

جامعة قاصدي مرياح ورقلة
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم علم النفس و علوم التربية
شعبة علم النفس



مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي
الميدان: العلوم الاجتماعية
تخصص علم النفس العيادي
من إعداد الطالبة :
• حنان مقداد
بعنوان:

الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمت
دراسة إستكشافية بمدينة ورقلة

نوقشت علنا بتاريخ : 2015 / 05/26

اللجنة المناقشة :

مشرفا و مقررا	(جامعة قاصدي مرياح -ورقلة-)	د/ محمدي فوزية
رئيسا	(جامعة قاصدي مرياح -ورقلة-)	د/ خلادي يمينة
مناقشا	(جامعة قاصدي مرياح -ورقلة-)	د/ طاوس وازي

الموسم الجامعي: 2015/2014

الحمد لله الذي أنار لي درب العلم والمعرفة ووفقاني لإ نجاز هذا العمل.
أتوجه بجزيل الشكروالأمتنان إلى الاستادة المشرفة د/ فوزية محمدي التي لم تبخل عليا
بتوجيهاتها ونصائحها القيمة التي كانت عون لي في إتمام هذا العمل .
كما أتوجه بجزيل الشكر إلى كل أساتذتي في مرحلة الجامعية، إلى كل طلبة دفعة علم
النفس العيادي 2015.

كما أتقدم بالشكر في هذا العمل المتواضع إلى أمي وأبي العزيزين حفظهما الله
سهرًا وتعبًا في تربيّتي و تعليمي و أشكر كل من ساهم في إتمام هذا العمل من قريب أو بعيد

ملخص الدراسة :

- تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات المقيّمات .

- لذلك كانت فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

نتوقع مستوى لصلابة النفسية للطالبات المقيّمات بالحي الجامعي منخفض

أ- لفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية باختلاف المستوى الدراسي (ليسانس، ماستر) لدى الطالبات المقيّمات .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية باختلاف المستوى الاجتماعي الإقتصادي .
- نتوقع وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية و أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي.

- من أجل تحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الاستكشافي الذي يتلاءم مع غرض الدراسة

- كما تم تصميم أداة لقياس الصلابة النفسية وتم حساب صدقها وثباتها ، أما فيما يخص عينة الدراسة فقدر عددها 193 طالبة جامعية بالحي الجامعي سالم بن يونس حي النصر ورقلة .

و توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية :

- مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى عينة الدراسة .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية باختلاف المستوى الدراسي (ليسانس، ماستر) لدى الطالبات المقيّمات لصالح طالبات ليسانس "

- .توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية باختلاف المستوى الاجتماعي الإقتصادي " وقد تبين

عدم تحقق هذه الفرضية وهذا يعني أن الصلابة النفسية لا تتأثر بالمستوى الاقتصادي والاجتماعي لدى الطالبات المقيّمات .

- توجد علاقة بين الصلابة النفسية وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية .

Synthèse de l'étude :

- La présente étude vise à déterminer le niveau la résilience psychologique chez les étudiantes universitaires résidentes .

Ainsi, les hypothèses de l'étude :

. hypothèse générale :

Nous prévoyons que le niveau de la résilience psychologique des étudiantes universitaires résidentes est basse

Les hypothèses partielles :

- Il ya des différences statistiquement significative au niveau de la résilience psychologique , selon le niveau d'études (Licence, Master) chez les étudiantes résidentes
- Il ya des différences statistiquement significative selon le niveau de dureté psychologique en fonction des différences socio- économiques .
- Nous nous attendons à la présence de la relation statistiquement significatives entre la résilience psychologique et des méthodes de pression psychologique à des étudiantes résidentes universitaires .

- Afin d'atteindre les objectifs de l'étude on a procédé à l' utilisation de l' approche descriptive exploratoire ce qui correspond à l' objectif de l'étude

-ainsi on a conçu un outil pour mesurer la la résilience psychologique et ça fait comptabilisé la fiabilité , autrement en ce qui concerne l'échantillon de l'étude , il estime leur nombre de 193 étudiants de l'université exactement du quartier universitaire Salem Bin Younis al - Nasser Ouargla .

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وعرهان
ب	ملخص الدراسة.
د	فهرس المحتويات.
ز	قائمة الجداول.
ز	قائمة الملاحق.
1	مقدمة
الجاناب النظري	
الفصل الأول : تقديم مشكلة الدراسة	
5	1- تحديد إشكالية الدراسة
10	2- فرضيات الدراسة
11	3- أهمية الدراسة
11	4- أهداف الدراسة
12	5- التعاريف الإجرائية
12	6 - حدود الدراسة
الفصل الثاني : الصلابة النفسية	
14	تمهيد
15	1- تعريف الصلابة النفسية
16	2_ الصلابة النفسية وبعض المفاهيم المرتبطة بها
18	3_ نظريات الصلابة النفسية
19	4_ أبعاد الصلابة النفسية
20	5_ أهمية الصلابة النفسية
21	6_ خصائص الصلابة النفسية
23	خلاصة
الفصل الثالث: إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	
25	تمهيد.
26	1- مفهوم الضغط النفسي

27	2- النظريات المفسرة للضغوط النفسية
28	3- آثار الضغط النفسي على مستوى الفرد
29	4- مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
30	5- النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
31	6- تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
33	خلاصة .
الجانب الميداني	
الفصل الرابع : إجراءات الدراسة المنهجية	
39	تمهيد .
39	1- المنهج المتبع في الدراسة
39	1-1. الدراسة الاستطلاعية
40	1-2. وصف أداة القياس
41	1-3. بعض الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة .
44	2- الدراسة الأساسية .
44	2-1 وصف عينة الدراسة الأساسية .
44	2-2 أدوات جمع البيانات المستخدمة .
45	2 - 3 الأساليب الإحصائية .
45	خلاصة
الفصل الخامس : عرض نتائج الدراسة	
47	تمهيد
47	1- عرض و تحليل نتائج الفرضية العامة.
48	2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى
48	3- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية
49	4- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة .
الفصل السادس : مناقشة و تفسير النتائج.	
51	تمهيد .
51	1- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية العامة.
53	2- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى.
54	3- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية.

