



جامعة البغليالي بونعامية - خميس مليانة -

كلية العلوم الاجتماعية و العلوم الانسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

الموضوع:



علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط بالصلابة  
النفسية دراسة ميدانية بجامعة خميس مليانة لدى  
الطالبات السنة الثالثة علوم التربية ارشاد وتوجيه

مذكرة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على شهادة ماستر علوم التربية

تخصص ارشاد وتوجيه

تحت

من إعداد الطالبتين:

إشراف الأستاذة:

د.

- تالي عبير

أحمدي خولة

- جلاب خولة

لجنة المناقشة:

|                |                         |
|----------------|-------------------------|
| رئيساً ومقرراً | د. بني نوال             |
| ممتحناً        | د. لوزاني فاطمة الزهراء |

|        |              |
|--------|--------------|
| مشرفاً | د. أحمد خولة |
|--------|--------------|

السنة الجامعية: 2024/2023

# شكر وعرفان

نحمد الله كثيرا ونشكره شكرا جزيلا الذي كان فضله علينا كريما ونحمده لأنه سهل علينا  
مبتغانا ونور طريقنا في

سبيل العلم والمعرفة وهون علينا الصعاب.

يشرفنا أن نتقدم بكامل شكرنا وتقديرنا وعظيم امتناننا إلى الأستاذة المشرفة "أحمدي  
خولة" التي أعطت لنا من وقتها وعلى ما بذلته من جهود علمية وآراء سديدة التي أغنت  
بحثنا ليظهر بصورته الحالية على الرغم من ظروف عملها الصعبة.

كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى كل من أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية وطاقمه  
الإداري وإلى كل ما ساهم في إنجاح هذا العمل المتواضع سواء من قريب أو بعيد وكل من  
كان مصدر طاقة والهام لنا.

وفي الأخير نسأل الله أن ينفعنا بما علمنا ويعلمنا ما ينفعنا ويزدنا علما.

وادعوا الله أن يجعل هذه المذكرة نهاية خير البداية طريق أعظم.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

عبير\* خولة

## اهداء

من قال أنا لها نالها

لم تكن رحلة الرحلة قصير لا ينبغي لها أن تكون،

لم يكن الحلم قريباً ولا الطريق كان محفوفاً بالتسهيلات،

لكن فعلتها ونلتها.

الحمد لله حباً وشكراً وامتناناً الذي بفضله ها أنا اليوم أنظر الى حلم

طال انتظاره وقد أصبح حلماً واقعاً أفتخر به.

الى الملاك الطاهر، وقوتي بعد الله، داعمتي الأولى وأبدية أُمِّي أهديك هذا الانجاز

تضحياته ولا مكان له وجود ممتنة لان الله قد اصطفاك لي من البشر

أما يا خير سند وعوض.

كما أهدي هذا العمل المتواضع الى روح والدي الطاهرة رحمه الله

وأسكنه فسيح الجناته.

\*\*\*\* عبير \*\*\*\*

## اهداء

الحمد لله الذي لا اله الا هو

المتوحد بجلاله وكمال جماله تعظيماً وتكبيراً

المتفرد بتصريف الأحوال على تصريف والاحمال تقديراً وتدييراً

أهدي هذا العمل الى والديا أطال الله في عمرهما.

والى كل من ساندني في هذا المشوار من عائلتي اخواتي و صديقاتي

وكل أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة خميس مليانة.

\*\*\*\* خولة \*\*\*\*

## ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف على العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط و الصلابة النفسية لدى طالبات السنة الثالثة علوم التربية إرشاد و توجيه بجامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة ، كما تسعى الدراسة أيضا إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية ومعرفة نسبة الطلبة الذين يستخدمون استراتيجيات مواجهة الضغوط والطلبة الذين لا يستخدمونها ، وتكونت العينة من (118) طالبة جامعية بقسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة ، وباستخدام المنهج الوصفي الارتباطي واستخدم مقياس استراتيجيات المواجهة من إعداد الباحثة واکلي (2014) نقلا من الطالب جلاب ( 2019 ) ومقياس الصلابة النفسية المقدم من قبل مخيمر والمنقول على الباحثة مقداد (2015)، وبعد جمع البيانات وتحليلها إحصائيا بالإعتمادا على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) أسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

\_ وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط و الصلابة النفسية لدى طالبات السنة الثالثة إرشاد و توجيه بجامعة خميس مليانة.

\_ مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى طالبات السنة الثالثة إرشاد وتوجيه بقسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة خميس مليانة.

\_ نسبة الطالبات اللاتي يستخدمن استراتيجيات مواجهة الضغوط (85%) ونسبة الطالبات اللاتي لا يستخدمن استراتيجيات مواجهة الضغوط قدرت ب. (15%).

**الكلمات المفتاحية :** استراتيجيات مواجهة الضغوط ، الصلابة النفسية ، الطالبات الجامعيات.

**Study Summary:**

The current study aims to reveal the relationship between strategies for coping with stress and psychological hardiness among third-year female students of Educational Sciences, Guidance and Guidance at the University of Djilali Bounaama in Khemis Miliana. The study also seeks to know the level of psychological hardiness and to know the percentage of students who use strategies for coping with stress and the students who do not use them. The sample consisted of (118) female university students in the Department of Psychology and Educational Sciences at Djilali Bounaama University in Khemis Miliana. The two researchers used the descriptive, correlational approach. To collect the study data, we used the Coping Strategies Scale prepared by the researcher Wakli Badia (2014), quoted from the student Jalab (2019). The psychological hardiness scale presented by Mukhaymar and transmitted to researcher Miqdad (2015), and after collecting data and analyzing it statistically based on the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) program, the study resulted in the following results:

- 1-There is a correlation between strategies for coping with stress and psychological toughness among third-year female guidance counselors at the University of Khemis Miliana.
- 2-The level of psychological hardiness is high among third-year guidance and guidance students at the Department of Psychology and Educational Sciences at the University of Khemis Miliana.
- 3-The percentage of female students who use stress-coping strategies (85%) and the percentage of female students who do not use stress-coping strategies was estimated at(15)

**Keywords:** Stress coping strategies, psychological resilience, female university students.

| الصفحة                                   | العنوان                                          |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                          | شكر و عرفان                                      |
|                                          | اهداء                                            |
|                                          | الملخص باللغة العربية                            |
|                                          | الملخص باللغة الانجليزية                         |
|                                          | قائمة المحتويات                                  |
|                                          | قائمة الجداول                                    |
|                                          | قائمة الأشكال                                    |
| أ-ج                                      | مقدمة                                            |
| الفصل الأول : مدخل الدراسة               |                                                  |
| 05                                       | 1. الإشكالية                                     |
| 07                                       | 2. الفرضيات                                      |
| 08                                       | 3. أهمية الدراسة                                 |
| 08                                       | 4. أهداف الدراسة                                 |
| 09                                       | 5. حدود الدراسة                                  |
| 10                                       | 6. مفاهيم الاجرائية للدراسة                      |
| 11                                       | 7. الدراسات السابقة والتعقيب عنها                |
| الفصل الثاني :الإطار النظري              |                                                  |
| 16                                       | تمهيد                                            |
| أولاً: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية |                                                  |
| 16                                       | 1- مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية       |
| 16                                       | 2- تصنيفات استراتيجيات مواجهة الضغوط.            |
| 19                                       | 3- النظريات المفسرة لإستراتيجيات مواجهة الضغوط.  |
| 25                                       | 4- وظائف استراتيجيات مواجهة الضغوط.              |
| 25                                       | 5- العوامل المؤثرة في استراتيجيات مواجهة الضغوط. |
| 27                                       | 6- محددات إستراتيجيات مواجهة الضغوط              |
| ثانياً: الصلابة النفسية                  |                                                  |
| 29                                       | 1- مفهوم الصلابة النفسية                         |
| 30                                       | 2- أهمية الصلابة النفسية                         |

|                                                                                                    |                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 31                                                                                                 | 3-أبعاد الصلابة النفسية                        |
| 33                                                                                                 | 4-خصائص الصلابة النفسية                        |
| 35                                                                                                 | 5-طرق لتحفيز الصلابة النفسية للطلبة الجامعيين. |
| 36                                                                                                 | 6-النظريات المفسرة للصلابة النفسية             |
| <p><b>الجانب التطبيقي</b></p> <p><b>الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة</b></p>               |                                                |
| 47                                                                                                 | تمهيد                                          |
| 47                                                                                                 | 1. منهج الدراسة.                               |
| 47                                                                                                 | 2. الدراسة الاستطلاعية.                        |
| 48                                                                                                 | 3. مجتمع وعينة الدراسة .                       |
| 48                                                                                                 | 4. أدوات الدراسة (و خصائصها السيكمومترية).     |
| 52                                                                                                 | 5. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة .   |
| 53                                                                                                 | خلاصة الفصل                                    |
| <p><b>الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها</b></p> <p><b>أولاً: عرض النتائج حسب التساؤلات</b></p> |                                                |
| 55                                                                                                 | تمهيد                                          |
| 55                                                                                                 | 1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.            |
| 55                                                                                                 | 2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.           |
| 56                                                                                                 | 3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.           |
| <p><b>ثانياً: تفسير ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة</b></p>                                           |                                                |
| 56                                                                                                 | 1. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.         |
| 57                                                                                                 | 2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.        |
| 58                                                                                                 | 3. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.        |
| 59                                                                                                 | استنتاج عام                                    |
| 60                                                                                                 | خاتمة                                          |
| 62                                                                                                 | الاقتراحات                                     |
| 63                                                                                                 | قائمة المراجع                                  |
| 67                                                                                                 | قائمة الملاحق                                  |

## قائمة الجداول:

| الصفحة | عنوان الجدول                                                                     | رقم |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 48     | محاور مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط                                            | 01  |
| 49     | معاملات الارتباط بين درجات كل فقرة ودرجة الكلية لمقياس استراتيجية لمواجهة الضغوط | 02  |
| 50     | أبعاد مقياس الصلابة النفسية                                                      | 03  |
| 51     | معاملات ارتباط بين كل فقرة ودرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية                   | 04  |

## قائمة الأشكال:

| الصفحة | عنوان الشكل                                     | رقم |
|--------|-------------------------------------------------|-----|
| 22     | مخطط لنظرية لازاروس                             | 01  |
| 40     | التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لصلابة النفسية | 02  |
| 41     | نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا                  | 03  |

قائمة الملاحق:

| الصفحة | عنوان الملحق                   | رقم |
|--------|--------------------------------|-----|
| 68     | مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط | 01  |
| 70     | مقياس الصلابة النفسية          | 02  |

# مقدمة

## مقدمة:

تعتبر الضغوط من أكثر المتغيرات النفسية شيوعاً بين الناس في عصرنا الحالي ، فهي أصبحت أكثر تداولاً ، فالضغط الذي يترتب عن ما يعيشه الفرد خاصة الطالب الجامعي يكون له ظاهرة سلبية لكنها جزء من واقعنا ينبغي تطوير قدراتنا للتعايش تحت الضغط الراهن سواء كان لفترة أو لمدة متواصلة فقد يجعل الكثير من الطلاب أو بالأخص الطالبات يفتقدون زمام المبادرة ويحجمون عن الإبداع إذ أنهم يحتاجون إلى عزم وقدرات تتحول إلى مهارة تجعل الطالبات يتجاهلن الضغوط ويتصرفن بصورة طبيعية . تختلف قدرة الطالبات على تحمل المشاق والصعوبات التي تواجههن في الحياة . فهناك طالبات يصابون بالإحباط ومنهن من يتمتعن بالصلابة النفسية ، الصلابة تمكنهن من مواجهة المتاعب والتغلب على عوائق الأحداث اليومية بدرجة عالية من التحمل . ويعود التوافق إلى الجهود التي يبذلها الطالبات للسيطرة على الظروف التي تضرهن أو تفوق المصادر ينبغي التكيف معها ، والظروف التي تحدث الضغط قد يكون أذى معيناً أو تهديداً أو تحدي ، فبالتالي وجد أن الأشخاص الذين لديهم ضغوطات عالية ولكنهم يتمتعون بالصحة هم في الأساس يملكون أنماط شخصية متميزة ومتعددة أطلق عليها مصطلح يسمى الصلابة النفسية .

ومع بداية الدراسات في مجال الضغوط ، خلال السنوات القليلة الماضية تم التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية ، وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهة الضغوط ، إذ تناولت بعض الدراسات متغير الصلابة النفسية كأحد المتغيرات الإيجابية كما تم أيضاً تناول متغير استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير أيضاً إيجابياً فبالتالي يكون لهذه الاستراتيجيات دور فعال في مواجهة الضغوط التي تواجه الطالبات

اذ يعيش الإنسان المعاصر زمناً كثرت فيه وتعددت روافد الضغوط النفسية ، وامتاز هذا العصر بالتغير السريع في جميع المجالات مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في طريق تحديد أهدافه وتلبية احتياجاته وصولاً إلى التوافق الشخصي والاجتماعي ، ومن خلال تفاعل الإنسان مع البيئة نجده في حاجة دائمة إلى عملية موازنة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخاصة ، وهذا ما يطلق عليه إستراتيجيات مواجهة الضغوط ، والتي يسعى الفرد أو الطالب خاصة من خلالها إلى تحقيق التوازن بين ذاته وظروفه الخارجية سواء بتغيير ما بداخله ، مثل أساليبه في التعامل مع البيئة ، أو تعبئة طاقاته أو تغيير أفكاره ، أو تعديل أهدافه وطموحاته ، أو تغيير البيئة التي يعيش بها .

لهذا جاءت الدراسة الحالية لتسليط الضوء على علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط بالصلابة النفسية لدى طالبات السنة الثالثة ليسانس ارشاد وتوجيه بجامعة خميس مليانة ، وقد احتوت الدراسة على جانبين هما الجانب النظري و الجانب التطبيقي ، فالجانب النظري يضم فصلين وهما :

الفصل الأول الذي يتعلق بالاطار العام للدراسة ويتضمن الاشكالية، الفرضيات، أهمية الدراسة وأهدافها ، والدراسات السابقة والتعقيب عنها.

أما الفصل الثاني يتعلق بالاطار النظري للدراسة وينقسم الى شقين: الشق الأول يتضمن استراتيجيات مواجهة الضغوط من مفهومه تصنيفاته ونظراته، وظائف ، عوامل ومحدداته.

أما الشق الثاني فيتضمن الصلابة النفسية الذي تناولنا فيه مفهوم الصلابة النفسية، أهمية الصلابة النفسية، ابعاد الصلابة النفسية، سمات ذوي الصلابة النفسية، خصائص الصلابة النفسية، طرق لتحفيز الصلابة النفسية للطلبة الجامعيين والنظريات المفسرة للصلابة النفسية.

أما الجانب التطبيقي لها فيحتوي على فصلين هما الفصل الثالث المتعلق بمنهجية الدراسة واجراءاتها يتضمن كل من المنهج المعتمد في الدراسة، والدراسة الاستطلاعية، مجتمع وعينة الدراسة، ثم الخصائص عينة الدراسة، أدوات الدراسة وخصائص السيكومترية ثم إجراءات الدراسة ومختلف الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة .

أما الفصل الرابع يتعلق بعرض نتائج الدراسة ومناقشتها ويتضمن شقين : الشق الأول يتمحور حول عرض نتائج الدراسة حسب التساؤلات والثاني حول مناقشة النتائج حسب الفرضيات. وفي الأخير خاتمة وتقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات اللازمة.

## الفصل الأول: مدخل الدراسة

## اشكالية الدراسة:

نظرا لما تمر به الطالبات الجامعيات بالكثير من الأزمات و الشدائد والمشقات والخبرات المتنوعة أيضا فهذا الأخير يحتم عليهن الخوض في بعض التجارب القاسية والغير المرغوب في عيشها و التي بدورها ترغمن على التحمل عدة ضغوط من جراء العيش فيها التي تتسم بدورها بقساوة والصعوبة إزاء الأمور التي عاشتها الطالبات من قبل التي من شأنها أن تؤثر عليهن سلبا سواء على صحتهم الجسدية أو النفسية التي من وراءها تسبب لهن العديد من الضغوطات ،مما يؤدي إلى إمكانية وقوع الطالبة تحت تأثير الإجهاد والإرهاق النفسي والجسدي وبالإضافة إلى الحالات الانفعالية المبالغ فيها ، كما نجد أيضا الملفت للانتباه في الآونة الأخيرة أن الطالبات الجامعيات نجد عندهن ضغوط يواجهنها هذا على حسب ما يعيشه سواء في البيئة المحيطة والاجتماعية ،أو في الوسط الجامعي أو في مكان إقامتهن كما يوجد أيضا ضغط الدراسة والامتحانات وغيرها من الضغوط المتراكمة عليهم فيترتب عليهن استخدام استراتيجيات لمواجهة الضغوط فهذا تعتبر الضغوط النفسية ظاهرة حتمية في حياة الفرد، خاصة في عصرنا الحالي، فقد أصبحت الضغوط النفسية سمة العصر، ونظرا لكثرتها، حتى أطلقت عليها تسمية " عصر الضغوط النفسية" (غريب، 2014، ص307). فالضغوط النفسية ظاهرة أو حالة من حالات الإنسان إذ لقيت اهتمام العديد من الباحثين في المجال والمختصين كذلك ،في مختلف الميادين فهي تحدث نتيجة لسلسلة من الأحداث الخارجية التي قد يواجهها الفرد نتيجة تعامله مع البيئة المحيطة التي تفرض عليه التعايش مع هذه الضغوط .

كما أن الضغوط ترافق الفرد في مختلف مراحل حياته وجميع الظروف سواء كانت تمثل الفرص أو العكس، كما أن الضغوط تختلف حسب طبيعتها وتكوينها لإستعدادتها لمواجهة هذه المواقف كما أن مصادرها تعتبر تغيرات سريعة في مختلف نواحي الحياة في البيت والبيئة المحيطة سواء في الحي الجامعي أو مكان الدراسة أو مكان الإقامة ، التي تشكل مواقف ضاغطة كما يؤدي استمرار الضغوط إلى مضاعفات جسدية ،نفسية وسلوكية تنعكس عليه سلبا مما يؤثر على توازنه واستقراره النفسي و الملفت للانتباه هو قدرة بعض الأشخاص على الحفاظ على صحتهم النفسية والجسدية وذلك بالتعامل مع الضغوط التي تجعلهم أفضل من غيرهم بمواجهتها يتعلق الأمر دون شك بقضية الفروق الفردية وسماتهم اذ يمتلكون استراتيجيات معينة تتيح لهم مجابهة صعوبات مع ما يعيشونه من مواقف ضاغطة .

بحيث تعرف المواجهة، حسب (لازاروس Lazarus) (المواجهة coping) بأنها تلك الجهود المعتمدة المنضبطة (السلوكية والمعرفية)، التي يتبعها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة التي بذلها كرد فعل للضغوط (بوعيشة، وسعداوي، 2013، ص 313) وفي هذا الصدد أشار ويثنجون وكازلر (Weithington & kessler 1991) الى أن الأفراد يختلفون في استخدام استراتيجيات استجاباتهم للأحداث الضاغطة، وأن هناك عوامل عديدة تؤثر في اختيارهم لها، وهي تتضمن عدة عوامل تتعلق بخصائص شخصية واجتماعية للفرد كالصلابة النفسية" (شويطر، 2017، ص3).

فطلبة الجامعة ليسوا بمنأى عن هذه الظروف والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفيسيولوجية ينتج عنها مطالب واحتياجات تستدعي إشباعا، وأهدافا وطموحات تستدعي تحقيقا، ورغبة ملحة للاستقلالية والتفرد والبحث عن الكيان. (حسين والزيود، 1999، ص 151). وقد لا تكون هذه هي القضية، لأنها تحدث للطالبات، ولكن المشكلة تكمن في أساليب مواجهتها، فمن خلال تفاعل الفرد مع البيئة نجده في حاجة دائمة إلى عملية موائمة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخارجية وهذا ما يطلق عليه استراتيجيات المواجهة التي يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق التوازن بين ذاته والظروف الخارجية.

يشير كل من "ونجتوف" و"كاسلر" (1991) إلى أن الأفراد يختلفون في استخدام إستراتيجيات المواجهة في الاستجابة للضغط هذا راجع إلى أن هناك عوامل عدة تؤثر في اختيار الإستراتيجية المناسبة، وهي تضم عوامل تتعلق بشخصية الفرد مثل نمط الشخصية ومركز الضبط وفاعلية الذات والصلابة النفسية وهذه المتغيرات الشخصية لها أهمية كبيرة في تحديد قدرة الفرد على التحكم والتعامل مع الضغوط فإذا شعر الفرد أن لديه القدرة على مواجهة الضغوط فأن ذلك يشعره بالسعادة والثقة والتحكم والتوافق وبالتالي ينخفض مستوى الشعور بالضغط لديه أما إذا شعر الفرد بالعجز والتعاسة وعدم القدرة على المواجهة فإنه سيشعر بالضغط (لؤلؤة، عبد اللطيف، 2002، ص 53) وقد بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات الأخيرة في التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية وعلى متغيرات التي من شأنها أن تجعل يظل محافظا على صحته النفسية والجسمية أثناء مواجهته للضغوط وقد تناولت بعض الدراسات متغير الصلابة كأحد أهم هذه المتغيرات الإيجابية (نبيل وإبراهيم، 2006، 277).

وقد بدأت الدراسات في مجال الضغوط خلال السنوات الأخيرة في التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل محافظا على صحته النفسية والجسمية أثناء مواجهته للضغوط وقد تناولت بعض الدراسات متغير الصلابة كأحد أهم هذه المتغيرات الإيجابية. (دخان، الحجار، 311 ص 311). كما عرف كوبازا الصلابة النفسية أيضا بأنها مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد وفاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعليته أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه ويفسرهما بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو إيجابي وتتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام، التحكم، والتحدى. (عثمان، 2001، ص 209-210).

وقد جاءت الدراسة الحالية لتصب في هذا الإطار محاولة التعرف عن العلاقة بين إحدى المتغيرات الشخصية الإيجابية والمتمثلة في الصلابة النفسية وعلاقتها بإحدى متغيرات الأخرى الإيجابي أيضا وهي استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طالبات الجامعة، ولا ننسى أيضا الدراسات التي تناولت هذه المتغيرات فنجد دراسة عبد الكريم ومصطفى، (2020) التي من شأنها أن تهدف إلى التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية للحجر الصحي لانتشار فيروس كوفيد - 19 لدى أساتذة التعليم العالي العائدين من خارج الوطن حيث تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي على عينة قصدية (60) أستاذ وأستاذة تعرضوا للحجر الصحي بمختلف فنادق الجزائر نتيجة انتشار فيروس

كوفيد - 19 باستخدام استبيان إلكتروني بعد جمع البيانات أدخلت نظام حزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS فتمثلت نتائج هذه الدراسة أن دراسة نور وآخرون (2012) هدفت إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في مستوى الصلابة النفسية، وتمثلت عينة الدراسة من طلاب وطالبات كلية التربية البالغ عددهم (10) طالبا وطالبة، وتم استخدام مقياس الصلابة النفسية وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الإناث. دراسة صالح والمصدر (2013) إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية لدى الشباب الجامعي بمحافظة غزة والتوافق النفسي والاجتماعي، ومعرفة الفروق بين الطلبة على مقياس الصلابة والتوافق النفسي والاجتماعي تبعا لمتغيرات الجنس، المستوى الدراسي، نوع الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (232) طالبا وطالبة واستخدم الباحثان مقياس الصلابة النفسية ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتوصلت الدراسة إلى أن درجة الصلابة النفسية لدى أفراد العينة بلغت (72.1..). وان التوافق النفسي والاجتماعي لدى أفراد العينة بلغت (83.1..). وأظهرت الدراسة وجود علاقة دالة إحصائية بين الصلابة النفسية والتوافق النفسي، وعدم وجود فروق على مقياس الصلابة النفسية طبقا لمتغيرات الدراسة.

