 12)

تعريف دخان والحجار (2005):

اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية و البيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة.

كما يعرفها لاتسي على أنها: " توقع الكفاءة الذاتية عند الفرد عن قدراته في مواجهة الضغوط و المشكلات و هو يستعين بمفهوم الكفاءة الذاتية الذي أفترضه باندورا والذي يقرر بأن الأشخاص الذين لديهم مستوى عالي من الكفاءة الذاتية يميلون إلى القيام بسلوكيات تقود إلى نتائج ناجحة مع الاعتقاد بقدرتهم على القيام بذلك " (حمادة وعبد اللطيف، 2002، 229-272).

تعريف الباحثة:

هي امتلاك المعلمة لمجموعة من السمات التي تجعلها قوية أمام الصعاب و العوائق وحكيمة في الواقف، وقادرة على تحمل العبء مما يساعدها على مواجهة مصادر الضغوط فهي بذلك تدير حياتها بفاعلية.

2. أنواع الصلابة النفسية :

1.2. تحمل الإحباط:

والإحباط هو إدراك الفرد لعائق يحول دون إشباع حاجاته أو رغباته أو تحقيق هدف أو توقع حدوث هذا في المستقبل. وهي حالة انفعالية تظهر حين تتدخل عقبة ما في طريق إشباع رغبة أو حاجة أو هدف أو توقع عمل ما، كذلك هي حالة غير مرغوبة و مزعجة تحدث تغيرا في السلوك تتراوح بين الغضب و العدوان إلى التراجع و الانسحاب.

يسبب الإحباط ظاهرة جديدة هي مقاومة الإحباط: أي محاولة الفرد بتبديد الآثار السلبية للإحباط و تحويلها لصالحه ويرى (ستيلي) أن تحمل الإحباط طاقة تكيفيه يمتلكها الفرد لمواجهة المواقف الخطرة و المؤلمة .

2.2. تحمل الغموض:

يعني قدرة الفرد على مواجهة مشاعره المتناقضة واستجابته لكل المواقف الاجتماعية والإدراكية و الانفعالية و هو يرتبط بالمجال المعرفي للفرد لأنه يرتبط بقدرة الفرد على التميز بين الخصائص الإيجابية و السلبية للموضوع نفسه أو قدرة الفرد ليصمد أو يقاوم الفشل المتولد عن المثيرات غير المنظمة أو غير الواضحة .

3.2. تحمل عدم التطابق:

التطابق هو مصطلح جاء به روجرز ويعني الاتساق بين ما يخبره الفرد نحو الداخل وبين ما يعبر عنه نحو الخارج. (دلاء زهير، 2011).

3. أبعاد الصلابة النفسية :

وقد افترضت كوبازا بعض الخصائص التي يتميز بها الأشخاص الذين يتعرضون للضغوط لكن لا تظهر عليهم أعراضاً لإصابة ، من هذه الخصائص الالتزام ، التحكم، والتحدي.

1.3. الالتزام :

يشير إلى إحساس الأفراد بروح تحمل المسؤولية نحو الآخرين و الأحداث في حياتهم العائلية والاجتماعية و المهنية. (ميسون كريم ضاري، إسماعيل طه الدلمي، 2012: 305).

3-1-1- أنواع الالتزام:

1. الالتزام الديني:

هو التزام المسلم بعبقيد الإيمان الصحيح، وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والانتهاز عن إتيان ما نهى عنه (الصنيع، 2002: 92).

2. الالتزام الأخلاقي:

هو التزام الفرد بالقيم، والأخلاقيات التي ترجع في الأصل إلى الأديان والعقائد ومن ثم فالأخلاقيات التي يجب أن يلتزم بها الأفراد في المجتمع المسلم مصدرها القرآن والسنة.

(أبو ندى، 2007: 31-32).

3. الالتزام القانوني:

هو اعتقاد الفرد بضرورة الانصياع لمجموعة من القواعد والأحكام العامة وتقبل تنفيذها جبرا بواسطة السلطة المختصة في حالة خروج عنها، أو مخالفتها لما تمثله من أسس منظمة للسلوكيات العامة داخل المجتمع (عبدالله، 1992 : 290).

2.3. التحكم:

ويقول مخيمر بأن التحكم هو اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث و أنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات، وإختيار بين البدائل، وتفسير وتقدير الأحداث والمواجهة الفعالة (مخيمر، 1997 : 14).

3-2-1- أشكال التحكم:

1. التحكم المتصل بإتخاذ القرارات و الإختيار بين البدائل متعددة:

ويحسم هذا التحكم المتصل بإتخاذ القرار طريقة التعامل مع الموقف سواء بانتهائه أوتجنبه أو محاولة التعايش معه، ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف نفسه وظروف حدوثه حيث يتضمن الاختبار من بين البدائل، فالمريض هو الذي يقرر أي طبيب سوف يذهب إليه ومتى يذهب و الإجراءات التي يتبعها.

2. التحكم المعرفي:

يعد 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 للمشقة، كالتفكير في الموقف ،و إدراكه بطريق ايجابية و متفائلة وتفسيره بصورة منطقية وواقعية، وبمعنى آخر الشخص يتحكم في الموقف الضاغط باستخدامه الاستراتيجيات العقلية مثل تشتيت الانتباه، بالتركيز في أمور أخرى، أو عمل خطة للتغلب على المشكلة .

3-التحكم السلوكي:

هو القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبير للإنجاز ويقصد به أيضا القدرة على التعامل مع الموقف بصورة علنية وملموسة، بمعنى حكم الشخص في اثر الحدث الضاغط من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديله أو تغييره.

4-التحكم الإسترجاعي:

يرتبط التحكم الإسترجاعي بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته، فيؤدي استرجاع الفرد لمثل هذه المعتقدات إلى تكوين انطباع محدد عن الموقف، ورؤيته على أنه موقف قابل للتناول والسيطرة عليه، بمعنى آخر نظرة الفرد للحدث الضاغط و محاولة إيجاد معنى له في حياته مما قد يؤدي لتخفيف أثر الضغوط.(رفاعي،2003: 26).

3.3.التحدي:

عرفه (توماكا وآخرون،1996) بأنه تلك الاستجابة المنظمة التي تنشأ ردا علمتطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع من وتوصف بأنها استجابات فعالة (محمد،2002: 31).

بينما عرفه مخيمر بأنه اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته،وهو أمر مثير و ضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا مما يساعد على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية ويظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها والقدرة على المثابرة و عدم الخوف عند مواجهة المشكلات(عثمان،2001 : 210).

4-3-الصبر :

هو حبس النفس على ما يقتضيه العقل و العرف(الأصفهاني،1997: 474). كما يعرف بأنه حبس النفس عن الجزع و السخط(ابن القيم، 1990: 51).

3-4-1-مقومات الصبر:

يعتمد الصبر على دعامتين تقومانه و تكونان حقيقته،و هما قوة اليقين وقوة الإرادة.

1.اليقين:

هو المعرفة القطعية و التصديق التام إذا يتيقن الإنسان بأن فرج الله قريب وأن مع العسر يسرا بهذا اليقين يقتل اليأس ويحيي الأمل،ويقوي القلب والنفس ويعين على الصبر.(بن الشريف،1984: 23-24).

2. الإرادة:

فهو قوة كبرى من قوى النفس تلعب دورا كبيرا في مسيرة الإنسان الحياتية، وقد أشار ابن القيم إلى حكمة الله تعالى في أن أودع في الإنسان بواعث تدفعه إلى القيام بالأفعال التي فيها قوامه ومصالحته، فأودعه فيه من القوى و الشهوة والإرادة ما يوجب حركته الدائمة فالإرادة هي القوة الدافعة للعمل .

وأكد رانك على أهمية الإرادة: أي القوة المتكاملة للشخصية والتي يمثلها الأنا ويظهرها الكفاح بين الذات والعالم حيث يستطيع أن يغير ويتغير، وان يختار و يتخذ القرار (زهران، 1982: 32).

4- نظريات المفسرة للصلابة النفسية :

1.نظرية كوبازا (1982):

قدمت كوبازا نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية تناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوما حديثا في هذا المجال واحتمالات الإصابة بالأمراض.

واعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية و التجريبية، وتمثلت الأسس النظرية في آراء العلماء أمثال "فرانكل وماسلو و روجرز"، والتي أشارت إلى وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدراته على استغلال إمكاناته الشخصية و الاجتماعية بصورة جيدة.

ويعد نموذج لازاروس من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعوامل ثلاثة وهي :

1. البيئة الداخلية للفرد.

2. الأسلوب الإدراكي المعرفي .

3. الشعور بالتهديد و الإحباط .

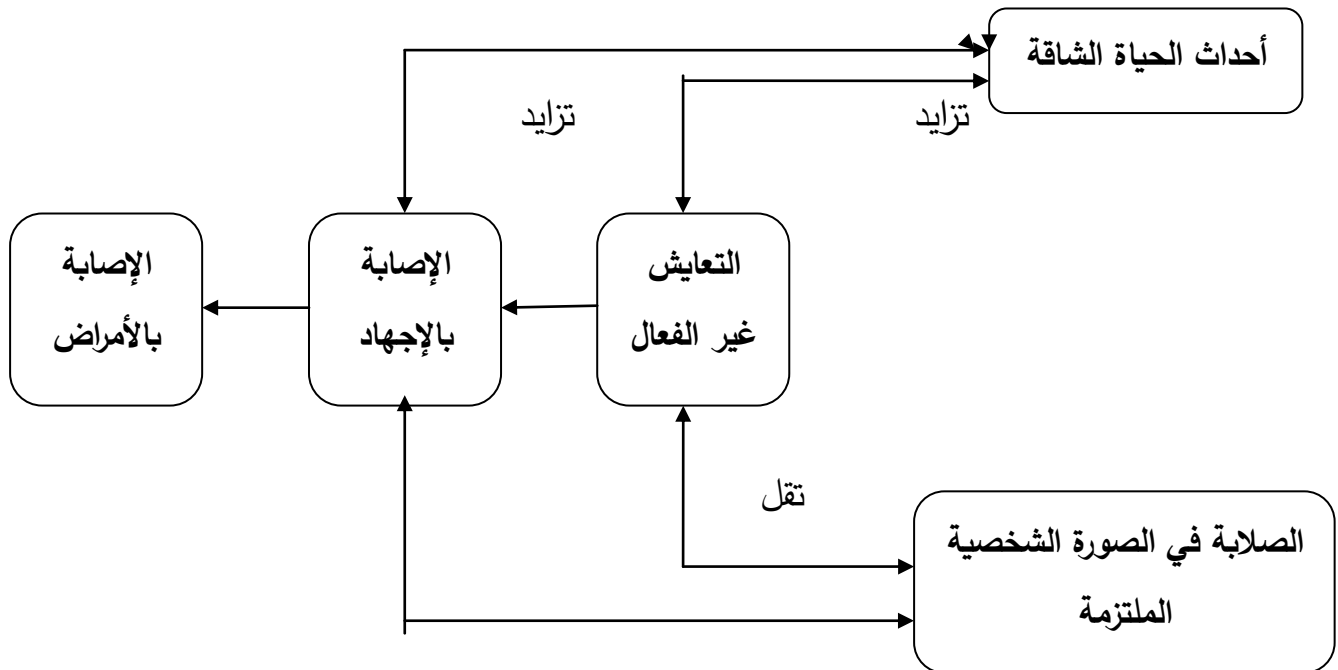
نكر لازاروس أن حدوث خبرة الأحداث الضاغطة يحددها مدى إدراك الفرد واعتباره موقفا قابلا لتعايش وطرح كوبازا الافتراض الأساسي لنظريتها و القائل بأن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمرا ضروريا بل حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي

والاجتماعي وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث، ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية و أبعادها الثلاثة وهي الالتزام و التحكم والتحدي

وقد فسرت كوبازا الارتباط القائم بين الصلابة و الوقاية من الإصابة بالأمراض، من خلال تحديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة، و من خلال توضيحها للأدوار الفعالة التي يؤديها هذا المفهوم للتقليل من آثار التعرض للأحداث الضاغطة .

وترى كوبازا أن الأفراد الذين يتسمون بصلابة نفسية يكونون أكثر صلابة نشاطا ومبادأة واقتدارا وقيادة وضبطا داخليا ، وأكثر صمودا و مقاومة لأعباء الحياة المجهدة، وأشد واقعية و انجاز وسيطرة وقدرة على تفسير الأحداث، كما أنهم يجدون أن تجاربهم ممتعة وذات معنى، وعلى العكس الأشخاص الأقل صلابة يجدون أنفسهم و البيئة من حولهم لا معنى لهم، ويشعرون بالتهديد المستمر، والضعف في مواجهة أحداث المتغيرة، ويعتقدون أن الحياة تكون أفضل عندما تتميز بالثبات في أحداثها، أو عندما تخلو من التجديد، فهم سلبيون في تفاعلهم مع البيئة. (راضي، 2008: 37) وفي مايلي عرض لبعض الأشكال التي توضح تأثير المباشر و الغير المباشر للصلابة النفسية على الفرد:

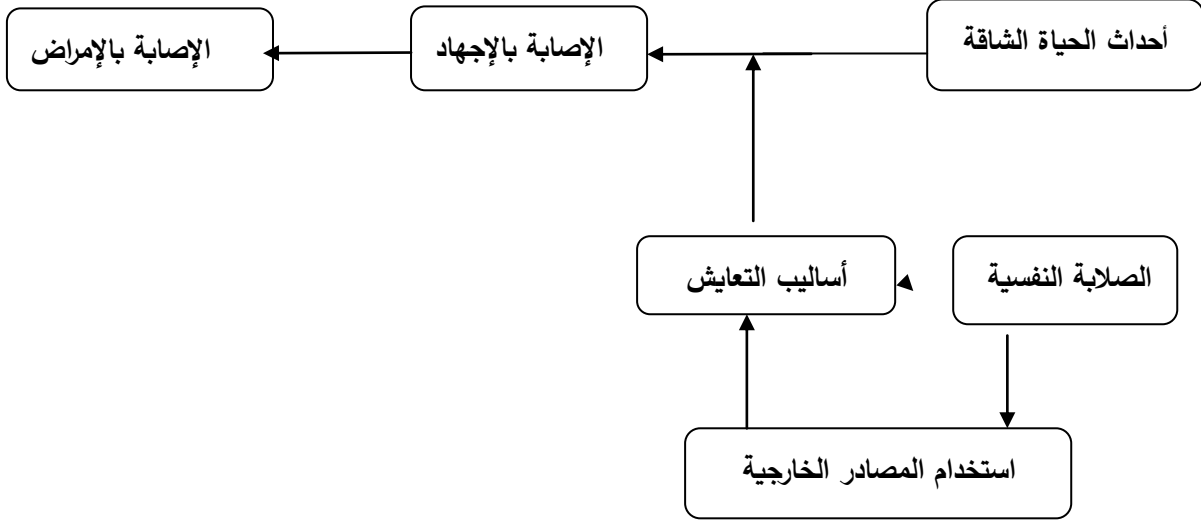
تزايد



شكل (1) يمثل التأثيرات الغير مباشرة و الغير المباشرة للصلابة النفسية.

(Kobasa&Maddi , 1982 : 169-172)

يوضح الشكل (1) آثار الصلابة في الصورة الشخصية الملتزمة التي تقلل بشكل مباشر من التأثير السلبي للأحداث الحياتية الضاغطة إذا انخفضت أساليب التعايش الفعالة



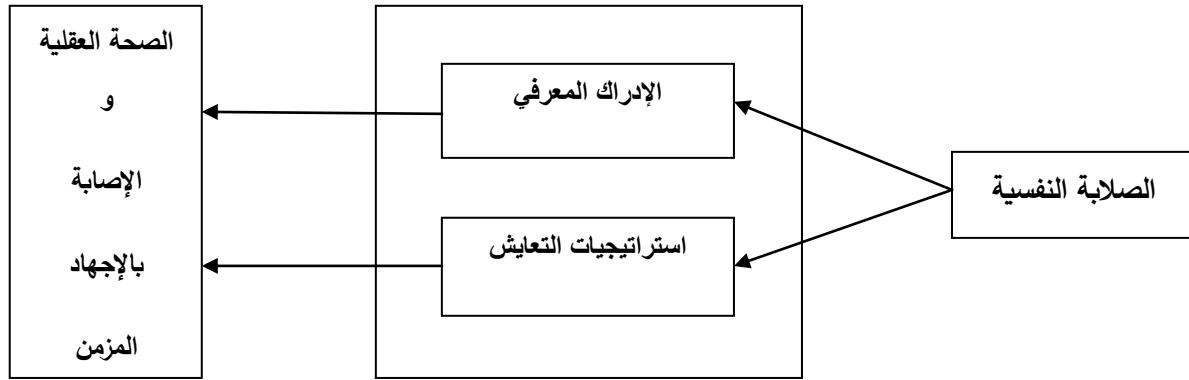
الشكل(2): يوضح التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة النفسية

يوضح الشكل(2) المقابل أن الصلابة النفسية متغير وقائي بحيث تقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغط و تزيد من استخدام الفرد أساليب التعايش الفعال وتزيد من العمل على استخدام الفرد لمصادر الشخصية والاجتماعية المناسبة تجاه المواقف الضاغطة. (Kobasa&Puccetti ,1983 : 216).