54	4-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.
56	خلاصة الدراسة.
56	اقتراحات وتوصيات.
57	قائمة المراجع.
60	الملاحق.

قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
39	خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية.	01
40	خصائص المستوى الاقتصادي و الاجتماعي.	02
42	يوضح بنود الصلابة النفسية قبل و بعد التعديل.	03
44	توزيع أفراد عينة الدراسة الاساسية حسب متغير المستوى الدراسي.	04
44	توزيع أفراد عينة الدراسة الاساسية متغير الاقتصادي و الاجتماعي.	05
47	مستويات الصلابة النفسية لدى افراد العينة الكلية.	06
48	قيمة ت لدلالة الفروق و في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الطالبات.	07
49	يوضح التحليل التباين الاحادي للصلابة النفسية و فقا للمستوى الاقتصادي و الاجتماعي.	08
49	يوضح يمة بيرسون للصلابة النفسية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.	09

قائمة الملاحق:

الرقم	الملاحق
01	إستمارة التحكيم.
02	قائمة المحكمين.
03	مقياس الصلابة النفسية.
04	مقياس إستراتيجيات المواجهة الضغوط.
05	نتائج الفرضية الثانية لصلابة النفسية بإختلاف المستوى الدراسي.
06	نتائج الفرضية الثالثة للصلابة النفسية بإختلاف المستوى الاقتصادي والاجتماعي.
07	نتائج الفرضية الرابعة : الصلابة النفسية وإستراتيجيات المواجهة

مقدمة

- لقد ركزت الدراسات النفسية في الأونة الأخيرة على الصحة النفسية للفرد نظر للإننا نعيش في عصر الضغوط والتوتر والصراع وإن التغييرات التي تحدث في حياة الفرد تبعاً لهذه المؤثرات لم تكن تغييرات عادية أو بسيطة بل معقدة ومتلاحقة مما يضعف تأثيراتها المباشرة وغير المباشرة على البناء النفسي للفرد، وربما تخلق لديه الشعور باعتلال صحته النفسية والأمر يتطلب البحث عن مصادر نفسية تساهم في تحصينه النفسي وتدعيم ميكنزمات التوافق النفسي لديه .ومن العوامل النفسية التي تساعد الأفراد على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، الصلابة النفسية وعلى الرغم من استخدام هذا المصطلح في سياقات الطب والمرض وماتبع ذلك في مجال الإدارة، فهو متغير ينمو مع مراحل الطفولة المبكرة أين تتأثر فيها الشخصية بمؤسسات التنشئة الإجتماعية، فالصلابة النفسية حسب "كوبازا" " اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية ."

إذن فهي محك من محكات الصحة النفسية السليمة التي تعبر عن محصلة تفاعل الخبرات مع حركة التغير السارية، ويتالي تعتبر الصلابة النفسية هي مصدر الوقاية والمقاومة النفسية للضغوط والتوتر والإحباط ومشاعر القلق وكذلك الأعراض النفسجسمية .
(محمد السعيد، 2014، ص 13)

وبما أن الحياة الجامعية تأخذ عدة نواحي نفسية وإجتماعية في إبراز سمات شخصية الطالبة المقيمة داخل الحي الجامعي في ظل التغيرات من ناحية البيئة الجديدة من الانتقال من الجو الأسري إلى تحمل المسؤولية ونظرة المجتمع الإيجابية إليها وطموحاتها في التحدي والوصول إلى ما تريده كذلك تحقيق ما ينتظر منها والديها وأقاربها كل هذه تحديات تضعها على عاتقها في ظل الصعوبات التي تواجهها في الحي الجامعي، كل هذا يؤدي إلى إبراز سمات شخصيتها. وهذا مايشير إليه متغير الصلابة النفسية فالأشخاص الذين يتصفون بالصلابة النفسية يكونون أكثر مقاومة وإنجازاً وضبطاً داخلياً، ومباداة ونشاطاً تلقائياً وكذلك أكثر مرونة وواقعية واقل اضطراباً، مقارنة بالأشخاص الأقل صلابة نفسية حيث يكونون أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات ويشعرون بالعجز عندما يقعون تحت تأثير الأحداث الضاغطة .

(على عسكر . 2003. ص 155)

ومن أجل دراسة الصلابة النفسية لدى الطالبات المقيمات بورقلة تم تقسيم الدراسة إلى جانبين :

ويشمل الجانب النظري : الفصل الأول

تحديد الإشكالية، فرضيات الدراسة، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، التعاريف الإجرائية . حدود الدراسة

أما الفصل الثاني : الصلابة النفسية : تمهيد، تعريف الصلابة النفسية، الصلابة النفسية وبعض المفاهيم المرتبطة بها، نظريات الصلابة النفسية ، أبعاد الصلابة النفسية، أهمية الصلابة النفسية، خصائص الصلابة النفسية، . خلاصة .

ويحتوي

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية : تمهيد، مفهوم الضغط النفسي

النظريات المفسرة للضغوط النفسية . أثار الضغط النفسي على مستوى الفرد، مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، النظريات المفسرة لإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، خلاصة الفصل .

أما الجانب الميداني :يشمل الفصل الرابع :

الإجراءات المنهجية للدراسة: تمهيد، المنهج المتبع في الدراسة، الدراسة الإستطلاعية، وصف عينة الدراسة الإستطلاعية،

وصف أداة القياس، بعض الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، الدراسة الأساسية، وصف عينة الدراسة الأساسية، خصائص

عينة الدراسة الأساسية، إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية، الأساليب الإحصائية، خلاصة الفصل.

الفصل الخامس : عرض نتائج الدراسة: تمهيد، عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة، عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى، عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية، عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة، خلاصة الفصل .