دراسة الشمري (2015) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والرضا الوظيفي لدى المعلمين بمدارس التربية الخاصة مرتفعي الصلابة النفسية ومنخفضي الصلابة النفسية في درجة الرضا الوظيفي، حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات معلمي التربية الخاصة على الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية ومتوسط درجاتهم على الدرجة الكلية لمقياس الرضا الوظيفي، وتوجد فروق بين متوسط درجات معلمي التربية الخاصة والمعلمين العاديين في بعد الالتزام فقط لصالح معلمي التربية الخاصة، وتوجد فروق بين مرتفعي الصلابة النفسية ومنخفضي الصلابة النفسية في الرضا الوظيفي لصالح مرتفعي الصلابة النفسية وأوضح كذلك أن الصلابة النفسية تسهم في التنبؤ بالرضا الوظيفي.

دراسة بخيت (2017) هدفت إلى تحديد القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات في التنبؤ بالصلابة النفسية لموظفي الجامعة من المناصب الإدارية، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (234) موظفا بجامعة الغيوم يشغلون مناصب إدارية وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ايجابية بين القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات والصلابة النفسية، ووجود فروق بين العاملين بالجامعة من ذوي الصلابة النفسية العالية والمنخفضة في كل من القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات لصالح الصلابة النفسية العالية، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق بين الجنسين في أبعاد تحديد المشكلة وصياغتها، وتوليد البدائل وتنفيذ المشكلة والتحقق منها، وكذلك الكلية لقدرة حل المشكلات لصالح الذكور، كما توجد فروق بين الجنسين في التوجه نحو المشكلة واتخاذ القرارات.

دراسة عبد المطلب (2018) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والاضطرابات الجسمية وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من المعلمين والمعلمات بدولة الكويت، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة (240) معلما ومعلمة بمحافظة الاحمدي، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الصلابة

النفسية، وقائمة كورنال الجديدة للاضطرابات الجسمية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين المتزوجين والعزاب والمفصلين في اضطرابات السمع والأبصار لصالح العزاب، وتوجد فروق بينهم في اضطرابات الجهازين الهضمي والعضلي لصالح المتزوجين، كما توجد فروق بين الكويتيين والوافدين في معظم مكونات الاضطرابات الجسمية لصالح الوافدين، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ايجابية بين الصلابة النفسية ومعظم مكونات الاضطرابات الجسمية، ويعتبر تكرار المرض منبئاً قوياً بالصلابة النفسية.

كما نجد أيضاً دراسات تناولت مغير الصلابة النفسية :

نجد دراسة صليحة لعزالي وصباح عياش التي هدفت الى معرفة مدى تنبأ الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة بجودة حياتهم ، وقد تكونت عينة الدراسة من (230) طالب وطالبة ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي بالاعتماد على مقياس الصلابة النفسية إعداد (1996) yoonkin & betz ومقياس جودة الحياة (منسي وكاظم) (2006)، توصلت الدراسة الى أن مستوى الصلابة النفسية وجودة الحياة مرتفع لدى طلبة جامعة، وباستخدام الانحدار الخطي البسيط ثم التوصل الى امكانية التنبأ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة من خلال صلابتهم النفسية التي تفسر 16% من تباينات التي تحدث في جودة الحياة.

ومن هذا المنطلق برزت الحاجة الى هذه الدراسة والتي يمكن تجسيدها في التساؤل التالي: هل توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والصلابة النفسية لدى طالبات السنة الثالثة ليسانس علوم التربية ارشاد وتوجيه بجامعة خميس مليانة ؟

ويتفرع هذا السؤال الى أسئلة فرعية وهما:

- ما مدى استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطالبات السنة الثالثة علوم التربية ارشاد وتوجيه بجامعة خميس مليانة ؟
- ما مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات السنة الثالثة علوم التربية ارشاد وتوجيه بجامعة خميس مليانة؟

### الفرضيات الدراسة :

- توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والصلابة النفسية لدى طالبات السنة الثالثة علوم التربية ارشاد وتوجيه.
- نتوقع استخدام لاستراتيجيات مواجهة الضغوط مرتفع لطالبات السنة الثالثة علوم التربية ارشاد وتوجيه بجامعة خميس مليانة .
- نتوقع مستوى مرتفع للصلابة النفسية لدى طالبات السنة الثالثة علوم التربية ارشاد وتوجيه بجامعة خميس مليانة .

### أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على مدى استخدام الطالبات لاستراتيجيات مواجهة الضغوط.
- التحقق من وجود علاقة ارتباطية بين استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط والصلابة النفسية.
- التعرف على نسبة استخدام الطالبات لاستراتيجيات مواجهة الضغوط.
- محاولة فهم مفهوم الصلابة النفسية و أبعادها وبذلك يسلط الضوء عليها.
- محاولة فهم مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط وتسلط الضوء على كيفية استخدامها.

### أهمية الدراسة:

وتتمثل أهمية هذه الدراسة في:

- توجيه أنظار هيئة التدريس إلى ضرورة الاهتمام بالطالبات بإستراتيجيات مواجهة الضغوط لما لها من أثر مهم في تغلب على المشكلات.
- تعد هذه الدراسة مساهمة متواضعة في مجال البحث العلمي ، فالنتائج التي ستتوصل إليها هذه الدراسة ستكون انطلاقة لبحوث ودراسات أخرى.
- توجيه أنظار المختصين إلى ضرورة الاهتمام بتدريب المتعلمين في المراحل المبكرة من الحياة على استخدام استراتيجيات مواجهة الغضوط .
- إثراء التراث النظري بمعلومات حول موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية.
- توفير مقاييسين يتمتعان بالخصائص السيكمترية هما مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ومقياس الصلابة النفسية.
- قد توفر نتائج الدراسة الحالية فهما أفضل لعلاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط والصلابة النفسية لدى طالبات السنة الثالثة ليسانس توجيه وإرشاد قسم علم النفس وعلوم التربية.

### حدود الدراسة:

تحددت دراستنا في أربع مجالات رئيسية متمثلة في المجال الموضوعي ،المجال المكاني،المجال الزماني والمجال البشري.

- **حدود موضوعية:** حيث تناولت الدراسة الحالية متغيرين أساسيين وهما استراتيجيات مواجهة الضغوط و الصلابة النفسية .
- **حدود مكانية:** أجريت الدراسة الحالية بقسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة خميس مليانة ولاية عين الدفلى.
- **حدود زمانية:** أجريت هذه الدراسة في 2023/2024 بحيث تم تطبيق العينة الاستطلاعية خلال شهر نوفمبر أما الدراسة الأساسية فكانت في شهر ديسمبر.
- **حدود بشرية:** تشمل الدراسة عينة مكونة (118) طالبة يزاولون دراستهم في السنة الثالثة ليسانس تخصص علم النفس وعلوم التربية من تخصص إرشاد و توجيه.

### مفاهيم الدراسة إجرائياً:

#### استراتيجيات مواجهة الضغوط:

تعرف اجرائياً بأنها الدرجة التي تتحصل عليها طالبات السنة الثالثة ليسانس علوم التربية في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المستخدم في الدراسة الحالية.

#### الصلابة النفسية:

تعرف اجرائياً بأنها الدرجة التي تتحصل عليها الطالبات سنة الثالثة ليسانس ارشاد وتوجيه قسم علم النفس وعلوم التربية في مقياس الصلابة النفسية .

## الدراسات السابقة:

### الدراسات العربية التي تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط:

- دراسة مختار بن عبد السلام و مصباح الهلي (2020) هدفت هذه الدراسة الى معرفة ما إذا كان للضغط النفسي علاقة باستراتيجيات المواجهة لدى أساتذة التعليم الثانوي تم الإعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة ، كما تم اختيار العينة بطريقة عشوائية ، حيث تكونت من 50 أستاذًا بمختلف التخصصات، وجمعت البيانات بإعتماد على مقياسين الضغط النفسي لعبد الرحمان الطردي ومقياس لاستراتيجيات المقاومة ليفيتالينو (1985) تم التحصل على النتائج كما يلي :
  - توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أساتذة التعليم الثانوي .
  - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين دراجات أساتذة التعليم الثانوي على مقياس الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس .
  - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين دراجات أساتذة التعليم الثانوي على مقياس استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير الجنس .
- دراسة عبد الكريم ملياني و مصطفى مجادي (2020) هدفت الدراسة إلى التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية للحجر الصحي لانتشار فيروس كوفيد 19 لدى أساتذة التعليم العالي حيث تم استخدام المنهج الوصفي على عينة قصدية 60 أساتذة تعرضوا للحجر الصحي باستخدام اسبيان الكتروني بعد جمع البيانات ادخلت نظام SPSS نسخة 22 جاءت نتائج الدراسة أن درجة الالتزام بالحجر الصحي لدى أساتذة التعليم العالي درجة عالية .
- دراسة زيار محمد و كركوش فتيحة (2019) هدفت الدراسة إلى معرفة استراتيجيات المواجهة الأكثر استخداما من طرف الطالبات المتزوجات حيث اعتمد على المنهج الوصفي و تم تطبيق مقياس استراتيجية المواجهة للآزاروس و فولكمان على عينة قوامها 80 طالبة و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :
  - استراتيجيات أكثر استعمالا من قبل الطالبات المتزوجات هي الاستراتيجيات المركزة على الانفعال .
  - عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات المتزوجات في استخدام استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير المستوى الدراسي .
  - عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات المتزوجات في استخدام استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير الأبناء

### الدراسات العربية التي تناولت الصلابة النفسية:

- دراسة صليحة لعزالي و صباح عياش التي هدفت الى معرفة مدى تنبأ الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة بجودة حياتهم ، وقد تكونت عينة الدراسة من (230) طالب وطالبة ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي بالاعتماد على مقياس الصلابة النفسية إعداد (1996) yoonkin & betz ومقياس جودة الحياة (منسي وكاظم) (2006)، توصلت الدراسة الى أن مستوى الصلابة النفسية وجودة الحياة مرتفع لدى طلبة جامعة، وباستخدام الانحدار الخطي البسيط ثم التوصل الى امكانية التنبأ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة من خلال صلابتهم النفسية التي تفسر 16% من تباينات التي تحدث في جودة الحياة.
- دراسة نور واخرون(2012) هدفت الى الكشف عن الفروق بين الجنسين في مستوى الصلابة النفسية، وتمثلت عينة الدراسة من طلاب وطالبات كلية التربية البالغ عددهم(10) طالبا وطالبة، وتم استخدام مقياس الصلابة النفسية واظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين الذكور والاناث في الصلابة النفسية لصالح الاناث.
- دراسة صالح والمصدر(2013) الى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية لدى الشباب الجامعي بمحافظه غزة والتوافق النفسي والاجتماعي، ومعرفة الفروق بين الطلبة على مقياس الصلابة والتوافق النفسي والاجتماعي تبعا لمتغيرات الجنس، المستوى الدراسي، نوع الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من(232) طالبا وطالبة واستخدم الباحثان مقياس الصلابة النفسية ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتوصلت الدراسة الى ان درجة الصلابة النفسية لدى افراد العينة بلغت(72.1..). وان التوافق النفسي والاجتماعي لدى افراد العينة بلغت(83.1..)، واظهرت الدراسة وجود علاقة دالة احصائيا بين الصلابة النفسية والتوافق النفسي، وعدم وجود فروق على مقياس الصلابة النفسية طبقا لمتغيرات الدراسة.
- دراسة الشمري(2015) هدفت الى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والرضا الوظيفي لدى المعلمين بمدارس التربية الخاصة مرتفعي الصلابة النفسية ومنخفضي الصلابة النفسية في درجة الرضا الوظيفي، حيث اظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات معلمي التربية الخاصة على الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية ومتوسط درجاتهم على الدرجة الكلية لمقياس الرضا الوظيفي، وتوجد فروق بين متوسط درجات معلمي التربية الخاصة والمعلمين العاديين في بعد الالتزام فقط لصالح معلمي التربية الخاصة، وتوجد فروق بين مرتفعي الصلابة النفسية ومنخفضي الصلابة النفسية في الرضا الوظيفي لصالح مرتفعي الصلابة النفسية واوضحت كذلك ان الصلابة النفسية تسهم في التنبؤ بالرضا الوظيفي.
- دراسة بخيت(2017) هدفت الى تحديد القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات في التنبؤ بالصلابة النفسية لموظفي الجامعة من المناصب الادارية، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من(234) موظفا بجامعة الغيوم يشغلون مناصب ادارية وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة ايجابية بين القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات والصلابة النفسية، ووجود فروق بين العاملين بالجامعة من ذوي الصلابة النفسية العالية والمنخفضة في كل من القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات لصالح الصلابة النفسية العالية، كما اشارت النتائج الى وجود فروق بين الجنسين في ابعاد تحديد المشكلة وصياغتها، وتوليد البدائل وتنفيذ المشكلة

والتحقق منها، وكذلك الكلية لقدرة حل المشكلات لصالح الذكور، كما توجد فروق بين الجنسين في التوجه نحو المشكلة واتخاذ القرارات.

- دراسة عبد المطلب (2018) هدفت الى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والاضطرابات الجسمية وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من المعلمين والمعلمات بدولة الكويت، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة (240) معلما ومعلمة بمحافظة الاحمدي، واشتملت ادوات الدراسة على مقياس الصلابة النفسية، وقائمة كورنال الجديدة للاضطرابات الجسمية، وظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين المتزوجين والعزاب والمفصلين في اضطرابات السمع والابصار لصالح العزاب، وتوجد فروق بينهم في اضطرابات الجهازين الهضمي والعضلي لصالح المتزوجين، كما توجد فروق بين الكويتيين والوافدين في معظم مكونات الاضطرابات الجسمية لصالح الوافدين، وأشارت النتائج الى وجود علاقة ايجابية بين الصلابة النفسية ومعظم مكونات الاضطرابات الجسمية، ويعتبر تكرار المرض منبئا قويا بالصلابة النفسية.

### التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة تبين لنا ان هناك دراسات متنوعة تناولت متغيرات الدراسة الحالية فنجد منها ما تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط والصلابة النفسية اواحد ابعاده، كما تناولت البعض كل متغير على حدا ويلاحظ من خلال عرض الدراسات السابقة انها تعددت وتنوعت:

**من حيث الهدف:** حسب طبيعة كل منها، فمنها ما هدفت لدراسة العلاقة الصلابة وجودة الحياة كدراسة لعزالي وعياش (2021)، ودراسة عبد المطلب (2018) الصلابة النفسية والاضطرابات الجسمية وبعض المتغيرات الديموجرافية.

**من حيث عينة الدراسة:** فقد اهتمت جميع الدراسات بعينات مختلفة من طلبة الجامعة كدراسة نور وآخرون (2012)، دراسة صالح (2013)، دراسة لعزالي وعياش (2021).

**من حيث المنهج المتبع:** فمعظم الدراسات تبنت المنهج الوصفي الارتباطي والوصفي التحليلي وهذا هو المنهج المناسب في الدراسة الحالية لاختبار العلاقة بين المتغيرات .

**من حيث الأساليب الاحصائية:** اغلب الدراسات استخدمت الاحصاءات الوصفية ومعامل الارتباط بيرسون واختبار "ت" وتحليل التباين الاحادي واسلوب الفا لكرونباخ، اما من حيث نتائج الدراسة المتوصل اليها في دراسة العلاقة بين المتغيرات وابعادها فاختلفت نتائجها من دراسة لأخرى فبعضها اسفر عن وجود علاقة بين متغيرات الدراسة والبعض الاخر لم يتوصل الى وجود علاقة كما اختلفت ايضا في نتائج الفروق حسب متغيرات الدراسة.

وتم الاستفادة من الدراسات السابقة من خلال استعانة الباحثان بالجانب النظري لبناء الاشكالية وتحديد اهداف الدراسة ومناقشة فرضيات الدراسة ومما اعطى لاختيارنا لهذا الموضوع اهمية هو الاختلاف في

العينة المبحوثة والمتمثلة في الطلبة المقبلين على تخصصات جديدة وهي فئة تحتاج الاهتمام بها والتركيز عليها بجامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة.

## الفصل الثاني: الاطار النظري للدراسة

أولاً: استراتيجية مواجهة الضغوط

تمهيد:

## 1- مفهوم استراتيجية مواجهة الضغوط :

يشير Lazarous and Folkman 1984 إلى أن الأفراد في محاولتهم لحل أو تحمل أو الهروب من وضعيات ضاغطة يخطرطن بشكل هادف في استراتيجيات سلوكية مختلفة التي من شأنها أن تعدل أو تزيد من شدة آثار الضغط على الجسم (مريامة حنضالي 2015) .

هي الطريقة التي يقاوم بها الناس ضغوطهم ويتعاملون بها مع مواقف التهديد و التحدي وهي بمثابة حواجز تحمي الفرد من النتائج الضارة للضغوط النفسية على الصحة النفسية و البدنية والعقلية (زهرة ريحاني ص 568).

يعرفها moos استراتيجيات مواجهة الضغوط بأنها أنماط سلوكية تكيفية متعلمة تستهدف حل المشكلات والسيطرة عليها وكفها (مريم ، وآخرون ، ص 429) .

هي مجموعة الجهود والطرق والأساليب المعرفية و السلوكية و الإنفعالية التي يضعها المراهق ويلجأ إليها قصد تعديل أو التحكم في الموقف الذي يقيمه بأنه مهدد والتخفيف من التوتر الناتج عنه (عبد الحفيظ ، عباس ، ص 46).

يعرفها لطفي عبد الباسط 1994 : بأنها مجموعة من النشاطات أو استراتيجيات الدينامية ، السلوكية أو المعرفية يسعى من خلالها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة أو لحل المشكلة أو التخفيف التوتر الإنفعالي المترتب عليها ( دون مؤلف ، ص 537 )

عرفها الأمانة (1995): بأنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الحاضرة والمستقبلية (حنان مقداد، ص 25) .

## تعريف استراتيجية مواجهة الضغوط :

يتضح من جملة المعاريف أن استراتيجية مواجهة الضغوط ومن خلال ما قدمه العديد من العلماء والباحثين في هذا المجال والذين اهتموا أيضا بمفهوم استراتيجية مواجهة الضغوط تبين لنا من أغلبية التعاريف التي اتفقوا عليها بأنها مجموعة الجهود والأساليب السلوكية ، المعرفية وكذا الإنفعالية التي يقوم بها الفرد والتي يلجأ إليها قصد تعديل المواقف الضاغطة التي يدرك أنها كذلك تعد استراتيجيات المواجهة هي تجنب المواقف الضاغطة غير أنشطة وسلوكات من أجل تجنب هذه الضغوط .

## تصنيفات استراتيجيات مواجهة الضغوط :

### 1- تصنيف جراشا (1983):

صنف "جراشا" أساليب مواجهة الضغوط إلى نوعين :

(أ) أساليب المواجهة الشعورية ويتمثل ذلك في الحيل الدفاعية اللاشعورية التي يستخدم في خفض القلق والصراعات النفسية لدى الفرد والتي أشار إليها فرويد في نظرية التحليل النفسي .  
(ب) أساليب مواجهة شعورية يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية معرفية للتغلب على الضغوط (نايف ، ص، 87/ 88).

## 2- تصنيف لازاروس فولكمان :

### - استراتيجيات المواجهة المرتكزة حول المشكلة :

وهي تلك الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الشخص و البيئة ،ولهذا فإن الشخص الذي يستخدم أساليب المواجهة التي تركز على المشكلة يجاوب في المواقف الضاغطة تغيير أنماط سلوكية فهي تشير إلى الإنتباه أو التجنب الوضعية الضاغطة من خلال استعمال بدائل تتمثل في النشاطات السلوكية أو النشاطات المعرفية .  
(أمال ،نعيمية ص 49 /50).

وقد حدد لازاروس وفلكمان شكلين للمواجهة المتمركزة حول المشكلة هما :

#### 1- جمع المعلومات

#### 2- إتخاذ إجراءات لحل المشكلة .

حيث أن الفرد في مواجهة الوضعية الضاغطة يقوم بجمع المعلومات و إتخاذ الإجراءات المناسبة من خلال وضع خطة للإستجابة وفق متطلبات المشكلة للتخفيف من شدة الموقف الضاغط أو التحرير منه وإيقافه .  
(نائف ، ص ، 88)

### -المواجهة المتمركزة حول الإنفعال :

تشير الى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الإنفعالات الناتجة عن الموقف الضاغط ومن بين الأساليب المتبعة في هذه الإستراتيجية هي :

التجنب Avoidance :هو تحويل الإنتباه عن الوضعية الضاغطة من خلال استعمال بدائل تتمثل في النشاطات سلوكية أو نشاطات معرفية وهذه الوسائل ذات فعالية نسبية ،وهي تختلف عن الهروب الى سلوكيات خطيرة مثل اللجوء إلى الكحول أو التبغ والمخدرات .

الإنكار Demial :تشبه استراتيجية الهروب حيث تعمل على تأجيل المشكلة حيث يسعى الفرد لتغير المعنى الحقيقي للوضعية الضاغطة بتجاهل خطورة الموقف أو رفض الإعتراف بما حدث فعلا .

## 3- تصنيف موس 1986 :

يمكن استخدام أساليب مواجهة مختلفة مثل ما ذكر موس Moos

(أ) الإستراتيجية الأقدامية ونجد فيها الأساليب التي يوظفها الفرد فب اقتحام المواقف الضاغطة من بين أثارها وذلك من خلال الأساليب الإيجابية التالية :

1/ التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه و التهيؤ الذهني له ولمرتباته .

2/ إعادة التقييم الإيجابي للموقف حيث يحاول الفرد معرفيا لاستجلاء الموقف وإعادة بنائه بطريقة إيجابية للموقف مع محاولة تقبل الواقع كما هو .

3/ البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغطة هي المواقف المساعدة من الآخرين أو المؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطهما بالموقف الضاغطة .

4/ استخدام أسلوب حل المشكلة والتصدي للأزمة بصورة مباشرة وقد يعبر عنها بأساليب المواجهة الإيجابية .  
**الإستراتيجية الأحجامية :**

وهي الأساليب التي يوظفها الفرد في تجنب المواقف الضاغطة وكذلك نجدها تصنف بالأساليب السلبية .

1/ الأحجام المعرفية : تجنب التفكير الواقعي في الأزمة .