2- نموذج فنك (1993) المعدل لنظرية كوبازا:

لقد ظهر حديثاً في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات أحد النماذج الحديثة الذي أعاد النظر لنظرية كوبازا وحاول وضع تعديل جديد لها، وهذا النموذج قدمه فنك وتم تقديم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف "بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي و التعايش الفعال من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى، وذلك على عينة قوامها 167 جندياً إسرائيلياً، واعتمد الباحث على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الصلابة، وقام بقياس متغير الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية.

وتوصل فنك إلى ارتباط مكوني الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد فأرتبط الالتزام جوهريا بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد و استخدام استراتيجيات التعايش الفعال خاصة إستراتيجية ضبط الانفعال حيث ارتبط بعد التحكم ايجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك لموقف على انه أقل مشقة، واستخدام إستراتيجية حل المشكلات للتعايش.



الشكل (3): يوضح نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة و كيفية مقاومتها

(Floriar ,Mikulincetaubman,1995 : 687-695)

5- خصائص الصلابة النفسية :

- الإحساس بالالتزام أو النية لدفع النفس للإنحراط في أي مستجدات تراجعهم .
- الإيمان (الاعتقاد) بالسيطرة الإحساس بأن الشخص نفسه هو سبب الحدث الذي حدث في حياته ،وأن الشخص يستطيع التأثير في بيئته .
- الرغبة في إحداث التغيير و مواجهة الأنشطة الجديدة التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء و التطوير. (taylor,1995 :261).

5-1- خصائص ذوي الصلابة النفسية:

هناك نوعان للخصائص و هما:

أولاً: خصائص ذوي الصلابة المرتفعة :

توصلت كوبازا من خلال دراستها (1979-1982-1983-1985) إلى أن الأفراد المتمتعين بالصلابة النفسية يتميزون بالخصائص التالية :

1. القدرة على الصمود والمقاومة.

2. لديهم انجاز أفضل .

3. ذوي وجهة داخلية لضبط .

4. أكثر اقتدارا ويميلون للقيادة والسيطرة .

5. أكثر مبادأة ونشاطا وذوي دافعية أفضل .

وهم أفراد ملتزمون بالعمل الذي عليهم أداءه بدلا من الشعور بالغبية، ويشعرون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث و ينظرون للتغير على أنه تحدي عادي بدلا من أن يشعروهم بالتهديد ،يجد هؤلاء الأفراد في إدراكهم وتقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة الفرصة لممارسة اتخاذ القرار .(حمادة وعبد اللطيف،2002: 237-238).

ثانيا:خصائص ذوي الصلابة المنخفضة:

اتصافهم بعدم الشعور بهدف لأنفسهم،ولابمعنى لحياتهم ، ولايتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية،ويتوقعون التعديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية ، وليس لديهم اعتقاد بضرورة التحديد و الارتقاء ، كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة .(محمد،2002: 21-23).

6-الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة:

- تغيير الصلابة للإدراك المعرفي للأحداث اليومية إذا ما تم رؤيتها على نحو واقعي فيعد الأفراد ذو الصلابة في كفايتهم في تناول الأحداث الحياتية، ومن ثم فهم يرون الأحداث اليومية الشاقة بصورة واقعية و تفاؤلية.
- تخفف الصلابة النفسية من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث وتحول دون وصول الفرد لحالة الإجهاد المزمن واستنزاف طاقته.
- ترتبط الصلابة بطرق التعايش الفعال وتبتعد عن اعتياد استخدام التعايش التجنبي أو الإنسحابي للمواقف.
- تدعم الصلابة النفسية عمل متغيرات أخرى كالمساندة الإجتماعية بوصفها من المتغيرات الواقية حيث يميل الأفراد الذين يتسمون بالصلابة إلى التوجه نحو طلب العلاقات الإجتماعية الداعمة عند التعرض للمشقة،وترتبط هذه العلاقات بدورها بإستخدام أساليب التعايش التكيفي و التوافقي.(Kobssa et maddi1982)

7-الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المصطلحات النفسية:

1.الصلابة والصحة:

يرى كونرادا أنه من الممكن للصلابة النفسية أن تساعد في إسكات أو توقيف استجابات الجهاز الدوري للضغط النفسي وأظهر (سميث،1989) في دراسته أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية وما نتج عنها من انحدار في مستوى التحفيز الفسيولوجي، وإن لديهم أيضا مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة والصلابة التي ترجع إلى التفاؤل هي سمة من شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة للضغط(ياغي،2006: 39).

2. الصلابة و التكيف:

تؤثر الصلابة على القدرات التكيفية، فالناس ذوي الصلابة المرتفعة عندهم كفاءة ذاتية أكثر، ولديهم قدرات إدراكية من ناحية أن الشخص المتمتع بالصلابة النفسية يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطا، ولديهم استجابات تكيفية أكثر. كما أن الأفراد الأكثر صلابة عندهم آثار مغايرة في أثرها على الأمراض فهم يمارسون الضغوط ولكن بأقل تكرارية، وينظرون إلى الأحداث الضاغطة الصغيرة على أنها غير ضاغطة و يكون لديهم إدراك أفضل لصحتهم العقلية والاجتماعية (راضي،2008: 55).

3. الصلابة و المجموعات :

يمكن أن تعزى صفات الصلابة النفسية لمجموعة من الناس مثل العائلات كما تم عزوها للأفراد، وبذلك تعمل الصلابة النفسية على تسهيل توافق الأسرة وصلابتها. وأن الصلابة النفسية تلعب دورا الوسيط في التخفيف من الأثر الناتج عن الضغوط النفسية وبالذات الأحداث السلبية(ياغي،2006: 40).

4-الصلابة النفسية و الخبرات الماضية:

تتعدد استجابات الأفراد للضغوط حسب تقييمها وتقديراتها للمصادر المختلفة، بيد أن الأفراد يختلفون في تلك التقديرات حيث يعتمد إدراكها على خبراتها الماضية ومعلوماتها واتجاهاتها ومعتقداتها وسمات شخصياتها(اليازجي،2011: 42)

5- الصلابة النفسية و الروح المعنوية:

الروح المعنوية هي شعور الفرد بالثقة وضبطها، والشعور بالسعادة والتكيف الجيد والشعور بالولاء للجماعة وتقبل أهدافها والتقليل من الصراعات الداخلية لدى الفرد والتقليل من التأثير بالعوامل الخارجية المثبطة ليتمكن من ثباته أمام معظم المهمات (اليازجي، 2011: 43).

ومما سبق يتضح أن الصلابة تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع الأحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة، وتخلق نمطا من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من آثارها السلبية، ليصل إلى مرحلة التوافق، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنضرة ملؤها الآمل والتفاؤل، و تخلو حياته من القلق و الاكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثلا للاستحسان.

8- طرق بناء الصلابة النفسية لدى المعلمات :

1. إقامة روابط مكثفة مع الآخرين:

فالعلاقات الاجتماعية الايجابية داخل الأسرة وخارجها من أهم متطلبات الصلابة النفسية و تقبل المساعدة من الأشخاص الذين نثق فيهم و نحترمهم و نستمع لآرائهم.

2. تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لاسبيل للتخلص منها :

لا نستطيع تغير من الحقيقة التي مفادها أن الأحداث الضاغطة جزءا من واقع الإنسان ولكن بالإمكان تغييرها عن طريق إدراكها وتفسير و تستجيب بها لهذه الأحداث، حاول أن تتجاوز الظروف الحاضر و تطلع إلى المستقبل و اعتقد عين اليقين أن المستقبل أفضل من الحاضر، و حاول أن تتلمس كل ما يمكن يخفف أو يلطف من مشاعر الكدر أو الحزن الناتجة عن المصاعب أة العثرات التي تتواجهها.

3. تقبل التغير و اعتباره جزءا متضمنا بنيويا في الحياة :

ربما لا يتمكن الإنسان من تحقيق أو إنجاز أهداف معينة في الحياة نتيجة المواقف أو الظروف أو الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الإنسان، و أعلم أن تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها يساعد في التركيز على الظروف الأخرى القابلة للتغير و السيطرة .

4. اندفع بالتحرك تجاه أهدافك :

وضع أهداف واقعية قابلة للتحقيق مبنية على قراءة دقيقة لإمكانيات الفرد و قدراته والواقع المحيط به، و الانتظام في أداء مهامه تقربه من تحقيق أهدافه.

5. اتخاذ قرارات حاسمة:

اتخاذ قرارات حاسمة تدفع بالفرد باتجاه المواجهة و التصدي الفعال و التوافق النشط الايجابي ، بدلا من الالتصاق بالمشكلات و الضغوط و اجترار الآمها .

6. استكشاف جوانب القوة في الذات :

عادة ما يتعلم البشر الكثير عن أنفسهم، ربما يكتشفون أن جوانب نفسية ما لديهم قد تطورت أو نمت نتيجة مجاهدتهم و تصديهم أو تأقلمهم الايجابي مع المواقف الضاغطة، كل هذه الخبرات تعيد الكثير من الأفراد الذين واجهوا مصاعب في حياتهم في الاستفادة من إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين و الإحساس بقوة وفعالية الذات واستكشاف مكامن القوة في ذاتهم لم يعرفوها من قبل، فمجرد الإحساس بقابلية التعرض للشدائد يزيد من إحساس الفرد بقيمة الذات و فعالية كما يقوي جوانب أخرى في شخصيته تزيد من صلابته وإحساسه بقيمة حياته ورفع التحدي أمام أحداث الحياة الضاغطة مع خسارة أقل .

7. تبني نظرة ايجابية للذات :

تيقن الفرد من قدراته على حل المشكلات و الثقة في ذاته و التفاؤل الذي يمكنه من توقع الجيد.

8. وضع الأمور في سياقها :

عندما يواجه الفرد أحداث ضاغطة ، يجب عليه أن يقيم الموقف الضاغط في سياقه الواسع و النظر إلى المدى البعيد الذي يمكن أن يحوي مثل هذا الموضوع ، كما يجب أن يتمتع بنظرة تحليلية للأحداث لكي يتمكن من وضع خطط تخلصه من المواقف الضاغطة وتيسر عليه أمور حياته.(محمد السعيد أبو حلاوة،2008: 26)

خلاصة الفصل

مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديث التي لقت اهتمام كبير خاصة عند أنصار النظرية الوجودية، كما تم الكشف عن متعلقات عديدة ترتبط بهذا المفهوم كالتحصيل

الدراسي و التفاوض و التشاؤم وغيرها كما اتضح أن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي لفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة ، و تخلق نمطا من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفيف من آثارها السلبية وتجعل الفرد قادرة على التحكم في مشاعره و حل مشكلاته و له القدرة على الالتزام والتحدي ليصل إلى مرحلة التوافق النفسي وبالتالي أداء واجباته بكل فاعلية ونجاحا .

الفصل الثالث: أساليب مواجهة الضغوط

تمهيد

- 1- أصل كلمة إستراتيجية.
- 2- تعريف أساليب المواجهة.
- 3- تطور مصطلح المواجهة.
- 4- التناولات النظرية لمفهوم المواجهة.
- 5- مفهوم التقييم المعرفي .
- 6- أنواع أساليب المواجهة.
- 7- أهداف أساليب المواجهة.
- 8- العوامل المؤثرة في تحديد نوع المواجهة المستخدمة لدى
المعلمات.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

إن الأزمات النفسية الشديدة، والمواقف الضاغطة، أو الصدمات الانفعالية العنيفة أو أي اضطراب في علاقة الفرد مع غيره من الأفراد على مستوى البيت أو العمل أو المجتمع

الصغير، وغير ذلك من المشكلات أو الصعوبات التي يجابهها الفرد في حياته والتي تدفع به إلى حالة من الضيق والتوتر والقلق، تخلق لديه الوسيلة لاستيعاب الموقف ولتفاعل معه بنجاح فيتخذ أسلوب الحل تلك الأزمة وفق استراتيجيات نفسية خاصة تتناسب وشخصيته هذه الطرق والوسائل التي تستطيع أن تخفض التوتر تسمى بأساليب أو استراتيجيات التكيف مع الضغوط. ولقد زاد اهتمام منذ عدة سنوات بالوسائل والطرق التي يلجأ إليها الفرد لدرء الخطر الذي يواجهه يوميا في حياته، وسمى علماء النفس هذه بأساليب التعامل أو أساليب أو إستراتيجيات وعندما يستخدمها الأفراد إنما يستجيبون بطريقة من شأنها أن تساعد على تجنب الموقف الضاغط أو الهروب منه أو حتى التقليل من شدته بغية الوصول إلى معالجة تحدث التوازن.

1- أصل كلمة إستراتيجية:

ترجع كلمة إستراتيجية إلى الكلمة اليونانية استراتيجيوس (Strategos) والتي تعني فنون الحرب وإدارة المعارك، و يعرف قاموس ويبستر " Websters " : الإستراتيجية على أنها علم تخطيط وتوجيه العمليات العسكرية ". (طبي سهام، 2005: 101).

2- تعريف أساليب المواجهة:

وقد وضع لازاروس و فولكمان Lazarus&Folkman (1984) تعريفا شاملا للمواجهة :

«المواجهة تشمل جهود الفرد المعرفية والسلوكية المتغيرة وغير النمطية الهادفة إلى ترجمة والتحكم وتسيير المطالب الداخلية أو الخارجية والصراع الخاص بها الناتج عن التفاعل فرد - محيط الذي يتم تقييمه على أنه يتجاوز طاقات الفرد التكيفية» (Graziani P .P78 &Swendse J.2004).

وعرفها sillamy norbert بأنها " طريقة تكيفية واضحة لإعادة تقييم المشكل بأخذ بالحسبان كيفية تقدير مصادر الشخصية (المعرفية والانفعالية) بين الشخص و المحيط ليست حالة، فهي و إنما سياق أو صيرورة (sillamy ,2001 :86).

وعرفها سيبيلبرجر (Spelpreger) أنها : " عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على انه مهدد ". أما تشارلز (Charles) فيعرفها على أنها " أي جهد يبذله الفرد للسيطرة على الضغط ". (عبدا لله الضريبي، 2010: 676).

تعريف الباحثة:

هي طريقة تكيفية تستخدمها المعلمة لتخطي وتجاوز كل مصادر الضغوط أو المواقف الضاغطة وتحقيق أهدافها بفاعلية ونجاح. يستدل عليها بمقياس أساليب مواجهة الضغوط. من خلال التعارف السابقة نستخلص منها أن المواجهة ليست سمة ثابتة و إنما هي عملية تركز الاهتمام على أفكار الفرد وسلوكياته التي تصدر وفق شروط، كما أنها عملية مرنة وقابلة للتغير حسب الموقف الضاغط ، بالإضافة إلى أنها سلسلة من التفاعلات بين الشخص و البيئة .

3- تطور مصطلح المواجهة :

ظهر مصطلح المواجهة لأول مرة في أبحاث "رتشارد لازاروس" "Lazarus Richard" سنة 1966 في كتابه " الضغوط النفسية والمواجهة " .

ولقد استمد هذا المصطلح أصله من أبحاث و ميادين مختلفة جدا من علم نفس الظواهر المعرفية الانفعالية و بالتحديد من بحوث "لازاروس وفولكمان" في علم نفس الضغوط . (طبي سهام، 2005: 103).

وتاريخا يتصل مفهوم المواجهة بمصطلحين اثنين :

استراتيجيات الدفاع الذي تطور مع نهاية القرن 19 من طرف التحليل التقليدي وبالتكيف الذي تطور بدوره مع النصف الثاني من القرن 19 ، معتمدا في ذلك على البيولوجيا و علم الحيوان .

1. المواجهة والدفاع: ظهر مصطلح الدفاع مع نهاية القرن 19، مرتبطا بصفة محددة بعلم النفس الأنا .