الفصل السادس : مناقشة وتفسير النتائج: تمهيد، مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة، مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى ، مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية، مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة، خلاصة الفصل، خلاصة الدراسة توصيات ومقترحات.

الجانب النظري

الفصل الأول: تقديم مشكلة الدراسة

- 1-تحديد إشكالية الدراسة.
- 2-فرضيات الدراسة.
- 3-أهمية الدراسة.
- 4-أهداف الدراسة.
- 5-التعاريف الاجرائية.
- 6-حدود الدراسة.

1 - تحديد إشكالية الدراسة:

يعد مفهوم الشخصية من أكثر مفاهيم في علم النفس تعقيدا لأنها تشمل الصفات الجسمية والعقلية الواجدينية كافة المتفاعلة مع بعضها داخل سمات الفرد ولهذا تعددت الآراء وتباينت المفاهيم في معالجتها لمفهوم الشخصية من حيث طبيعتها وخصائصها ومكوناتها وعملياتها وديناميكاتها ونظرياتها .

يختلف مفهوم الشخصية حسب مدارس علم النفس "من ذلك الاختلاف في مفهوم الشخصية بين مدرسة التحليل النفسي و أنصار المدرسة السلوكية يمكن القول بأن الشخصية هي التنظيم الدينامي المتكامل لخواص الفرد الجسمية والعقلية والأخلاقية والاجتماعية والروحية أو الدينية والعلمية والفكرية، كما يبدو ذلك من خلال عملية التفاعل والأخذ والعطاء بين الفرد والمجتمع ويحدث هذا التفاعل على مستويين : _ مستوى الفرد ومجتمعه، مستوى الشخصية (من قدرتها وميولها واتجاهاتها)"

(عبد الرحمن محمد العيسوي، 2005، ص 50)

وضمن إطار التعريف بالشخصية يميل العديد من علماء النفس المعاصرين إلى الأخذ بتعريف ألبورت الذي يتبنى فكرة الكينونة Entity، مجموع قوى داخلية مع الأخذ بالاعتبار السمة الدينامية التي تعرض الشخصية للتغير، إلا أن "ألبورت" يؤكد بأن الشخصية لها وحدة عضوية مترابطة تمكنها من التطور والنمو بأسلوب يمكن التنبؤ به والجانب المهم هو أن "ألبورت" ينظر إلى الشخصية على أنها نشطة وفعالة وقابلة للتطور استجابة للتغيرات في الحياة ويحدها بالتكوين الديناميكي القابل للتغير نتيجة التفاعل بين مختلف العوامل التي تحيط بالفرد.

(على عسكر . 2003. ص 153)

مما سبق يتضح أن الفرد يتباين عن غيره في درجة أية سمة ترتبط به وتميزه عن غيره ضمن منظور الشخصية ومن ضمن هذه السمات الصلابة النفسية، لكونها متغير ينمو في مراحل الطفولة المبكرة حيث تتأثر الشخصية بمؤسسات التنشئة الاجتماعية وتعد "كوبازا" susan kobassa " أول من أشار إلى مصطلح الصلابة النفسية وقد عرفتها " اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة .

(عثمان، 2001، ص 209)

يعبر مفهوم الصلابة النفسية عن قدرة الفرد التحمل التي تعكس نمطا معرفيا وإنفعاليا وسلوكيا من المقاومة، فهي سمة شخصية يمتلكها الفرد تساعده على مواجهة ضغوط الحياة والعمل بإيجابية، وباستخدام أساليب المواجهة التي تحمي الفرد و تقيه من الوقوع في الامراض النفسية و الجسمية الناتجة عن التعرض لتلك الضغوط و المشكلات و العراقيل النفسجسمية .

(علاء دراب نصر، 2014، ص 1)

لقد تطرق علماء النفس الإنسانيين وفي مقدمتهم (ماسلو . وروجرز) الذين أكدوا على أن هناك بعض الأشخاص يستطيعون تحقيق مستوى مناسب من الصحة النفسية ويقصدون (تحقيق ذواتهم) رغم تعرضهم للضغوط والاحباطات، وبنفس المنحى اشار "فرانكل" إلى وجود معنى أو هدف معين في حياة الفرد يجعله يتحمل الاحباطات والضغوطات، فيرى بأن الحياة معاناة بجد ذاتها، ولكن المهم أن نجد معنى لهذه المعاناة، وأيضا يذكر "سميث" بأنه لا حياة بدون مشاكل أو ضغوط وإن الحياة توجد بوجود الضغوط .

(أديب محمد الخالدي، 2009، ص 46)

استطاعت كوبازا من خلال اعتمادها على نتائج مجموعة الدراسات التي أجراها أعوام (1979- 1985) التوصل الى صياغة نظريتها التي استهدفت الكشف عن المتغيرات النفسية و الاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحة النفسية و الجسمية رغم تعرضه للمشقة و ذلك على عينات متباينة الاحجام و النوعيات من شاغلي المناصب الادارية المتوسطة و العليا و من المحامين و رجال الاعمال و تم تطبيق عدد من الاختبارات عليم كاختبار الصلابة النفسية و باعابها الثلاثة لكوبازا و اختبار (وايلر 1968) للمرض النفسي و الجسمي و اختبار (هولمز وراهي 1967) للاحداث الحياتية الحرجة، و انتهت الى عدد من النتائج التي ساعدتها في صياغة بعض الاسس التي اعتمدت عليها في وضع نظريتها في الصلابة النفسية هي :

إن التعرض لاحداث الحياة الشاقة يعد امر ضروري بل انه حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد و نضجه الانفعالي و الاجتماعي و النفسي .

إن الشخصية التي تتسم بالصلابة لديها مستوى عالي من القدرة على احتمال الالام و المشاق و الصمود في مواجهة المشكل بالتالي تكمن الصحة النفسية في مسلماتها الاساسية المتمثلة الصلابة النفسية باعابها المختلفة (التحدي، التحكم، الالتزام) .