2/ التقبل الإستسلامي : ترويض النفس وتقبل الأزمة .

3/ البحث عن المكافآت البديلة : عن طريق مشاركة في الأنشطة البديلة والإندماج فيها .

4/ التنفيس الإنفعالي : وهو التعبير لفظيا عن المشاعر السلبية غير السارة . (عبد الله محمد ، ص 71/72)

#### 4- تصنيف شور وآخرون (1986) :

ولقد قام علماء هذا المال بتصنيف الأساليب التعاملية مع الضغوط في عدة أنواع هي :

- الإنكار : يشير إلى رفض الفرد الإعتماد بحوث الموقف الضاغطة أو محاولة تجاهلها كليا .

- لوم الذات : حيث يرى الفرد أن هو المسؤول عن تعرضه للمواقف الضاغطة .

-التقبل والإستسلام : يشير إلى تقبل الفرد للموقف نظرا لعجزه وانعدام الحيلة لديه أو نتيجة لرفضه القيام بأي شيء تجاه الموقف .

-إعادة التفسير الإيجابي للموقف : كان يحاول الفرد ايجا معنى وتفسير جديد للموقف .

- الهروب من خلال التخيل : يبدو ذلك من خلال اللجوء إلى احلام اليقظة .

- المساندة الاجتماعية : تشير الى سعي الفرد نحو الآخرين لطلب العون والنصيحة والمعلومات والمساعدة . (عبد الله محمد)

#### 5- تصنيف كوهن :

يصنف كوهن "Kohn" استراتيجيات مواجهة التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع الضغوط إلى الأبعاد التالية :

- التفكير العقلاني : أنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يلجأ إليها الفرد بحثا عن المصادر الضغط وأسبابه .

- التخيل : يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهتها كما يتجه بها إلى التفكير في المستقبل عند المواجهة في هذه المواقف .

- الإنكار : يسعى الفرد من خلالها إلى إنكار المواقف الضاغطة بالتجاهل .

- حل المشكلة : هي النشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد الى استخدام حلول جديدة ومبتكرة لمواجهة هذه الضغوط .

- الفكاهة والدعابة : استراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وروح الفكاهة وبالتالي قهرها والتغلب عليها كما انها تؤكد على الإنفعالات الإيجابية أثناء المواجهة .

- الرجوع إلى الدين : وتشير هذه العملية إلى رجوع الأفراد إلى الدين والإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والإنفعالي وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها . (بوطالب محمد، ص36)

#### 6- تصنيف كوكس وفيرجيسون : Cocx and Ferguson (1996):

حيث يصنفان أساليب واستراتيجيات ومواجهة الضغوط إلى نوعان :

- أساليب مواجهة تنشأ داخل الفرد : تستهدف التعرف على استراتيجيات المواجهة الأساليب التي يستخدمها الفرد في أنواع معينة من المواقف الضاغطة (داخل الفرد ، الفروق) وتصف استراتيجيات المواجهة داخل الفرد عملية المواجهة وذلك عن طريق تحديد الأفكار والاستجابات السلوكية لدى الفرد غير المواقف الضاغطة المختلفة .
- أساليب مواجهة تنشأ بين الأفراد : تحاول هذه الأساليب فهم مسألة الاختلاف في عملية المواجهة وذلك من خلال حاصل جمع درجات المواجهة لنفس الأفراد عبر أنواع مختلفة من المواقف الضاغطة .

#### التعقيب على التصنيفات :

يوضح "جراشا"، "لازاروس وفولكمان"، "موس"، "شور"، "كوهن" وكذلك كل من "كوكس وفيرجيسون" إذ يرى "جراشا" أو يصنف الاستراتيجيات المواجهة الضاغطة إلى صنفين أو نوعين فيبين من خلال النوع الأول على أنها تصنيفات لاشعورية التي تستخدم في خفض القلق والصراعات النفسية أما النوع الثاني فيتمثل في أساليب مواجهة شعورية يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط ، كما رأى كل من "لازاروس وفولكمان" أن تصنيف استراتيجيات المواجهة يصنف إلى استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة فتمثل في جمع المعلومات واتخاذ الإجراءات المناسبة لحل المشكلات من خلال وضع خطة للاستجابة وفق متطلبات المشكلة ، كما نجد في الصنف الثاني المواجهة المتمركزة حول الإنفعال نجد فيها التجنب وهو تحول الإنتباه الوضعية الضاغطة من خلال استعمال البدائل المتمثلة في النشاطات سلوكية ومعرفية كما نجد الإنكار وهو الهروب حيث تعمل هذه الإستراتيجية على تأجيل المشكلة ، كما نجد في تصنيف "موس" إلى استخدامه لصنفين الإستراتيجية الأقدمية وهي الأساليب التي يوظفها الفرد في إقحام المواقف الضاغطة ونجد أيضا استراتيجية الأحكامية وهي الأساليب التي يوظفها الفرد في تجنب المواقف الضاغطة وكذلك نجد تصنيف "شور" الذي رأى في تصنيفه إلى أنوار وهم الإنكار ولوم الذات ، وكذا التقبل والإستسلام ، كما نجد إعادة التفسير الإيجابي للموقف وكذا الهروب من خلال التخيل و المساندة الاجتماعية ونجد في تصنيف "كوهن" تصنيفها للإستراتيجيات في التفكير العقلاني ، التخيل ، الإنكار ، حل المشكلة ، الفكاهة والدعابة والرجوع الى الدين وفي تصنيف "كوكس ووفيرجيسون" يصنفها إلى أساليب مواجهة نشأ داخل الفرد و أساليب تنشأ داخل الأفراد .

#### 3- النظريات المفسرة لإستراتيجيات مواجهة الضغوط :

##### 1-3/ النظرية السلوكية :

من رواد هذه النظرية جون واطسون ، و سكر ، و بافلوف وآخرون ، أن الشخصية عند السلوكية عبارة عن مجموعة العادات السلوكية المتعلقة والثانية نسبيا التي تميز الفرد عن غيره من الناس وتميز تكيفه ولقد اتفق "سكروهل" مع واطسون على الكثير من الآراء والمواقف ، لكنهم كانوا أقل تطرقا من واطسون الذي بالغ في التركيز على الدور البيئية في تشكيل السلوك للفرد ، وفيما يلي أهم الخصائص المميزة للحركة السلوكية :

- 1- السلوك الملاحظ هو موضوع علم النفس وذلك لأننا نستطيع دراسته دراسة موضوعية ، أما العمليات النفسية الداخلية فلا يجوز دراستها لأننا لا نستطيع وضعها بشكل موضوعي
- 2- تؤكد الحركة السلوكية على أهمية استخدام المنهج التجريبي في البحث العلمي وهي تقوم بدراسة أثر المثيرات البيئية و توابع السلوك على السلوك وذلك لأننا نستطيع أن نلاحظ بشكل موضوعي كلا من المثيرات والسلوكيات أو الإستجابات وتوابع السلوك .
- 3- غالبا ما يشار إلى النظريات السلوكية بنظريات المثير والإستجابة وذلك لأنها نظرت إلى السلوك على أنه إستجابات لمثيرات يتعرض لها الكائن ، مثال ذلك تعرض الطفل لمثير الألم يؤدي إلى إستجابة وذلك لأنها نظرت إلى السلوكيات على أنه إستجابات البكاء ، وتعرضه للصوت المرتفع يؤدي إلى إستجابة الخوف .
- 4- إن السلوك الإنساني هو غالبا سلوك مكتسب أو متعلم ، وهذا يعني أن كافة السلوكيات التي يقوم بها بشكل إعتيادي من إغتسال ومشي وقراءة ، أو السلوكيات الإنفعالية مثل القلق والخوف والإكتئاب كلها سلوكيات متعلمة .
- 5- يحدث التعليم من خلال تكوين إرتباطات بين مثيرات واستجابات أو بين إستجابات تعزيز أو عقاب .
- 6- لا تهتم النظرية السلوكية بالعمليات العقلية التي تحدث بين المثير والاستجابة فهي لا تهتم بكيفية تفسير الموقف أو المثير .

7- تنظر النظرية إلى السلوك المعقد على أنه يتكون من مجموعة من الإرتباطات بين المثيرات والاستجابات والتعزيز . من هنا نادى اتباع هذه الحركة بتجزئة السلوك وتحليله (ماجدة ، 2008) .

### التعقيب على النظرية السلوكية :

يري كل من علماء النظرية و باحثيها على أن الضغوط النفسية هي التي تأتي نتيجة لمجموعة من العادات السلوكية وعلى أنها نتيجة لعوامل مصدرها البيئة وكما يرى بعض الباحثين في المجال على أنها عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري وتشكل آلية عن طرسق تلميح البيئة .

### 2-3/ نظرية التحليل النفسي :

لقد ميز علماء علم النفس التحليلون وعلى رأسهم فرويد الضغوط النفسية التي سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة لدى أولئك الذين يعانون من المشكلات والإهتمامات الجنسية أو العدوانية والعديد من الرغبات . فقد ذكر علماء المدرسة التحليلية النفسية أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك هي تعبير عن صراع ما بين النزاعات و الرغبات المتعارضة أو المتبادلة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه ، فعندما تصطدم ( الأنأ الأعلى ) فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الأليات الدفاعية وطبقا للنظرية النفسية التحليلية فإن معظم الأفراد لديهم صراعات لاشعورية وهذه الصراعات تكون لدى البعض أكثر حدة وعددا ، فهؤلاء

الناس يرون ظروف و أحداث حياتهم مسببا للضغوط النفسية وأن أساليب مواجهة هذه الضغوط يكون عن طريق الكبت الذي اعتبره فرويد ميكانيكية الدفاع تجاه الضغوط ، فالذكريات المؤلمة و المشاعر التي يرافقها الخجل والشعور تكبت في اللاشعور وكبت المشاعر و الرغبات يتم في الطفولة المبكرة يتم في مرحلة الطفولة ، يرافق ذلك الشعور بالذنب ، مما يؤدي إلى معاناة الفرد من آثار الضغوط النفسية وإصابة لاحقا ببعض الإضطرابات النفسية وبعض الأمراض مثل السرطان وأمراض القلب وغيرها ، كما يرى علماء النفس التحليليون أن الضغوط النفسية الناتجة عن أي موقف أو سلوكي بمثابة تعبير عن الصراع بين الهو الذي يمثل الرغبات و المشاعر الغريزية والتي تضبط و تحرم غالبا من المحيط الخارجي للفرد وبين الأنا الأعلى الذي يمثل الرقابة النفسية الداخلية أو ما يطلق عليه الضمير فالتفاعلات و الصراعات هذه تؤدي إلى ظهور الأليات الدفاعية عن الفرد .

و يؤكد يونغ على الضغط النفسي كمسبب للأمراض ، الاضطرابات النفسية أنه ناتج عن الطاقة التي يملها أو يولدها الفرد أو الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية و تطورها خبرات الطفولة مما يكون شخصية الفرد المستقبلية و سلوكه المتوقع و إذا ماواجه الإنسان أنواع من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياته مختلفة وتغيرات لسلوكه المتوقع حدوثه ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوطات التي تحتاج إلى علاج نفسي و طبي (فاطمة، ص 18/ 19) .

### التعقيب على النظرية التحليلية :

نرى من خلال هذه النظرية أن الضغوط التي تحدث من خلال كل المواقف أو السلوكيات تعبر عن تداخل أو صراع بين النزاعات الداخلية و قوى وكذلك الرغبات متعارضة بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد ذاته فإن التفاعلات تؤدي إلى نشوء أليات دفاعية تحول دون تحقيق الرغبات فبالتالي تؤدي إلى نشوء ضغط نفسي وهذا ما أكده يونغ بأن الضغط النفسي يسبب الأمراض التي يولدها الفرد بالفطرة تكون معه منذ الطفولة المبكرة .

### 3-3/ نظرية التقدير المعرفي (لازاروس) :

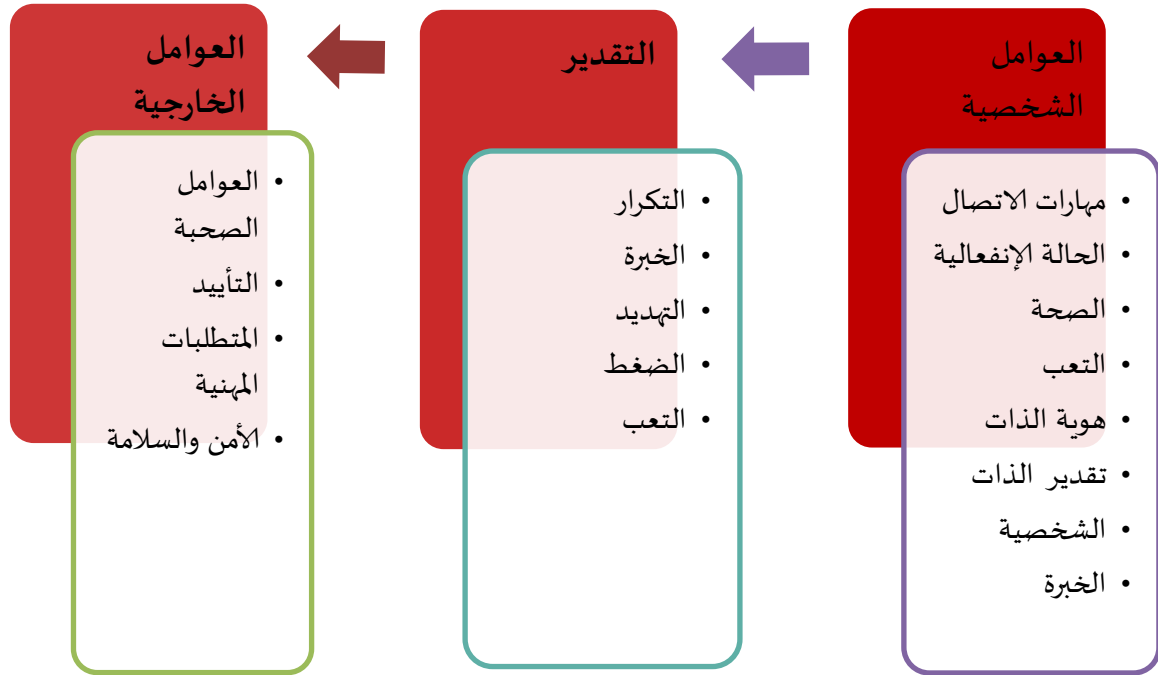
نشأت نظرية التقدير المعرفي نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي ، و التقدير المعرفي هو مفهوم يعتمد في الأساس على طبيعة الفرد ، حيث أن تقدير الفرد لحجم التهديدات ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف ، ولكنه ربط بين البيئة المحيطة للفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط ، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ، و يعتمد تقييم الفرد للموقف على أنه ضاغط على عدة عوامل منها :العوامل الشخصية و العوامل الخارجية خاصة الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ،ويؤدي ذلك التقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين

ويركز أنصار المدرسة السلوكية التقليدية على أن عملية التعليم هي المحور الأساسي لتفسير السلوك الإنساني كما يركزون أيضا على الدور الذي تلعبه البيئة في تكوين شخصية الفرد في الستينيات من القرن الماضي ظهر اتجاه جديد داخل تيار المدرسة السلوكية يعرف ب"تعديل السلوك " ومن رواده لازاروس و بندورا وكسكنر ، حيث يؤكد لازاروس ( Lazarous ) وجود متغيرات وسيطة تتوسط العلاقة بين الفرد والبيئة مركزا على العمليات المعرفية لدى الفرد ودورها في الاستجابة للضغوط و مواجهتها أما باندورا (Bandura 1970) فيوضح العلاقة بين السلوك والفرد والبيئة ، حيث

تصدر عن الفرد حيال الظروف الضاغطة تؤثر في مشاعر الفرد كما تتأثر بطبيعة إدراكه للمواقف ،بينما يرى كسكنير أن الضغط هو أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية وأنه يوضح أو ينتج عن طريق تفاعل الفرد مع البيئة ،ومن ثم لا يستطيع الفرد تجنبه ولكن عندما تزيد شدة الضغط بحيث تفوق قدرة الشخص على المواجهة فإنه يشعر بتأثيراتالضغوط البيئة عليه .

ويرى لازاروس (Lazarous and Coyme 1981) : أن الغضوط تحدث عندما يواجه الشخص مطالب ترهقه أو تفوق قدرته على التكيف وأن التفاعلا يحدث بين المطالب الخارجية والأساس البنوي وقابلية الشخص للتأثير وبين كفاءة الشخص الدافعية كما أشار لازاروس هنا للإشارة إلى تقدير المعرفي و هو يعتمد على الأشياء الأخرى مثل التعليم والخبرة السابقة للفرد .

كما يرى لازاروس في نظرية التقدير المعرفي بأن الغضوط تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك الى التقييم التهديد وادراكه في مرحلتين الأولى هي الخاصية بتحديد و معرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط والثانية هي التي يحدد فيها أساليب حل المشكلات التي تظهر في الموقف .



شكل رقم (01): مخطط لنظرية لازاروس

### التعقيب: نظرية التقدير المعرفي (لازاروس) :

يرى لازاروس أن نظرية التقدير المعرفي أن الضغط يحدث عندما تكون هناك مطالب على الفرد تفوق على إمكانياته التكيفية التي تتضمن المثرات للضغط والاستجابة المترتبة عليه و التقدير العقلي فالضغط لا يقع خارج الفرد كما أكد لازاروس على الدور الذي يلعبه الإحباط والصراع و التهديد الذي يتعرض لهم الفرد في إنتاج الضغوط الذي يسبب ضرر نفسي واجتماعي كما تم توضيح العوامل الشخصية لهذه النظرية المتمثلة في مهارات الاتصال ،الحالة الإنفعالية،الصحة ،التعب ،هوية الذات ،تقدير الذات ،الشخصية ،والخبرة بالإضافة إلى العوامل الخارجية المتمثلة

في عوامل الصحة ، التأييد الاجتماعي، المتطلبات المهنية ، و الأمن والسلامة كما تم توضيح القدير المتمثل في التكرار ، الخبرة ، التهديد ، الضغط ، والتعب .

#### 4-3/ النظرية الاجتماعية :

يعتبر كل موقف سلوكي بالنسبة للإنسان هو موقف اجتماعي في حقيقة سواء أكان فردا أو جماعة من الناس ، إذا أن تواجه الإنسان مع شخص آخر يكون له تأثير على كيفية سلوكه و استجاباته و تحديد الوظائف السيكلولوجية إزاء المواقف الاجتماعية ، فهي تؤثر بما تتعلمه كيف تدرك و تحكم على البيئة المحيطة والأحداث تحدد في كيفية تصورنا لها وفي الكيفية التي نصفها بها وفي دوافعنا و الطريقة التي بها نتوافق مع مطالب الحياة ، وفي الطريقة التي نخير بها الاستجابات الانفعالية تعتبر عنها توصل الباحث الاجتماعيون في دراستهم حول أساليب المواجهة الفردية و الجماعية إلى أن الفرد عند إحساسه بالنقص يسلك اتجاهين متعاكسين إذ يتمثلان هاذين الإتجاهيين في التقبل لهذه الضغوط أو السلوكات و الرفض الواقع و ينعكس ذلك من خلال أساليب متعلقة بدرجة طموح الفرد و قدراته و نذكر من بين هذه الأساليب :

الهروب : *Fuite* : وهو الإنسحاب و الابتعاد عن مقارنة بالغير

التطابق : *Conformite* : توافق الفرد مع القيم الاجتماعية .

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

سد العجز : محاولة الوصول إلى مستوى الآخرين بتأكيد الذات (أمال ، نعيمة ، ص 47).

التعقيب على النظرية الاجتماعية :

توضح هذه النظرية أن السلوك بالنسبة للإنسان هو موقف اجتماعي

#### 5-3/ نظرية هنري موراي :

ينفرد موراي بين منظري الشخصية بعمق الفهم للديناميات التي تحدث في داخل الكائن البشري من أجل لحظة انبثاق لحظة التكيف وأحداث التوازن النفسي يتسم منهجه بالدينامية النفسية ومصطلحات مفعمة بالحيوية مليئة بالحركة .

فمصطلح اللحظة يكون لدى الفرد مليئا بالوقائع و التتابعات المتداخلة حيث يعنى موراي بهذا المصطلح الوحدة الزمنية للحياة التي تتضمن جمع الوقائع المتداخلة وهي تشتمل على التعقيد الطبيعي لوجود التشخيصودائما تبني النتائج على المقدمات فالإنسان كادح في بيئته من أجل إزالة التوتر فيكون الترتيب وسيلته إلى تحقيق الهدف الذي يسعى إليه فدلالة الترتيب عند موراي أنه عملية عقلية على نفس مستوى المعرفة وإن هدف المعرفة هو الفهم التصوري الكامل للبيئة إلى الحافز لا يحصل على الإشباع المرجو مباشرة إنما يتم إشباع عن طريق صفتين وسيطتين هما القدرة و الإنجاز وفي هذا الصدد يوضح موراي أن الإنجاز والقدرات صفتين تتوسطان النزعة للفعل و النتائج النهائية التي توجه ناحيتها تلك النزعات (تامر ، عبد الكريم).

كما يرى موراي أن مفهوم الضغوط من خلال هذه النظرية يمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة ، و أن الضغط أبسط معاينة يمثل صفة أو خاصية للموضوع يبني تسير أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى

هدف معين ، كما أن الضغوط ترتبط ارتباطاً وثيقاً بضغوط (بيتا) ولكنه من المهم برغم ذلك اكتشاف المواقف التي تتسع فيها الشقة بين ضغوط (بيتا) والتي تستجيب لها الفرد وبين ضغوط (ألفا) الموجودة بالفعل ، وقد وضع موراي تصنيفات مختلفة للضغوط من أجل معرفة و التعرف على أعراض معينة من الضغوط النفسية . (نايف علي ، ص 99).

### التعقيب على نظرية موراي :

يرى موراي أن الضغط هو صفة لموضوع الشخص في تيسر أو تعوق جهود الفرد في الوصول إلى هدفه المعين إذ ترتبط بالضغوط الشخصية أو الموضوعية التي لها دلالات مباشرة تتعلق بالمجهودات المبذولة من طرف الفرد لإشباع حاجاته ومتطلباتها و ميز موراي بين نوعين من الضغوط النفسية بين نوع بيتا التي تستجيب لها الفرد و بين ضغوط ألفا الموجودة بالفعل و قد وضع موراي تصنيفات مختلفة من أجل معرفة الأعراض معينة من الضغوط .

### 3-6/ نظرية سبيليرجر :

يعتبر فهم النظرية في القلق المقدمة ضرورية لفهم نظرية في الضغوط فلقد أقام نظرية في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما قلق الحالة ، قلق السمة وفي هذا الصدد يشير سبيليرجر نفسه إلى أن القلق شقين يشملان ما يشار إليه على أنه سمة القلق أو القلق العصابي أو قلق الزمن ، وكذلك ما يسمى بحالة القلق أو القلق الموضوعي أو قلق الموقف . و سمة القلق استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق قلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية ، بينما حالة القلق موقفية تعتمد بصورة أساسية و مباشرة على الظروف الضاغطة و سبيليرجر في نظريته لضغوط إذ يرتبط بين قلق الحالة و الضغط ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين يسبب لحلة القلق ، و ما القلق العصابي الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط حيث أن الفرد يكون من سمات شخصية للقلق أصلاً . ويهتم سبيليرجر في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينهما وبين مكنيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة .

فالفرد في هذا الصدد يقرر الظروف الضاغطة التي أثارت الحالة القلقية لديه تم يستخدم مكنيزمات الدفاع المناسبة لتخفيف الضغط (كبت ، إنكار ، إسقاط ) أو يستدعي التجنب الذي يسمح بالهروب من المواقف الضاغطة . إذ كان سبيليرجر قد اهتم بتحديد خصائص و طبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى مستويات مختلفة لحالة القلق إلا أنه لا يساوي بين المفهومين ( الضغط \_ القلق ) وذلك لأن الضغط النفسي وقلق الحالة يوضحان الفروق بين خصائص القلق كرد فعل انفعالي و المثيرات التي تستدعي هذه الضغوط كعملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغط و تبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط .

و يميز سبيليرجر أيضا بين مفهوم الضغط Stress، ومفهوم التهديد فكلاهما مفهومين مختلفين فكلمة ضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئة التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف أي بمعنى توقع خطر أو إدراك ذاتي للخطر. (تامر، عبد الكريم، ص، 43/ 44)

#### التعقيب على النظرية: (سبيليرجر):

نجد من خلال ما قدمه سبيليرجر للنظرية أنه قد حدد النظرية من خلال القلق إذ ميز بين نوعين من القلق هما الحالة وقلق السمة فقلق السمة يعد أيضا القلق العصابي وعدة أسماء فسمة القلق هي استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد على الصورة الأساسية بالخبرة الماضية كما يربط سبيليرجر نظريته للضغوط بين قلق الحالة و الضغط فيعتبر أن الضغط الناتج عن سبب القلق كما يهتم أيضا بتحديد طبيعة الظروف البيئة المحيطة والتي تكون ضاغطة فيميز بين الحالات القلقية الناتجة عنها فهذا يحد العلاقة بين مكامنزمات الدفاع التي تساعد الفرد في تجنب المواقف أو النواحي الضاغطة التي تؤدي بالفرد إلى مستويات مختلفة من القلق فالقلق و الضغط يوضحان رد الفعل الانفعالي و المثيرات التي تستدعي هذه الضغوط .

#### 4- وظائف استراتيجيات مواجهة الضغوط :

لقد تناول العديد من الباحثين الوظائف المتعددة لاستراتيجيات التكيف، كل حسب تصوره وخلفية النظرية فقد حدد (Mechanic) 1974 صاحب النظرية الاجتماعية النفسية ثلاث وظائف لاستراتيجيات التكيف :

- 1- التعامل مع المتطلبات الاجتماعية و البيئية .
  - 2- توفير الدافعية لمواجهة تلك المتطلبات .
  - 3- المحافظة على التوازن السيكلوجي بهدف توجيه الطاقة و المهارات نحو المتطلبات الخارجية .
- وبهذا يرى (Mechanic) أن مقاومة الضغط تستلزم التعامل مع المتطلبات البيئية الاجتماعية و هذا طبعا يتوقف على مستويات الدافعية للفرد في مواجهة تلك الوضعية و ذلك بهدف تحقيق توازن سيكلوجي بين المتطلبات الداخلية والخارجية .

أما الباحث (White) 1974 فقد تحدث عن ثلاث أنواع من الوظائف :

- 1- ضمان تامين المعلومات كافية حول المحيط .
  - 2- الحرية في التصرف برصد المعلومات ويطرق مرنة .
  - 3- الحفاظ على الشروط الأساسية لعملتي الأداء وانتقاء المعلومات .
- نلاحظ أن هذا الباحث ركز على الجانب المعرفي و كيفية تناول المعلومات وجمعها حول لظاهرة المراد التعامل معها ثم ضمان حرية التصرف برصد المعلومات كل حسب تصويره وإدراكه للموقف وهذا يتوقف على حساب المعلومات المنتقاة والمدركة .

#### 5- العوامل المؤثرة في استراتيجيات مواجهة الضغوط :

يرى كل من يثنجث و نوكالر: أن الأفراد يختلفون في استخدام استراتيجيات المواجهة في استجابة للأحداث الضاغطة وأن هناك عوامل عدة تؤثر في استراتيجيات المواجهة وهي عوامل تتعلق بخصائص شخصية للفرد مثل نمط الشخصية و مركز التحكم وفعالية الذات و الصلابة النفسية وهناك عوامل أخرى موقفية و نوعية تتعلق بالموقف ذاته وتهتم إلى حد بعيد في تحديد استراتيجيات المواجهة وتتمثل هذه العوامل الموقفية في طبيعة الحدث الضاغط ونوعه من حيث هو مزمّن أو حاد ومن حيث حدثه (عبد العظيم ، 2006 ).

وبالإضافة إلى ذلك فإن المتغيرات الديموغرافية من النوع ، العمر ، المستوى الاقتصادي والاجتماعي تؤثر في الأخرى في تحديد نوع إستراتيجية المواجهة :

### 1-5/ المتغيرات الشخصية :

1-1-5/ مركز التحكم : كيفية إدراك الفرد لمواجهة الأحداث في حياته أو إدراكه لعوامل الضغط و السيطرة .(عبد العظيم ، 2006 ، ص 126)

2-1-5/ تقدير الذات : يؤثر تقدير الذات على مستوى الصحة النفسية للفرد وعلى مستوى الإنجاز والتوافق مع مطالب البيئة و العلاقة مع الآخرين و التوافق النفسي ، فكلما ارتفع تقدير الذات عن الفرد انخفض الاكتئاب و القلق والشعور بالضغط . (نفس المرجع السابق )

3-1-5/ نمط الشخصية : لا يستجيب الأفراد للأحداث الضاغطة بطريقة واحدة بل يختلفون في استجاباتهم لنمط الشخصية ، الأشخاص ذوي الحساسية للتحدي القادم من بيئة هم أكثر حساسية وشعور بالضغط وسريعي التأثير بمسببات الضغوط و يستعملون أساليب المواجهة أقل فعالية ، بينما الأشخاص الأكثر استرخاء وصبراً و رضا عن العمل و الحياة و غير العدوانيين يستعملون استراتيجيات المواجهة المركزة على الشك .

4-1-5/ الصلابة النفسية : وهي أن الفرد يمتلك مجموعة من السمات تساعد على مواجهة الضغوط وأن الذي يتميز بالصلابة النفسية تكون لديه القدرة على توقع الأحداث و مواجهتها و تلعب الصلابة النفسية دوراً هاماً في عملية التقييم المعرفي للموقف وفي عملية المواجهة التي يقوم بها الفرد إزاء الأحداث الضاغطة.(عبد العظيم ، 2006 ، ص 124 إلى 130) .

### 2-5/ العوامل الموقفية :

1-2-5/ طبيعة الموقف و خصائصه : فالمواقف الضاغطة التي تتسم بدرجة الشدة تؤدي إلى ظهور انفعالات سلبية مثل قلق ، الخوف وهذه الانفعالات تتعارض مع قدرة الفرد على حل المشكلات . ( هلال ، 2000 ، ص 130)

2-2-5/ المساندة الاجتماعية : تتوقف المساندة الاجتماعية على مدى اعتقاد الفرد بكفاءة الآخرين ومدى عمق العلاقة بين الفرد و المحيطين به ، كما أن المستوى المرتفع من المساندة سواء كانت الأسرة و الأصدقاء يرتبط بإستراتيجيات مواجهة فعالة ، كلما كان مستوى المساندة منخفضاً كلما كانت إستراتيجيات المواجهة غير فعالة . (عبد العظيم ، 2006 ، ص 135)

### 3-5/ المتغيرات الديموغرافية :

5-3-1/ **العمر الزمني و الفروق بين الجنسين :** يؤثر العمر في أساليب المواجهة لأحداث الضاغطة فتتغير مع تقدم العمر ومع زيادة مستوى النمو الديمغرافي للفرد فهي تختلف باختلاف الأعمار الزمنية كما بينت الدراسات أن الذكور يملون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة إلى تنصب على المهمة وإستراتيجيات المواجهة الأقدمية في مواجهة الأحداث الضاغطة أما الإناث يملن إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تنصب على الانفعال . ( القريبطي ، 1994 )

5-3-2/ **المستوى الاقتصادي :** يختلف أسلوب المواجهة باختلاف المستوى الاقتصادي و الثقافي ، فتختلف استجابة الأفراد باختلاف ثقافتهم ، كما أن الأفراد الذين ينحدرون من أسر ذات مستوى ثقافي واجتماعي مرتفع يميلون إلى استخدام إستراتيجيات المواجهة السلوكية و المعرفية التي تتركز على التجنب (عبد العظيم ، 2006 ، ص 141) .

## 6- محددات إستراتيجية مواجهة الضغوط :

تصنف محددات استراتيجيات مواجهة الضغوط في المصادر الآتية :

مصادر شخصية والتي تتمثل في : عوامل معرفية و عوامل ذهنية و المصدر الثاني الذي يضم عوامل موقفية و عوامل اجتماعية فهذه المحددات تعتمد على اختيار نمط إستراتيجية مواجهة معينة في مواقف الضاغطة بجملة من المتغيرات المتفاعلة فهذه المواقف تمثل أو تفسر الفروق بين الأفراد في استجابات المواجهة و تصنف إلى صنفين المذكورين أعلاه .

### 1/ المصادر الشخصية :

(أ) **العوامل المعرفية :** تتمثل هذه العوامل في مايلي :

- المعتقدات ( Beliefs) : ومن بين المعتقدات الخاصة بالفرد فتتمثل في ذات الفرد وقدراته وامكانياته وكذلك في دوافعه العامة والتي تضم القيم الدينية والمصالح الشخصية وأهداف المترتبة في الحياة (bruchon, 2002, p.361).
- مركز التحكم: يرى بعض الباحثين أن الافراد الذين يرجعون ما يواجههم أو يتعرضون في الحياة الى أسباب داخلية فهم بدورهم يستخدمون الاكثر استراتيجيات المواجهة المرتكزة على المشكلة مقارنة بالأفراد الذين يرجعون ما يواجههم الى أسباب خارجية التي يعتبر غير متحكم فيها مثل القدر.
- الفعالية الذاتية: تشير الى أن اعتقاد الفرد بقدراته وكفاءته الذاتية على مواجهة هذه الضغوط والشعور بالفرد بعدم فعالية ذاته يجعله يشعر أنه غير قادر على مجرى أحداث حياته وشؤونه فيفشل في مواجهة.
- درجة تفانلية: فالتفاعل يساعد الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة في حياته والتعامل معها وذلك يدفعهم الى استخدام امكاناتهم بالشكل أكثر فعالية.
- عوامل الذهنية: التي تشير بدورها الى الصلابة النفسية فنجد الافراد الذين يتسمون بالآتي:

\* الاحساس بالالتزام.

\* درجة عالية من التحدي والتحكم (عجاجة، 2007).

**مصادر البيئة الموقفية:**

خصائص الوضعية أو الموقف: تتمثل في طبيعة التهديد ومدى التحكم في الضغوط قرب الحدوث ومدة الحدوث .  
عوامل الاجتماعية: وتتمثل في شبكة مساعدة متوفرة للفرد أي المساندة الاجتماعية من المحيط العائلي والصدقات  
بالإضافة الى هذه العوامل يوجد مصادر خارجية كالمال والوقت والتعليم، المهنة...الخ. (بريك وداوود، 2008)

ثانياً: الصلابة النفسية

## تمهيد:

يواجه الانسان في الوقت الحالي العديد من التحديات التي تسبب له مشكلات نفسية، وللتغلب على هذه الضغوطات يجب عليه تطوير سمات تمكنه من الصمود والتحمل، فالصلابة النفسية تعتبر احد العوامل الرئيسية في مجال علم النفس، حيث تمكن الفرد من مواجهة الضغوط والاحتفاظ بصحة جسدية وعقلية جيدة، وتشير الدراسات كما ورد في اعمال كوبازا الى اهمية الصلابة كعامل حيوي يدعم قدرة الفرد على التكيف والاستجابة للضغوط السلبية وعليه يساعد الافراد على اتخاذ اجراءات فعالة لمواجهة التحديات ودمجها في حياتهم بشكل ايجابي مما يساهم في تحسين تجربتهم الشخصية واستفادتهم منها في المستقبل والتحقيق الشخصي.

## ثانيا: الصلابة النفسية

## 1- مفهوم الصلابة النفسية:

تعتبر الصلابة النفسية من بين الموضوعات التي شغلت العديد من المفكرين والباحثين في عصرنا الحالي وذلك نظرا لمدى تأثيرها على الفرد والمجتمع.

يعرفها مخيمر (2002) انها قدرة الفرد على استخدام المساندة الاجتماعية كوقاية من اثار الاحداث الضاغطة وخاصة الاكتئاب.(البيرقراط، 2011، ص.32)

ويرى الهامص (2002) انها ادراك الفرد وتقبله للمتغيرات او الضغوط النفسية التي يتعرض لها، فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط، وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالتهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط.(عودة، 2011، ص.66).

في حين يرى دخان والحجاز (2006) انها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية احداث الحياة الضاغطة.(العبادي، 2014، ص.3).

وعرفها ايضا عبد اللطيف وحمادة (2002) انها مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الاثار السلبية لضغوط الحياة على الصحة النفسية والجسمية، حيث تساهم الصلابة في تسهيل وجود هذا النوع على الادراك والتقويم والمواجهة، الذي يقود الى الحل النابع للموقف الذي خلقته الظروف الضاغطة.(علاء الدين، 2016، ص.18).

بينما ياغي (2006) عرفها انها القدرة على تحقيق درجات مرتفعة من سمات الشخصية، الالتزام، التحكم والتحدى.(القرعان، 2014، ص.7).

كما يرى مجدي(2007) ان الصلابة النفسية تعين المقدرة العالية على مواجهة الضغوط بايجابية ومواجهة التحديات المستقبلية وامكانية استخدام الوسائل المناسبة لتفسير هذه الاحداث التي تواجهه وايجاد طرق مناسبة لمواجهةها، وتحقيق النجاح في الحياة.(عردات، 2017، ص.7).

اما حسب المفرجي والشهري(2008) انها مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الاثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من اثارها على الصحة النفسية والجسمية.(اليازجي، 2011، ص.37).

ويعرفها العيافي(2012) انها قدرة الفرد على استخدام صفات الشخصية ومصادر البيئة المتاحة له في مواجهة احداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها مواجهة ايجابية.(العوض، 2015، ص.29).

يعرفها كوبازا وبوستين(1983) انها مصدر لمقاومة الاثار السلبية لاحداث الحياة الضاغطة وهي مستمدة من النظرية الوجودية الشخصية، وتسهم في تسهيل الادراك والتقييم والمواجهة التي تؤدي الى الحل الناجح للموقف الناتج عن الضغوط الضاغطة، وبالتالي فالصلابة تمنع عجز الفرد المرتبط بالمطالب المستمرة وتسهم في مساعد الافراد على اعادة التوافق(شنه، 2015، ص.3-4).

كما عرفها جيرسون هي قدرة الفرد على مواجهة الضغوط بمهارات المواجهة الاتية: التحايل المنطقي، التجنب المعرفي، التفريغ الانفعالي(المرجع السابق، ص.29).

واشار سيلفادور مادي(1999) انها اسلوب نفسي مرتبط مع الصمود والصحة الجيدة والقدرة على الاداء في شروط قاسية وضاغطة، وتحويل الظروف الضاغطة الى فرص للنمو(المرجع السابق، ص.18).

كما ينظر كارفرو وشيير(2002) انها ترجيب الفرد وتقبله للمتغيرات، او الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل بصلابة كمصدرواقي ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط(المشاي، 2020، ص.282).

من خلال التعاريف السابقة يمكن تعريف الصلابة النفسية انها امتلاك الفرد مجموعة من السمات الشخصية ذات طبيعة نفسية واجتماعية تجعل الفرد قويا امام العوائق التي تواجهه والتخفيف من اثارها، مما يولد اليات سلوك فعال وخلق استراتيجيات للتعامل المثمر مع الصعوبات.

## 2-اهمية الصلابة النفسية:

ان الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية التي تقي الانسان من اثار الضغوط النفسية المختلفة، وتجعل الفرد اكثر مرونة وتفاؤلا وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، كما تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الامراض الجسدية والاضطرابات النفسية، فضلا عن مكوناتها التي تعتبر متغير سيكولوجي يخفف من وقع الاحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية، فالأفراد الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون(بشير حسين، 2017، ص.52).

كما تتضح اهمية الصلابة النفسية بانها تعد مكوناتها من مكونات الشخصية والتي تساعد الفرد على ان يواجه الاحداث الصادمة في حياته وتجعله مرنا ومتفائلا وقادرا على مواجهة ما يعترضه من ضغوطات الحياة، كما انها تساعد على مواجهة جميع الاضطرابات النفسية في الحياة كالقلق، الاكتئاب، الانتكاس، الشعور بالفقد والحرمان.(نفاع، 2013).

وترى الباحثة ان اهمية الصلابة النفسية تتمثل في كونها سدا منيعا يحمي شخصية الفرد من الضعف والاستسلام اما مشكلات الحياة والضغط النفسي، وتساعد على النجاح والتميز، والاحتفاظ بمستوى جيد من الصحة النفسية والتفائل والتقدم والانجاز.(عردات، 2017، ص.8).

تحسن الصلابة النفسية الاداء النفسي والصحة النفسية والجسمية والمحافظة على السلوكيات الصحية، وتساهم في تحدي الضغوطات التي تعرقله.

### 3- ابعاد الصلابة النفسية:

تظهر ابعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها كوبازا والتي اشارت الى ان الافراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية ان يكون لديهم التأثير من مجرى بعض الاحداث التي يمرون بها وهذه الابعاد هي(الالتزام، التحكم، التحدي).

وترى كوبازا ان هذه المكونات الثلاث ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط البيئة واحداث الحياة الضاغطة لفرض النمو الشخصي، كما ان نقص هذه الابعاد الثلاث يصنف بانه احتراق نفسي ولا يكفي مكون واحد من مكونات الصلابة الثلاث.....بالشجاعة والدافعية لتحويل الضغوط والقلق لأمور ايجابية، فالصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاثة ابعاد مستقلة قابلة للقياس.(العبدلي، 2012، ص.21-22).

**3-1الالتزام:** تعرف كوبازا الالتزام بانه نوع من التعاقد النفسي بين الفرد ونفسه، يلتزم به الفرد اتجاه نفسه واهدافه وقراراته والآخرين من حوله.

ويشير ليدون الى ان الالتزام هو حالة نفسية داخلية يشعر بها الفرد لمسؤوليته وارتباطه بشخص ما او بعمل ما.(جهان احمد، 2002، ص.35).

ولمكون الالتزام دور وقائي للصلابة بوصفها مصدر المقاومة، مثيرات المشقة وهو اعتقاد الفرد في حقيقته واهمية ذاته، ويمكن ان يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تمكن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم واعتقاده ان لحياته هدف ومعنى يعيش من اجله.(عمان، 2001، ص.215).

ونرى ان الالتزام عبارة عن تبني الفرد لقيم ومبادئ ومعتقدات محددة وتمسكه بها وتحمل مسؤولياته اتجاهها واتجاه نفسه ومجتمعه وهذا يعكس مستوى الصلابة النفسية للفرد.(جديد، 2018، ص.789).

**2-3 التحكم:** يمثل مركز التحكم الداخلي التي تعود اصولها للعالم "جوايانروتر" والمستمدة من نظريته التعلم الاجتماعي، حيث قدم هذا المفهوم لأول مرة عام (1954) في شكل مقال بعنوان: التعلم الاجتماعي وعلم النفس الاكينيكي وقد تأثر "رونر" الى حد كبير بأعمال هال وسبنس وافكار سكينز بشأن التعزيز، وفكرة التوقع التي طورها تومنان كما تآثر بنظرية المجال للويت كورت (elliott, 1993, p.39)

ان ادراك الضبط امر بالغ الاهمية في التعامل مع مجريات احداث الحياة اليومية، اذ ان الاشخاص الذين لديهم درجة عالية من ادراك الضبط الداخلي يتصفون بإمكانية اكبر في الحصول على المعلومات حول الاحداث التي تؤثر على حياتهم، حسب لازاروس (1996) فان الفرد ذو الضبط الداخلي يعتقد في كفاءته، وقدرته على ضبط النتائج في عمله الخاص، وله توقعات ايجابية فيما يتعلق بالثقة والاعتماد على الآخرين. (معمرية، 1994، ص.40-60)

كما ان الابحاث التي ركزت على المكونات الفرعية للصلابة بينت ان توافر الاحساس بالقدرة على الضبط الذاتي، قد يكون من اهم مكونات سمة الصلابة التي تساعد على التنبؤ بصحة افضل. (الزقاي، 2015، ص.52).

**3-3 التحدي:** وهو اعتقاد الفرد ان ما يطرأ من تغير على جوانب حياته هو امر مثير وضروري اكثر من كونه تهديدا لمن يساعد على المبادأة، واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد على مواجهة الضغوط بفعالية، وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على سلامة الاداء النفسي للفرد رغم التعرض لأحداث سلبية ضاغطة. (kabasa, 1982)

وقد اكد فولكمان، ولزاروس (1986) ان الخصائص النفسية مثل الصلابة تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط ذاته وما ينطوي عليه من تهديد لأمنه وصحته النفسية وتقديره لذاته كما تؤثر في تقييم الفرد لأساليب مواجهة ذلك الحدث الضاغط، وقد ذكرت كوبازا 1979 ان الصلابة النفسية تعني الشعور العام بان البيئة تدعو الى الرضا وهذا يقود الفرد الى ان ينظر الى المواقف المتعددة بنوع الفضول والحماسة والالتزام.

ويتفق فولكمان ولزاروس (1988) مع كوبازا في ان الخصائص النفسية كالصلابة مثلا تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط نفسه، وما يترتب عليه من تهديد لأمن الفرد النفسي وتقديره لذاته، كما تؤثر في تقييمه لأساليب المواجهة التي يواجه بها الحدث الضاغط .

ولم يعد التعرض للضغوط النفسية او البيئية هو المتغير الرئيسي المؤثر في نشاط الفرد وارتقائه، بل ان هناك متغيرات اخرى اكثر تأثيرا وهي اهداف الفرد وغاياته التي يسعى الى تحقيقها والتي تجعله يقيم مصدر الضغوط تقييما معرفيا يجعله يسلك بطريقة معينة في مواجهة هذه الضغوط ما بين المرونة والفعالية والثقة، وبين الجمود والسلبية والاهتزاز (جودة، 2002، ص.44).

ولذلك فقد اتجه الباحثون في الآونة الاخيرة من دراسة المتغيرات النفسية التي تؤثر على الفرد وتسبب تعرضه للمشكلات الى دراسة المتغيرات التي تقي الفرد من الاثار الضارة للمواقف الضاغطة، ومن امثلتها متغيرات

المقاومة التي تدعم قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والتي منها الصلابة النفسية.(فائقة محمد، 2008، ص.115-116).