تحدث كل من « Freud et Breuyer » في أبحاثهما لأولى عن بعض الأفكار المضطربة والمشاعر المؤلمة التي بإمكانها أن تتسرب إلى الشعور عندما يفشل الكبت في السيطرة عليها، كما وصف فرويد الميكانيزمات الدفاعية المختلفة التي يلجأ إليها الإنسان للمحافظة على كيانه واتزانه النفسي، وبعد تطور مفهوم الدفاع تطرق فرويد من ثم إلى مفهوم الكبت مشيرا إلى الدور الكبير الذي يلعبه هذا الميكانيزم في معظم الآليات الدفاعية الأخرى، وقد ظهر هذا الدور بالأخص في نصوص فرويد خصوصا في كتابه المشهور " الكف والعرض والقلق" سنة 1962 وقد عرف فرويد مصطلح الدفاع بأنه: " تحدي أو محاربة الأنا للأفكار

والمشاعر المؤلمة والصراعات النفسية الحادة،معتبرا الكبت واحد من أهم هذه الميكانزمات الدفاعية".

انطلاقا من السنوات 60-70 كشفت العديد من الأبحاث و الدراسات الممتدة خلال هذه الفترة عن الرابطة الانتقالية بين الميكانزمات الدفاع واستراتيجيات المواجهة حيث بدأ الباحثون استخدام مصطلح المواجهة بدل الدفاع .

أما الفترة الممتدة بين 1960-1980 لوحظ فيها تداخل كبير بين مصطلح المواجهة والدفاع، سعت بعض المحاولات النظرية للفصل بينهما في أوجه الفرق التالية:

-**ميكانزمات الدفاع:** هي عمليات صارمة ، تعمل على مستوى اللاشعور غير قابلة لأن تتغير حسب ما يتطلبه الموقف، ترتبط بصراعات بين نفسية و بأحداث الحياة القديمة وتعمل عموما على تشويه وتحريف الواقع بهدف الحد من التوتر و القلق ، وإبقاءه عند مستوى معين.

- **أسلوب المواجهة:** هي عملية مرنة شعورية تختلف وتتغير تماشيا مع ما يتطلبه الموقف، متجه نحو الواقع سواء داخليا أو خارجيا وظيفتها تسمح للفرد تخفيض أو تحمل الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة. (concept,Stress,Coping,2004).

2.المواجهة و التكيف:

أخذ أيضا مفهوم المواجهة مرجعيته من نظريات التكيف و تطور النوع التي ترى بأن الفرد يمتلك رصيد من الاستجابات وردود الأفعال الفطرية و المكتسبة تسمح له بالاستمرار والبقاء عندما يواجه مختلف التهديدات خاصة عندما يتعرض لموقف أو عدو خطير .

حسب لازاروس و فولكمان (Lazarus et Folkman) التكيف هو مصطلح واسع يحوي معظم جوانب علم النفس وحتى البيولوجيا أيضا . إذ أنه يمثل كل ردود أفعال العضويات الحية التي تتفاعل مع ظروف ومتغيرات البيئية عند الإنسان .

(Lazarus et Folkman ,1984 :283-284).

4-التناولات النظرية لمفهوم المواجهة :

اختلف مفهوم المواجهة وتعددت تعاريف من عالم لآخر تبعا للتوجهات النظرية التي ينتمي إليها كل واحد منهم، حيث تعتبر النظرية هي المنبع الأساسي لهم،لذا سنتناول في البداية مفهوم المواجهة من المنظور التحليلي ثم الاجتماعي وبعدها نتجه إلى منظور المعرفي ، وبعدها التفاعلية وفي هذا الإطار نبين مختلف التصورات النظرية لهذا المفهوم .

4-1- النظرية التحليلية:

تعد آليات الدفاع من منظور التحليلي من أهم إستراتيجيات التعامل و مقاومة الضغوطات النفسية، حيث يرى فرويد أن الناس يلجئون إليها لحماية أنفسهم وتساعدهم على معالجة الصراعات و الإحباطات، وبالتالي فهي أساليب عقلية لاشعورية تقوم بتشويه الخبرات وتزييف الأفكار و الصراعات التي تمثل تهديدا ، وتساعد على خفض التوتر والقلق حين مواجهة المعلومات تثير التهديد.

وتشمل عملية المواجهة حسب النظرية التحليلية على سلسلة من الاستراتيجيات التي تتطور انطلاقا من ميكانيزمات أولية غير ناضجة إلى ميكانيزمات ناضجة .

فالمواجهة عبارة عن نمط أو سمة كما يرى العديد من الباحثين الذين قدموا مقاييس للمواجهة طبقا للنمط أو السمة التي يتميز بها الفرد للتمييز بين الأفراد في أسلوب المواجهة.

(عبد الحميد المغربي، 1999: 61)

وقد أقترح ويدلوشتر (Widlacher) تعريفا حول آليات الدفاع، ورأى بأن الدفاع هو: "مجموعة العمليات الهادفة للتقليل والانقباض من حدة الصراع النفسي الداخلي، وعدم تمكنه من الخروج إلى حيز الشعور". (طبي سهام، 2005: 114).

تكلم فرويد عن تسعة آليات الدفاع وهي: النكوص، الكبت، التكوين العكسي، العزل و الإلغاء الرجعي، الاجتياف، الارتداد على الضد، الإسقاط، الارتداد على الذات. والآليات اللاتي يستعملها الأشخاص المصابون بالأمراض الخطيرة فهي ستة آليات وهي كالاتي:

- الكبت.

- التصعيد أو التسامي.

- التبرير.

- العزل.

- التذنيب.

- النكوص.

1. الكبت Refoulement: هو عملية عقلية لاشعورية يلجأ إليها الفرد ليتخلص من الشعور بالقلق ، وباستخدام هذه الآلية فأن الإنسان يحرر نفسه ولو مؤقتا من الضغوط المتسلطة عليه، فيهرب منها من خلال كبته للحصول على توازنه النفسي وفي هذا يرى علماء النفس

ان الكبت الناجح هو الذي يؤدي إلى حل الصراع وتحقيق التوازن النفسي بينما يؤدي الكبت الفاشل إلى حالة من الاختلال ثم المرض النفسي .

2.التسامي Sublimation: آلية دفاعية يلجأ إليها الفرد عندما تضيق عليه الأمور والتوتر بأعلى درجات الشدة، ويعتبر استخدام هذه الآلية الدفاعية من أفضل الحيل وأهمها بل أكثرها دلالة على الصحة النفسية العالية، حيث تمثل النشاطات الفكرية (الفنية، الشعرية والأدبية...) و خاصة الدينية و أفعال تم التسامي بها وإعلائها من دوافع ورغبات داخلية مكبوتة في النفس إلى أعمال مقبولة وتجد الرضا من المجتمع والفرد.

3.النكوص Régression: وهو الرجوع إلى استخدام أنماط سلوكية مميزة أو ملائمة لمرحلة نمائية سابقة أو طفلية وغالبا ما يسمى النكوص بالحنين إلى ظل وسند الطفولة إلا أنه ليس من الضروري أن يتمثل النكوص بالرجوع إلى مراحل نمائية سابقة فقد أثبتت الدراسات النفسية بأن النكوص استجابة شائعة للإحباط ،وهو جوهر تعثر في المهمة النمائية يعجزها من أن تكون استجابة ملائمة للظروف الراهنة للفرد ، و يجعلها تبدو كما لو كانت مماثلة لمرحلة سابقة .(ميخائيل أسعد،2000: 128).

4-2-النظرية الإجتماعية :

يعتبر كل موقف سلوكي بالنسبة للإنسان هو موقف اجتماعي في حقيقته سواء كان هذا فردا أو جماعة من الناس، إذ أن تواجد الإنسان مع شخص آخر يكون له تأثير على كيفية سلوكه واستجاباته وتحديد الوظائف السيكولوجية إزاء المواقف الاجتماعية ، فهي تؤثر في ما نتعلمه وكيف نتعلمه، كيف ندرك ونحكم على البيئة و الأحداث وأكثر تحديد في كيفية تصورنا للأحداث وفي الكيفية التي نصفها بها وفي دوافعنا و الطريقة بها نتوافق ومطالب الحياة، وفي الطريقة التي نخبر بها الاستجابات الانفعالية ونعبر عنها .
توصل الباحثون الاجتماعيون في دراساتهم حول أساليب المواجهة الفردية و الجماعية إلى أن الفرد عند إحساسه بالنقص يسلك اتجاهين متعاكسين يتمثلان في تقبل أو رفض الواقع و ينعكس ذلك من خلال أساليب متعلقة بدرجة طموح الفرد وقدراته ونذكر من بين هذه الأساليب:

- الهروب **Fuite:** وهو الانسحاب والابتعاد عن المقارنة بالغير .

- التطابق **Conformité:** توافق الفرد مع القيم الاجتماعية.

- التعويض: هو إدخال عوامل جديدة ، وفرضها في الجماعة بغرض جعلها تحضي بالقبول .

- سد العجز : محاولة الوصول إلى مستوى الآخرين بتأكيد الذات .

(طبي سهام ، 2005: 117)

فللطموح و إمكانيات الفرد دورا كبيرا في تحديد نوع الإستراتيجية، و هذا من خلال اكتسابه عن طريق التنشئة الاجتماعية لبعض المهارات التي تمكنه من مقاومة المواقف الضاغطة التي تواجهه وبهذا فمفهوم إستراتيجيات المواجهة حسب المنظور الاجتماعي هي عملية يستخدمها الفرد للتخلص من التهديدات الاجتماعية والضغوط الخارجية وهذا بالمحافظة على القيم الاجتماعية العامة التي تعلمها الفرد من بيئته.

4-3- النظرية المعرفية:

يحتل التفكير والعمليات المعرفية مركزا أساسيا في النظريات المعرفية، معتمدة على ذلك في تفسيرها للسلوك الإنساني بحيث ترى أن البنية المعرفية هي المحددة لبني تفكيرنا، وفي هذا الإطار يعرف " ميشنباوم" البنيان المعرفي بالصورة التالية : " البنيان المعرفي هو الجانب التنظيمي للتفكير والذي يبدو و أنه ينظم و يوجه أسلوب ومسار واختيار الأفكار فهو بمثابة الشغل التنفيذي يمسك بمخطط التفكير ويحدد وقت مقاطعة أو تعديل أو استمرار الفكرة ". (لويس كامل مليكة، 1994: 171).

تعددت التصورات النظرية التي اهتمت بتناول الأساليب المعرفية ، ودورها في تفسير الكثير من مظاهر السلوك الإنساني في مجالات مختلفة ، ورغم هذا التعدد في التصورات النظرية إلا أنها تتفق أن الأساليب المعرفية متضمنة لجميع العمليات المعرفية الأساسية مثل الإدراك و التذكر وحل المشكلات إلخ

ولقد عرف جورج كلاين الأسلوب على أنه اتجاه عام يحكم أسلوب الفرد في مواقف بيئة معينة وله خصائص الدافعية ، بحيث يؤدي إلى ضبط السلوك و تنظيمه و تعديله باستخدام استراتيجيات معينة.

وبعد ذلك عمل كل من "وتكن وزملاءه" أبحاث واسعة على الأسلوب المعرفي التي توضح منها أنه سمة شاملة تعرض نفسها ، وتظهر في قدرات الفرد الإدراكية والعقلية ، و في الشخصية أيضا. كما يعبر بأنه طريقة الفرد المميزة في إستقبال المعلومات والتعرف عليها والاحتفاظ بها ومن ثم استخدامها . (هشام محمد الخولى، 2002: 31-32).

4-4- النظرية التفاعلية:

تطور النموذج التفاعلي للضغوط وأساليب المواجهة باعتماد الباحثين المبدأ التكاملي بين المقارنتين الشخصية و البيئية في بحوث المواجهة ويبدو من النظرية الموحدة هناك طريقتين للتفكير في الفروق التي تؤثر في عملية المواجهة:

الأولى: والتي توافق النظرية البيئشخصية هي احتمال وجود أساليب أو استعدادات ثابتة للمواجهة يحملها الأفراد معهم للمواقف الضاغطة التي يواجهونها .

والثانية: مفادها أن الطرق المفضلة للمواجهة تتبع من أبعاد الشخصية التقليدية حسبما يتوافق والنظرية البيئية. كما يتجلى الفرق بينهما في دراسة متغيرات الوضع أو الموقف ومتغيرات السمات (هانسون بيتر، 1998، 26).

من الصعب الفصل بين مختلف عوامل الموقف الضاغط حسب.

قد يتضمن سلوك المواجهة خصائص السمة تبعا للثبات عبر الزمن وتكرار الموقف وهذا وأن إستراتيجيات المواجهة تستطيع أن تعبر عن استعداد مع تدخل العوامل الموقفية التي تلعب دور كبير .يستمد هذا النموذج اسمه من لفظ « Transactionnel » بمعنى تفاعلي، ويرجع ذلك إلى أن الفرد و المحيط متغيرين لعلاقة دينامية وثنائية الإتجاه، تركز مرة واحدة على التفاعل بين الفرد والبيئة و المتغيرات البيئية و خصائص الفرد وتقييمه للموقف ومجموعة الجهود التي يستعملها في المواجهة. والمواجهة حسب هذه النظرية هي مجموعة الجهود المعرفية و السلوكية المعرفية المتغيرة باستمرار التي يستخدمها الأفراد لتسيير مجموعة متطلبات الداخلية و الخارجية ، التي يقيما على أنها مهددة لموارده ومصادره الشخصية . (Lazarus&folkman ,1984 :141).

من خلال هذا الطرح نستنتج أنه يوجد اختلاف في تفسير إستراتيجيات التكيف ، بين الاتجاه التحليلي الاتجاه المعرفي، حيث نرى أن إستراتيجيات المواجهة حسب الاتجاه التحليلي هي عبارة عن إستراتيجيات لاشعورية، الهدف منها تخفيف الصراع والتوتر الناتج عن الموقف الضاغط، وكذا عدم الرغبة في الكشف عن الأعراض المرضية، أما إستراتيجيات المواجهة حسب الاتجاه المعرفي فهي عبارة عن إستراتيجيات شعورية مختلفة عن الأولى باعتبارها إستراتيجيات دفاعية مركزة على حل مشاكل مطروحة عن طريق المواجهة والتخطيط لتغيير الموقف الضاغط المعاش وبنسب للاتجاه التفاعلي إستراتيجيات المواجهة عبارة عن عمليات

تتغير باستمرار تخضع للمواقف الضاغطة فقط، وسمة ثابتة في كل المواقف، تتمثل في كل ما يفكر فيه ويفعله الفرد إراديا لمواجهة الموقف بغض النظر عن النتيجة.

5- مفهوم التقييم المعرفي « Evaluation »:

حظي هذا المفهوم باهتمام كبير عند رواد النظرية المعرفية التي قدمت إسهاما واضحا في تطوير مفهوم الضغط النفسي وإخراجه من الصورة البيولوجية البحتة التي انطلقت منها بعض التفسيرات. ومفهوم التقييم يعد أحد أهم المفاهيم القاعدية التي بنى عليها الاتجاه التفاعلي نظريته وربط من خلالها الخصائص المعرفية المتداخلة في دينامية الضغوط وللتفاعل بين الفرد والمحيط (Boudarene. 2005:15).

فالتقييم يدخل في إطار السياق المعرفي الذي يحكم معالجة الفرد لوضعية ما وللمصادر الشخصية الضرورية لمواجهتها وكذا المتاحة له ، لذلك فان التقييم المعرفي يتضمن تحليل ومعرفة طبيعية الوضعية الجديدة غير المألوفة عند الفرد وتحديد نمط وإمكانية الاستجابة لها . وقد صنف لازاروس وفولكمان التقييم المعرفي إلى شكلين رئيسيين (Lazarus RS et Folkman S.1994 : 18-20).

5-1- التقييم الأولي Evaluation Primaire :

يهدف من خلاله الفرد إلى تحديد خصائص الوضعية وطبيعة الموقف ، وهنا نميز ثلاثة أنواع :

◀ المواقف التي يواجه فيها الفرد فقدان أو خسارة (مادية، اجتماعية ، عضوية...)

◀ التهديد بإمكانية الفقدان أو الضرر.

◀ التحدي "challenge" قصد تحقيق غاية ما أو الوصول إلى ربح ... الخ

وحسب لازاروس وفولكمان فإن هذه التقديرات تساهم في تحديد نوعية الانفعال الناتج فتقديرات الفقدان والتهديد ينتج عنها انفعالات سلبية مثل الغضب والخوف والاستياء في حين تمتاز تقديرات التحدي بانفعالات الرضا والاستثارة والفرح . ويضيف لازاروس وفولكمان بأن التقدير المعرفي الأولي يحدث خلال التفاعل بين الفرد والمحيط و يختلف بذلك من فرد لآخر (الفروق الفردية) ومن وضعية إلى أخرى لذلك فإن عملية التقدير الأولي تخضع لتأثير مجموعة من العوامل نذكر منها:

5-1-1- العوامل الخاصة بالفرد:

من أهم الخصائص الفردية التي تؤثر في عملية التقدير الأولي نجد:

1.المعتقدات "Croyances": هي مجموعة الأفكار التي يحملها الفرد حول الواقع وتلعب دورا أساسيا في معالجته له . ونميز نوعين من المعتقدات : المعتقدات العامة (الدينية مثلا) والمعتقدات الشخصية التي تكون أكثر خصوصية وتشير إلى اعتقاد الفرد بقدرته على التحكم أو ما أسماه روتر (1966) مركز التحكم "Lieu de contrôle" .
(Paulhan 1.:554-5531992) ويصف Rotter مفهومي:

-**الاتجاه الداخلي للتحكم:** الذي يعني أن الفرد ينسب الأحداث التي تقع له والوضعيات التي يواجهها إلى سلوكاته الخاصة وأسباب داخلية.