(علاء دراب نصر. 2014، ص1)

فقد بينت دراسات الباحثة "سوزان كوبازا " أن هناك ثلاث سمات ميزت الذين يتمتعون بالصلابة النفسية هي :

درجة عالية من الالتزام Commitment، اعتقاد قوى بما يقومون به، وغياب شعور الاغتراب أثناء تأديه المهام المطلوبة منهم .

درجة عالية من التحدي Challenge للقيام بمهامهم من منطلق الاعتقاد بأن التغيير حقيقة ينبغي التعامل معه واستثماره للنمو الشخصي .

درجة عالية من التحكم Contorl في أمورهم الوظيفية والحياتية، مع إدراك شخصي لقدرتهم على التحكم في مسرات ومضرات الحياة أو الثواب والعقاب في الحياة، وتبين الدراسات بأنه السمة الرئيسية عند هؤلاء . وفيما يتعلق بردود فعل من يتصفون بالصلابة النفسية للمواقف الضاغطة، يبين الباحثون أن تلك الصلابة تعمل كمنظمة عازلة تخفف الآثار السلبية للضغوط وكما أن الضغوط بالنسبة لهم تمثل عامل إثارة في حياتهم وليس مصدرا مساهما في زيادة الحمل .

(على عكسر، 2003، ص 155)

لقد تطرق " روتر " Rotter في ضوء دراساته وأبحاثه لأفراد الذين يتسمون بالدرجة العالية من الصلابة النفسية بماثلون ذوى مركز التحكم الداخلى Internal Locus of Control . ويشير مفهوم مركز التحكم أو الضبط إلى كيفية إدراك الفرد لموجهات الأحداث في حياته، أو إدراكه لعوامل الضبط والسيطرة في بيئته . فعندما يعزو الفرد إنجازاته وأعماله وما يحدث له من أمور، سواء كانت سلبية أم إيجابية، إلى الحظ أو الصدفة أو سلطة الآخرين، فإن هذا الفرد يندرج تحت فئة ذوى التحكم الخارجى ExternsI Locus of Control، وفي المقابل فان الفرد الذي ينسب إنجازاته وإخفاقاته وقراراته إلى جهوده وقدرته الشخصية، فإنه يعتبر إنسانا داخلى التحكم أو الضبط .

(على عكسر، 2003، ص 156)

وحتى يتميز الفرد بالصلابة النفسية لا بد له من أساليب مواجهة ضغوط النفسية التي يتعرض لها في المواقف الضاغطة، فقد لقي هذا الموضوع إهتمام العديد من الباحثين من بينهم " لازاروس وفولكمان " " Lazarus & Folkam " حيث يشير مصطلح إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب الباحثان " إلى التغير المستمر في الجهود المعرفية والذهنية لإدارة المطالب الداخلية والخارجية للضغوط التي يعتقد الفرد أنها متجاوزة لإمكاناته "

(عبد الحميد السعيد حسن و راشد بن سيف المحرزي، 2006، ص 290)

• يعد متغير الصلابة النفسية موضوع جد مهم في علاقته بمتغيرات مختلفة ولدى عينات مختلفة وهذا ما يبرز في اختيارنا لهذه الدراسة، التي تتناول الصلابة النفسية لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي، حيث تعتبر الحياة الجامعية مرحلة مهمة لكن تكثر فيها العديد من الضغوط التي ترهق كاهل الطالبة المقيمة، سواء كانت هذه الضغوط مادية اقتصادية نتيجة لزيادة الأعباء المادية التي قد يفرضها تواجدها داخل الحي الجامعي، أو لعدم قدرة الطالبة المقيمة على التوفيق بين تطلعاتها المادية وبين دخلها الأسري، إضافة إلى الضغوط الدراسية التي تعاني منها الطالبة في فترة الإمتحانات وما يتبعها من قلق وتوتر، بالإضافة إلى العلاقات الاجتماعية بين الطالبة وزميلاتها في الحي الجامعي، وما يتبعها من مشكلات قد تنشأ بين الطالبات، ونتيجة لاختلاف سماتهن والعادات والتقاليد والتنشئة الاجتماعية لهن وخصائصهن فهن كذلك يختلفن في طرق تعاملهن مع الأحداث والمشكلات الخارجية التي يتعرضن لهن، ولما كان للحياة الجامعية خصائصها التي تميزها عن غيرها من المراحل التعليمية، فإنه بطبيعة الحال تختلف الطالبات المقيمات في مواجهتهن لأحداث الحياة الجامعية، ولكي تتمتع الطالبة بمستوى جيد من الصحة النفسية فلا بد من توافر قدر من الصلابة النفسية التي تمكنها من التوافق مع الأحداث الضاغطة التي تمر بها ومواجهتها بشكل فعال يقلل من أثارها السلبية التي يمكن أن تؤثر على مسار حياتها الجامعية والمستقبلية .

وفي هذا الصدد ذهب العديد من الدراسات للتناول متغير إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية بالصلابة النفسية من بينها دراسة:

(Sharon kay Judkins 2001) : " بحث الدراسة في العلاقة بين الصلابة النفسية و الضغط وإستراتيجيات مواجهة لدى مديري التمريض من المستوى المتوسط في المستشفيات . وتوصلت إلى النتائج التالية:

- ارتباط الضغط باستراتيجيات مواجهة محددة وهي مجاهدة، التحكم الداتي، قبول المسؤولية، وسلوك الهروب والتجنب .
- ارتباط الصلابة النفسية العالية في بعدي الإلتزام والتحكم بمستويات منخفضة من الضغط وباستراتيجيات مواجهة متمركزة حول المشكلة، والعكس من ذلك إرتباط الصلابة النفسية المنخفضة بمستويات عالية من الضغط وباستخدام الإستراتيجيات المتمركزة حول الإنفعال .