للصلابة النفسية ابعاد ارتكزت عليها وقد تبين ذلك في دراسات عدة وقامت على ثلاث مكونات الا وهي الالتزام، التحكم، التحدي ولا يمكن الفصل بينهما بحيث يقدمان دافعا ايجابيا للتغلب وتخطي الاحداث الضاغطة.

الالتزام هو رابطة بين النفس والفرد لدى نفسه ويشعره بالمسؤولية ومعرفة ذاته وقيمتها والعيش من اجل هدف والتغلب على المشقات، التحكم حسب بعض الدارسين بانه القدرة على اتخاذ القرارات وتفسير ما يحيط به من الضغوط والمواجهة سلمية، التحدي اعتباره استجابات فعالة وامر ضروري لبناء ونمو الشخصية التي تساعد على اقتحام المشاكل لحلها واستيعابها.

#### 4-خصائص الصلابة النفسية:

حصر تايلور(1995) خصائص ذوي الصلابة النفسية بمايلي:

- الاحساس بالالتزام او المنية لدفع النفس للانخراط في اي مستجدات تراجعهم.
- الايمان(الاعتقاد) بالسيطرة، اي احساس الشخص بانه نفسه هو سبب الحدث الذي حدث في حياته وانه هو الذي يستطيع ان يؤثر على بيئته.
- التحدي وهو الرغبة في احداث التغير، ومواجهة الانشطة الجديدة التي تمثل او تكون بمثابة فرص للنماء والتطور(taylor,1995, p.261)

واكد مخيمر على هذه الخصائص بعد دراسته لادبيات الموضوع، حيث قام بالعديد من الدراسات العربية في مجال الصلابة النفسية، واعتمد على هذه الخصائص في دراساته كابعاد لقياس الصلابة النفسية، استنادا الى تعريف ومقياس الصلابة النفسية الذي طورته كوبازا(مخمر، 1997، ص.38-114).

وتنقسم خصائص ذوي الصلابة النفسية الى قسمين هما:

#### 4-1خصائص مرتفعي الصلابة النفسية:

توصلت كوبازا(1979) خلال الدراسات السابقة التي اجرتها في الاعوام(1979-1982-1985) ان الافراد الذين يتصفون بالصلابة النفسية يتميزون بعدد من الخصائص وهي كالآتي:

- القدرة على الصمود والمقاومة.

- لديهم انجاز افضل.

- ذو وجهة داخلية للضغط.

- اكثر اقتدار ويميلون للقيادة والسيطرة.
- اكثر مباداة ونشاطا وذو دافعية افضل (راضي، 2008، ص.41).
- وبين كل من ديلاد(1990) وكوزي(1991) وكريستوتر(1996) ان اصحاب الصلابة النفسية المرتفعة لديهم اعراض نفسية وجسمية قليلة، ولديهم تركيز على التحمل الاجتماعي، وارتفاع الدافعية نحو العمل، ولديهم القدرة على تلاشي الاجهاد(ابوندى، 2007، ص.32).
- ويصنف حمادة وعبد اللطيف(2002) ان الافراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية بانهم:
  - هؤلاء الافراد ملتزمون بالعمل الذي عليهم ادائه بدلا من شعورهم بالغبية.
  - يشعرون ان لديهم القدرة على التحكم في الاحداث بدلا من شعورهم بفقدان القوة.
  - ينظر الى الغير على انه تحد عادي بدلا من ان يشعروا بالتهديد.
  - يجد هؤلاء الافراد في ادراكهم وتقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة الفرصة لممارسة اتخاذ القرار(ص.237-238).
- وخلص من هذه الخصائص السابقة ان الافراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية المرتفعة يتصفون بانهم اصحاب ضبط داخلي وقادرين على الصمود والمقاومة ولديهم القدرة على انجاز العمل، والقدرة على اتخاذ القرارات السليمة، وحل المشكلات والقدرة على مواجهة احداث الحياة الضاغطة والتكيف معها، ويكون لديهم ميل نحو القيادة والسيطرة والمباداة، وهم الاكثر اقتدارا وذو نشاط ودافعية افضل، والحكمة والصبر والسيطرة على النفس، وبذلك يكون ذو الصلابة النفسية المرتفعة ملتزمون بالقيم والمبادئ والمعتقدات السليمة والتمسك بها وعدم التخلي عنها، وبذلك يكون لحياتهم معنى وقيمة ايجابية(عودة، 2010، ص.66-67).

#### 2-4 خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة:

- يرى الباحث ان جميع الخصائص المكونة لشخصية ذوي الصلابة النفسية المنخفضة هي عكس خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة وهي كالتالي:
- يعانون من تصور وعدم القدرة على استخدام المهارات والسمات للخصائص الشخصية التي تؤهلهم لحل مشكلاتهم ومواجهتها.
- ليست لديهم القدرة على الصبر والتحمل لحل المشكلات
- لا يؤمنون بالتغيير والتطوير.
- ليس لديهم القدرة على التعلم والاكتساب من طبيعة حل المشكلات او مواجهتها.

- يعتمدون على الوسط البيئي في مواجهة المشكلات (المساندة الاجتماعية).
- يعتمدون في علاقاتهم الاجتماعية على الانسحاب المستمر وعدم الانسجام.
- ليس لديهم القدرة على الالتزام بالقيم والمعتقدات ومن السهل التخلي عنها واستبدالها بقيم ومعتقدات يتماشى مع عدم قدرتهم على المواجهة.
- يفتقرون الى المبادأة والسرعة في مواجهة المشكلات.
- يتميزون بالاضطراب الانفعالي والغضب السريع اتجاه المشكلات ومواجهتها.
- يعانون من مشكلة عدم الثبات والتوازن في حل المشكلات. (الفزي، 2022، ص. 186-187).

انقسمت خصائص وسمات ذوي الصلابة النفسية الى قسمين الا وهي مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية تتطرق الى ذوي مرتفعي الصلابة النفسية نلقي لديهم اهداف محاولين الالتزام بها وحب المثابرة تحت اي ضغط وقدرتهم على اتخاذ القرارات ونظرة تفاؤلية واقعية في حياتهم، وتشهد لدى منخفضي الصلابة النفسية لا يمتلكون او ما يسعى لا يخططون لمشاريعهم المستقبلية ولا يميلون للتجديد وسلبيون في تعاملاتهم، لكن هذا لا يعني بالضرورة هاته الابحاث تنطبق على جميع الافراد، فمن انخفضت لديهم الصلابة النفسية هم بدون هدف ولا يعطي معنى لحياته.

##### 5- طرق لتحفيز الصلابة النفسية للطلبة الجامعيين:

بما ان الصلابة النفسية تعرف حسب كوبازا (1982) بأنها مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد او اتجاه عام لدى الفرد في فعاليته وقوته على استخدام المصادر النفسية والبيئة المتاحة، كي يدرك ويواجه بفعالية احداث الحياة الضاغطة ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية ويتعايش معها على نحو ايجابي (الوقفي، 2008، ص. 21).

وما من شأنه ان يفسر المستوى المرتفع للصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة وفي حال ارتفاع مستواها فهذا يعني انهم اندمجوا في الوسط الجامعي وتجاوزوا التحديات التي قد يلاقها الطلبة عند وصولهم للجامعة، كما يمكن تفسير ذلك ان الطالب الجامعي وقبل وصوله الى المرحلة الجامعية مرتب بتحديات عدة واستطاع تجاوزها بنجاح واهمها شهادة البكالوريا، والقدرة على تجاوز الامتحان والنجاح فيه لا ينثل للطلبة تحدي لمرحلة دراسية فقط بل يصاحبه ضغوط اجتماعية ومعاناة نفسية كبيرة، نظرا لما يعطي الاولياء والمجتمع والمدرسين لهذا الامتحان، فاجتيازه ونجاحه في تجاوز هذا الامتحان والوصول الى الجامعة يكسب الطالب صلابة نفسية واتزاناً نفسياً وقدرة على فهم التحديات واسلوب مواجهتها في الجامعة، فمهما كانت التحديات ستكون وطنها اقل مما تجاوزه في مرحلة الثانوية، وسيعتمد في الجامعة على نفسه وسيختار تخصصه، وسينتقل عن اسرته قليلا عكس ما كان عليه الوضع في المرحلة الثانوية، كل هذا من شأنه تعزيز صلابته النفسية ورفع مستواها.

وهدفنا العديد من الدراسات لمعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية لدى الطلبة المتفوقين دراسيا اعلى من مستوى الصلابة لدى العاديين.

يمكن ان يفسر ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لديهم، فمثلا يملك الفرد القدرة على المواجهة الايجابية للضغوط واجتياز التحديات، تتعزز لديه النظرة التفاؤلية للحياة مهما واجهته من ظروف، وقد تتجلى في الطالب الجامعي من خلال تنميته لذاته في مجاله وتخصيصه وفي انجاز ما يطلب منه ورضاه عما يقوم به في حياته الجامعية، وعندما تتحقق الصلابة النفسية تعمل كمتغير حماية ووقاية في الاقلاع من الاصابة بالاجهاد النفسي الناتج عن التعرض للضغوط وتزيد للفرد في استخدام قدراته الذاتية ومصادره الشخصية والاجتماعية للتعامل مع الضغوط التي تواجهها، فالصلابة النفسية تسمح للفرد باستخدام الغزو الداخلي الذي يعمل على جعل الفرد يتحمل المسؤولية، فلا يلوم غيره عن وضع هذه الحياة له وعن سلباتها، بل يعبر عن قناعاته بالحياة التي يعيشها بينما وصل اليها من خلال تفاعله وتعايشه مع ما يعترضه، فوجود علاقة ايجابية بين الصلابة النفسية عند طالب تثبت قدرته على استثمار مصادره الذاتية الشخصية لمواجهة التحديات والضغوطات والتعامل معها بإيجابية ورضا.

ان مرحلة الجامعة من اهم المراحل التي وجب ان تشتغل وتستثمر، حتى يستخدم الطالب اقصى امكانياته ويظهر قدرته على التعامل الايجابي مع الضغوط، وتجاوز الصعوبات في المجال التعليمي وحتى في الاقامة الجامعية، وهذا يتطلب ان تكون لدى الطالب خاصية الصلابة النفسية ليكون عضوا فعالا وفاعلا في الوسط الجامعي، ومن ثم الحياة الاجتماعية والمهنية التي ستكون في انتظاره بنهاية هاته المرحلة، فالصلابة النفسية حسب ما اثبتته نتائج لا تجعل منه فردا سلبيا قانطا على الحياة وظروفها، بل تجعل منه فردا ايجابيا مسؤولا عن حياته وتجاوز ما يعترضه، ويرى نفسه انه يملك القدرة على اشباع حاجاته مهما كانت، مستمتعا بالظروف المحيطة به، ممتلكا المرونة في العامل معها دون الشعور بالاكتئاب والاحبط وانطلاقا من النتائج التي توصلت اليها العديد من الدراسات توصي بمايلي:

- اجراء المزيد من الدراسات حول متغيري الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة.
- تنمية الخصائص الايجابية الانفعالية لدى الطالب الجامعي وبخاصة الصلابة النفسية باعتبارها اهم مؤشرات الصحة النفسية كما انها تكسب الطالب القدرة على التعامل مع الضغوط.
- تعيين مرشد نفسي على مستوى الجامعة يعزز السلوكات والخصائص النفسية الايجابية لدى الطلبة وينمي شعورهم بالمسؤولية نحو ذواتهم ونفسياتهم، مما يسمح لهم ببناء تصور عام واضح لمعنى الحياة والحفاظ على صحتهم النفسية لمواجهة ضغوط الحياة.
- اعداد برامج تدريبية لتنمية المهارات التي يحتاجها الطلبة في مختلف المراحل الدراسية والعمل على الارتقاء بصحتهم النفسية التي تتطلب بعض الخصائص النفسية (كالصلابة النفسية، جودة الحياة، المرونة النفسية).

## 6-النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

ان الصلابة النفسية عامل حيوي اساسي من عوامل الشخصية في مجال علم النفس وهي عامل رئيسي في تحقيق الصحة النفسية وتحسين التوازن النفسي والمحافظة على السلوكيات السوية، واكدت العديد من البحوث والدراسات ان الصلابة النفسية موضوع لا بد من معرفة كيفية تعامل الناس مع الاضطرابات النفسية واحداث الحياة اليومية الضاغطة وذلك ما جعل الصلابة النفسية مجالا خصبا للنظريات العلمية والبحث المستمر، ومن بين اهم النظريات التي تطرقت الى موضوع الصلابة النفسية.

## 6-1 نظرية كوبازا:

قدمت الباحثة الامريكية سوزان كوبازا مصطلح الصلابة النفسية للمرة الاولى عام 1979 في مقالة بعنوان "احداث الحياة الضاغطة، الشخصية والصحة، تحقيق الصلابة النفسية، وهي ترى نفرض الافراد للضغوط امر حتي لا مفر منه، فالحياة مليئة بالصعوبات والعقبات والنكسات والظروف الصعبة، والافراد لا يستطيعون تجنب الفشل او الاحباط او الشعور بالاغتراب، ولا يمكنهم الهروب من متطلبات التغير في النمو الشخصي في اي مرحلة من مراحل الحياة المعاصرة.

وقد صاغت كوبازا نظريتها في الصلابة النفسية من خلال اعتمادها على نتائج سلسلة من الدراسات التي اجرتها اعوام (1979، 1982، 1983، 1989) وهدفت الى معرفة المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الاشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية على الرغم من تعرضهم للضغوط.

واجريت هذه الدراسات على عينات متباينة الاحجام والنوعيات من شاغلي المناصب الادارية المتوسطة والعليا، ومن المحامين ورجال الاعمال، فقد اجرت كوبازا عام (1982) دراستها الاساسية بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بتخفيف وقع الاحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية وتكونت عينة الدراسة من عينات متنوعة من شاغلي المناصب الادارية المتوسطة والعليا والمحامين ورجال الاعمال، وقد بلغ عدد افراد العينة 259 بمتوسط عمر بلغ 40 سنة.

وتم تطبيق مقياس الصلابة النفسية من اعداد كوبازا واحداث الحياة الحرجة من اعداد "هولمز ورهين" ومقياس الصحة والمرض من اعداد "ويلز وماسودا وهولمز" ومقياس حالة الاستعداد الوراثية بين الشخصية ومقياس مصدر الضبط، ومقياس الاغتراب عن الذات وعن العمل لمقياس الالتزام ومقياس الامن ومقياس المعرفة.

وتوصلت نتائج هذه الدراسة الى ان الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة لا تخفف من وقع الاحداث الضاغطة على الفرد فقط بل تمثل مصدر للمقاومة والصمود والوقاية من الاثر الذي تحدثه هذه الاحداث في الصحة الجسمية في مقابل الشعور بالاغتراب، والتحكم في مقابل الضعف والتحدي في مقابل الشعور بالتهديد، ووجود ارتباط دال بين بعدي الالتزام، والتحكم، والادراك الايجابي والواقعي للأحداث الحياتية الشاقة وكذلك اساليب التعايش الفعالة.

كما اشارت النتائج الى دور بعض المصادر الاجتماعية في الوقاية من الاصابة بالاضطرابات، كالمساندة الاجتماعية في محيط الاسرة ولكن مع اقترانها بعدد من المصادر الشخصية كالصلابة النفسية.

لقد اقترحت كوبازا نظرية متقدمة في مجال الوقاية من المرض النفسي والجسدي، بعد ان لاحظت ان بعض الناس يستطيعون تحقيق ذواتهم وامكاناتهم الكامنة على الرغم من تعرضهم لكثير من الاحباطات والضغوط وان كثيرا من الافراد لا يمرضون بسبب تعرضهم للضغط النفسي، وقد افترضت ان السبب الكامن وراء ذلك هو الصلابة النفسية التي تخفف من اثار الاحداث الضاغطة على الفرد، فالأفراد ذوو الصلابة النفسية المرتفعة يواجهون الضغوط دون ان يتعرضوا للإصابة بالمرض النفسي والجسدي وعملت كوبازا على تأكيد فروض نظريتها حيث توصلت الى ان الاشخاص الاكثر صلابة هم الاكثر صموده ومقاومة وانجاز وضبط داخلي ونشاطا وواقعية

تأثرت كوبازا بالاتجاه المعرفي ل لازاروس الذي يرى ان احداث الحياة الضاغطة مهمة في تحديد اسلوب تكيف الانسان فتقييم الفرد لقدراته بشكل سلبي واعتبارها ضعيفة وغير ملائمة للتعامل مع المواقف الصعبة امر يشعره بالتهديد، ومن ثم يؤدي به الى الشعور بالإحباط كما تتفق كوبازا مع لازاروس في الجو الاسري القائم على الاحترام والتواصل والتقدير والتشجيع، يجعل الطفل يشعر بالأمان والقيمة الذاتية ويجعله اكثر تحملا للمسؤولية واكثر قدرة على تحقيق اهدافه في مراحل حياته.

كذلك تآثرت كوبازا بأعمال مكوبي التي اوضحت دور البيئة الاسرية في تكوين سمة الصلابة النفسية فالعلاقات الاسرية التي تتسم بالدفيء والقبول والاهتمام بالطفل والثقة فيه والاحترام والتقدير تنمي لديه الاعتقاد بان خبرات النجاح والفشل ترجع لعمله ومجهوده ومدى مثابرته وتحديدته للأحداث الشاقة التي تحيط به.

وقد مسرتك وبازا الاسباب التي تجعل من الصلابة النفسية مصدرا للتخفيف من حدة الضغوط واشارت الى ان الاشخاص ذوي الصلابة النفسية اكثر مقاومة للأمراض التي تسببها الضغوط ويرجع ذلك الى اسلوب تفكيرهم التكيفي الذي يؤدي الى خفض مستوى الاثارة الفيسيولوجية لديهم بالمقابل تقود الاحداث الضاغطة الى استثارة الجهاز العصبي الذاتي ويؤدي الضغط المزمن الى الإرهاق الذي يترافق مع الامراض الجسمية والاضطرابات النفسية.

وهنا يتضح دور الصلابة النفسية في تعديل هذه العملية الدائرية التي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة:

-تعديل الصلابة النفسية من ادراك الاحداث وتجعلها اقل وطأة.

-تؤدي الصلابة النفسية الى اساليب المواجهة للأنشطة.

-تؤثر الصلابة في اسلوب المواجهة من خلال تأثيرها في الدعم الاجتماعي.

-تغير الصلابة العادات الصحية مثل اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة، وهذا ما يؤدي الى تقليل الاصابة بالأمراض الجسمية.

وهكذا توصلت كوبازا الى عدد من النتائج التي ساعدتها على صياغة اسس نظريتها في الصلابة النفسية وهي:

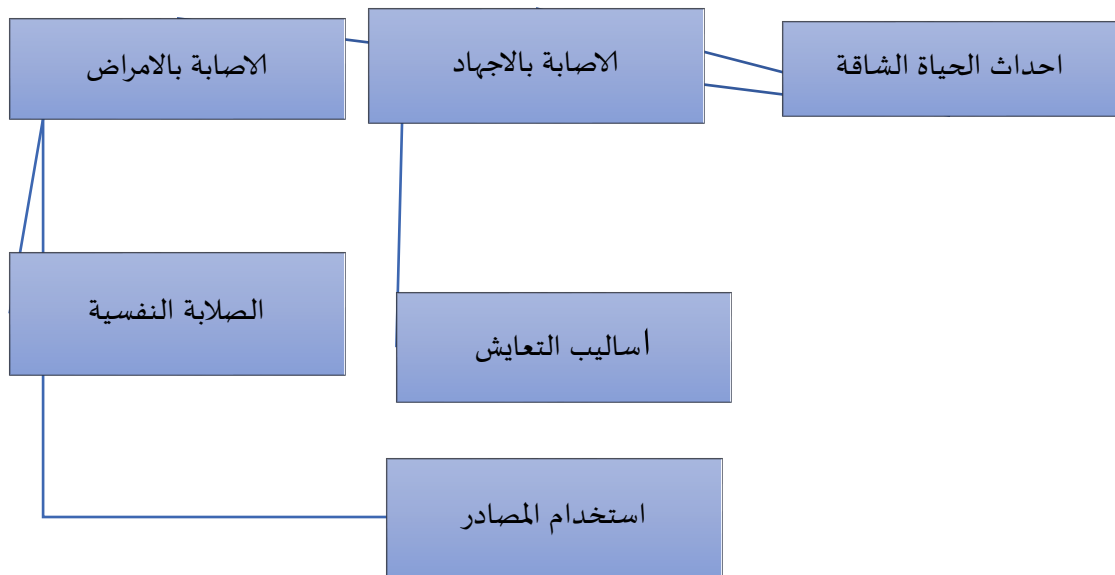
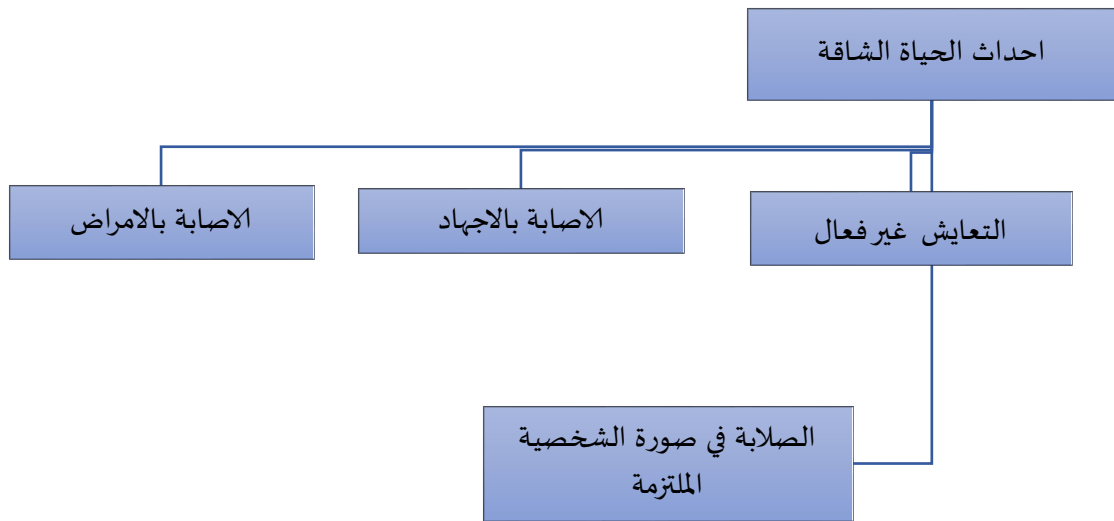
اولا: ان الشخصية التي تتسم بالصلابة النفسية لديها مستوى عال من القدرة على تحمل الالام والمشاق والصمود والتوافق والتعامل مع ضغوط الحياة المختلفة.

ثانيا: ان الصلابة النفسية مكتسبة اكثر منها فطرية بناء على نتائج الدراسات التي اجرتها والتي تضمنت مقابلات.