-**الاتجاه الخارجي للتحكم:** الذي يعني اعتقاد الفرد بتدخل قوى خارجية أقوى منه فيما يصيبه أو ما يواجهه من مواقف. (Lazarus RS et Folkman.1984 : 63) وهذه القوى (القدر و الحظ، الناس...) تكون بالنسبة له غير قابلة للسيطرة ، فالاعتقادات الخاصة بمصدر التحكم تلعب حسب روتر Rotter دورا هاما خلال المواقف الجديدة التي لا يملك الفرد معلومات كافية عنها مما يضطره للعودة إلى مميزاته الشخصية ونظرته للواقع قصد فهم الوضعية التي يواجهها . ومن ثم فهذه المعتقدات تمارس دور عامل وسيط في التعامل مع الضغوط (أبو بكر مصطفى محمود.2008 : 145).

2. الالتزامات: يقصد بها تحديد مدى أهمية الموضوع بالنسبة للفرد والذي يعنيه له أو إن كان يفرض عليه درجة عالية من الالتزام تجاهه خاصة عندما يتعلق الأمر بالتحدي. وقد أشار العالمان لازاروس و فولكمان (1994) Lazarus&Folkman إلى أن الالتزامات تمثل القاعدة التي يعتمد عليها الأفراد لتحقيق أهدافهم مع الحفاظ على قيمهم الذاتية .

5-1-2- العوامل المتعلقة بالوضعية:

تشمل عددا من المتغيرات المتصلة بطبيعة الوضعية ومنها:

- ◀ طبيعة التهديد أو الخطر الذي تشكله الوضعية للفرد.
- ◀ حدة الموقف (استمراره) وكذلك الوقت الذي يحدث فيه.
- ◀ احتمالية وقوع الحادث (إن كان الفرد معتادا عليه أو كان موقفا جديدا).
- ◀ مدى صعوبة توقع النتيجة أو الآثار الناجمة عنه.

4-2- التقييم الثانوي «Evaluation secondaire»:

عبر هذا التقييم يتحدد ما يمكن للفرد القيام به في مواجهة الوضعية الجديدة ، ويأتي ذلك مباشرة بعد التقييم الأولي حيث أنه عندما يقيم الفرد طبيعة التهديد يتجه نحو تحديد مصادره

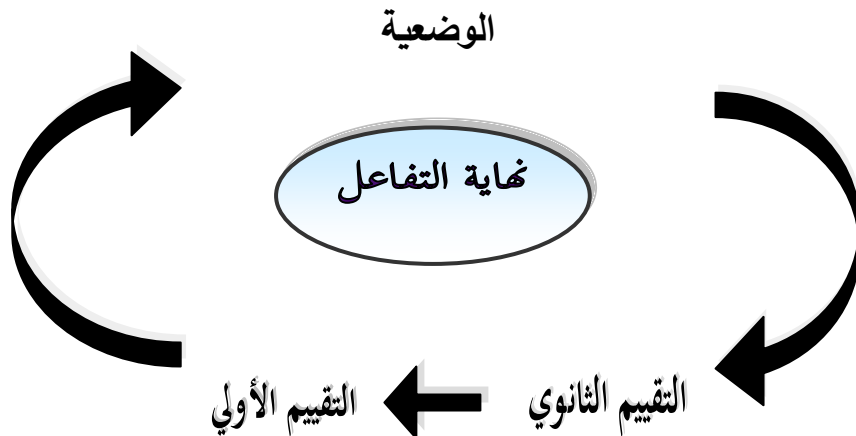
الشخصية وإمكاناته للمواجهة . فالترقيم الثانوي يسمح للفرد بتحديد ما يجب عليه فعله للوقاية من التهديد أو الاستفادة من الموقف ، وهذا التقييم يقدم احتمالات مختلفة من أنماط المواجهة (تغير الوضعية، التقبل البحث عن معلومات أكثر، الهروب أو السلوكات الاندفاعية) (Graziani P & Swendsen J.2004 : 55) . ويعتمد التقييم الثانوي حسب ماكراري (1984) Mc Crae على ثلاثة خطوات أساسية:

أولاً: يقوم الفرد بتحديد إمكاناته ومعرفة ما يمكنه عمله في مواجهة الموقف.

ثانياً: ينتج عما سبق تصور لأنماط المواجهة الممكنة.

ثالثاً: يحدد الفرد الإستراتيجية الأكثر ملائمة حسب إدراكه للموقف .

فعملية التقييم الثانوي هي عملية معقدة تتداخل فيها اعتقادات الفرد وأفكاره مع خصائص ومطالب الموقف قصد اختيار أسلوب المواجهة الأمثل والأكثر فعالية وينتج عن هذا التداخل العديد من الانفعالات السلبية والإيجابية ، ومع استمرار مصدر الضغط تتوالى التقديرات المعرفية واستراتيجيات المواجهة بشكل حلقة متعاقبة ، فإذا نتج عن التقييم إدراك الفرد لوجود موارد تسمح له بالتحكم في الموقف **Contrôle perçu** فإنه يعمل على توجيه استراتيجيات تمكنه من مواجهة الموقف أو حل المشكل أما إن كان التقييم عكس ذلك فإن الفرد يلجأ إلى أساليب مواجهة تهدف إلى تغيير المعنى الذاتي للتجربة أو الانفعال الناتج عنها. (Graziani P & Swendsen J.2004 56).



شكل 4: حلقة توضح خصائص التقييم وإعادة التقييم

إنطلاقاً من الفكرة السابقة نلاحظ أن التقييم المعرفي يعمل على توجيه استراتيجيات المواجهة
إزاء الوضعية المهددة وهو ما يسمح بتفسير الاختلاف والفروق بين الأفراد في الاستجابة للمواقف
الضاغطة.

6- أنواع أساليب المواجهة :

يوجد لدى كل فرد منا دوافع وحاجات ورغبات وقد تتعارض هذه الرغبات والدوافع مع
البيئة مما يجعل الفرد في حالة الضغوط و القلق و لكن لكل واحد منا أسلوبه الخاص في
حل المشكلات و التغلب على المواقف المؤلمة ، فهناك أشخاص تستسلم و تتسحب من
الموقف وهذا ما يسمى بسلوك الهروب وهناك من يلجأ إلى المواجهة و القتال ولقد توصل
الباحثون من خلال دراستهم إلى العديد من الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد في التعامل
مع الضغوط والتي تتفاوت في درجة فعاليتها فمن خلال ما توصل إليه الباحثون في دراستهم
يمكن عرض بعض التصنيفات فيما يلي:

6-1- تصنيف "بيلنجس" و "موس" (1981):

يصنف بيلنجس وموس استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى استراتيجيات إقدامية وأخرى
إحجامية ويرى أن استراتيجيات مواجهة الضغوط الإقدامية:
تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغير أساليب تفكير لدى الفرد عن المشكلات وذلك بهدف
حل المشكلة بشكل مباشر أما استراتيجيات المواجهة الإحجامية فهي تتضمن القيام
بمحاولات معرفية و ذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات يسببها الموقف والقيام
بمحاولات سلوكية للتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة، وأن استراتيجيات المواجهة
الإحجامية تتكون من استراتيجيات فرعية مثل :

الإنكار والتشتت والكبت والقمع والتقبل والاستسلام وبعبارة أكثر وضوحاً أن استراتيجيات
المواجهة الإقدامية تتضمن النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة والسعي
للحصول على معلومات بشأن هذه الأحداث الضاغطة وحل الموقف أو المشكلة. وذلك من
خلال استخدام أساليب سلوكية ومعرفية محددة وفي المقابل تتضمن استراتيجيات المواجهة
الإحجامية النزعة نحو تشتيت وصرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط و تجنب الحصول
على المعلومات بان الحدث الضاغط واستخدام أساليب سلوكية و معرفية للهروب من
الموقف الضاغط و نتائجه وإعادة التقييم الايجابي للموقف، أي إعادة بناء الموقف معرفياً

بطريقة ايجابية والبحث عن المعلومات والمساعدة من الآخرين واستخدام أسلوب حل المشكلات.

أما الأساليب الإحجامية في المواجهة تتضمن تجنب التفكير الواقعي في الموقف الضاغط أو مشكلة و تقبل المشكلة والاستسلام لها أو التنفيس الانفعالي لخفض التوترات الانفعالات السلبية المصاحبة للموقف الضاغط ويفضل الأفراد الاستراتيجيات الإقضية ويستخدمونها في المواجهة والتحدي مع المواقف الضاغطة.

6-2- تصنيف "جراشا" (1983) GRAPHA :

صنف جراشا أساليب المواجهة الضغوط إلى نوعين هما أساليب مواجهة لاشعورية ويتمثل ذلك في الحيل الدفاعية اللاشعورية التي تستخدم في خفض القلق والصراعات النفسية لدى الفرد و التي أشار إليها فرويد في نظريته للتحليل النفسي وأساليب مواجهة شعورية تستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية معرفية للتغلب على الضغوط (طه عبد العظيم حسن، سلامة عبد العظيم حسن، 2006، 94)

7- أهداف أساليب مواجهة الضغوط النفسية :

ينظر البعض إلى المواجهة باعتبارها عملية توافق نفسي ، ويتحدد ما إذا كان التوافق سليم أو غير سليم تبعاً لمدى نجاح الأساليب التي يتبعها الفرد للوصول إلى حالة التوازن النسبي مع بيئتهو نجاح عملية المواجهة تؤدي إلى حالة التوافق النفسي التي تعتبر قلب الصحة النفسية . (زهران ، 1982: 20).

ويرى لازاروس و فولكمان أن أساليب المواجهة تسعى لتحقيق هدفين أساسيين هما:

1- تنظيم الانفعالات من خلال المواجهة المركزة على الانفعال و هي ذات منحى تحايلي أو تلطفي لأنها تتضمن جهوداً لضبط أو للسيطرة على الانفعالات المترتبة على المشكلة مثل القلق، والاكتئاب وتقليل أثارها النفسية والفسولوجية بدون تغيير العلاقة الفعلية مع البيئة ويميز لازاروس بين مجموعتين من الأساليب:

(1) أساليب مواجهة الأعراض الفسيولوجية : وتشتمل على لجوء الأفراد إلى بعض

المهدئات و المسكنات و أساليب الاسترخاء.

(2) أساليب نفسية داخلية : مثل الحيل الدفاعية العقلية .

2. السيطرة على المشكلة التي تسبب الكرب (المواجهة مركزة على المشكلة) ويتم ذلك عن طريق السلوك الواقعي المباشر لضبط العلاقة المضطربة بين الشخص وبيئته عن

طريق حل المشكلة و اتخاذ القرارات هي منحى وسيلي أو منحى حل المشكلات
كونها تهدف إلى تغيير العلاقة بين الفرد و بيئته.
(Lazarus & Folkman 1984 : 141-153) .

8-العوامل المؤثرة في تحديد نوع المواجهة المستخدمة لدى المعلمات:

أدى الاختلاف الذي عرفه مفهوم الضغط النفسي من جهة و للمواجهة من جهة أخرى
إلى اختلافات في تحديد طبيعة العوامل المؤثرة في نوع المواجهة المستخدم بين من يركز
على أثر العوامل الشخصية مثل كوباسا (Kobassa 1979)، هان (Haan 1977) و باحثون
آخرون اهتموا بدور الموقف الضاغط: شولر و بيرلين (Schooler & Pearlin 1978) فيما
عمد اتجاه ثالث إلى بحث أثر التقييم المعرفي في تحديد نوع أسلوب المواجهة:
لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman 1985, 1984) ماك كراي (McCrae 1984) لكن هذا الاختلاف لم يمنع
من التأكيد على الدور المتكامل لهذه العوامل.

8-1-العوامل الشخصية والاجتماعية:

تلعب هذه العوامل دورا هاما في تحديد نوع التعامل كونها تعتبر ركيزة أساسية تتحكم
في مدى قدرة الفرد على مواجهة التحديات وتغيير الوضعيات المهددة ، حيث يؤكد الباحثان
ماك كراي وكوستا (McCrae & Costa 1986) أن المميزات الشخصية تلعب دورا مسببا
أكثر من العوامل الضاغطة في التقييم المعرفي وتحديد جهود المواجهة. فيما توصل هولاهان
وموس (Holahan & Moos 1985) إلى أن بعض الخصائص مثل الثقة بالنفس والقدرة على
الاحتفاظ بالهدوء خلال الوضعيات الضاغطة يمكن أن تكون علامات فارقة بين من يعانون
من الضغوط ومن يتمكنون من مواجهتها. وهو ما يتفق مع دراسة لازاروس و فولكمان التي
توصلت إلى أن أسلوب المواجهة يكون أكثر فعالية عندما يملك الفرد تقييما إيجابيا لإمكاناته
وقدراته على التحكم. إضافة إلى ذلك فإنه توجد مجموعة من المتغيرات الفردية والاجتماعية
التي تؤثر في نوع المواجهة نذكر منها:

8-1-1-الانبساطية والعصابية:

شكل تقسيم أيزنك (Eysenck) للشخصية إلى بعدين: انبساطي وعصابي منطلقا للعديد من
الدراسات حول العلاقة بين هذين البعدين ونوع المواجهة ، فقد كشفت دراسات كل من ماك
كراي وكوستا (McCrae & Costa 1986) ، باركر و اندلر (Parker & Endler 1990) عن
وجود ارتباط بين سمات الشخصية العصابية وأساليب المواجهة التجنبية فيما كان الارتباط

موجبا بين الانبساطية وأساليب المواجهة المركزة حول المشكل حسب أيزنك(1983) Eysenck فإن العصابية ترتبط بوجود مشاعر الذنب مع نزعات اكتئابية تتعلق بالخوف من الفشل وعدم التكيف لذلك فإن الأحداث التي تسبب تهديدا واقعا أو متخيلا خلال تفاعل الفرد مع المحيط تدفع مباشرة إلى سلوكيات تجنبية متكررة مع المواقف الجديدة. (Boudarene M ,1982 :23).

8-1-2- السن:

انطلقت الآراء المنادية باعتبار السن أحد العوامل المؤثرة في نوع المواجهة من فكرة مفادها أن الفرد يكتسب أساليب مواجهة متنوعة ويتعرف على مدى نجاعتها من خلال الخبرة التي تشكل عاملا فارقا بين الأفراد في تحديد كفاءتهم تجاه معالجة المشاكل . ونميز هنا وجهة نظر ماك كراي McCrae الذي يعتبر أن الاختلافات بين المراهقين والراشدين في أنواع التعامل إنما تتبع من الفروق في التجارب وفي العوامل المسببة للضغط بالنسبة لكل فئة

8-1-3- السن (الدعم الاجتماعي) «Support sociale»:

ظهرت أهمية هذا العامل في أول الأمر عند دراسة العلاقة بين الضغط النفسي والمرض وهذا المفهوم يشمل عدة عناصر مثل وجود وعدد العلاقات الاجتماعية أو الخصائص البنائية للشبكة الاجتماعية ثم الدور المنوط بها . ويلعب الدعم الاجتماعي دورا هاما في التقليل من الأعراض الاكتئابية الناجمة عن الموقف الضاغط بالتالي يساعد على المواجهة ويشمل ذلك (<http://fesal.net/articles-action-show-id-6229.htm>):

- دعم تقييمي : تطوير فهم أفضل للحدث الضاغط واختيار الاستراتيجية المناسبة للتعامل معه.

- دعم معرفي : يزود الفرد بالتغذية الراجعة ويمكنه من مواجهة الموقف وترتيب الأولويات.

- دعم مادي : من خلال تقديم المساعدة والوسائل اللازمة لتخطي المشكل.

- دعم عاطفي : من خلال التقبل والمشاركة الوجدانية.

من خلال هذه الأهمية اختلف الباحثون في تصنيف الدعم الاجتماعي بين كونه مصدرا من مصادر المواجهة وكونه عاملا مساهما فيها ، فقد أكدت دراسة هولاهان و موسى (1990) Holahan&Moos أهمية الدعم الاجتماعي كعامل مواجهة وأن غيابه يؤدي إلى استعمال أساليب مواجهة غير فعالة.