و قد ارتبطت الصلابة النفسية بالعديد من المتغيرات كما تشير اليه نتائج بعض الدراسات و منها :

" هال و اخرون 1987 بدراسة بعنوان " دور الصلابة النفسية في تخفيف اثر احداث الحياة الضاغطة " و التي هدفت الى تحديد الطبيعة العاملية لمفهوم الصلابة و دور الصلابة كمتغير وسيط يخفف من اثر احداث الحياة الضاغطة و قد تكونت عينة الدراسة من (1004) طالبا جامعييا و قد تم تقسيم العينة الى ست مجموعات كل يستخدم مقياسا من المقاييس النفسية حيث تم استخدام مقياسين للصلابة النفسية في هذه الدراسة كان احدهما مقياسا طويلا و اخر مقياسا مختصرا و قد تم استخدام مقياس القلق الاجتماعي، و الخجل، و الوعي بالذات، و الوعي بالآخرين . و قد اشارت نتائج الدراسة الى ان الصلابة ليست مفهوما واحدا بل ثلاثة مكونات منفصلة، و ان بعدي الإلتزام و التحكم يتمتعان بخصائص سيكومترية ملائمة و انهما يخففان

من اثر الضغوط و ان كان اثرهما يرتبط بنوعية الموقف، كذلك وجود ارتباطات ذات دلالة بين مقياسي الصلابة و المقياس الاخرى، فالطلبة ذوو الصلابة المرتفعة حصلوا على درجات منخفضة على مقياس الخجل و القلق الاجتماعي و الوعي بالذات. دراسة "زينب نوفل أحمد راضي 2008 بغزة : بعنوان " الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات " تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة 361 أم من أمهات شهداء انتفاضة الأقصى . وقد قامت الباحثة بتصميم مقياس الصلابة النفسية الالتزام الديني، المساندة الاجتماعية وحيث توصلت نتائج الدراسة إلى :

توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الصلابة النفسية والالتزام الديني لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى في محافظات قطاع غزة .

توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى في محافظات قطاع غزة .

دراسة "محمد عودة 2010 بغزة : بعنوان " الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة " وقد قام الباحث بإعداد أربع مقياس استبانة الخبرة الصادمة، استبانة أساليب التكيف مع الضغوط، استبانة المساندة الاجتماعية، استبانة الصلابة النفسية . واعتمد على المنهج الوصفي التحليلي، على عينة الدراسة 600 طفلا وطفلة من أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، توصلت الباحثة إلى نتائج التالية في دراسته :

توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وكل من استخدام أساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية .

كذلك دراسة " أيت محمود شاکر الفتلاوي 2010 بالعراق بعنوان " الصلابة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة كربلاء " وقد اعتمدت هذه الدراسة على مقياس الصلابة النفسية من إعداد الباحث، وكذلك قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لـ Costa et Mcare و قد كانت العينة عشوائية طبقية بلغت 461 طالب وطالبة وتم الاعتماد على الاساليب الإحصائية الف كرونباخ، ك مربع، و t-test وتحليل التباين الثاني. وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن : طلبة يتمتعون بمستوى عالي من الصلابة النفسية.

وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى الصلابة النفسية لصالح الذكور. أن طلبة الجامعة لديهم مستوى عالي من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الإنبساطية، الإنفتاح على الخبرة، المقبولية، حيوية الضمير).

كذلك دراسة "خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي 2012 السعودية بعنوان " الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين والعاديين بمدينة مكة المكرمة " وقد اعتمدت ادة الدراسات على مقياس الصلابة النفسية لـ مخيمر 2006 " ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية " الهلالي 2009 " وقد تكونت العينة من 200 طالبا من طلاب التعليم الثانوي تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية و قد توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين غالبية أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها من (الإلتزام، التحكم، التحدي) من جهة أخرى لدى الطلاب المتفوقين وكذلك العاديين.

مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلاب المتفوقين أعلى منه لدى العاديين.

وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب المتفوقين والعاديين في درجات أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية لصالح المتفوقين .
وجود فروق بين المتفوقين والعاديين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية بإستثناء التحليل المنطقي، تحمل المسؤولية، الإستسلام، التنفيس الإنفعالي .

لقد تناولت هذه الدراسة متغير الصلابة النفسية وإرتباطها بمتغيرات مختلفة المتمثلة في أحداث الحياة الضاغطة و العوامل الخمس الكبرى للشخصية وكذا أساليب مواجهة الضغوط النفسية وقد إتفقت من حيث المنهج الوصفي واعتمادها على مقياس الصلابة النفسية واختلافت من حيث العينة طلبة الجامعة وطلاب المرحلة الثانوية .

دراسة "الحسين بن الحسن محمد السيد 2012" بعنوان " الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة جدة " اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن على عينة مكونة من 412 طلاب من المتضررين من السيول و 211 طالبا من غير المتضررين من طلاب المدارس الثانوية بمحافظة جدة .

وقد اعتمد على مقياس الصلابة النفسية "لمخيمر 2011" ومقياس الاكتئاب من إعداد الدليم وآخرون "1993" توصل الباحث إلى نتائج الدراسة التالية :

لا توجد علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائية بين درجات طلاب المرحلة الثانوية المتضررين من السيول على مقياس الصلابة النفسية وبين درجاتهم على مقياس الاكتئاب .

توجد علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائية بين درجات طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير متضررين من السيول . على مقياس المساندة الاجتماعية وبين درجاتهم على مقياس الاكتئاب .

دراسة "كاهينة بوراس 2015" الجزائر " الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتامى أحد الوالدين " ، تكونت عينة الدراسة من 146 تلميذ يتم أحد الوالدين (الأب، الأم)، واستخدام في هذه الدراسة منهج الوصفي التحليلي، كما اعتمدت هذه الدراسة على مقياس الصلابة النفسية من إعداد "كوبازا" kobaz وتعريب صالح عماد مخيمر (2002)، ومقياس التوافق الدراسي "هنري بوري" Henri Bouri " من تعديل وتكييف الزيايدي 1994 .

تواصلت نتائج الدراسة : إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين صلابة النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتمى أحد الوالدين .

وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الصلابة النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتمى الأب ويتمى الأم .
عدم وجود فروق دالة احصائية بين ذكور والإناث في متغير الصلابة النفسية ومتغير التوافق الدراسي .

مناقشة الدراسات :

اختلفت الدراسات السابقة من حيث الأهداف :

بعد الاطلاع لاحظنا تنوع الباحثين في أهدافهم عند دراسة متغير الصلابة النفسية، منهم هدف إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية كما هي في دراسة كل من " الفتلاوي 2010" ، ومن أراد معرفة تأثير الصلابة النفسية على بعض المتغيرات كما هو في دراسة كل من " هال وآخرون 1987" كما هدفت دراسات أخرى "إلى البحث عن العلاقة النفسية ببعض المتغيرات كما هو مبين في دراسة العبدلي 2012، زينب نوفل 2008، محمد عودة 2010) كذلك دراسة " كاهينة بوراس 2015 " " الحسين بن الحسن محمد سيد 2012)

من حيث العينة : طلاب الجامعة دراسة كل من (هال وآخرون 1987، والفتلاوي 2010)

نجد دراسة العبدلي 2012، ودراسة " الحسين بن حسن محمد سيد 2012"، وكاهينة بوراس 2015، مرحلة الثانوية أما دراسة "زينب نوفل 2008" على عينة أمهات شهداء انتفاضة الأقصى، وكذا دراسة " محمد عودة 2010" أطفال المناطق الحدودية بغزة .

من حيث المنهج المستخدم في الدراسة : تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي وذلك في دراسة كل من (زينب نوفل 2008، ومحمد عودة 2010، كاهينة بوراس 2015)

أما دراسة "الحسين بن الحسن محمد السيد 2012" فقد إتمدت على المنهج الوصفي المقارن.

من حيث النتائج :

توصلت معظم الدراسات إلى وجود علاقة موجبة للمتغير الصلابة النفسية .

إلا أنه لا توجد دراسات تطرقت إلى الصلابة النفسية لدى الطالبات المقيمت بالحي الجامعي .

نقاط الإتفاق : تناولت معظم هذه الدراسات متغير الصلابة النفسية كمتغير مستقل وأساسي في معظم هذه الدراسات وهذا بغرض معرفة تأثيره ودوره .

من خلال مناقشة نتائج الدراسات السابقة تبين أن أغلب الدراسات لم تطرقت إلى الصلابة النفسية لدى عينة الطالبات المقيمت بالحي الجامعي، بالرغم من أهمية هذه العينة وخصوصيتها الدراسية والنفسية ومن أجل معرفة ذلك تم التطرق إلى موضوع الصلابة النفسية لدى الطالبات المقيمت بالحي الجامعي، ومنه صيغت إشكالية الدراسة على النحو الآتي :

1- إشكالية الدراسة :

ما مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات المقيمت بالحي الجامعي بورقلة ؟

1_التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية باختلاف المستوى الدراسي (ليسانس، ماستر) للطالبات المقيمت ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية باختلاف المستوى الاجتماعي الإقتصادي ؟
- هل الصلابة النفسية ترتبط بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطالبات المقيمت بالحي الجامعي؟

2-الفرضية العامة :

نتوقع مستوى لصلابة النفسية للطالبات المقيمت بالحي الجامعي منخفض .

3-الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية باختلاف المستوى الدراسي (ليسانس، ماستر) لدى الطالبات المقيمت .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية باختلاف المستوى الاجتماعي الإقتصادي .
- نتوقع وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية و أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطالبات المقيمت بالحي الجامعي.

4-أهداف الدراسة :

إن هذه الدراسة تسعى للتعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات المقيمات في الحي الجامعي تبعاً لمتغير (المستوى الدراسي، المستوى الاجتماعي والاقتصادي، داخلي، وأساليب استراتيجية مواجهة الضغوط) ويمكن تلخيص أهداف الدراسة في النقاط التالية :

-الإجابة عن تساؤلات الدراسة وإثبات صحة الفرضيات.

-تصميم استمارة الصلابة النفسية على عينة الطالبات المقيمات بورقلة.

- قياس الخصائص السيكومترية المتمثلة في الصدق والثبات لاختبار الصلابة النفسية

-البحث عن الجانب النظري والدراسات السابقة الخاصة بالصلابة النفسية ..

5 _ أهمية الدراسة : تتجلى أهمية الدراسة في :

حضي موضوع الصلابة النفسية بصورة عامة بالاهتمام الكبير من مختلف الباحثين و العلماء كما ارتكز هذا الاهتمام على مدى تأثيره على الفرد و على علاقته بالآخرين وما يترتب عليه من آثار على الصحة النفسية و اجتماعية و جسمية ،

-تسليط الضوء على هذه المرحلة الجامعية بالنسبة للطالبة الجامعية في ظل عدة متغيرات والمتمثلة في طبيعة نظام الإقامة بعيدة عن الأهل حيث تتعرض لعدة تحديات وظروف تجد نفسها لوحدها وهي مسؤولة عن كل قراراتها وتصرفاتها مما ينعكس سلباً أو إيجاباً على تحصيلها العلمي وهذا راجع إلى سمات شخصية هذه الطالبة الجامعية والمحددة في هذه الدراسة بالصلابة النفسية .

✓ تكمن أهمية الدراسة في تناول المرحلة الجامعية وهي مرحلة دراسية هامة وتعد نقطة أساسية في تكوين الشخصية المستقبلية.

✓ قلة الدراسات التي تطرقت لموضوع الصلابة النفسية في حدود اطلاع الطالبة.

6- المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

التعريف الإجرائي للصلابة النفسية :

هي سمة شخصية تتميز بالمرونة نحو الذات ونحو الآخرين في مقاومة وإدراك المواقف الضاغطة، ويظهر ذلك في الأبعاد الآتية : بعد الإلتزام، بعد التحكم، بعد التحدي لدى الطالبات المقيمات بحي سالم بن يونس، بحي النصر، ورقلة، خلال السنة الجامعية 2014 – 2015، كما تقسيه الأداة المصممة لهذا الغرض

(بعد الأطلاع على مقياس الصلابة النفسية من إعداد " كوبازا " تعريب " عماد محمد أحمد مخيمر 2002)،

بعد الإلتزام : هو تعاقب نفسي وولاء يتمثل في تمسك الطالبة المقيمة بالحي الجامعي بمبادئها وقيمها الأسرية و الدينية وأهداف شخصية تضعها لنفسها، وتتحمل مسؤوليتها إتجاه كل المشكلات في تعاملها مع زميلاتها في الغرفة الجامعية .

بعد التحدي : هي نظرة الطالبة الجامعية للضعاب بتفاؤل، و مدى توقعها لحل هذه الصعوبات من أجل تحقيق التكيف والتوازن النفسي في مواقف مختلفة داخل الحي الجامعي .

بعد التحكم : هو مدى قدرة الطالبة الجامعية على اتخاذ القرار بنفسها و الاستقلالية و التعامل بفعالية دون استسلام

إتجاه كل الصعوبات التي تواجهها داخل الحي الجامعي من خلال إستثمار كل طاقتها وإمكانيتها النفسية .

التعريف الإجرائي لأسلوب إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية:

مجموعة المهارات المعرفية والسلوكية و الانفعالية الاجتماعية ذات الصلة بسمات الشخصية التي تقوم بها الطالبة الجامعية المقيمة داخل الحي الجامعي أثناء مواجهتها للموقف ضاغط من أجل حل المشكلة، والتخفيف من التوتر الإنفعالي، المترتب على هذا الموقف الضاغط، وهذا من خلال الدرجة المحصل عليها من مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد (لازاروس وفو لكمان 1984، Lazarus & Folkman) وتمثل هذه الأساليب في : مقاومة المواجهة، أخذ مسافة، التخطيط لحل المشكل، التحكم في الذات، البحث عن السند الاجتماعي، تقبل المسؤولية، التهرب، التجنب، إعادة التقييم الإيجابي.

7- حدود الدراسة : تتحدد الدراسة الحالية وفقا لما يلي :

7-1.الحدود البشرية : تمثلت عينة الدراسة 193 طالبة جامعية مقيمة بالحي الجامعي سالم بن يونس ورقلة .

7-2.الحدود الزمنية : تم إجراء الدراسة السنة الدراسية 2014 _ 2015

7-3.الحدود المكانية : أجريت الدراسة الميدانية على عينة الطالبات المقيمات بالحي الجامعي سالم بن يونس، ورقلة .

الفصل الثاني

الصلابة النفسية

تمهيد.

تعريف الصلابة النفسية.

الصلابة النفسية وبعض المفاهيم المرتبطة بها

نظريات الصلابة النفسية.

أبعاد الصلابة النفسية.

أهمية الصلابة النفسية.

خصائص الصلابة النفسية.

خلاصة.

تمهيد:

لم يعد التعرض للضغوط النفسية هو المتغير الرئيسي المؤثر في نشاط الفرد وارتقائه، بل هناك متغيرات أخرى أكثر تأثير وهي أهداف الفرد وغاياته التي يسعى إلى تحقيقها والتي تجعله يقيم مصدر الضغوط تقييماً معرفياً يجعله يسلك بطريقة معينة في مواجهة هذه الضغوط ما بين المرونة والفعالية وبين الجمود والسلبية والمرض، ومن هذا المنطلق بدأ الباحثون يركزون على المتغيرات التي تقي الفرد من الآثار الضارة للمواقف الضاغطة، وتدعم قدرته على مواجهة هذه الضغوط، ومن هذه المتغيرات الصلابة النفسية، الذي درسته " كوبازا " وفيه الأبعاد والمتغيرات المرتبطة بها، التي تتميز فرد عن آخر. التي تجعلهم يتميزون بالصحة النفسية، تظهر شعورهم بالالتزام والقدرة على ضبط الأمور، والإستعداد لقبول التحدي، يجعلهم يقيمون أحداث الحياة الضاغطة، بطريقة أفضل من غيرهم . وهذا ما سنتطرق له في هذا الفصل، تعريف الصلابة النفسية، الصلابة النفسية وبعض المفاهيم المرتبطة بها، نظريات الصلابة النفسية، أبعاد الصلابة النفسية، أهمية الصلابة النفسية، خصائص الصلابة النفسية.

1 - تعريف الصلابة النفسية:

يعد مفهوم الصلابة النفسية، مفهوما خصبا وثرى اذ شهدت سنة 1930 كتابات الكثير من المختصين حول وصف التأثيرات الخطيرة لعزل الاطفال داخل المؤسسات على جميع نواحي نموهم، أين طلب من المربين عدم التعلق بهم . ثم ظهرت كتابات أخرى حول مظاهر النمو السليم لهؤلاء الاطفال عندما تم خلق جو عاطفي (لكن لم يتم الاعتراف بنتائج أبحاث هؤلاء المختصين)

يعود أول ظهور لمصطلح " الصلابة النفسية " الى مجال العلوم الفيزيائية، اين يشير الى قدرة مادة معينة (الخشب) على مقاومة والصمود أمام ظاهرة معينة .