ثالثا: ان الصلابة النفسية مكتسبة منها فطرية بناء على نتائج الدراسات التي اجرتها، والتي تضمنت مقابلات عن تاريخ الحياة المبكرة للموظفين المشاركين، وقد اوردت كوبازا مجموعة من المتغيرات التي تساعد على ظهور الصلابة النفسية وتعزيزها وهي: الوراثة، التدين، الدعم النفسي والاجتماعي، المستوى الاقتصادي المرتفع، الرعاية الطبية، التعلم الاجتماعي، النموذج الايجابي وعي ترى ان الصلابة النفسية تنشأ في مرحلة الطفولة، حيث يتعرض الفرد للخبرات المتنوعة التي تشكل شخصيته وتعززها.

وتجد الاشارة الى تشابه بين مفهوم الصلابة النفسية التي قدمته كوبازا ومفهوم حس التماسك الذي قدمه انتونوفوسكي الذي انطلق بدوره من السؤال المحوري التالي: لماذا يبقى بعض الافراد اصحاء بغض النظر عن المواقف الضاغطة والمصاعب الحادة في حين لا يتمكن الآخرون من ذلك؟

وقد بينت دراسات انتونوفوسكي ان السبب وراء ذلك يكمن في ان بعض الافراد يمتلكون ما يسمى حس التماسك الذي يتكون من ثلاث مكونات اساسية هي: القابلية للفهم والاستيعاب والقابلية للتأثير الامتلاء بالمعنى الى جانب انهم يتصفون بمصادر مقاومة عامة مثل: المال والذكاء وتقدير الذات والتوجيه الصحي الوقائي والدعم الاجتماعي والاساس الثقافي.



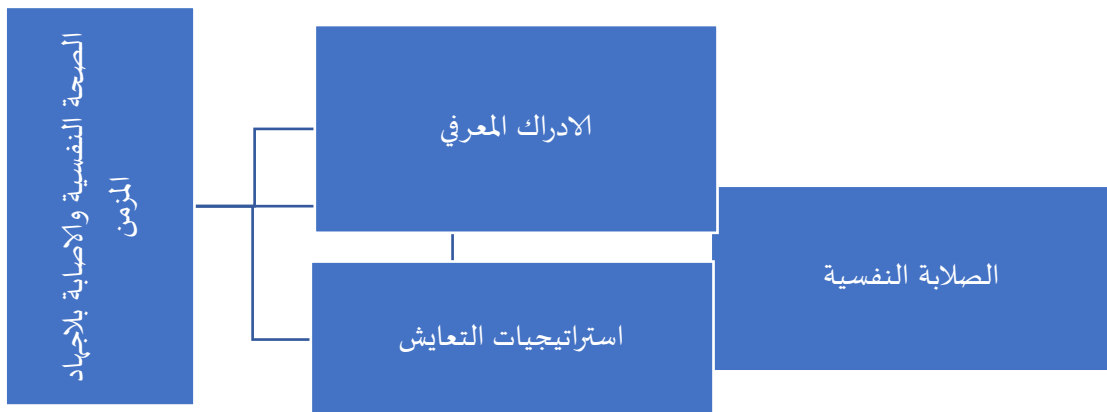
الشكل رقم 02: التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للصلابة النفسية

### نموذج فنك:

لقد ظهر حديثاً في مجال الوقاية من الاصابة بالاضطرابات احدث النماذج المطورة التي قدمها فنك (1992) من خلال دراسته التي اجراها بهدف البحث عن العلاقة بين الصلابة النفسية والادراك المعرفي والتعايش الانفعالي من

ناحية، والصحة العقلية من ناحية اخرى، على عينة قوامها (167 جنديا اسرائيليا)، وقد اعتمد في تحديده لدور الصلابة النفسية على المواقف الشاقة الواقعية، وقام بعدل القياس لمتغير الصلابة والادراك المعرفي للأحداث الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية العنيفة التي اعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة اشهر، وبعد انتهاء هذه الفترة التدريبية توصل الى نتائج مهمة وهي: ارتباط مكون الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد من خلال تخفيض الشعور بالتهديد، واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال خصوصا استراتيجيات ضبط الانفعال، حيث ارتبط بعد التحكم ايجابيا بالصحة العقلية من خلال ادراك الموقف على انه اقل مشقة، واستخدام استراتيجية حل المشكلات للتعايش، وقام فنك بإجراء دراسة اخرى عام(1995) تحصل الهدف الذي قامت عليه الدراسة الاولى، وعلى عينة من الجنود الإسرائيليين ايضا واستخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة اربعة اشهر تم خلالها تنفيذ المشاركين في هذه الدراسة، للأوامر المطلوبة منهم حتى ان تعارضت مع ميولهم واستعداداتهم الشخصية، وذلك بصفة متواصلة ولقياس الصلابة النفسية وكيفية الادراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية وطرق التعايش قبل فترة التدريب وبعد الانتهاء منها تم التوصل الى نفس نتائج الدراسة الاولى(عودة، 1431هـ، ص.80).

تم طرح فنك نموذجه المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها.



شكل رقم 03: نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا

(راضي، 2008، ص.40)

## 2-6 نظرية مادي:

ظهرت التصورات الاولى للصلابة النفسية عام 1997 في اعمال علم النفس الامريكي "سيلفاتور مادي"

وهذا الاستاذ المشرف على كوبازا في الدكتوراه، وقد برزت كتاباته عن الهوية المثالية والشخصية السابقة للمرض، حيث برهن ان الحالات المزمنة من فقدان المعنى والاغتراب في الوجود الانساني اصبحت من الملامح النمطية للحياة الحديثة، والتغيرات في الثقافة والمجتمع والتطور التكنولوجي، حيث اصبح لدى الناس هويات يتم تحديدها بناء ادوارهم الاجتماعية(مادي، 1967)

يتصف مادي بإسهامات كبرى في مجال الصلابة النفسية، وكانت البداية عندما اجرى مع طلابه في جامعة شيكاغو، دراسة طويلة امتدت 12 عام (1981-1993) في شركة دانييل للهاتف...ففي عام 1981 قررت الشركة تخفيض عدد من موظفيها الى النصف، ونتيجة لذلك وجد من بقي من الموظفين تغيرات في التوصيف الوظيفي وفي، اهداف الشركة وفي المشاركين عليهم في العمل وقد قام مادي وفريق بحثه بدراسة عميقة على عينة من (400) فرد قبل تخفيض عدد الموظفين وبعده وقد اظهرت النتائج ان ثلثي افراد العينة يعانون من تراجع في الاداء والمهارات القيادية، واضطرابات صحية مثل النوبات القلبية، البدانة، الاكتئاب وتعاطي المخدرات نتيجة التعرض للضغط الشديد واحيانا الوفاة في بعض الحالات بالمقابل فان الثلث الاخر من العينة ضم الموظفين الذين تعرضوا للضغوط الشديدة والمتغيرات الحادة ذاتها التي تعرض لها زملائهم الموظفون الا انهم حافظوا على صحتهم وعلى ادائهم الجيد وشعوره بحماسة متجددة(مادي، 1967)

وهنا برز التساؤل الاتي: ما السبب الذي ادى الى اختلاف هاتين المجموعتين؟ وفي اطاررده على هذا التساؤل، وجد مادي ان الافراد الذين اسمروا وواجهوا الضغط قد حافظوا على ثلاثة اعتقادات اساسية ومهمة ساعدتهم على تحويل هذه الضغوط من محنة الى فرصة الحياة، وهذه الاعتقادات هي المفاتيح الثلاثة المتمثلة في الالتزام والتحكم والتحدي، فقد قادهم الالتزام السعي بجد على حوض الاحداث التي تحدث بدلا من تجنبها والشعور بالعزلة، كما قادهم التحكم الى مواجهة الصراع ومحاولة التأثير في النتائج، وذلك بدلا من السلبية والاستسلام والضعف، كذلك قادهم التحدي الى ادراك التغيرات الناتجة عن الضغوط سواء كانت ايجابية ام سلبية على انها فرص جديدة للتعلم وكل ذلك يؤدي الى النضج.

ان مستوى الصلابة النفسية هو الذي يجد كيف يستجيب لضغوط الحياة، فالفروق التي ظهرت بين الموظفين في شركة بيل للهاتف اكدت الملامح الاساسية الثلاثة التي تكون الصلابة النفسية(الالتزام، التحكم، التحدي) والتي برزت كخصائص الاساليب مواجهة الضغوط، وتم اختبارها وتقييمها في مجالات متعددة شملت ادارة الاعمال والمدارس والعيادات الطبية، واثبتت فعليتها في مساعدة الافراد على ازدهار خلال الاوقات الصعبة.

### نموذج بارتون في الصلابة النفسية:

بول بارتون كولونيل متقاعد في الجيش الامريكي وباحث في المركز الوطني للتكنولوجيا والامن القومي في معهد الدراسات الاستراتيجية الوطنية بكلية الدفاع الامريكية، وباعتبار انه باحث في مجال علم النفس العسكري فقد ركز

بارتون في ابحاثه على فهم الاستجابات للصلابة اتجاه الضغط النفسي وقياسها لدى الجنود، وتحديد المؤشرات الحيوية الكامنة، وتطبيق هذه المعرفة على تحسين برامج التنمية.

اجرى بارتون الكثير من الدراسات والابحاث في تطوير نظرية الصلابة النفسية بشكل كبير، مستند الى النظرية التي وضعها كوبازا مادي، وتبين المفاهيم المرتبطة بهذه النظرية، واستند اليها في ابحاثه النفسية في المجالات العسكرية والامن والتنبؤية. وقد اعتمد بارتون تعريف كوبازا ومادي للصلابة النفسية بانها تركيب ثلاثي في شخصيته.

الفرد يمكن اكتسابها وتعزيزها، مشيرا الى ان تعزيز الصلابة النفسية يؤدي الى تحقيق مستوى مرتفع من الصحة ومن الاداء بالإضافة الى الوقاية من المشكلات المرتبطة بالصحة والضغط النفسي.

انطلق بارتون من مبدا مفاده ان الافراد في الوقت الحالي يعملون في بيئات معقدة ومتغيرة، وهذا ما يؤدي الى مستويات متزايدة من الضغط النفسي، التي تؤدي بدورها الى اصابة كثيرين لمشكلات صحية ومهنية في المقابل يبقى اخرون اسوياء واقوياء وصامدين تحت الضغط النفسي.

والتساؤل المطروح هنا هو ذاته التساؤل الذي انطلقت من كوبازا ومادي مالذي يؤدي بهؤلاء الافراد بصمود تحت وطأة الضغوط؟ وجد في الاجابة عن هذا التساؤل، اجري "بارتون" سلسلة ابحاث في الاكاديمية العسكرية الامريكية وعدد من الكليات الحربية الاوروبية، وظهرت النتائج ان الجنود الذين اتصفوا بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية اظهروا قدرات مرتفعة ومميزة، وتفسير ذلك ان كلما ارتفع مستوى الصلابة النفسية ازدادت قدرة الجنود على خوض المعارك واداء المهام ومواجهة الضغوط دون ان يظهروا اثار صحية سلبية رغم وطأة ضغوط الحروب والعمليات القتالية.

يؤكد "بارتون" ان الصلابة النفسية سمة من سمات الشخصية التي تميز الاشخاص الذين يحافظون على صحتهم تحت الضغوط عن الاشخاص التي تظهر لديهم مشكلات صحية تحت الشروط الضاغطة ذاتها فالأشخاص ذوو الصلابة النفسية يمتلكون حسا قويا بالحياة والتزام وشعور اكبر بالسيطرة ، وانفتاحا اكثر للتغير ويفسرون الخبرات الضاغطة على انها مظهر عادي من مظاهر الوجود وجزء مثير من الحياة، وهم يتميزون بالشجاعة في مواجهة الخبرات الجديدة وكذلك في مواجهة الاحباطات وخيبات الامل ويميلون الى المنافسة ويمتلكون كفاءة عالية و قوية عند الاستجابة للظروف.

ويرى "بارتون" ان الافراد ذوي المستويات العالية من الصلابة النفسية يظهرون التزاما اعظم، ويمتلكون حسا عاليا بالتزام اتجاه الحياة والعمل وينخرطون بنشاط في الاحداث التي تجري حولهم، وهذا يعني ان الحياة بالنسبة اليهم ذات معنى وذات قيمة وتستحق التعايش.

كذلك يتميزون بالتحكم وهو الاعتقاد في القدرة على الاختيار والتأثير في المستقبل، الى جانب التحدي وهو اتجاه للتغير في الحياة باعتبارها امورا مثيرة وممتعة ويستمتعون بالمواقف الجديدة والتحديات ويتمتعون بالحماسة ويمتلكون دافعية داخلية ويخلقون المعنى الخاص بهم.

وقد اكدت "بارتون" فكرة قائمة على اعتبار الصلابة النفسية نظرة للعالم اكثر منها سمة من سمات الشخصية، وبعد ذلك اطار اكثر عمومية يستطيع الاشخاص اعتماده مسير خبرات حياتهم بأكملها وهكذا تكون الصلابة النفسية نمط عام من الوظائف التي تتضمن المظاهر المعرفية، والانفعالية، والسلوكية التي تميز الاشخاص الذين يبقون اصحاء واسوياء تحت وطأة الضغط النفسي.

الى جانب ذلك، اورد "بارتون" فكرة مهمة عن الصلابة باعتبارها عامة وقائية ضد الامراض المرتبطة بالضغط النفسي وهي ما اتفق العلماء على تسميتها "سيكولوجية الصلابة النفسية" ذلك ان الضغط النفسي-الاجتماعي عامل خط لنشأة المشاكل الصحية وتطورها، ومن ضمنها امراض الشريان التاجي للقلب الذي يعد سبب الاول المؤدي الى الوفاة في العالم فإلى جانب الكثير من عوامل خط الاصابة بامراض القلب والاعوية الدموية مثل البدانة، النظام الغذائي والعادات الصحية الخاطئة، يبرز عامل الضغط النفسي كعامل اساسي في هذه الامراض.

وقد قام علماء النفس بالبحث عن هذه المتغيرات واتضح لهم دور الصلابة النفسية في الوقاية من امراض القلب، وظهر عدد كبير من الدراسات في هذا المجال، منها على سبيل المثال دراسة هواردوزملاؤد التي اظهرت ان الاشخاص ذوي الصلابة المرتفعة يستجيبون فيسيولوجيا اقل من غيرهم للضغط النفسي.

كما اظهرت نتائج دراسات اخرى ان الافراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يتمتعون بجهاز مناعة متين وصلب مثل دراسة دوليب وزملائه (2001) معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وبين مستويات الهرمونات والناقلات العصبية، الكيميائية والتي بينت نتائجها وجود ارتباط وثيق بين الصلابة النفسية وكفاءة عمل جهاز المناعة.

ارتكزت الصلابة النفسية على نظريات عدة كنظرية مادي الذي جاء بها معتمدا في نظريته بان الصلابة النفسية اساس الشخصية وبناءها وما يحتويه من خبرات يصبح ذا وساطة ومثير الاهتمام وصرف ما يعيقه من مصائب وعراقيل الى نموها الشخصي لا نقطة ضعف وهزيمة بمثابة له بل المواجهة والعزم.

اكادت كوبازا في نظريتها بان الصلابة النفسية تعني الشخص الصلب النفس ويرى ان الاحداث الضاغطة ذات اهتمام ومحط الاثارة وله القدرة على تخطيها او تغييرها امر طبيعي للنمو، والسمات المعرفية تساهم في ادراك الضغوط بنهج سليم وهذا يخفف من اثارها السلبية.

اعتبر فنك بانه يوجد ارتباط وطيد بين الصلابة النفسية والتحكم والالتزام بالصحة العقلية لادراك المواقف واستخدام استراتيجيات للتعايش وتكون اقل مشقة ولمقاومة ما يواجهها عند التحكم ايجابيا وادارة الاحداث الضاغطة بعقلانية.

كما اعتبرها بارتون فرع من فروع الشخصية وهذا الأسلوب بحد ذاته يعتبر كالمراة العاكسة لنظرتة على نفسه وهذا مما يسهم في تفاعله مع محيطه الخارجي.

### خلاصة الفصل:

مما جاء في هذا الفصل نرى ان الصلابة النفسية ترتبط ارتباطا وطيدا بالصحة النفسية للفرد والتي تعتبر من اهم المتغيرات التي تمثل دورا فعالا لادراك الضغوطات وجايتها وتقليل من الاصابة الحادة بالاجهاد وتزيد من استخدام اساليب التعايش الفعال، بحيث تقدم الصلابة النفسية داعم نفسي وتقوية الشخصية بدلا من الشعور بالعجز واقاء اللوم على الغير. اعتبر العديد من الدارسين للصلابة النفسية انها سمة من سمات هامة في الشخصية وعلى تكوينها واعتبارها مصدر لمواجهة الضغوط التي تمر بالفرد وتقبله للمتغيرات التي تدفع العواقب على الصحة النفسية والجسمية.



## الفصل الثالث:

### الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

## تمهيد:

ترتكز دقة النتائج التي يتوصل إليها الباحث على صحة الإجراءات التي يتبعها والأدوات والأساليب التي يستخدمها أثناء إجرائه لبحثه. يحتوي هذا الفصل على الإجراءات المنهجية التي اتبعتها الباحثتان في الجانب الميداني من خلال تحديد مجمع الأصلي للدراسة والعينة الاستطلاعية الأساسية وطرق اختيارها وكذا الأدوات المستخدمة في جمع بيانات الدراسة بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة لتحليل تلك البيانات من أجل الإجابة والتحقق من أسئلة و فرضيات الدراسة وحساب الخصائص السيكومترية لأدوات القياس ووصفها وفيما يلي عرض لهذه الإجراءات.

## 1. منهج الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف هذه الدراسة اعتمدت الباحثتان على المنهج الوصفي الارتباطي بإعتباره الأنسب للتأكد من فرضيات الدراسة لأنه يدرس العلاقة بين المتغيرات بطريقة كمية وكيفية كما يهتم بدراسة حاضر الظواهر الأحداث والتنبؤ بمستقبل هذه الظواهر والأحداث التي يدرسها سبوكر ونجافي. (2019)

ولأن دراستنا تهدف إلى التحقق من وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط و الصلابة النفسية فالمنهج الوصفي الارتباطي هو الأنسب لذلك.

## 2. الدراسة الاستطلاعية:

## 1.2. أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية في أي بحث علمي إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها إلى البحث العلمي، وكذا التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (مروان، 2000).

تعد الدراسة الإستطلاعية عنصر هام ينطلق منه الباحث فهي تعتبر كدراسة أولية لتوجه الباحث والظروف التي ستجري فيها وكذا من أجل الحصول على معلومات أولية حول الموضوع كما تفيد في التعرف على الإمكانيات المتوفرة في ميدان الدراسة ومدى صلاحية الوسائل والأدوات المنهجية المستخدمة وقد أجرت الباحثتان الدراسة الإستطلاعية في جامعة الجبالي بونعامة خميس مليانة على طلبة السنة الثالثة علوم التربية ارشاد وتوجيه، وذلك في شهر نوفمبر، وذلك لتحقيق التالية:

- ✓ الوقوف على الصعوبات التي من الممكن مواجهتها في الدراسة الأساسية.
- ✓ اختيار عينة للدراسة الاستطلاعية.
- ✓ التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياسين: مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط و مقياس الصلابة النفسية.
- ✓ معرفة مدى وضوح عبارات المقياسين للعينة.
- ✓ تقدير الزمن الذي يستغرقه كل مقياس.

## 2.2. عينة الدراسة الاستطلاعية:

ولتحقيق تلك الأهداف تم اختيار (100) طالبة من طلبة سنة ثالثة ارشاد و توجيه كعينة للدراسة الإستطلاعية على أساس انها تماثل في الصفات وخصائص العقلية والمعرفية لعينة الدراسة.

## 3. الدراسة الأساسية:

## 1.3. مجتمع الدراسة:

يمثل مجتمع البحث الفئة من المجتمع أو الجماعة التي يستهدف البحث دراستها والخروج بنتائج منها (عبد القادر، 2009)

ويتمثل مجتمع الدراسة الحالية في طالبات السنة الثالثة ارشاد و توجيه بجامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة للسنة الجامعية 2023/2024 والتي يبلغ عددها (201) طالبة .

2.3. عينة الدراسة:

تمثل العينة مجموعة من الأفراد الذين يتم سحبهم من المجتمع الأ للدراسة ، بحيث تكون العينة ممثلة للمجتمع من خلال تمثيل الصفات والخصائص بين أفرادها وأفراد مجتمع البحث ، فالعينة يجب أن تكون انعكاسا شاملا لصفات وخصائص مجتمع الدراسة(بشير، 145).

وتم اختيار ( 118) طالبة سنة الثالثة ارشاد وتوجيه بجامعة الجليلي بونعامة كعينة للدراسة الأساسية.

➤ طريقة اختيارها : تم اخيار عينة الدراسة بأسلوب العينة العشوائية البسيطة ، ذلك أنها تتيح الفرصة المتكافئة لكل فرد لاختياره ضمن العينة ، وتم اختيار طريقة القرعة لسحب عينة الدراسة بشكل عشوائي (سامي محمد ملحم 2002، ص135) ، حيث تم ترقيم أسماء الطالبات ووضعها في صندوق ثم تم سحب (118) طالبة ليمثلان عينة الدراسة الأساسية.

## مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط :

صمم من طرف الباحثة واكلي بديعة (2014) نقلا من الطالب جلاب محمد( 2019 ) ويتكون المقياس من 40 بند توزعت حسب كل محور والجدول التالي يوضح ذلك:

## جدول رقم 01: محاور مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط.

| أرقام الفقرات          | عنوان المحور     |
|------------------------|------------------|
| 36،31،26،21،16،11،6،1  | حل المشكلات      |
| 37،32،27،22،17،12،7،2  | المواجهة الفعالة |
| ،23،33،28،38،18،13،8،3 | الدعم الاجتماعي  |
| 39،34،29،24،19،14،9،4  | التجنب           |

|                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| 40,35,30,25,20,15,10,5 | المواجهة الإنفعالية |
|------------------------|---------------------|

كما تم اعطاء ثلاث اجابات امام كل عبارة وهي :

|          |              |             |
|----------|--------------|-------------|
| لا تنطبق | تنطبق احيانا | تنطبق تماما |
| 1درجة    | 2درجات       | 3درجات      |

### الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط للدراسة الحالية:

للتحقق من صدق وموضوعية أدوات جمع البيانات يقوم الباحث باستخراج الخصائص السيكومترية لتلك الأدوات والمتمثلة في الصدق والثبات ، والتي تحدد من خلال تحليل الاستجابات على بنود الاختبار من خلال التجربة الاستطلاعية (حمزة حسين. 2008)

#### 1-الصدق:

تعد أداة القياس صادقة إذا كانت تقيس ما تدعى قياسه (عبد الفتاح 1999 ) ، وقد اعتمدت الباحثين في هذه الدراسة على طريقة صدق محتوى البنود.

#### صدق محتوى البنود :

تقوم هذه الطريقة على قياس صدق كل بند على حدا (بشير معمريه ، 2002..114) وهي تعتمد على معاملات الارتباط بين الدرجات بند والدرجة الكلية للمقياس الفرعي المنتمية إليه ، بحيث نقبل الفقرات في ضوء محك الدلالة (حجاج غانم، 2007، 214).

والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس.

#### جدول رقم (02) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط.

| رقم الفقرة | معامل الارتباط | رقم الفقرة | معامل الارتباط | رقم الفقرة | معامل الارتباط | رقم الفقرة | معامل الارتباط | رقم الفقرة | معامل الارتباط |
|------------|----------------|------------|----------------|------------|----------------|------------|----------------|------------|----------------|
| 01         | 0.52 **        | 09         | 0.47 **        | 17         | 0.59 **        | 25         | 0.42 **        | 33         | 0.45 **        |
| 02         | 0.40 **        | 10         | 0.50 **        | 18         | 0.54 **        | 26         | 0.53 **        | 34         | 0.60 **        |
| 03         | 0.39 **        | 11         | 0.55 **        | 19         | 0.47 **        | 27         | 0.53 **        | 35         | 0.49 **        |
| 04         | 0.61 **        | 12         | 0.58 **        | 20         | 0.50 **        | 28         | 0.56 **        | 36         | 0.53 **        |
| 05         | 0.49 **        | 13         | 0.48 **        | 21         | 0.53 **        | 29         | 0.31 **        | 37         | 0.39 **        |

|         |    |         |    |         |    |         |    |         |    |
|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|
| 0.67 ** | 38 | 0.43**  | 30 | 0.63**  | 22 | 0.61 ** | 14 | 0.53 ** | 06 |
| 0.54 ** | 39 | 0.38 ** | 31 | 0.41 ** | 23 | 0.61 ** | 15 | 0.43 ** | 07 |
| 0.51 ** | 40 | 0.54 ** | 32 | 0.39 ** | 24 | 0.57 ** | 16 | 0.60 ** | 08 |

دال عند مستوى \*0.05

دال عند مستوى \*\*0.01

ويتضح من خلال الجدول رقم (02) أن معاملات الارتباط بالنسبة للفقرات دالة وموجبة فكلها دال عند مستوى (0.01).

## 2-الاثبات:

يعرف ثبات درجات الاختبار بأنه مدى إعطاء الاختبار درجات متشابهة لنفس الأفراد إذا ما تكررت عملية القياس (عباس محمود عوض 1998، 53) فالثبات كما يراه الباحثون يمثل مدى التساق بين البيانات التي تجمع عن طريق إعادة تطبيق نفس المقاييس على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف أو تحت ظروف مشابهة إلى أكبر قدر ممكن (سامي محمد ملحم 2007، 327).

و تم حساب معامل ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط بطريقة ألفا كرونباخ .

تم إتباع طريقة ألفا كرونباخ (الاتساق الداخلي) لحساب ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط ،وقد بلغ معامل الثبات (0.90) وهو معامل قوي مما يدل على أن المقياس ثابت.

## مقياس الصلابة النفسية:

بعد الاطلاع على المقياس المقدم من قبل مخيمر والمنقول على الباحثة مقدار حنان (2015) ويتكون من 32 بنداً توزعت على ثلاث ابعاد:

### جدول رقم(03) : ابعاد مقياس الصلابة النفسية

| البعد        | رقم البنود                                              |
|--------------|---------------------------------------------------------|
| بعد الإلتزام | 9،8،26،6،5،4،3،2،1                                      |
| بعد التحكم   | 29،27، 30، 21، 20، 19، 18، 17، 16، 15، 14، 13، 7، 11،10 |
| بعد التحدي   | 32،31، 12، 28، 25، 24، 23، 22                           |

فنجد العبارات السالبة لأداة الصلابة النفسية في البنود التالية (31) : ، 28، 27، 25، 21، 16، 15، 13، 11، 09، 03 ، (07) وباقي الفقرات موجبة.

كما تم اعطاء ثلاث اجابات امام كل عبارة وهي : موافق ، لأدري ، لاأوافق.

طريقة التصحيح : البنود الموجبة 3: ، 2، 1.

البند السالبة 1: ، 2، 3

### الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية للدراسة الحالية:

تم التحقق من صدق مقياس الصلابة النفسية بطريقة واحدة وهي:

#### 1- صدق محتوى البنود :

والجدول التالي يوضح نتائج هذه الطريقة في حساب صدق فقرات مقياس الصلابة النفسية.

#### جدول رقم 04: معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية

##### لمقياس الصلابة النفسية

| رقم الفقرة | معامل الارتباط | رقم الفقرة | معامل الارتباط | رقم الفقرة | معامل الارتباط | رقم الفقرة | معامل الارتباط |
|------------|----------------|------------|----------------|------------|----------------|------------|----------------|
| 01         | 0.62 **        | 09         | 0.25 *         | 17         | 0.54 **        | 25         | 0.63 **        |
| 02         | 0.75 **        | 10         | 0.44 **        | 18         | 0.28 *         | 26         | 0.62 **        |
| 03         | 0.34 **        | 11         | 0.40 **        | 19         | 0.38 **        | 27         | 0.42 **        |
| 04         | 0.31 **        | 12         | 0.53 **        | 20         | 0.56 **        | 28         | 0.49 **        |
| 05         | 0.36 **        | 13         | 0.22 *         | 21         | 0.34 **        | 29         | 0.66 **        |
| 06         | 0.88 **        | 14         | 0.29 *         | 22         | 0.51 **        | 30         | 0.40 **        |
| 07         | 0.84 **        | 15         | 0.42 **        | 23         | 0.70 **        | 31         | 0.66 **        |
| 08         | 0.27 *         | 16         | 0.48 **        | 24         | 0.57 **        | 32         | 0.47 **        |

دال عند مستوى \*0.05

دال عند مستوى \*\*0.01

#### 2- الثبات:

تم اتباع طريقة ألفا كرونباخ (الاتساق الداخلي) لحساب ثبات مقياس الصلابة النفسية ،وقد بلغ معامل الثبات (0.84) وهو معامل قوي مما يدل على أن المقياس ثابت .

#### 6- إجراءات الدراسة:

بعد التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياسين اللاذاني ستستخدمان في الدراسة ،وبعد اختيار عينة الدراسة الأساسية ،تم تطبيق المقياسين في تاريخ شهر نوفمبر تحديدا في يومين 12 و 14 وذلك بتوزيع المقياسيين على الطالبات بعد أن تم سحب أسمائهم في القرعة وفي هذه الدراسة تم توزيع المقياسيين على ( 118 ) طالبة.

**17- الأساليب الإحصائية:**

يتطلب تحليل البيانات كمياً استخدام كل من أساليب الإحصاء الوصفي وأساليب الإحصاء الاستدلالي، حيث تمهد أساليب الإحصاء الوصفي للأساليب الإحصائية الاستدلالية فالإحصاء الوصفي يلقي الضوء على طبيعة الظاهرة موضع الدراسة، ويصف خصائصها وعلاقاتها بغيرها من الظواهر بطريقة كمية ويتيح للباحث فرصة التأمل في شكل توزيع بياناته وخصائصها، بحيث تمكنه من انتقاء الأساليب الاستدلالية لهذه البيانات (صلاح الدين ، 2005)، ويستخدمها الباحث أسلوب إحصائي دون الآخر انطلاقاً من طبيعة بيانات الظاهرة وأهدافها.

**ملخص الفصل:**

تعرضنا في هذا الفصل إلى المنهج المتبع في الدراسة ،وكذا كيفية إجراء الدراسة الاستطلاعية وأهدافها ،ثم تطرقنا إلى مجتمع الدراسة ،وعينة الدراسة وطريقة اختيارها ،بالإضافة إلى الأدوات المستخدمة لجمع البيانات من حيث وصفها وخصائص السيكومترية ،وثم بعدها توضيح اجراءات تطبيق الدراسة الأساسية وأخيرا تم توضيح الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات.

## الفصل الرابع:

عرض وتفسير ومناقشة النتائج

تمهيد:

بعد تطبيق كل من مقياسين استراتيجيات مواجهة الضغوط و الصلابة النفسية سيتم من خلال هذا الفصل عرض النتائج المتوصل إليها أو المتحصل عليها ابتداء بعرض نتائج الفرضيات الدراسة ، ثم سنحاول مناقشة النتائج المتوصل لها وتعد مرحلة المناقشة من أهم المراحل في البحث العلمي بإعتبارها المرحلة التي يقوم فيها الباحث باستخراج الأدلة والمؤشرات العلمية و الكمية والكيفية التي تبرهن على إجابة أسئلة البحث أو تأكد قبول الفرضية أو رفضها .

## 1- عرض وتفسير نتائج الدراسة :

### 1-1/ عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على: نتوقع أن استخدام الطالبات لاستراتيجيات مواجهة الضغوط مرتفع ، وبعد التحليل الاحصائي للبيانات النتائج موضحة في الجدول التالي :

| المتغير                                              | التكرارات | النسبة المئوية |
|------------------------------------------------------|-----------|----------------|
| الطالبات اللاتي يستخدمن استراتيجيات مواجهة الضغوط    | 101       | 85%            |
| الطالبات اللاتي لا يستخدمن استراتيجيات مواجهة الضغوط | 17        | 15 %           |

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (05) أن نسبة استخدام أفراد عينة الدراسة لإستراتيجيات مواجهة الضغوط تعتبر جد مرتفعة إذ بلغت نسبتها (85 %) على عكس الطالبات اللاتي لا يستخدمن استراتيجيات مواجهة الضغوط بلغت نسبتها (15%) وهذا ما يوضحه الشكل التالي:

### 1-2/ عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على: أن مستوى الصلابة النفسية لدى طالبات علوم التربية ارشاد وتوجيه مرتفع ، وبعد التحليل الاحصائي للبيانات النتائج موضحة في الجدول التالي:

| المتغير                             | التكرارات | النسبة المئوية |
|-------------------------------------|-----------|----------------|
| الطالبات ذو مستوى صلابة نفسية مرتفع | 98        | 83 %           |
| الطالبات ذو مستوى صلابة نفسية منخفض | 17        | 17 %           |

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (06) أن نسبة مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات مرتفع إذ بلغت نسبة المستوى (85%) وهي نسبة جد مرتفعة ، كما بلغت نسبة الطالبات اللاتي مسوى الصلابة النفسية لديهن منخفض بقيمة . (17%)

### 1-3/ عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة : توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والصلابة النفسية لدى طالبات السنة الثالثة علوم التربية ارشاد وتوجيه، وبعد التحليل الاحصائي للبيانات النتائج موضحة في الجدول التالي. :

| المتغيرين                 | قيمة معامل الارتباط | دال عند مستوى |
|---------------------------|---------------------|---------------|
| استراتيجيات مواجهة الضغوط | 0.65                | 0.01          |
| الصلابة النفسية           |                     |               |

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (07) أن قيمة معامل الارتباط دالة عند مستوى ( $\alpha=0.01$ ) ومنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والصلابة النفسية ، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.65) بمعنى كلما زاد استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط كلما زادة مستوى الصلابة النفسية لدى طالبات السنة الثالثة ارشاد وتوجيه.

## 2 - مناقشة نتائج الدراسة :

### 1-2 / مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

من خلال عرض وتحليل نتائج الدراسة التي تمثلت أولا في معرفة علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والصلابة النفسية لدى الطالبات السنة الثالثة علوم التربية ارشاد وتوجيه بجامعة خميس مليانة، توصلت نتائج الفرضية الاولى الى وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط و الصلابة النفسية لدى الطالبات السنة الثالثة علوم التربية ارشاد وتوجيه بجامعة خميس مليانة.

حيث من خلالها نستنتج أن الافراد ذو الصلابة النفسية العالية يميلون الى استخدام استراتيجيات مواجهة نحو المشكلة، حيث يسعون الى حل المشكلة مباشرة من خلال جمع المعلومات ووضع خطط العمل واتخاذ الاجراء الملموسة. هؤلاء الأفراد يرون التحديات كفرص للتعليم والنمو مما يعزز قدراتهم مع التعامل مع الضغوط وفعالية أكبر فبرغم من أن الافراد ذو الصلابة النفسية قد يستخدمون احيانا استراتيجيات مواجهة نحو العاطفة لتخفيف من التوتر العاطفي الى أنهم يميلون الى عدم الاعتماد بشكل كبير على هذه الاستراتيجيات. فقد تشمل هذه الاستراتيجيات التعبير عن المشاعر والدعم الاجتماعي والانخراط في الأنشطة الترفيهية لتخفيف التوتر.

الصلابة النفسية تعزز من القدرة على ادراك الضغوط بشكل ايجابي، حيث أن الافراد الذين يتمتعوا بصلابة نفسية عالية يميلون الى تفسير الاحداث الضاغطة كفرص للتطور بدلا من كونها تهديدات. حيث ان الأفراد ذو الصلابة النفسية يشعرون بأن لديهم القدرة على التحكم في نتائج الأحداث التي يواجهونها مما يقلل من تأثير الضغوط عليهم ويزيد من فعالية استراتيجيات المواجهة .

وبالتالي الصلابة النفسية تلعب دورا مهما في تحديد كيفية استجابة الافراد للضغوط وتوجههم نحو استخدام استراتيجيات مواجهة الفعالة تساعد في التغلب على تحديات بشكل أكثر نجاح اذ تعتبر الصلابة النفسية مجموعة من السمات الشخصية التي تشمل الالتزام ، التحكم والتحدي ، وتساعد الأفراد على التعامل بشكل فعال مع الضغوط و التحديات . الأفراد الذين يتمتعون بصلابة نفسية عالية يرون الضغوط كفرص للنمو والتعليم ، مما يعزز استخدامهم لاستراتيجيات مواجهة نحو المشكلة مثل جمع المعلومات ، ووضع خطط عمل ، واتخاذ اجراءات ملموسة لحل المشكلات . هذه النظرية الإيجابية للأحداث الضاغطة تنبع من شعورهم بالتحكم في نتائج الأمور، والالتزام بأهدافهم، وقدرتهم على تحويل التحديات إلى فرص. بالرغم من أنهم قد يلجؤون أحيانا إلى إستراتيجيات موجهة نحو العاطفة لتخفيف التوتر، مثل البحث عن الدعم الاجتماعي أو الانخراط في أنشطة ترفيهية، إلا أنهم لا يعتمدون عليها بشكل كبير. تفسر هذه العلاقة النفسية بأن الأفراد ذوي الصلابة النفسية يمتلكون إدراكاً إيجابياً للأحداث الضاغطة، وشعوراً قوياً بالتحكم الذاتي، والقدرة على التكيف مع التحديات كفرص للتعلم والتطور. من هنا، يمكن تطوير الصلابة النفسية من خلال التدريب والتعليم، مما يعزز قدرات الأفراد على مواجهة الضغوط بشكل أكثر فعالية. برامج التدريب على الصلابة النفسية، التي تتضمن تعليم مهارات حل المشكلات، وتعزيز التحكم الذاتي، وتطوير رؤية إيجابية للتحديات، يمكن أن تكون أدوات قيمة في تحسين قدرة الأفراد على التعامل مع الضغوط والتحديات اليومية.

## 2-2/ مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

من خلال عرض وتحليل نتائج الدراسة التي تمثلت في أولا مستوى استخدام طالبات علوم التربية إرشاد وتوجيه بجامعة خميس مليانة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط مرتفع ،قد تبين لنا من نتائج الفرضية الثانية أن مستوى استخدامهم لهذه الاستراتيجيات مرتفع لدى طالبات إرشاد وتوجيه فيمكن تفسير ذلك بأن يبدو أن الطالبات يعانين من زيادة في مستويات الضغوط، وهذا يمكن أن يؤثر على أدائهن وصحتهن العامة. من المهم جداً أن يتعلمن استراتيجيات صحية لمواجهة هذه الضغوط بفعالية. بعض الاستراتيجيات المفيدة تشمل: هذه الاستراتيجيات وتطبيقها بانتظام يمكن أن يساعد الطالبات في إدارة الضغوط بشكل أكثر فعالية وتحسين جودة حياتهن الأكاديمية والشخصية كما يُعتبر مستوى استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطالبات مرتفعاً عادة، خاصة في الوسط الجامعي يواجه الطالبات العديد من الضغوطات مثل ضغوط الدراسة، والتوازن بين الحياة الشخصية والأكاديمية، والتحديات الاجتماعية والعاطفية. لتحقيق النجاح والتعامل مع هذه الضغوطات، قد تتبنى الطالبات هذه الاستراتيجيات مثل التخطيط الجيد، وإدارة الوقت، والتفكير الإيجابي، والتواصل الفعال، والتعامل مع

الضغوط بطرق صحية مثل ممارسة الرياضة أو التأمل. تعتبر هذه الاستراتيجيات ذات أهمية كبيرة في تعزيز مهارات الحياة والتكيف النفسي لدى الطالبات فاستخدام الطالبات لاستراتيجيات مواجهة الضغوط قد يكون مرتفعاً بسبب عدة عوامل. من بين هذه العوامل نجد أنهن قد يواجهن ضغوطاً من الاختبارات والواجبات والمشاريع، مما يدفعهم إلى البحث عن استراتيجيات للتعامل مع هذه الضغوط. كما نجد أيضاً ترتب الضغوط جراء ما يعيشونه في الوسط الاجتماعي فقد يشمل هذا الضغط الرغبة في تحقيق التوقعات الاجتماعية للنجاح والتميز، مثل الحصول على درجات عالية أو الانخراط في الأنشطة الإضافية كما لا ننسى الضغط الذي يترتب عن المسببات الشخصية فبالتالي قد ينتج هذا النوع من الضغوط عن الأهداف الشخصية والتطلعات الداخلية للنجاح والتفوق. كما يمكن تفسير لهذا الاستخدام المرتفع لاستراتيجيات مواجهة الضغوط يمكن أن يكون بسبب رغبة الطالبات في تحقيق النجاح والتفوق في الدراسة والحياة الشخصية. كما يجب تشجيع الطالبات على تطوير استراتيجيات صحية وفعالة لمواجهة الضغوط بدلاً من اللجوء إلى السلوكيات الضارة مثل التجاهل أو التفكير السلبي. فاستخدام الطالبات لاستراتيجيات مواجهة الضغوط يمكن أن يكون عوامل مهمة في تأثير تجربتهن الأكاديمية والشخصية. كما يمكن لهذه الاستراتيجيات أن تشكل حلاً فعالاً للتعامل مع الضغوط المختلفة التي قد تواجههن خلال فترتهن الدراسية في الجامعة ، مما يساهم في تعزيز الأداء الأكاديمي والصحة النفسية. ومع ذلك، يجب على الطالبات أن يكون لديهن وعي بأنواع الضغوط التي يتعرضن لها وكيفية التعامل معها بشكل صحيح. فضلاً عن ذلك، يجب عليهن أن يسعين إلى تطوير مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات التي تعمل بشكل فعال في تخفيف التوتر والضغوط وتعزيز الصحة الشاملة والرفاهية، بحيث تلبى احتياجاتهن الفردية وتعزز تجربتهن التعليمية بشكل إيجابي وهذا ما أكدته بعض الدراسات التي تؤكد أن استخدام الطالبات لإستراتيجيات مواجهة الضغوط مرتفع فنجد دراسة .

### 2-3/ مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال عرض وتحليل نتائج الدراسة التي تمثلت في أولاً مستوى الصلابة النفسية لدى طالبات علوم التربية إرشاد وتوجيه بجامعة خميس مليانة ،قد تبين لنا من نتائج هذه الفرضية أن مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى طالبات إرشاد وتوجيه ويمكن تفسير ذلك بأن الطالبات الأكثر صلابة ،بأنها تمكن الشخص من التعامل مع التحديات والضغوطات بكفاءة وثبات فهن أكثر مقاومة لها ،وضبطاً لها أيضاً وقيادة ونشاطاً ورغبة في الحياة كما أنه لديهن القدرة على المواجهة الفعالة للإنجاز والتحدي أيضاً وهذا راجع أيضاً الى قدرتهن في ضبط المصادر النفسية و الاجتماعية التي تساعد الطالبات في مواجهة المواقف الضاغطة إذ يظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها وكذا عدم الخوف من مواجهتها كما يمكن تفسير ذلك بما تتميز به الطالبات من خصائص في هذه المرحلة سواء الدراسية أو العمرية التي تجعلها تبدي فهما أكبر لصلابة النفسية وهذا راجع لذاتها إذ تملك أفكاراً تمكنها من الالتزام بحياة اجتماعية و مشاكلها و ضغوطاتها كما تبدي قدراً من تحمل للمسؤوليات و تحقيق ذاتها بالفعل كالاختيار شريك و الزوج والاستعداد و تفكير في تحمل أعباء الأسرة فالطالبات يكون لديهم عادة قيم واعية أي أنهم يصبحون قادرين على رسم طريقة خاصة بالحياة وتحديد كذلك الطرق الموصلة للنجاح وكذا مواجهة هذه الضغوط و المشكلات

، فالمرحلة الجامعية تعد من المراحل المهمة في حياة الطالبة وخاصة أنها تتزامن مع المراحل التكوينية لهوية الطالب و الاستقلالية الاعتماد على النفس فيتم من خلال هذه المرحلة تكوين خبرات و كيفية الاستفادة منها في التعامل مع المواقف الجديدة إذ نجد الطالبات أنهن يتمتعن بمستوى عالي من الصلابة معنى هذا أنهم على وعي تام بمهامهم و مسؤولياتهم وذلك من خلال تحقيق أهداف و يستطعون التحكم و السيطرة في الظروف التي تواجههم في الحياة الدراسية و الاجتماعية وكذا الأسرة ولذلك فإن تمتع الطالبات بمستوى عالي من الصلابة معنى تتفق الدراسة الحالية في مستوى الصلابة النفسية المرتفع لدى طلبة الجامعة مع دراسة حدة يوسفى 2013 تكونت العينة من 75 طالبة من جامعة باتنة وتوصلت إلى مستوى مرتفع من الصلابة لدى الطالبات، ودراسة كمال دخان وبشير الحجار (2005) التي هدفت إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية تكونت عينة الدارسة من 541 طالب الجامعة الإسلامية وهدفت بالتعرف على مستوى مرتفع من الصلابة ويعود هذا المستوى لإرتفاع مستوى الالتزام الديني لديهم . دراسة خالد بن محمد بن عبد هلال العبدلي (2012) التي هدفت هي الأخرى للتعرف على مستوى الصلابة لدى العينة بلغت 200 طالب وأسفرت الدارسة على مستوى مرتفع من صلابة. نلاحظ من هذه الدارسات أنها اتفقت مع دارستنا الحالية في ما يخص مستوى الصلابة لدى الطالبات وهذا راجع الى طبيعة المرحلة وطبيعة العينة فهذه المرحلة تعتبر المرحلة النهائية وهي مرحلة التفكير في المستقبل واكتساب قيم ومبادئ حيث أنها من خلال المسار التعليمي وطبيعة التكوين ومناهجه وتحقيق أهداف هذا التخصص، تكتسب خبرة حول الشخصية السوية واكتشاف نقاط ضعفهم لتقويتها ومواطن قوتهم لتنميتها وفهم أنفسهم وهو الشيء الأهم والضروري لهذه المهنة كيف لا وهم في المستقبل مطالبين بتقديم يد المساعدة و العون للآخرين لمختلف المشكلات و الإضطرابات النفسية ذلك وجب عليهم أن يتمتعوا بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية لتحكم في زمام الأمور .