8-1-4- الكفاية الذاتية :

تتعلق بالخصائص الجسدية والصحية للفرد ، فقد أثبتت الدراسات أن العوامل الصحية ذات تأثير كبير في تحديد نوع المواجهة وقد لوحظ ذلك خصوصا عند عينات من المرضى حيث كانت أهم الميكانيزمات المستخدمة تتمثل في الإنكار والبحث عن السند نظرا للأثر الانفعالي الذي يتركه اعتلال البنية الجسدية.

8-2- الضبط والتحكم في الوضعية «Contrôle perçu» :

إن الإحساس بالتحكم في المواقف أعتبر كأحدى الخصائص الثابتة في الشخصية فحسب كوباسا (1979) Kobassa وبروخون وشوايزر Bruchon & Schweitzer (1994) يتوافق هذا الإحساس مع جملة عمليات معرفية إدراكية تحلل وتراجع معطيات الوضعية بهدف ضمان والحفاظ على التوازن .

فالميكانيزمات التي يلجأ إليها الفرد تخضع لتأثير هذا النظام الذي يقوم بتحليل التصورات والادراكات وإمكانية تطبيقها من خلال الاستجابات ثم الفوارق بين البعدين وفي هذا الإطار يلعب كل من الانتباه والذاكرة دورا بارزا خلال عملية المعالجة الذهنية للمعلومات ، وبالتالي فكلما زاد الإحساس بالقدرة على التحكم في الموقف المهدد ترتفع نسبة الثقة بالنفس والاستقلالية في الأداء فيكون بمقدور الشخص استثمار طاقاته في حل المشكل وعلى العكس من ذلك فإن الشعور بفقدان التحكم "Perte du contrôle" يرتبط بظهور مشاعر العجز أمام التهديد وهو ما يسهم في اتجاه الفرد نحو أساليب تعامل تجنبية قصد تخفيف التوتر الذي تسببه هذه الوضعية. تعتبر النظرية التفاعلية الفرد في تفاعل دائم مع المحيط وبالتالي فالعلاقة المتبادلة بينهما لها أثر كبير في تحديد نمط الاستجابة للعوامل الضاغطة ولا يمكن الحديث عن اختيار نوع معين من أساليب المواجهة دون معرفة طبيعة الموقف الذي يعايشه الفرد وبالتالي فإن نوع التعامل يتأثر كثيرا بما تشكلها الوضعية من تهديد أو فقدان.

خلاصة الفصل :

مفهوم المواجهة من المفاهيم حديثة النشأة حيث تطور ولقي اهتماما بالغا من قبل الدراسات الحديثة خاصة عند أنصار النظرية التفاعلية في دراسة الضغوط النفسية ، وهو وإن كان يعود في جذوره إلى اتجاهين بارزين هما " علم نفس الأنا " و " النموذج الحيواني " إلا أنه استقل عن مفاهيم أخرى مثل ميكانيزمات الدفاع أو الدفاعات الأولية .

وأضحى قاعدة أساسية لكثير من البحوث والدراسات وقد تناول هذا الفصل أبرز المراحل التي مر بها تطور هذا المفهوم .

إن سياقات التعامل هي مجموعة لسياقات معرفية سلوكية تهدف إلى تحقيق حالة من التوازن والتكيف مع المواقف الجديدة، ولا يمكن عزلها عن تقييم الفرد وإدراكه سواء للوضعية بصفة عامة أو بما يتعلق بقدراته الخاصة وإمكانياته والسند الاجتماعي المتوفر له. إذن فتقييم الفرد لعوامل معينة بأنها تهدد توازنه يدفعه إلى أساليب متنوعة في التعامل معها ما يهدف إلى تخفيف التوتر فتركز على ضبط الانفعالات ومنها ما يركز على حل المشكل من خلال التخطيط وجمع المعلومات.... فتنوع هذه الأساليب يرتبط بخصائص مهمة كالفروق الفردية أو طبيعة المواقف، وترتبط فعالية استراتيجيات المواجهة بمدى قدرتها على تحقيق الرضا والتحكم في مختلف المواقف أما إن فشلت قي ذلك فهي غالبا ما تسبب المزيد من التوتر، وهو ما يؤثر بطبيعة الحال على صحة الفرد النفسية وبالتالي عدم تأديته لواجباته بنجاح .

الجانب الميداني

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

- 1- منهج المستخدم في الدراسة.
- 2- حدود الدراسة.
- 3- الدراسة الإستطلاعية.
- 4- أدوات الدراسة.

5- الخصائص السيكومترية للأدوات الدراسية.

6- عينة الدراسة و خصائصها.

7- أساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

خلاصة الفصل.

تمهيد

بعد تعرضنا في الجانب النظري إلى أهم ما يتعلق بمتغيرات الدراسة من الأدبيات. خصصنا الجانب الميداني لنوضح إجراءات الدراسة الميدانية لتحديد الموضوع بأكثر دقة ممكنة، وذلك بهدف معرفة طبيعة العلاقة الموجودة بين متغيرات الدراسة والإحاطة بتساؤلات الإشكالية، والتحقق من الفرضيات المقترحة كحل مؤقت للإشكال المطروح.

ومن أجل ذلك اتبعنا مجموعة من الخطوات الخاصة بإجراءات الدراسة الميدانية وتمثلت في اختيار منهج مناسب لطبيعة الدراسة وهو المنهج الوصفي بأسلوبه الإرتباطي وأجريت الدراسة على عينة ممثلة تم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة وطبقت أدوات القياس من أجل جمع البيانات والمعلومات، وعولجت البيانات الكمية عن طريق أساليب إحصائية مناسبة باستخدام برنامج spss الإصدار 20.

1- المنهج المستخدم في الدراسة :

تم استخدام المنهج الوصفي لطبيعة الدراسة و الأهداف التي نسعى لتحقيقها، وهذه الدراسة تسعى إلى معرفة طبيعة العلاقة الارتباطية الموجودة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة وارتأينا أن تكون الدراسة المناسب هي الدراسة الوصفية الارتباطية التي تتدرج ضمن المنهج الوصفي وقد جاء في تعريف المنهج الوصفي في كتاب "مناهج البحث وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق" أن المنهج الوصفي يقوم بدراسة الأوضاع الراهنة للظواهر من حيث خصائصها، وأشكالها وعلاقتها و العوامل المؤثرة في ذلك .

2- حدود الدراسة:

تحددت الدراسة بتطرق إلى كل من المحددات الزمنية والمكانية و الموضوعية والبشرية.

1- الحدود الزمنية:

تحددت الحدود الزمنية بتاريخ 12/02/2014 إلى 12/04/2014.

2- الحدود المكانية:

متوسطات العالية الشمالية بسكرة.

3- الحدود البشرية:

تحددت الحدود البشرية بعينة من معلمات الطور المتوسط لمنطقة العالية الشمالية بسكرة.

4- الحدود الموضوعية:

بالنسبة لحدود الموضوعية فهي تحددت بموضوع الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط وبالأدوات المستخدمة و الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

3- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة وأساسية في البحوث النفسية والاجتماعية حيث تهدف إلى استكشاف الظاهرة المدروسة كما هي في الواقع المعاش.

3-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية: هو الإحاطة أكثر بالموضوع الدراسي و جمع أكبر كمية من المعلومات و البيانات النظرية التي تساعد على صياغة المشكلة صياغة دقيقة وتحديد الفرضيات. من خلال الكتب والمجالات والرسائل الجامعية التي تناولت موضوع الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط .

والكشف عن الظاهرة المراد دراستها و إضافة لذلك حساب الخصائص السيكومترية للأدوات الدراسية قبل تطبيقها والعمل بها ميدانيا و التأكد من أنها تقيس ما أعدت لقياسه و ذلك من خلال القدر الذي توفره من الصدق و الثبات.

3-2- أدوات الدراسة الاستطلاعية: مقياس الصلابة النفسية و مقياس أساليب مواجهة الضغوط.

3-3- عينة الدراسة الاستطلاعية: وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 20 معلمة وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة (13) استمارة طبقت في متوسطة زاغز جلول ،و (7) في متوسطة لعجال محمد بالعالية الشمالية بسكرة.

3-4- الإطار الزمني و المكاني للدراسة الاستطلاعية:

من 12/01/2014 إلى 12/02/2014 متوسطات العالية الشمالية بسكرة.

4- أدوات الدراسة :

استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية مقياسين لاختبار فروض الدراسة حول الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط واعتمدنا على المقياسين:

- مقياس الصلابة النفسية .

- مقياس أساليب مواجهة الضغوط .

1-مقياس الصلابة النفسية :

من إعداد كوبازا وتقنين عماد مخيمر على البيئة المصرية، تتكون الأداة من (47) عبارة وتركز على قياس الصلابة النفسية تكونت الأداة من ثلاثة أبعاد :الالتزام و التحكم والتحدي.

بعد الالتزام: 1-4-7-10-13-16-19-22-25-28-31-34-37-40-43-46

بعد التحكم: 2-5-8-11-14-17-20-23-26-29-32-35-38-41-44.

بعد التحدي : 3-6-9-12-15-18-21-24-27-30-33-36-39-42-45-47.

والإجابة على المقياس في ثلاثة مستويات (تنطبق دائما- تنطبق أحيانا-لاتنطبق أبدا) وطريقة التصحيح كالتالي:

- إذا كانت تنطبق دائما نعطي ثلاث درجات.

- وإذا كانت تنطبق أحيانا نعطي درجتين.

- و إذا كانت لاتنطبق أبدا نعطي درجة واحدة.

ويتراوح بذلك المجموع الكلي للأداة ما بين 47-141 درجة حيث يشير ارتفاع في درجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية وللنقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجاباتتم وضع بعض العبارات في عكس اتجاه العبارات الـ141 درجة حيث يشير ارتفاع في درجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية وللنقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات ثم وضع بعض العبارات في عكس اتجاه العبارات الأخرى أي تشير هذه العبارات المعكوسة إلى جانب السلبي للصلابة و بالتالي فإن هذه العبارات التي تقابل في المقياس الأعداد الآتية " 8-11-16-21-23-25-28-32-35-36-37-38-42-46-47." ينبغي أن

تصحح في الاتجاه العكسي بمعنى أن هذه العبارات تصحح كمايلي:.

- إذا كانت تنطبق دائما نعطي درجة واحدة.

- وإذا كانت تنطبق أحيانا نعطي درجتين.

- و إذا كانت لاتنطبق أبدا نعطي ثلاث درجات.

أي بلغ عدد العبارات 15 عبارة معكوسة أي 31% من مجموع عبارات المقياس.

مستويات الدرجة الكلية للصلابة النفسية :

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (47-78) مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (79-109) مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.

- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (110-141) مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

مستويات بعدي الالتزام والتحدي :

- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (16-26) مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.

- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (27-37) مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.

- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (38-48) مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

مستويات بعد التحكم:

- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (15-24) مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.

- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (25-35) مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.

- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (36-45) مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

2-مقياس أساليب مواجهة الضغوط :

أعد هذه القائمة في الأصل كل من كارفر و شير Carver, Scheier سنة 1989 من قسم علم النفس من جامعة ميامي بالولايات المتحدة الأمريكية ، والصيغة الأصلية لقائمة

أساليب مواجهة الضغوط تتكون من 60 عبارة موزعة على 15 أسلوب لمواجهة ضغوط الحياة ويشمل كل أسلوب على 4 عبارات ويصف كل أسلوب منها نمط من الأساليب التي يتبعها الأفراد في مواجهة الضغوط التي تعترضهم وتتدرج الدرجات من 0 إلى 2 درجات على التوالي للخيارات التالية (لا أفعل ذلك-أفعل ذلك قليلا-أفعل ذلك كثيرا) ولا توجد عبارات عكسية والدرجة المنخفضة على كل أسلوب تعني استخدام منخفض لأسلوب مواجهة الضغوط و المرتفعة تعني استخدام مرتفع لأسلوب مواجهة الضغوط.

1-إعادةالتفسير الإيجابي:1-16-31-46.

2-الابتعاد الذهني:2-17-32-47.

3- التركيز على الانفعالات وإظهارها:3-18-33-48.

4-استعمال الإجرائي الدعم الاجتماعي:4-19-34-49.

5- المواجهة النشطة:5-20-35-50.

6-الإنكار:6-21-36-51.

7- الرجوع إلى الدين:7-22-37-52.

8- الدعابة:8-23-38-53.

9- الابتعاد السلوكي:9-24-39-54.

10- التريث:10-25-40-55.

11- استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي:11-26-41-56.

12- تعاطي المواد النفسية:12-27-42-57.

13- التقبل:13-28-43-58.

14- قمع الأنشطة المتنافسة:14-29-44-59.

15- التخطيط:15-30-45-60.

5-الخصائص السيكومترية للأدوات الدراسة:

من أجل أن تتوفر الشروط السيكومترية للمقياسين ، من حيث مدى صدقها و ثباتها قامت الباحثة بحساب الصدق و الثبات للمقياسين بعد تطبيقهما على عينة استطلاعية من معلمات الطور المتوسط بلغ عددهم 20 معلمة .

5-1- مقياس الصلابة النفسية :

1-الصدق:للتحقق من صدق المقياس قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقتين وهما كالتالي:

1-1-صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

وتقوم هذه الطريقة على أحد مفاهيم الصدق،و هو قدرة الاستبيان على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها، فقد تم ترتيب درجات المبحوثين بعد الإجابة على أسئلة أداتي الدراسة تصاعدياً،ثم سحبت 27%من المفحوصين من طرفي التوزيع فصار لدينا مجموعتين متطرفتين. أفراد بنسبة 27% من مجموع أفراد العينة إحداهما مجموعته دنيا من حيث انخفاضدرجاتها على الخاصية والأخرى عليا من حيث ارتفاع درجاتها في الخاصية. واستعملنا اختبار (T) لحساب دلالة الفروق بين المتوسطين الحسابين للمجموعتين الدنياوالعليا.

1-2-عرض النتيجة:

الجدول(1) يمثل نتائج اختبار(T) بين المجموعة الدنيا والعليا على أداة الدراسة الصلابة النفسية

مستوى الدلالة	درجة الحرية	T	العينة الدنيا ن=8		العينة العليا ن=8	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0,01	14	8,48	3,68	102,13	1,76	114,38

1-3-تعليق على الجدول:

تبين من جدول وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً بين متوسط الدرجات العليا ومتوسط الدرجات الدنيا لمقياس الصلابة النفسية لدى المعلمات،وهذا يعني أن المقياس يميز بين المعلمات ذوات الدرجات العليا في الصلابة النفسية والمعلمات ذوات الدرجات الدنيا في

الصلابة النفسية بالنسبة لمقياس الصلابة النفسية، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بمعامل صدق عالٍ.

1-2-1- صدق الاتساق الداخلي :

قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس، بعد تطبيقه على عينة التقنين وعددها 20 و ذلك لمعرفة مدى ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس، ولهدف التحقق من مدى صدق المقياس و بما أن مقياس الصلابة لديه ثلاثة أبعاد فقد تم حساب معاملات الارتباط بين بنود كل من الأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية للمقياس .

1-2-1- حساب معامل الارتباط بين بنود بعد الالتزام و الدرجة الكلية للمقياس :

1-1-2-1- عرض النتيجة:

الجدول (2) يمثل نتائج العلاقة الارتباطية بين بعد الالتزام و الصلابة النفسية:

بنود الالتزام	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	-0,02	غير دالة
4	0,54	دالة إحصائية
7	0,48	دالة إحصائية
10	0,52	دالة إحصائية
13	0,45	دالة إحصائية
16	0,48	دالة إحصائية
19	0,47	دالة إحصائية
22	0,46	دالة إحصائية
25	0,46	دالة إحصائية
28	0,40	دالة إحصائية
31	0,63	دالة إحصائية
34	0,30	دالة إحصائية
37	0,48	دالة إحصائية
40	0,44	دالة إحصائية
43	0,46	دالة إحصائية
46	0,70	دالة إحصائية

1-2-1-2-1- تعليق على الجدول:

تبين من الجدول (2) أن بنود بعد الالتزام تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0,30-0,70) وهذا يدل على أن بعد الالتزام وبنوده يتمتع بمعامل صدق عالي بينما تبين وجود بنود سالبة وحذف هذه البنود لا يغير من بغير من الدرجة الكلية للمقياس.

1-2-2-1- حساب معامل الارتباط بين بنود بعد التحكم والدرجة الكلية للمقياس :

1-2-2-2-1- عرض النتيجة:

يوضح الجدول (3) نتائج العلاقة الارتباطية بين بعد التحكم و الصلابة النفسية:

بنود التحكم	معامل	مستوى الدلالة
2	0.51	دالة إحصائياً
5	0.20	دالة إحصائياً
8	0.43	دالة إحصائياً
11	0.34	دالة إحصائياً
14	0.33	دالة إحصائياً
17	-0.06	غير دالة
20	0.09	غير دالة
23	0.25	دالة إحصائياً
26	0.39	دالة إحصائياً
29	0.26	دالة إحصائياً
32	-0.06	غير دالة
35	0.31	دالة إحصائياً
38	0.39	دالة إحصائياً
41	0.22	دالة إحصائياً
44	0.60	دالة إحصائياً

1-2-2-2-1- تعليق على الجدول:

تبين من خلال الجدول (3) أن بنود بعد التحكم تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0,01 حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0,20-0,60) وهذا يدل على أن بنود التحكم تتمتع بمعامل صدق عالي، بينما توجد بنود غير دالة إحصائياً حذفها من البعد لا يغير من الدرجة الكلية للمقياس.

1-2-3- حساب معامل الارتباط بين بنود بعد التحدي و الدرجة الكلية للمقياس:

1-3-2-1- عرض النتيجة.

الجدول (4) يمثل نتائج العلاقة الارتباطية بين التحدي والصلابة النفسية:

بنود بعد التحدي	معامل	مستوى الدلالة
3	0.62	دالة احصائيا
6	0.25	دالة احصائيا
9	0.44	دالة احصائيا
12	0.32	دالة احصائيا
15	0.62	دالة احصائيا
18	0.02	غير دالة
21	-0.05	غير دالة
24	0.43	دالة احصائيا
27	0.50	دالة احصائيا
30	0.57	دالة احصائيا
33	0.54	دالة احصائيا
36	-0.04	غير الدالة
39	0.46	دالة احصائيا
42	0.04	غير دالة
45	0.49	دالة احصائيا
47	0.39	دالة احصائيا

1-2-3-2-1-2- تعليق على الجدول:

تبين من خلال الجدول (5) أن بنود بعد التحدي تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، وحيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.25-0.62) وهذا يدل على أن بعد التحدي بنوده تتمتع بمعامل صدق عالي، بينما توجد بنود سالبة حذفها لا يغير من الدرجة الكلية للمقياس.

2. ثبات مقياس الصلابة النفسية :

1-2- الثبات بطريقة ألفا-كرونباخ :

2-1-1-2- عرض النتيجة:

جدول (5) يوضح نتائج معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة معادلة ألفا-كرونباخ:

طريقة الثبات	قيمة معامل الثبات
معادلة ألفا-كرونباخ	0,77

2-1-2-2- تعليق على الجدول :

من خلال الجدول (6) تبين أن مقياس الصلابة النفسية يتمتع بمعامل ثبات عالي حيث وجد أن قيمة ألفا-كرونباخ للمقياس الصلابة النفسية تساوي 0.77 .

2-2- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

2-2-1- عرض النتيجة:

الجدول (6) يمثل نتائج معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية:

طريقة الثبات	قيمة معامل الثبات
التجزئة النصفية	0,85

2-2-2-2- التعليق على الجدول:

من خلال الجدول تبين أن مقياس أساليب المواجهة يتمتع بمعامل الثبات (0.85) قوي هذا دليل كافي على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

2-مقياس أساليب المواجهة :قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقتين :

1-الصدق :

1-2- حساب صدق الاتساق الداخلي :

قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط والدرجة الكلية للمقياس، بعد تطبيقه على العينة. وذلك لمعرفة مدى ارتباط الأساليب بالدرجة الكلية للمقياس، و لهدف التحقق من مدى صدق المقياس وبما أن مقياس أساليب المواجهة يتكون من 15 أسلوب فقد تم حساب معاملات الارتباط بين بنود كل من 15 أسلوب والدرجة الكلية لكل للمقياس .

1-2-1- عرض النتيجة:

الجدول (7) يمثل نتائج العلاقة الارتباطية بين أبعاد مقياس أساليب المواجهة و درجته الكلية:

الارتباط	البند	الأسلوب	الارتباط	البند	الأسلوب	الارتباط	البند	الأسلوب
0.61**	9	الابتعاد	0.66**	2	الابتعاد الذهني	0.66**	1	إعادة التفسير الإيجابي
0.64**	24	السلوكي	0.69**	17		0.53**	16	
0.66**	39		0.40**	32		0.51*	31	
0.63**	54		0.82**	47		0.66**	46	
0.62**	11	استعمال الدعم الاجتماعي	0.47*	10	التريث	0.59**	3	التركيز على الانفعالات وإظهارها
0.50*	26	الانفعالي	0.38*	25		0.54**	18	
0.45*	41		0.40*	40		0.76**	33	
0.65**	56		0.40**	55		0.54**	48	
0.59**	5	المواجهة النشطة	0.93**	12	تعاطي المواد النفسية	0.38*	4	الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي
0.68**	20		0.53**	27		0.61**	19	
0.65**	35		0.58**	42		0.49*	34	
0.29*	50		0.46*	57		0.68**	49	
0.38**	14	قمع الأنشطة المتنافسة	0.80**	6	الإنكار	0.72**	13	التقبل
0.69**	29		0.48**	21		0.50**	28	

0,84**	44		0,47*	36		0,57**	43	
0,62**	59		0,70**	51		0,51**	58	
0,40*	15	التخطيط	0,71**	8	السخرية أو الدعابة	0,68**	7	الرجوع إلى الدين
0,43*	30		0,59**	23		0,58**	22	
0,57**	45		0,55**	38		0,44*	37	
0,68**	60		0,50**	53		0,68**	52	

1-2-2-2-1- تعليق على الجدول:

تبين من خلال الجدول أن مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية يتمتع بإتساق داخلي حيث تراوحت (0,38-0,93) و هي معاملات مرتفعة أي أن المقياس يتمتع بصدق عالي:

2-2-2- حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية :

2-2-2-1- عرض النتيجة:

الجدول (8) يمثل نتائج اختبار (T) بين المجموعة الدنيا والعليا على أداة الدراسة أساليب المواجهة:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة T	العينة الدنيا ن=8		العينة العليا ن=8	
			الانحراف المعياري 2	متوسط الحسابي 2	الانحراف المعياري 1	متوسط الحسابي 1
0,01	14	7,98	7,17	48,38	4,32	71,88

2-2-2-2-2- التعليق على الجدول:

تبين من خلال الجدول (8) وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً بين متوسط الدرجات العليا ومتوسط الدرجات الدنيا لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمات وهذا يعني أن المقياس يميز بين المعلمات ذوات الدرجات العليا في أساليب مواجهة الضغوط والمعلمات ذوات الدرجات الدنيا في أساليب مواجهة الضغوط بالنسبة لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بمعامل صدق عالٍ.

2. حساب ثبات المقياس :

1-2- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ :

2-1-1-عرض النتيجة:

جدول (9) يوضح نتائج معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة معادلة ألفاكرونباخ:

طريقة الثبات	قيمة الثبات
معادلة ألفاكرونباخ	0,81

2-1-2-التعليق على الجدول:

بعد تطبيق المقياس على عينة الاستطلاعية تألفت من (20) معلمة لطور المتوسط قامت الباحثة بحساب معامل ألفاكرونباخ لقياس الثبات المقياس ،حيث وجدت أن قيمة ألفاكرونباخ لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية تساوي 0,81، وهذا دليل كاف على أن مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية يتمتع بمعامل ثبات عالي.

2-2-الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

2-2-1-عرض النتيجة:

الجدول (10) يمثل نتائج معامل ثبات مقياس بطريقة التجزئة النصفية:

طريقة الثبات	قيمة الثبات
التجزئة النصفية	0,83

2-2-2-التعليق على الجدول:

باستخدام طريقة التجزئة النصفية، لحساب معامل الارتباط بين مجموع بنود النصف الأول ومجموع بنود النصف الثاني للمقياس أساليب مواجهة الضغوط وباستخدام معادلة سبيرمان - براون وجدنا معامل الثبات (0,83) هذا دليل كافي على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

6- عينة الدراسة وخصائصها:

6-1- خصائص عينة الدراسة الأساسية :

بلغ عدد أفراد عينة الدراسة الأساسية (30) معلمة بمرحلة التعليم المتوسط حيث تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بطريقة عشوائية بسيطة.

- خصائص العينة من حيث الحالة الاجتماعية:

تم تقسيم العينة حسب الحالة الاجتماعية إلى 2 فئات هي متزوجة، عازية جدول رقم يمثل خصائص أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية

الجدول(11) يمثل توزيع أفراد العينة من حيث الحالة الاجتماعية:

الحالة الاجتماعية	عازية	متزوجة	مج
المعلمة	7	23	30
النسبة%	23.33%	76.66%	100%

يتضح من خلال الجدول أن أفراد العينة موزعين حسب الحالة الاجتماعية حيث بلغ عدد المعلمات المتزوجات (23) بنسبة مئوية قدرتها (76,66%) فيما بلغ عدد المعلمات العازيات (7) بنسبة مئوية قدرتها بـ(23.33%).

- خصائص العينة من حيث الأقدمية:

جدول(12) يوضح توزيع أفراد العينة حسب الأقدمية:

الأقدمية	المجموع
أقل من 6 سنوات	أكثر من 6 سنوات /
13	17
43,33%	56,66%

يتضح من خلال الجدول أن أفراد العينة موزعين حسب الأقدمية، حيث بلغ عدد المعلمات اللواتي يبلغن في الأقدمية أقل من 6 سنوات (13) بنسبة مئوية قدرت بـ(43,33%) فيما تتراوح أقدمية المعلمات الأكثر من 6 سنوات (17) بنسبة مئوية قدرت بـ(56,66%).

7-أساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

تم نقل النتائج المتحصل عليها إلى برنامج الحزمة الإحصائي (spss) الإصدار 20، حيث تم إجراء التحليل باستخدام الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (T-test).
- معامل الارتباط بيرسون .

خلاصة:

من خلال عرضنا لهذا الفصل و الذي تناولنا فيه الجانب الميداني للبحث حيث حدد مكان إجراء الدراسة ثم تطرقنا إلى المنهج المستخدم في هذه الدراسة، و من ثم للدراسة الاستطلاعية و التي قمنا من خلالها بحساب الخصائص السيكومترية للأدوات الدراسة وفي الأخير قامت الباحثة بعرض لتقنيات وأساليب المعالجة الإحصائية التي تم استخدامها في الدراسة الحالية .

الفصل الخامس: عرض النتائج و مناقشتها

تمهيد

- 1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة.
- 2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى.
- 3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.
- 4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.

خلاصة الفصل

تمهيد:

من خلال هذه الدراسة حاولنا الوصول إلى طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات الطور المتوسط و الإجابة على تساؤلات الدراسة وللتحقق من صحة فرضياتها ،و بعد جمع البيانات و تفرغها وتحليلها إحصائيا باستخدام برنامج (spss) الإصدار (20) للحصول على نتائج دقيقة وعليه سنقوم بعرض نتائج الدراسة و مناقشتها على ضوء الفرضيات انطلاقا من الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة .

1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة :

1-1- نص الفرضية العامة:توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية و أساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات الطور المتوسط.

ولتأكد من صحة هذا الفرضية قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون لدرجات أفراد العينة على كل من مقياس أساليب مواجهة الضغوط ومقياس الصلابة النفسية .

1-2- عرض النتائج:

الجدول (13) يمثل نتائج العلاقة الارتباطية بين أبعاد الصلابة النفسية و أساليب مواجهة الضغوط:

الأساليب	الالتزام	التحكم	التحدي	الصلابة النفسية
إعادة التفسير الإيجابي	0.39*	0.40**	0,44**	0,57**

0,24*	0,33*	0,20**	0,33*	لابتعاد الذهني
0,54**	0,30*	0,38*	0,54**	التركيز على الانفعالات وإظهارها
0,69**	0,49**	0,19**	0,74**	الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي
0,50**	0,47**	0,31*	0,29*	المواجهة النشطة
0,80**	0,57**	0,70**	0,80**	الإنكار
0,54**	0,40*	0,25**	0,48**	الرجوع إلى الدين
غير دال	غير دال	0,23**	0,76**	السخرية أو الدعاية
غير دال	غير دال	غير دال	غير دال	الابتعاد السلوكي
0,55**	0,51**	0,61*	0,47**	التريث
0,64**	0,52**	0,23**	0,57**	استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي
غير دال	غير دال	غير دال	غير دال	تعاطي المواد النفسية
0,37*	0,23**	0,22**	0,32*	التقبل
0,47**	0,32*	0,39*	0,27*	قمع الأنشطة المتنافسة
0,54**	0,50*	0,33*	0,46**	التخطيط
0,97**	0,70**	0,53**	0,81**	درجة الكلية لإساليب المواجهة

**وجود دلالة عند 0,01 * وجود دلالة عند 0,05

1-3- تعليق على الجدول:

1- وجود علاقة ارتباطية عند مستوى 0,01:

بعد الالتزام :

نلاحظ من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية ايجابية، وذلك بين بعد الالتزام والأساليب التالية (التركيز على الانفعالات و إظهارها ، الإنكار، الرجوع إلى الدين والسخرية ، التريث، استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي ، التخطيط) عند مستوى 0,01 أي زيادة في بعد الإلتزام تتبعها زيادة في أساليب المواجهة المذكورة سابقا و العكس صحيح.

بعد التحكم :

كما أنه توجد علاقة ارتباطية ايجابية ، بين بعد التحكم وأساليب المواجهة التالية (إعادة التفسير الإيجابي، الابتعاد الذهني ، استعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي ، الإنكار، الرجوع إلى الدين، الدعابة ، استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي، التقبل) عند مستوى دلالة 0,01.

بعد التحدي :

كما لاحظنا وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين بعد التحدي و أساليب المواجهة الآتية (إعادة التفسير الإيجابي ، استعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي ، المواجهة النشطة ، الإنكار، التريث، استعمال الدعم الاجتماعي و الانفعالي، التقبل) عند مستوى دلالة 0,01

الصلابة النفسية:

كما لاحظنا وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية و أساليب المواجهة الآتية نكرها (إعادة التفسير الإيجابي ، الابتعاد الذهني ، التركيز على الانفعالات ، الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي ، المواجهة ، الإنكار، الرجوع إلى الدين، التريث، استعمال الدعم الانفعالي، التخطيط) عند مستوى دلالة 0,01

2-وجود علاقة ارتباطية عند مستوي دلالة 0,05:

بعد الالتزام:

وجود علاقة ارتباطية بين بعد الالتزام و أساليب مواجهة الضغوط الآتية (إعادة التفسير الإيجابي، الابتعاد الذهني، المواجهة، التقبل، قمع الأنشطة) كلما كانت زيادة في بعد الالتزام تتبعا زيادة في أساليب المواجهة عند مستوى الدلالة 0,05.

بعد التحكم :

توجد علاقة ارتباطية بين بعد التحدي و أساليب المواجهة الآتية (التركيز على الانفعالات و المواجهة و التريث، قمع الأنشطة) عند مستوى الدلالة 0,05.

بعد التحدي :

و وجود علاقة بين بعد التحدي و أساليب المواجهة الآتية (الابتعاد الذهني و التركيز على الانفعالات، الرجوع إلى الدين، قمع الأنشطة، التخطيط).

الصلابة النفسية:

وجود علاقة ارتباطيه بين الصلابة النفسية و أساليب التقبل عند مستوى دلالة 0,05 أي كلما كان زيادة في الصلابة النفسية تتبعها زيادة في أسلوب التقبل و العكس صحيح.

الجدول(14) يوضح نتائج العلاقة الإرتباطية بين الدرجة الكلية للصلابة النفسية والدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط:

معامل الارتباط	الدرجة الكلية للصلابة النفسية
0,97**	الدرجة الكلية للأساليب مواجهة الضغوط

**وجود دلالة عند 0,01

1-4- تعليق على الجدول:

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين مقياس الصلابة النفسية و أساليب مواجهة الضغوط دالة لدى المعلمات حيث بلغ معامل الارتباط (0,97) وهي علاقة قوية عند مستوى دلالة (0.01) ومنه نستنتج أن الفرضية محققة.

وبالتالي توجد علاقة ارتباطيه جوهرية موجبة بين الصلابة النفسية و أساليب مواجهة الضغوط لدى المعلمات .