#### استنتاج عام:

- تهدف الدراسة الحالية إلى استكشاف العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والصلابة النفسية لدى الطالبات السنة الثالثة علوم التربية ارشاد وتوجيه بجامعة خميس مليانة. كما توصلت النتائج الى :
- وجود علاقة ارتباطية بين استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط ومستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات السنة الثالثة علوم التربية ارشاد وتوجيه بجامعة خميس مليانة .
  - تتوقع استخدام لاستراتيجيات مواجهة الضغوط مرتفع لطالبات السنة الثالثة علوم التربية ارشاد وتوجيه بجامعة خميس مليانة .
  - تتوقع مستوى مرتفع للصلابة النفسية لدى طالبات السنة الثالثة علوم التربية ارشاد وتوجيه بجامعة خميس مليانة .
- من خلال النتائج تبين أن الطالبات اللاتي يستخدمن استراتيجيات مواجهة إيجابية وتكيفية يتمتعن بصلابة نفسية أعلى، مما يمكنهن من التعامل مع التحديات والضغوط الأكاديمية والشخصية بشكل أكثر فعالية.

خاتمة

## خاتمة:

باستخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط بشكل فعال، يمكن أن تؤدي الطالبات في تخصص علوم التربية إرشاد و توجيه إلى تعزيز صلابتهن النفسية بشكل كبير. فعندما يتمكن من التعامل مع التحديات الأكاديمية والشخصية بشكل فعال، تتطور لديهن مهارات الصمود والمرونة النفسية التي تساعدن على التكيف مع مختلف المواقف والظروف. ومع تطبيق هذه الاستراتيجيات، يتم تعزيز الثقة بالنفس والاستقلالية، مما يمكن الطالبات من اتخاذ القرارات بثقة والتعامل مع التحديات بشكل إيجابي.

من خلالها ، يمكن للطالبات أن يكون لديهن دور مهم في تعزيز صلابة النفس لدى الآخرين، حيث يمكنهن توجيه الطلاب وتقديم الدعم اللازم لهم لاكتساب وتطوير استراتيجيات مواجهة الضغوط بشكل فعال. بالتالي، يعزز تطبيق هذه الاستراتيجيات الفعالة في الحياة اليومية للطالبات ومساعدتهن في تحقيق التوازن بين الصحة العقلية والنجاح الأكاديمي. باختصار، يمثل تطوير استراتيجيات مواجهة الضغوط وتعزيز الصلابة النفسية لدى الطالبات في تخصص علوم التربية والإرشاد جزءاً أساسياً من رحلتهن التعليمية والمهنية، حيث يمكن لهذه القدرات أن تلعب دوراً حاسماً في نجاحهن وتأثيرهن الإيجابي على مجتمعاتهن.

تعتبر استراتيجيات مواجهة الضغوط أساساً أدوات تمكّن الطالبات من التعامل بفعالية مع التحديات والضغوط المختلفة التي قد تواجههن في مسارهن الأكاديمي والشخصي. ومن خلال تطبيق هذه الاستراتيجيات، يتم تعزيز صلابتهن النفسية، حيث يكتسبن المرونة والقدرة على التكيف مع المواقف الصعبة بثقة وثبات. فضلاً عن ذلك، تعزز هذه الاستراتيجيات قدرتهن على اتخاذ القرارات بحكمة والتفكير بشكل إيجابي في وجه التحديات، مما يساهم في تعزيز الثقة بأنفسهن وتحقيق النجاح الشخصي والأكاديمي. وبالتالي، تمثل هذه العلاقة تكاملية هامة في تأهيل الطالبات في مجال علوم التربية والإرشاد، حيث يمكن لتطبيق استراتيجيات مواجهة الضغوط أن يساهم بشكل كبير في تطوير قدرتهن ومهارتهن الشخصية والمهنية.

تعد استراتيجيات مواجهة الضغوط أدوات حيوية في مساعدة الطالبات في تجاوز التحديات التي قد تواجههن، فعندما تتعلم الطالبات كيفية التعامل مع الضغوط بشكل صحيح، فإنهن يمكن أن يحافظن على توازنهن النفسي ويتمتعن بمرونة أكبر في التكيف مع المواقف الصعبة. ومن خلال هذه العملية، يتم تعزيز الصلابة النفسية لدى الطالبات، حيث يصبحن أكثر قدرة على التحمل والتكيف مع التحديات بثقة وإيجابية. وبالتالي، يمكن أن تكون استراتيجيات مواجهة الضغوط والصلابة النفسية تكملاً أساسياً لتحقيق النجاح الشخصي والمهني في مجال علوم التربية والإرشاد، حيث تمكّن الطالبات من النمو والتطور بشكل شامل ومتوازن في حياتهن الأكاديمية والمهنية.

## الاقتراحات والتوصيات:

### اقتراحات لتعزيز الصلابة النفسية:

- تصميم وتنفيذ برامج تدريبية تهدف إلى تعزيز الصلابة النفسية من خلال تطوير المهارات المتعلقة بالالتزام، والتحكم، والتحدى. يمكن أن تتضمن هذه البرامج ورش عمل، ودورات تدريبية، وأنشطة تفاعلية.
- تعليم الأفراد مهارات تحليل المشكلات ووضع خطط عملية لحلها. يمكن استخدام تقنيات مثل تحليل الأسباب الجذرية والتخطيط الاستراتيجي.
- تشجيع الأفراد على تبني نظرة إيجابية للأحداث الضاغطة من خلال تمارين التفكير الإيجابي، وإعادة تقييم المواقف، والتركيز على الجوانب الإيجابية في التحديات.
- توفير تدريبات تهدف إلى تعزيز التحكم الذاتي وإدارة الوقت، مما يمكن الأفراد من التحكم بشكل أفضل في حياتهم اليومية وتقليل الشعور بالضغط.
- تشجيع الأفراد على بناء شبكات دعم اجتماعي قوية من خلال الانخراط في الأنشطة الاجتماعية، والمشاركة في مجموعات الدعم، والتفاعل مع الأصدقاء والعائلة.

### توصيات لاستخدام استراتيجيات فعالة لمواجهة الضغوط:

- توجيه الأفراد لاستخدام استراتيجيات موجهة نحو المشكلة من خلال تحديد المشكلات، ووضع أهداف واضحة، وتطوير خطط عمل ملموسة، واتخاذ إجراءات محددة لحل المشكلات.
- تقديم تدريبات على كيفية التعامل مع العواطف السلبية من خلال تقنيات مثل التأمل، واليوغا، والتنفس العميق، والعلاج السلوكي المعرفي.
- تعزيز المرونة النفسية من خلال تعليم الأفراد كيفية التكيف مع التغيرات والمواقف الصعبة، وتطوير مهارات التأقلم مثل التعلم من الأخطاء والتجارب السابقة.
- تقديم برامج توعية وتعليمية تركز على أهمية الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة الفعالة، يمكن أن تكون هذه البرامج في أماكن العمل، والمدارس، والجامعات، والمجتمعات المحلية.
- تقديم استشارات نفسية متخصصة للأفراد الذين يعانون من ضغوط شديدة، مما يمكنهم من الحصول على الدعم المهني وتطوير استراتيجيات مواجهة مناسبة.

# قائمة المراجع

## أ.باللغة العربية:

- ابو ندى، عبد الرحمان. (2007). الصلابة النفسية وعلاقتها بضغط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة بكلية التربية، جامعة الأزهر. غزة.
- أحمد نايل عبد العزيز، التعامل مع الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الشروق للنشر والتوزيع الأردن .
- أمال نوار ، نعيمة صلوبى ، (2018 - 2019 ) ، الضغوط النفسية و علاقتها باستراتيجيات مواجهة لدى مربي الأطفال المعاقين ذهنيا ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماسر في علوم التربية .
- بدر، فائقة، محمد. (2008). علاقة الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب بالصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة. مجلة البصرة للدراسات النفسية. الجمعية المصرية للدراسات النفسية. 18(58). 107-133.
- بركات حمزة حسين ،(2008) ، القياس النفسي ، ط1 ، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ، مصر .
- بوجمعة، حافظ، وآخرون. (2019). مؤشرات الصلابة النفسية لدى المرضى الراشدين بداء السكري. مذكرة ليسانس علم النفس العيادي. جامعة محمد بوضياف المسيلة. الجزائر.
- تهيد، عادل، فاضل، البير، قدار. (2011). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، جامعة الموصل. مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية. 11(1).
- جديد، احلام. (2018). علاقة الصلابة النفسية بالدافعية للتعلم دراسة على عينة من طلبة السنة الاولى، جامعة قاصدي مرباح ورقلة الجزائر. (33).
- جودة، يسرى، محمد، العينين. (2002). تأثير نوع الاعاقه المواد والمستوى الاقتصادي الاجتماعي على وجهه الضبط والصلابة النفسية وواقعية الانجاز لدى الذكور. رسالة ماجستير غير منشورة بكلية الآداب.
- حمادة، لولوه، وعبد اللطيف، حسن. (2002). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية. 12(2). 229-272.
- حمزة، جيهان، احمد. (2002). دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في ادراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل. رسالة ماجستير غير منشورة بكلية الاداب، جامعة القاهرة.
- حنان مقداد (2015) ، الصلابة النفسية لدى طالبات الجامعات المقيمات دراسة استكشافية بمدينة ورقلة .
- دحلان، محمد، منذر، يوسف، عبد الخالق. (2017). الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدي خريجي الجامعات الفلسطينية. رسالة ماجستير كلية التربية، جامعة الاقصى. غزة، فلسطين.
- دون مؤلف (2016) استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية ،مجلة كلية التربية ،جامعة الأزهر، العدد 169 الجزء الثالث الكويت .

- راضي، زينب، نوفل، احمد. (2008). الصلابة النفسية لدى امهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية، الجامعة الاسلامية. غزة، فلسطين. 14(2). 369-389.
- سامي محمد ملحم، (2007)، مناهج و التقويم في التربية و علم النفس ، ط 5 ، دارالميسرة ، عمان .
- سند، سميرة، محمد، وآخرون (2015). الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية، مقال في الارشاد النفسي كلية التربية، جامعة عين الشمس.
- السيد، عثمان، فاروق. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. دار الفكر العربي. ط1. القاهرة.
- شويط، خيرة. (2015). الصلابة النفسية لدى الامهات العاملات بقطاع التعليم بوهان دراسة سيكومترية وصفية، جامعة وهران الجزائر. مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية. (15).
- صلاح الدين محمود علام، (2005)، الأساليب الإحصائية الاستدلالية في تحليل بيانات البحوث النفسية و التربوية والاجتماعية، ط 1، دار الفكر العربي، مصر.
- العبادي، هناء، عبد النبي. الصلابة النفسية وعلاقتها باحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة المرحلة الاعدادية، دراسة ميدانية كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة البصرة.
- عبد الحفيظ جدو ، عباس لغرور (2019)، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهق ذو صعوبات التعلم، مجلد 16، العدد 1 ببسكرة .
- عبد الله محمد صالح دحقه ، (2021-2022)، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وتأثيرها على دافعية الإنجاز لطلبة كليات التربية البدنية و الرياضية في الجمهورية ، اطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراة في العلوم تخصص ،علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضة .
- العدلي، خالد، بن محمد، بن عبد الله. (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير في علم النفس كلية التربية، جامعة ام القرى.
- عردات، هلا، خليل، احمد. (2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة للفتيات المحرومات من اسرهن في منطقة اعيلين. رسالة ماجستير في علم النفس التربوي، جامعة عمان العربية.
- العنتري، مرجع، عبد الله، محسن، ناصر. (2022). الاسرة وتكوين سمة الصلابة النفسية لدى الابناء. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة منصورة. 8(3).
- عودة، محمد، (2010). الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى اطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة. رسالة ماجستير كلية التربية، الجامعة الاسلامية. غزة. فلسطين.
- العوض، مهدي، عناد. (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. رسالة ماجستير في علم النفس التربوي كلية التربية، جامعة دمشق.
- القرعان، نجيب، خليل، محمود. (2014). العلاقة بين مستوى الصلابة النفسية ومستوى التوافق الاجتماعي لدى المرشدين التربويين في قضاء بئر السبع. رسالة ماجستير كلية العلوم للتربية النفسية، جامعة عمان العربية.

- لؤلؤة حمادة و عبد اللطيف حسن، 2002 الصلابة النفسية و الرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة ، مجلة دراسات النفسية ، المجلد 12 ، العدد 02.
- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد ،(2008) ، الضغط النفسي ومشكلاته و اثاره على الصحة النفسية ، الطبعة الأولى ، دار صفاء للنشر و التوزيع .
- محمد حسين و نادر فهمي الزبود (1999) مشكلات طلبة الجامعة و مستوى الإكتئاب لديهم في ضوء متغيرات الجنس و التخصص و المعدل التراكمي و المستوى الدراسي، مجلة البصائر جامعة البتراء المجلد 1، العدد 2.
- مروان عبد المجيد ابراهيم ،(2000)، اسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ، مؤسسة الوراق ، عمان
- المشاي، مراجع، سالم، امحمد، علي. (2020). الصلابة النفسية لدى الاطفال. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنصورة. (1)7.
- نائف علي ايبو، (2019)، الضغوط النفسية ، دار المعرفة الجامعية طبع \_ النشر \_ توزيع .
- نبيل كامل دخان و بشير إبراهيم الحجاز 2006 الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية و علاقتها بالصلابة النفسية المجلد الرابع ، العدد 02.
- هلكا، عمر، علاء الدين. (2016). الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق والابعد الاساسية للشخصية لدى عينة من المراهقين البنانيين. مذكر الدكتوراه في علم النفس، جامعة بيروت العربية.
- اليازجي، محمد، رزق، منذر، عدنان. (2011). الاتجاه نحو المخاطرة النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية دراسة ميدانية على الشرطة الفلسطينية. رسالة ماجستير في علم النفس كلية التربية، الجامعة الاسلامية بغزة. فلسطين.

#### ب. باللغة الأجنبية:

- Elliatt,j. (1993). Locus of control in children with emotional and behavivural difficulties, an exploratory study. Journal of durham e theses durham university, durham theses.
- Folkman,srlazarusm r. (1986). Stress process and depressive symptomatology. Journal of abnormal psychology. (95). 107-117.
- Maddi ,s,r. (1967). The existential neurasis.Jeurnal of abnormal psychology. (4). 311-325.
- Maddi, s,r, and all. (2002). The personality construct of nardinessrelation ships with comprehensive tests of personality and psychopathology. Journal of researchin personality. (36). 72-85.
- Maddi,s,r. (2002). The story of nardiness twenty years of theorizing, research and practice. Consuleng psychology journal.( 54). 173-185.



الملاحق

ملحق رقم 01: مقياس مواجهة الضغوط

جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

شعبة علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

أخي الطالب/أختي الطالبة

في إطار إعداد بحث علي حول موضوع مذكرة ماستر 2 تحت عنوان: "أثر استراتيجيات مواجهة الضغوط في الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعين"، تقدم لك عددا من البنود التي يمكن أن تصف بها خبراتك وتتفاعل معها من فضلك أقرأ كل بند واختار الإجابة التي تنطبق عليك من بين الإجابات المقابلة لها.

ملاحظة: لا يوجد إجابة صحيحة أخرى خاطئة كل ما عليك هو تحري الدقة في اختيار ما ينطبق عليك ويصفك وكذلك إن الإجابة الخاصة بك سرية ولا يطلع عليها سوى الباحث.

| الرقم | العبارة                                              | موافق | لا أدري | لا أوافق |
|-------|------------------------------------------------------|-------|---------|----------|
| 1     | أضع خطة لحل المشكل وأنفذها                           |       |         |          |
| 2     | أحب التحدي لتحقيق أهدافي                             |       |         |          |
| 3     | أطلب مشاركة أحد الزملاء لإيجاد مخرج من الموقف الضاغط |       |         |          |
| 4     | ألجأ للنوم عندما تختلط الأمور علي                    |       |         |          |
| 5     | أستسلم بسهولة عند مواجهة الموقف الضاغط               |       |         |          |
| 6     | أستفيد من خبراتي السابقة لحل المشكل الحالي           |       |         |          |
| 7     | أبادر فوراً بحل المشكلة المسببة للضغط النفسي         |       |         |          |
| 8     | أتحدث عن مشكلتي لشخص أثق بنصائحه وطريقة تفكيره       |       |         |          |
| 9     | أجد متعة كبيرة في تناول الطعام عند وجود مشكلة        |       |         |          |
| 10    | تشعرني المواقف الضاغطة بقدر كبير من المعاناة         |       |         |          |
| 11    | أضع بدائل مختلفة لحل المشكل                          |       |         |          |
| 12    | أثابر من أجل الحصول على ما أريد                      |       |         |          |
| 13    | أسأل الآخرين عما يفعلونه في الأوضاع المشابهة         |       |         |          |

|    |                                                       |  |  |
|----|-------------------------------------------------------|--|--|
| 14 | أترك المشكلة حتى يسمح لي الوقت بحلها                  |  |  |
| 15 | أصبح شديد التوتر عند مواجهتي مشكلة ما                 |  |  |
| 16 | أنتبأ بالنتائج المحتملة للمشكلة                       |  |  |
| 17 | أبذل جهدا مضاعفا كي أحقق الأهداف الصعبة               |  |  |
| 18 | تفيدني مناقشة الآخرين في ادراك أوسع للمشكلة           |  |  |
| 19 | ألوم نفسي عندما أعجز عن إيجاد حل لمشكلتي              |  |  |
| 20 | ألجأ للرياضة كالمشي مثلا كي أخفف من الوضع الضاغط      |  |  |
| 21 | أستعرض خطوات الحل قبل البدء في التنفيذ                |  |  |
| 22 | أقبل انتقادات زملائي وأناقشها معهم                    |  |  |
| 23 | لدى أصدقاء مخلصون أستطيع الاعتماد عليهم عندما أحتاجهم |  |  |
| 24 | أشغل نفسي بمشاهدة التلفاز كي أنسى المشكلة             |  |  |
| 25 | أصبح شديد الغضب عندما أكون في مأزق                    |  |  |
| 26 | أدرس عواقب ونتائج الحل الذي سأنفذه                    |  |  |
| 27 | أتجنب الحلول الوسطى                                   |  |  |
| 28 | أبحث عن علاقات دافئة مع الآخرين                       |  |  |
| 29 | أتجنب الاختلاط بالآخرين عندما تكون لدي مشكلة          |  |  |
| 30 | أصبح حزينا جدا عندما أكون في موقف ضاغط                |  |  |
| 31 | أحدد المشكل الأهم وأبدأ في حلها                       |  |  |
| 32 | أواجه الشخص الذي سبب لي المشكل                        |  |  |
| 33 | أرتاح بقضاء وقت مع أصدقائي عندما أواجه مشكلة ما       |  |  |
| 34 | أتجنب التفكير بالمشكلة                                |  |  |
| 35 | ألوم نفسي على المشكل الذي حصل لي                      |  |  |
| 36 | أغير خططي لتتوافق مع المشكلات الجديدة                 |  |  |
| 37 | لا أترك شيئا يقف في طريقي لتحقيق ما أريد              |  |  |
| 38 | أحتاج أن أبوح بخوفي وقلقي لشخص مقرب لي أثناء المشكلة  |  |  |
| 39 | أتجنب مواجهة المتسببين في المشكلة                     |  |  |
| 40 | ألوم نفسي لأنني أتعامل بانفعال مع المشكلة             |  |  |

## ملحق رقم 02: مقياس الصلابة النفسية

| الرقم | العبارة                                                                    | موافق | لا أدري | لا أوافق |
|-------|----------------------------------------------------------------------------|-------|---------|----------|
| 1     | مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي                                |       |         |          |
| 2     | قيمة الحياة تكمن في تمسكي بمبادئ وقيمي الدينية والأسرية                    |       |         |          |
| 3     | معظم وقتي في الحي الجامعي أفضيه في أنشطة لا معنى لها                       |       |         |          |
| 4     | ألتزم بتحقيق أهدافي المستقبلية                                             |       |         |          |
| 5     | أشارك في نشاطات الحي الجامعي                                               |       |         |          |
| 6     | أبادر بالوقوف بجانب طالبات أخريات عند مواجهتهن لأي مشكلة                   |       |         |          |
| 7     | اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في الطلبات الأخريات                  |       |         |          |
| 8     | أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم علاقتي مع زميلاتي في الغرفة               |       |         |          |
| 9     | زميلاتي في الجامعي يؤثرن على قيمي ومبادئ (لباس، صلاة، ...)                 |       |         |          |
| 10    | أعتقد أن تكيفي في الجامعي يكمن في قدرتي على مواجهة صعوباته                 |       |         |          |
| 11    | اقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها                                      |       |         |          |
| 12    | لدي حب استطلاع ورغبة في توسيع معارفي وأفكاري                               |       |         |          |
| 13    | أعتقد أن الفشل يعود إلى عجز في قدرتي وقلة خبرتي                            |       |         |          |
| 14    | لدي قدرة على المثابرة لحل أي مشكلة تواجهني                                 |       |         |          |
| 15    | خلافاتي في زميلات الغرفة في الحي الجامعي تستنفذ قواي وقدرتي على التحدي     |       |         |          |
| 16    | أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث دخل الحي الجامعي |       |         |          |
| 17    | أستفيد من صعوبات سابقة وجهتني في حل مشاكلي الحالية                         |       |         |          |
| 18    | أبادر في مواجهة المشكلات مع رفيقاتي في الغرفة لأنني اثق في قدرتي على حلها  |       |         |          |
| 19    | أعتقد أن الحياة التي لا تحتوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية              |       |         |          |
| 20    | التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح                   |       |         |          |
| 21    | أشعر بالخوف من مواجهة بعض المشكلات حتى قبل أن تحدث في الغرفة               |       |         |          |
| 22    | أأخذ قراراتتي بنفسي ولا تملي عليا من مصدر خارجي                            |       |         |          |
| 23    | عندما أضع خططي المستقبلية غالبا ما أكون متأكد من قدرتي على تنفيذها         |       |         |          |
| 24    | نجاحي في دراستي يعتمد على مجهودي وليس الحظ أو الصدفة                       |       |         |          |

|    |                                                                    |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------|--|--|
| 25 | الحياة فرص وليست عمل وكفاح                                         |  |  |
| 26 | أشعر بالمسؤولية اتجاه زميلاتي الطالبات وأبادر بمساعدتهن            |  |  |
| 27 | أعتقد أن ما يحدث لي في الحي الجامعي غالبا هو نتيجة لتخطيطي         |  |  |
| 28 | الحظ شيء لا وجود له في الواقع                                      |  |  |
| 29 | اعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دورا هاما في اختيار زميلاتي في الغرفة |  |  |
| 30 | أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي دخل الحي الجامعي                  |  |  |
| 31 | أعتقد أن تأثيري ضعيف على آراء الطالبات المقيمات معي في الغرفة      |  |  |
| 32 | أعتقد أن تأثيري قوي على ما يجري حولي من مشكلات في الحي الجامعي     |  |  |