1-5- مناقشة نتائج الفرضية العامة:

فالصلابة النفسية ليست مجرد القدرة على التحمل حيث تمثل عامل قوة بالنسبة للمعلمات لمواجهة الضغوط النفسية خاصة عند تعرضهن لمواقف ضاغطة و بشكل متكرر فإنها تخفف من أثر المواقف الضاغطة وتجعل المعلمات أكثر مرونة وثقة للمواجهة الضغوط النفسية وهذا ما أكدته كوبازا (1982) من أن الصلابة مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية وسمة من سماتها فهي ليست مجرد التحمل، لكنها تعتبر كقوة في ظل

ظروف صعبة و استمرار الأحداث المجهدة و لكن القدرة على الصمود النفسي وإدراك المواقف الخارجية و فكرته عن ذاته و الطريقة التي يدرك بها ذاته و كيفية التصرف أمام المواقف الضاغطة تجعله أكثر مرونة و تفاؤلاً و قابلية على مواجهة الضغوط النفسية (1982 Kobassa-s-c-the Hardy personality cognitive) و بالتالي أداء الواجبات بنجاح وفاعلية

تبين من خلال نتائج الدراسة الحالية و التي تشير إلى أن المعلمات اللاتي تتمتعن بصلابة نفسية لديهن القابلية للمواجهة للضغوط وحتى و إن كان اختلاف في الحالة الاجتماعية كونهن تزاو لن نفس المهام و يقومن بنفس الأعمال فالمعلمات بكل الأحوال يتسمن بروح المسؤولية والجد والإتقان في العمل فهن يستعملن كل ما لديهن للبلوغ أهدافهن حيث عرف لاتسي الصلابة بأنها: " توقع الكفاءة الذاتية عند الفرد عن قدراته في مواجهة الضغوط والمشكلات " (حمادة و عبداللطيف، 2002:229-272) أي أن المعلمات لديهن مستوى عالي من الكفاءة الذاتية فهن يميلن إلى القيام بسلوكيات تقودهن إلى نتائج ناجحة مع الاعتقاد بقدرتهن على القيام بذلك و بذلك يواجهن المواقف الضاغطة بنجاح.

صف لذلك عندما تتعرض المعلمات للضغوط فإنهن يتجهن لطلب السند وسط المحيطين بهن و تكوين علاقات اجتماعية داعمة فالمعلمات المتزوجات على سبيل المثال

فإنهن يملكن استقرار نفسي حيث عند تعرضهن للضغوط يجدن السند وهذا ما أكدته كوبازا من أن الأفراد الذين يتسمون بالصلابة يتوجهون نحو طلب العلاقات الاجتماعية الداعمة عند تعرض للمشقة (29: 1982 Kobassa et maddi) و بالتالي مواجهة الضغوط النفسية.

هذه النتيجة متوافقة لما توصلت إليه دراسة ستيفنوس (1990) "الصلابة النفسية وعلاقتها بإستراتيجيات المواجهة" حيث هدفت الدراسة إلى البحث عن العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب المواجهة تكونت العينة من (147) فردا من الذكور والإناث العاملين في

البنوك والمحاماة، حيث طبق عليهم مقياس الصلابة النفسية و أساليب مواجهة الضغوط وقد أشارت النتائج إلى أن الإناث أكثر صلابة من الذكور وقد كان المحامون أكثر استخداما للأسلوب التصدي للمشكلة مقارنة بالعاملين بالبنوك.

تتوافق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة مشال(1989)"أثر الصلابة والتقييم المعرفي للضغوط في اختيار إستراتيجيات المواجهة "حيث هدفت الدراسة لمعرفة أثر الصلابة النفسية و التقييم المعرفي على أحداث الحياة و تكونت العينة من (165) طالبا في المرحلة الثانوية طبق عليهم مقياس الصلابة النفسية و قائمة النظرات الشخصية،وقد النتائج أشارت النتائج ووجود ارتباط بين الصلابة النفسية وأساليب المواجه.

من خلال نتائج الدراسة الحالية ونتائج الدراسات السابقة نستنتج انه توجد علاقة ارتباطية جوهرية موجبة بين الصلابة النفسية و أساليب مواجهة الضغوط لدى المعلمات.

أي أن الصلابة النفسية عندما تكون مرتفعة فإنها تجعل المعلمات أثر مرونة و تقاؤلا و بالتالي أكثر قابلية لمواجهة ضغوط النفسية.

2- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

2-1- نص الفرضية الجزئية الأولى: توجد علاقة ارتباطيه بين بعد الالتزام و أساليب مواجهة الضغوط لدى المعلمات.

و للتأكد من صحة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بيرسون لكل أفراد العينة بين بعد الالتزام و الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط وكانت النتائج كالآتي :

2-2- عرض النتائج:

الجدول(15) يمثل علاقة الارتباطية بين بعد الالتزام و أساليب مواجهة الضغوط:

بعد الإنزام

0,81**	الدرجة الكلية لأساليب المواجهة
--------	-----------------------------------

**وجود دلالة عند 0,01

2-3- تعليق على الجدول:

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد الالتزام و أساليب مواجهة الضغوط دالة لدى المعلمات حيث بلغ معامل الارتباط (0,81) وهي علاقة قوية عند مستوى دلالة (0.01) ومنه نستنتج أن الفرضية محققة.

وبالتالي توجد علاقة ارتباطيه جوهرية موجبة بين بعد الالتزام و أساليب مواجهة الضغوط لدى المعلمات .

2-4- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

كما يظهر بعد الالتزام لدى المعلمات تجاه أنفسهن وأهدافهن وقيمهن والآخرين من حولهم جعلهن يدركن قيمة علاقاتهن التي بنوها مع الآخرين، و أهمية توطدها و الحفاظ عليها، حيث تعرف كوبازا الالتزام بأنه " إحساس الفرد بروح تحمل المسؤولية نحو الآخرين و الأحداث في حياتهم العائلية و الاجتماعية و المهنية" كما أن الالتزام جعلهن يحددن أي نوع من الأساليب التي يحتاجونها فيمثل هذه المواقف كما يظهر أن الأساليب تتفاعل إيجابيا مع خصائص الشخصية لديهم، مما أدى لتشكل بعد نفسي والذي بدوره يقوي الصلابة النفسية لديهم .

فالمعلمات الملتزمات تقاومن ما يقابلهن من مواقف الضغط بقوة وصرامة هذا و قد توصلت كوبازا (Kopasa, 1979) إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صمودا وضبطا داخليا ومبادأة ونشاطا ضد كل مواقف الضغوط "وبما أن التكيف مع ضغوط البيئة المهنية هو من أهم المؤثرات في العمل هذا يلزمهن تأدية واجباتهن بفاعلية ونجاح وهذا يتوافق مع نتائج دراسة كريستوفر " النفسية و الفعالية ووجهة الضبط وعلاقتها بدافعية العمل لدى المعلمين" وذلك للتعرف ما إذا كانت الصلابة النفسية و الفعالية ووجهة الضبط لها علاقة بأحد مكونات دافعية العمل لدى عينة من المعلمين حيث بلغ عدد العينة (18) معلما و (123) معلمة وقد طبق عليهم استبيان دافعية العمل ل هيل و وليام 1973 ومقياس الصلابة النفسية ل كوبازا وماري 1983 ومقياس فعالية المعلم و مقياس

للضبط الداخلي حيث أكدت نتائج الدراسة على أهمية الصلابة النفسية كمفهوم مهم لزيادة دافعية العمل وأن الأفراد ذوي الصلابة النفسية يعتقدون أن صلابتهم تزيد من فعالية سلوكهم وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة هيل (Hull,1987) " دور الصلابة النفسية في تخفيف أثر الأحداث الضاغطة" حيث هدفت الدراسة إلى تحديد دور الصلابة كمتغير يخفف من اثر أحداث الحياة الضاغطة عل عينة تكونت من (100) طالب جامعي حيث تم استخدام مقياس الصلابة النفسية و مقياس القلق الاجتماعي و الخجل و الوعي بالذات و الآخرون وأشارت النتائج إلى أن الصلابة النفسية ليست مفهوما واحدا بل ثلاث مكونات منفصلة و أن بعد الالتزام يتمتع بخصائص سيكومترية ملائمة وأنه يخفف من أثر الضغوط وإن كان أثره يرتبط بنوعية الموقف .

من خلال نتائج الدراسة الحالية ونتائج الدراسات السابقة نستنتج انه توجد علاقة ارتباطيه جوهريه موجبة بين الالتزام المعلمات واستخدامهن أساليب للمواجهة الضغوط النفسية.

أي أن التزام المعلمات تجاه أنفسهن وأهدافهن وقيمهن والآخريين من حولهم يجعلهم أكثر قابلية لمواجهة الضغوط النفسية.

3- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية :

3-1- الفرضية الجزئية الثانية:توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين بعد التحكم و الدرجة الكلية لأساليب المواجهة

و للتأكد من ذلك قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحكم والدرجة الكلية لأساليب المواجهة.

3-2- عرض النتائج:

الجدول (16) يمثل نتائج العلاقة الإرتباطية بين بعد التحكم وأساليب مواجهة الضغوط:

بعد التحكم	/
0,53**	الدرجة الكلية لأساليب

3-3- تعليق على الجدول

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحكم و أساليب مواجهة الضغوط دالة لدى المعلمات حيث بلغ معامل الارتباط (0,53) وهي علاقة قوية عند مستوى دلالة (0.01) ومنه نستنتج أن الفرضية محققة.

وبالتالي توجد علاقة ارتباطيه جوهرية موجبة بين بعد التحكم و أساليب مواجهة الضغوط لدى المعلمات .

3-4- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

فالتحكم يظهر في المواقف البيئية والتربوية من قبل المعلمات فهو دليل واضح على حسن توافقهن و نجاحهن في حياتهن المهنية و التربوية و التحكم يعتمد بالدرجة الأولى على الذات حيث يمكن اعتبار التحكم المنطلق المهم و الحيوي الذي تنطلق منه المعلمات لتنظيم علاقاتهن مع الآخرين ومع البيئة لتجنب ما يسبب الانفعال وبالتالي تقادي المواقف الضاغطة . حيث يعرفه مخيمر بأنه " اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته و أنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات و لاختيار البدائل وتفسيرها و تقدير الأحداث والمواجهة الفعالة " (مخيمر ، 1996: 14) فالإيجابية في التحكم قد تعطي مؤشراً على الصلابة التي تتمتع بها المعلمات والتي تبرز آثارها من خلال مستوى الاستقرار النفسي والتعليمي وكذلك من خلال الدور المنظم والفاعلية الإيجابية التي تبديها المعلمات تجاه المواقف التربوية المختلفة و بالتالي إدراكهن لمواقف الضاغطة و قابليتهن على مواجهة الضغوط النفسية.

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة سميث ووليام وويب (1992) بعنوان "دور عمليات المواجهة كوسائط في العلاقة بين الصلابة النفسية و الصحة الجسمية" وهدفت الدراسة إلى التعرف على دور عمليات المواجهة، كوسائط في العلاقة بين الصلابة النفسية والصحة النفسية على عينة تكونت (85) ذكور و (81) إناث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وطبقوا على العينة مقياس الصلابة وآخر أساليب

المواجهة وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية وأساليب المواجهة.

تتوافق أيضا نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة كوبازا (1979) "ضغوط الحياة الشخصية و الصحية مدخل في الصلابة النفسية" وهدفت الدراسة المتغيرات النفسية التي من شأنها مساعدة الفرد للاحتفاظ بصحته النفسية و الجسدية رغم تعرضه للضغوط وتكونت العينة من (760) موظفا يعيشون درجة عالية من الضغوط ، حيث استخدم الباحثة استبيان (هولمز وراهي) لأحداث الحياة الضاغطة ومقياس الصلابة النفسية وكانت نتائج الدراسة أن الأشخاص الأكثر صلابة يتسمون بأنهم أكثر صمودا و إنجازا و سيطرة و ضبطا داخليا و كفاية و اقتدارا و نشاطا وطموحا كما توصلت الدراسة إلى أن الأشخاص الأكثر الصلابة كانوا أكثر مرونة و كفاية و مبادأة و واقعية.

من خلال نتائج الدراسة ونتائج الدراسات السابقة نستنتج انه توجد علاقة ارتباطية جوهرية موجبة بين التحكم المعلمات في المواقف التربوية والمهنية وذلك باستخدامهن أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

4- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

4-1- نص الفرضية الجزئية الثالثة: توجد علاقة ارتباطية بين بعد التحدي أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات

و لتأكد من صحة الفرضية قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحدي والدرجة الكلية لأساليب المواجهة .

4-2- عرض نتائج :

الجدول (17) يمثل نتائج علاقة الارتباطية بين بعد التحدي وأساليب مواجهة الضغوط:

بعد التحدي	/
0,70**	الدرجة الكلية لإساليب مواجهة الضغوط

4-3- تعليق على الجدول:

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحدي و أساليب مواجهة الضغوط دالة لدى المعلمات حيث بلغ معامل الارتباط (0,70) وهي علاقة قوية عند مستوى دلالة (0.01) ومنه نستنتج أن الفرضية محققة.

وبالتالي توجد علاقة ارتباطيه جوهرية موجبة بين بعد التحدي و أساليب مواجهة الضغوط لدى المعلمات.

4-4- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

اتضح من أن بعد التحدي يظهر في قدرة المعلمات على التكيف مع مواقف التربية وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات باعتبارها أموراً طبيعية لا بد من حدوثها لنموهن وارتقائهن مع قدرتهن على مواجهة المشكلات بفاعلية.

حيث عرفه توماكا (1996) بأنه " الاستجابة المنظمة التي تنشأ رداً على متطلبات البيئة وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معا وتوصف بأنها استجابات فعالة " (محمد، 2002: 31). وهذه الخاصية تساعد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة، وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة وعلى ذلك فإن الحرص على المرور بتجارب مألوفة والإحساس بالتهديد نتيجة للتغيير تبدو لهن أموراً سطحية، كما يعرفه مخيمر (1997) بأنه "اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر طبيعي وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً مما يساعد على المبادأة و استكشاف البيئة و معرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط ويظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها و القدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات" (عثمان، 2001: 210) كما تعتقد التغيير وليس الثبات هو الطبيعي في الحياة، وأن التعامل الفعال الإيجابي مع التغيير يؤدي إلى النضج وليس لتهديد الإحساس بالأمن أيضاً وحبهن للإثارة وقدرتهن على مواجهة تحدياتها ، وهذا يعود لخوضهن التجربة خاصة إذا كان لديهن أقدمية في ميدان التعليم وإحساسهن رغم كل الضغوط بالمتعة من جراء التغيير الذي حدث وخاصة عند قيامهن بواجباتهن بكل فاعلية

ونجاح مع المحيطين بهن ومساعدة طلابهن، قدرات على التحدي في سبيل تحقيق رغباتهن وأهدافهن والتقدم والنجاح و هذا ما جعلهن أسرع إنجازا وأكثر توفيدا للعلاقات مع المحيطين بهن.

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة سميث ووليم وويب (1992) بعنوان "دور عمليات المواجهة كوسائط في العلاقة بين الصلابة النفسية و الصحة الجسمية" وهدفت الدراسة إلى التعرف على دور عمليات المواجهة، كوسائط في العلاقة بين الصلابة النفسية والصحة النفسية على عينة تكونت (85) ذكور و (81) إناث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وطبقوا على العينة مقياس الصلابة وآخر أساليب المواجهة وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية وأساليب المواجهة.

تتوافق أيضا نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة كوبازا (1979) "ضغوط الحياة الشخصية و الصحية مدخل في الصلابة النفسية" وهدفت الدراسة المتغيرات النفسية التي من شأنها مساعدة الفرد للاحتفاظ بصحته النفسية و الجسدية رغم تعرضه للضغوط وتكونت العينة من (760) موظفا يعيشون درجة عالية من الضغوط ،

حيث استخدم الباحثة استبيان (هولمز وراهي) لأحداث الحياة الضاغطة ومقياس الصلابة النفسية وكانت نتائج الدراسة أن الأشخاص الأكثر صلابة يتسمون بأنهم أكثر صمودا و إنجازا و سيطرة و ضبطا داخليا و كفاية و اقتدارا و نشاطا وطموحا كما توصلت الدراسة إلى أن الأشخاص الأكثر الصلابة كانوا أكثر مرونة و كفاية و مبادأة و واقعية

هذه النتيجة متوافقة لما توصلت إليه دراسة ستيفنوس (1990) "الصلابة النفسية وعلاقتها بإستراتيجيات المواجهة" حيث هدفت الدراسة إلى البحث عن العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب المواجهة تكونت العينة من (147) فردا من الذكور والإناث العاملين في البنوك والمحاماة، حيث طبق عليهم مقياس الصلابة النفسية و أساليب مواجهة الضغوط وقد أشارت النتائج إلى أن الإناث أكثر صلابة من الذكور وقد كان المحامون أكثر استخداما للأسلوب التصدي للمشكلة مقارنة بالعاملين بالبنوك.

من خلال نتائج الدراسة ونتائج الدراسات السابقة نستنتج انه توجد علاقة ارتباطية جوهرية موجبة بين التحدي المعلماني اقتحامهن المشكلات لحلها والقدرة على المثابرة و عدم الخوف عند مواجهة المشكلات.

خلاصة الفصل:

من خلال النتائج التي تحصلن عليها نستخلص مايلي:

- تحققت الفرضية العامة: وبالتالي توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات الطور المتوسط.
- تحققت الفرضية الجزئية الأولى: وبالتالي توجد علاقة ارتباطية موجبة بين بعد الالتزام وأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات الطور المتوسط.
- تحققت الفرضية الجزئية الثانية: أي توجد علاقة ارتباطية موجبة بين بعد التحكم وأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات الطور المتوسط.
- تحققت الفرضية الجزئية الثالثة: وبالتالي توجد علاقة ارتباطية موجبة بين بعد التحدي وأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات طور المتوسط .

الخاتمة

إن علم النفس الإيجابي اهتم بدراسة الجوانب الإيجابية للشخصية وعمل على تقوية مكانتها ومن بين هذه الجوانب نجد الصلابة النفسية والتي تعمل على توفير الصحة النفسية لدى الفرد وتعتبر مصدر للمقاومة الضغوط أي أنها تعمل على التأثير في كيفية تبني الفرد للأساليب المواجهة، و في إطار هذا تأثير بين الصلابة النفسية و أساليب المواجهة تندرج دراسة الحالية و التي هدف للمعرفة طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية و أساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات الطور المتوسط .

حيث توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود علاقة ارتباطيه بين الصلابة النفسية و أساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات الطور المتوسط أي أن المعلمات تتمتعن بصلابة نفسية والتي تعمل على إكسابهم فاعلية وقوة للمواجهة الضغوط التي تفرزها الحياة.

كما توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه بين بعد الالتزام و أساليب مواجهة الضغوط أي أن المعلمات الملتزمات لديهن القدرة على استخدام أساليب مواجهة الضغوط. كذلك أظهرت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطيه بين بعد التحكم و أساليب مواجهة الضغوط لدى العينة.

كذلك توجد علاقة ارتباطيه بين بعد التحدي و أساليب مواجهة الضغوط لدى معلمات طور المتوسط أي كلما زاد الموقف الضاغط كلما زاد التحدي لدى المعلمات لبلوغ أهدافهن وذلك باستخدامهن لأساليب مواجهة الضغوط للتحدي الموقف الضاغط.

التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية فإن الباحث يوصي بمايلي:

- إعداد البرامج الإرشادية لتعزيز دور الصلابة النفسية لدى المعلمات للمواجهة الضغوط النفسية.
- استغلال فرص الإجازات والعطل الأسبوعية من أجل التخفيف من الضغوط والترفيه.
- فسح المجال أمام المعلمات لتطوير قدراتهن وإمكاناتهن وعدم تقييدهن بالخطة المتبعة وفتح مجال الإبداع.
- تخفيف الضغوط التي تواجه المعلمات ولو بشكل نسبي بحيث تتوفر البدائل كالتدريس بالقرب من مساكنهن.

الاقتراحات:

-توسيع الدراسة

المراجع

الكتب:

- 1- أبو بكر، مصطفى محمود. الموارد البشرية: مدخل تحقيق الميزة التنافسية. دار الجامعة الإبراهيمية الإسكندرية. ط. 2008.
- 2- ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر، عدة الصابرين و ذخيرة الشاكرين، ط4، بيروت دار الكتاب العربي، 1990.
- 3- إبراهيم محمد، الهوية و القلق والإبداع. القاهرة، دارالقاهرة، 2002.
- 4- حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج. الدراسة المصرية اللبنانية. القارة ط. 1. 1982.
- 5- زيزي السيد إبراهيم: العلاج المعرفي للاكتئاب: أسسه النظرية وتطبيقاته العملية وأساليب المساعدة الذاتية. القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع. 2006.
- 6- طه عبد العظيم حسن، سلامة العظيم حسن، استراتيجيات إدارة الغوط التربوي والنفسية، ط1، دار الفكر للنشر و التوزيع عمان، 2006.
- 7- عبد الحميد عبد الفتاح المغربي، الإدارة الإستراتيجية لمواجهة القرن الحادي والعشرين دط ،المجموعة النيل العربية، القاهرة، 1999.
- 8- عبد الله، أنور، مدخل القانون- نظرتي الحق و الإلتزام وقواعد الثبات، عين الشمس ،القاهرة، 1992.
- 9- عزة الرفاعي: الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين ادراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها. رسالة دكتوراه ، القاهرة ، كلية الآداب ، جامعة حلوان، 2003.

10- فاروق السيد عثمان، القلق و دراسة الضغوط، ط1، دار الفكر، 2001.

11- محمود بن شريف، الصبر في القرآن، ط1، جدة، مكتبات عكاظ للنشر و التوزيع، 1984.

12- محمد السعيد أبو حلاوة، الطريق إلى المرونة النفسية، مصر، جامعة الإسكندرية، 2008.

13- هشام محمد الخولي، الأساليب المعرفية و ضوابطها في علم النفس، ط1، دار الكتاب الحديث للطباعة و النشر و التوزيع، 2002.

14- هانسون بيتر، ضغط العمل طريقك إلى النجاح: كيف تجعل من ضغوط حياتك وسيلة للتفوق، مكتبة جرير دمشق. ط1. 1998.

15- يوسف مخائيل أسعد، السلوك الإداري، غريب للطباعة والنشر و التوزيع ، القاهرة، 2000.

2- الرسائل الاكاديمية:

1- أبو ندى عبد الرحمان، الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر بغزة، كلية التربية، قسم علم النفس، 2007.

2- الحسين بن حسن محمد سيد، الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية والاكتئاب حدة، ماجستير، جامعة أم القرى بالمملكة السعودية، كلية التربية، قسم علم النفس، 2012.

3- اليازجي محمد رزق، الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقته بالصلابة النفسية، ماجستير، دراسة ميدانية على الشرطة الفلسطينية، 2011.

4-دلاء زهير،التفاؤل وعلاقته بالصلاة النفسية بأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) للاعب
يدوري اندية شباب العراق، جامعة ديالى – كلية التربية الرياضية.2011.
5-زينب أحمد راضي،الصلاة النفسية لدى أمهات شهداء إنتقاضة الأقصى وعلاقتها
ببعض المتغيرات ، الجامعة الإسلامية بغزة،كلية التربية،قسم علم النفس،2008.

6- شاهر يوسف ياغي،الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلاة
النفسية،الجامعة الإسلامية،كلية التربية،قسم علم النفس،2006.

7-طبي سهام، أنماط التفكير وعلاقتها بإستراتيجيات مواجهة اضطراب الضغوط التالية
للصدمة دراسة ميدانية لدى عينة من المصابين بالحروق،كلية الأدب و العلوم الإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية ،2005.

3- المجالات:

1- الصنيع صالح بن إبراهيم: العلاقة بين مستوى التدين والقلق العام لدى عينة لدى
عينة من طلبة المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول
بمحافظة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض،مجلة
جامعة،الملك سعود،مجلد14، 2002.

2- حمادة لؤلؤة وعبد اللطيف حسن،الصلاة النفسية و الرغبة في التحكم لدى طلاب
الجامعة، مجلة دراسات نفسية، المجلد الثاني عشر، العدد2، 2002.

- 3- دخان نبيل و الحجار بشير، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم،مجلة الجامعة الإسلامية سلسلة الدراسات الإنسانية، المجلد 14، العدد الثاني، 2006.
- 4- عبد الله الضريبي، أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج بدمشق،مجلة جامعة دمشق- المجلد - 26 العدد الرابع، 2010 .
- 5- مخيمر عماد ،الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي،المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد السابع عشر، المجلد السابع، 1997.
- 6- ميسون كريم ضاري،إسماعيل طه الدلمي، التحمل النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة جامعة بغداد ،مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد34، 2012

المراجع الأجنبية:

- 1-Boudarene M. Le stress : entre bien-être et souffrance. Berti.EtionsAlger.2005
- 2-Funk,S.C.: "Hardiness : A Review of Theory and Resaerch, HealthPsychology,1992.
- 3-Florian ,V.,Mikulincer,M.,andTaubaman: "Does HardinessContribute to Mental HealthDuring A Stressful Real Life Situation?TheRoles of Appraisal and Coping ,Journal of Personality and Social Psychology,, 1995.
- 4- Kobasa,S,C.,Maddi,S.R.,Paccetti,M.C.&Zola,M.A.,Effectiveness of Hardiness , Exrsise and Social Support AS ResourcesAgainstIllness,Journal of PsychosomaticResearch ,1985 .
- 5 -Kobasa ,S.&Pucceti M.(: "Personality and Social Resources inStress Resistance , Journal of Personality and SocialPsychology,1983.
- 6-Graziani P &Swendsen J .Le stress :Emotions et stratégiesd'adaptation. Ed Nathan .Paris.2004.

7 -Lazarus& Richard &Folkman,Stress appraisal and coping ,1984 .

8 - Norbert Sillamy,Dictionnaire de psychologie, Larousse,Paris,2001

9 -Taylor &Shaunna ,L..An Analysis of A Relaxation Stress Control Program in an AlternativeElementary School ,Dissertation Abstracts International.1995.

10 - Paulhan I .Le concept de Coping . L'année psychologique .1992.

المواقع الإلكترونية:

-concept,Stress,Coping,2004.

- <http://fesal.net/articles-action-show-id-6229.htm>.

الملاحق

مقياس الصلابة النفسية:

م	العبارة	تنطبق دائما	تنطبق أحيانا	لا تنطبق أبدا
1	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي .			
2	اتخذ قراراتي بنفسى ولاتملى علي من مصدر خارجي .			
3	أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها .			
4	قيمة الحياة تكمن في والاء الفرد لبعض المبادئ و القيم .			
5	عندما أضع خططي المستقبلية غالبا ما اكون متأكد من قدرتي على تنفيذها			
6	أقتحم المشكلات لحلها و لا انتظر حدوثها .			
7	معظم اوقات حياتي تضيق في أنشطة لا معنى لها .			
8	نجاحي في امور (دراسة ،العمل ..) يعتمد على مجهودي وليس على حظ و الصدفة .			
9	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا اعرفه.			
10	أعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله.			
11	الحياة فرصة وليست عمل وكفاح .			
12	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها .			
13	لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها و أحافظ عليها .			
14	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه .			
15	لدي قدرة على المثابرة حين أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني			
16	حياتي عشوائية عديمة الأهمية			
17	أعتقد أن ما يحدث لي غالبا هو نتيجة لتخطيبي .			
18	المشكلات تستنفر قواي وقدرتي على التحدي .			
19	أبادر في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه .			
20	أعتقد أن الشخص يستطيع بناء مستقبله بنفسه .			
21	أشعر بالخوف و التهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف و أحداث .			
22	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة .			
23	أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دورا هاما في حياتي .			
24	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى.			
25	أعتقد أنه " البعد عن الناس غنيمة".			
26	استطيع التحكم في مجرى أمور حياتي .			
27	أعتقد أن مواجهة المشكلات استنباطة لقوة تحملي قدرتي على المثابرة.			
28	اهتمامي بنفسى لايترك لي فرصة للتفكير في أي شئ آخر .			
29	أعتقد أن أسوء الحظ يعود لسوء التخطيط .			
30	لدي حب المغامرة و الرغبة في استكشاف ما يحيط بي .			
31	أبادر بعمل أي شئ أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي .			

32	أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع علي .			
33	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها			

			34	. أهتم كثيرا في ما يدور حولي من أحداث وقضايا.
			35	اعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لاسيطرة لهم عليها .
			36	الحياة الثابتة و الساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي .
			37	الحياة بكل ما فيها لاتستحق أن نحيها .
			38	أؤمن بالمثل " أعطني حظا وأرمني في البحر " .
			39	أعتقد أن الحياة لاتحتوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية.
			40	أشعر بالمسؤولية أمام الآخرين وأبادر بمساعدتهم .
			41	اعتقد أن لي تأثير قويا على ما يجري حولي من أحداث .
			42	أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغيير قد ينطوي على تهديد لي و لحياتي .
			43	اهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها بكل ما أمكن .
			44	أخطط لأمور حياتي ولا أتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية .
			45	أخطط لأمور حياتي ولا أتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية .
			46	أغير قيمي زمبائني إذا دعت الظروف لذلك.
			47	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل حدوثها .

مقياس أساليب المواجهة:

أفعل ذلك كثيرا	أفعل ذلك قليلا	لا أفعل ذلك	العبارات
.....	1 - أحاول أن أتطور شخصيا نتيجة لهذه المشكلة
.....	2 - أتجه إلى العمل أو أنشطة أخرى بديلة لأبعد ذهني عنها
.....	3 - أتضايق وأعبر عن ذلك بالتعبير عن انفعالاتي
.....	4 - أحاول أن أحصل على نصيحة من شخص ما حول ما يجب عمله
.....	5 - أركز جهدي في عمل شيء ما بخصوصها
.....	6 - أقول لنفسي : هذا ليس صحيحا
.....	7 - أضع ثقتي في الله
.....	8 - أضحك على المشكلة
.....	9 - أعترف لنفسي أنني لا أستطيع التعامل مع المشكلة وأوقف المحاولة
.....	10. أوقف نفسي عن عمل أي شيء متسرع
.....	11. أناقش مشاعري مع شخص آخر
.....	12. أتناول الأدوية لأجعل نفسي تشعر بتحسن
.....	13. أصبح معتادا على فكرة أنها قد حدثت
.....	14. أحاول ألا أصبح مشتتا بالأفكار أو الأنشطة الأخرى
.....	15. أقوم بوضع خطة عمل
.....	16. أحاول أن أنظر إليها من جوانب أخرى لأجعلها تبدو أكثر إيجابية
.....	17. أتخيل أحلاما يقظة عن أشياء أخرى
.....	18. أتضايق وأكون واعيا بذلك فعلا
.....	19. أتحدث مع شخص آخر لأعرف أكثر عن المشكلة
.....	20. أبذل مزيدا من الجهد لأحاول التخلص من المشكلة
.....	21. أرفض أن أصدق أن ذلك قد حدث

.....	22. أطلب المساعدة من الله
.....	23. أقوم بعمل فكاهات ونوادير حوله
.....	24. أتوقف عن محاولة الوصول إلى هدفي
.....	25. أتجنب عمل أي شيء بخصوصها حتى تسمح الظروف
.....	26. أحاول الحصول على مساندة وجدانية من الأصدقاء والأقارب
.....	27. أحاول نسيانها مؤقتاً بتناول الأدوية
.....	28. أتقبل أن هذا قد حدث وأنه لا يمكن تغييره
.....	29. أركز على التعامل مع هذه المشكلة وأضع كل الأنشطة جانباً
.....	30. أحاول أن أجد طريقة لتنفيذ ما يجب عمله
.....	31. أبحث عن شيء جيد فيما حدث
.....	32. أنام أكثر من المعتاد
.....	33. أعبر عن مشاعري
.....	34. أتحدث إلى شخص يمكنه عمل شيء محدد حول المشكلة
.....	35. أقوم بنشاط مباشر لحل المشكلة
.....	36. أنتظر بأنني لم تحدث
.....	37. أحاول أن أجد راحة في ديني
.....	38. أتناولها بالهزل والفكاهة
.....	39. أتوقف عن محاولة الحصول على ما أريده
.....	40. أتباطأ في التصرف حتى لا أجعل الأمور تزداد سوءاً
.....	41. أحاول أن أحصل على تعاطف وفهم من شخص آخر
.....	42. أتناول الأدوية لكي لا أفكر فيها كثيراً
.....	43. أتقبلها حقيقة وواقعية أنها قد حدثت
.....	44. أحاول أن أمنع الأنشطة الأخرى من التداخل مع جهودي لحل المشكلة

.....	45. أفكر في كيفية التعامل مع المشكلة
.....	46. أتعلم شيئا من هذه المشكلة
.....	47. أشاهد التلفزيون لأقل من تفكيري فيها
.....	48. أشعر بكثير من الضيق الانفعالي
.....	49. أسأل الناس الذين لديهم مشكلات مشابهة
.....	50. أفعل ما يجب فعله خطوة خطوة
.....	51. أتصرف كما أنها لم تحدث
.....	52. أصلي أكثر من المعتاد
.....	53. أسخر من المشكلة (أتعامل معها بسخرية)
.....	54. أقلل من مقدار الجهد الذي أبذله لحل المشكلة
.....	55. أجبر نفسي على الانتظار حتى يأتي الوقت المناسب للتصرف
.....	56. أتحدث إلى شخص ما عما أشعر به
.....	57. أتناول الأدوية لتساعدني على التعامل مع المشكلة
.....	58. أتعلم أن أتعايش مع ذلك
.....	59. أضع الأنشطة الأخرى جانبا لكي أركز في المشكلة
.....	60. أفكر بجديّة في الخطوات التي يجب أن أتخذها