أما في علم النفس، فقد ظهر المصطلح مع أعمال سيغموند فرويد Sigumeund Freud، ليصف صمود الفرد حيال صدمة نفسية (أين يتحكم في آثار الحدث الصدمي ويواصل حياته)

وقد ظهر المفهوم بوضوح سنة 1950 مع أعمال المختصة النفسانية الامريكية Emmy Werner، التي حاولت مساعدة حوالي 700 طفل في جزر هاواي، يعانون من مشاكل حادة (الحرمان العاطفي - حالة صحية مزرية - سوء المعاملة أو تخلى الوالدين عنهم) وبعد 30 سنة استطاعت ان تجد 200 طفلا من بين 700 أين عرف 72 % نمو سيئا و كارثيا على جميع الأصعدة بينما 28% منهم تجاوزوا ظروف حياتهم القاسية التي عرفوها في مرحلة الطفولة وحققوا انجازات كثيرة (بناء أسرة - مهنة مستقرة ...) ولم تلاحظ عليهم اضطرابات نفسية مقارنة بأقرانهم . وقد كانت هذه الملاحظات عاملا هاما، دفع بالباحثة إلى الوقوف والاهتمام بالأسباب الكامنة وراء نجاح هؤلاء الاطفال رغم الظروف القاسية التي مروا بها خلال فترة الطفولة. ومن خلال ماسبق فالصلابة النفسية تشير الى السيورة البيولوجية والنفوسو عاطفية والسوسيوثقافية التي تسمح بتطور ونمو الفرد بعد تعرضه الى صدمات نفسية معينة، ومن اجل الفهم الجيد لهذه السيورة يجب كما أشار Johan Bowbly معرفة المسار النمائي لكل فرد، وطريقة تعامله لمختلف الصدمات التي تعرض اليها . وقد طور المصطلح على نحو واسع بداية من الثمانينات على يد كل من : Serban Ionescau - Claude Beata - pierre Bustay ... الخ .

(Gerard Jorland.2012.p7.8.9)

1-1التعريف اللغوي : الصلابة هي : تصلب :قوي وإشدد وفي الرأي :أصر عليه .

الصلابة : القوة والشدة . (محمد الهادي اللحام وأخرون، 2005، ص 421)

2 - 1 التعريف الاصطلاحي :

هي اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والإجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة . (مجلة كلية التربية، 2008، ص 42)

وقد عرفها على عسكر 2003 " تشير الصلابة النفسية إلى الفرد الذي يمتلك مجموعة من السمات تساعده على مواجهة مصادر الضغوط، فالفرد الذي يتميز بالصلابة النفسية لديه القدرة على توقع الأزمات والتغلب عليها في النهاية " (على عسكر 2003،، ص 155)

وقد عرفه "عماد مخيمر 1996 " : بأنه نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والأخرين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث تتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه مهددا وإعاقة له .

ولقد وضعت "كوبازا" kobasa " الأساس لمصطلح الصلابة النفسية حيث لاحظت أن بعض الناس يستطيعون تحقيق ذواتهم وإمكاناتهم الكامنة برغم تعرضهم للكثير من الاحباطات و الضغوط، لذلك فقد كانت ترى أنه يجب التركيز على الأشخاص الأسوياء الذين يشعرون بقيمتهم ويحققون ذواتهم وليس المرضى .

ويتكون مفهوم الصلابة النفسية من زملة من خصائص النفسية وهي :

- **الإلتزام** : وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والأخرين من حوله .
- **التحكم** : ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكما فيما يلغاه من أحداث ويتحمل المسؤولية عما يحدث له ويتضمن التحكم القدرة على اتخاذ القرارات والقدرة على تفسير الأحداث والقدرة على المواجهة الفعالة للضغوط .
- **التحدي** : وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر منه تهديدا له مما يساعده على المبادأة، واستكشاف البيئة ومعرفة المصدر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية . (مجلة كلية التربية، 2008، ص 48)

تعريف "كوبازا" بأنها مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد بفاعليته وقدرته استغلال كل مصادر النفسية والبيئة المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراك غير معروف أو مشوه ويفسرها بواقعية وموضوعية و منطقية ويتعايش معها على نحو إيجابي وتتضمن ثلاثة أبعاد " الإلتزام . التحكم، التحدي "

تعريف جبر "2005" : إنها إحدى السمات الإيجابية للشخصية التي تساعد على تحمل أحداث الحياة الشاقة، والتعايش معها وهو موجتها إيجابيا وتخطي أثارها السلبية .

(الحسن بن حسن محمد سيد، 2012، ص 12)

ويعرفها maddi 2006 بأنها " نمط من المواقف والمهارات التي توفر الشجاعة والاستراتيجيات المناسبة لتحويل الظروف الصعبة والحن إلى فرص للنمو والتطور وتعزيز الأداء والقيادة والسلوك والصحة النفسية " (سليمة بوخالفة ص 17)

إذا نستنتج من خلال ما جاء في التعاريف السابقة الذكر : أن الصلابة النفسية هي سمة من سمات الشخصية الإيجابية والتي تتمتع بقدر كافي من الصحة النفسية وكذا بمستوى مرتفع في أبعاد الصلابة النفسية المتمثلة " الإلتزام، التحكم، التحدي " وذلك يبرز من خلال قدرة الفرد على توظيف طاقته النفسية وكل إمكانيته المتاحة ويتضح بشكل جلي في قدرته على مواجهة المواقف الضاغطة والمشكلات المختلفة وقدرة على حلها في تكيفه ضمن الإطار الحياتية .

2- الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المصطلحات النفسية :

2-1 الصلابة والصحة :

يرى "كونرودا" انه من الممكن للصلابة أن تساعد في إسكات أو توقيف استجابات الجهاز الدوري للضغط النفسي، واطهر "سميث" 1989 في دراسته أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدركية التكيفية وما نتج عنها من انحدار في مستوى التحفيز الفسيولوجي، وان لديهم أيضا مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة .

(محمد عودة، 2010، ص 78)

2-2. قوة الأنا :

قوة الأنا هي الركيزة الأساسية في الصحة النفسية، وتشير قوة الأنا إلى التوافق مع الذات ومع الآخرين ومع المجتمع، علاوة على الخلو من الأعراض العصائية، والإحساس الإيجابي بالكفاية والرضا

وقوة الأنا هي القطب المقابل للعصابية، حيث يرى كثير من العلماء أن هناك متصلا يقع في احد أطرافه قوة الأنا حيث يقع في الطرف الآخر قطب العصابية .

ويرى "أبو ندى، 2007" أن هناك تدخلا بين مفهومي الصلابة النفسية وقوة الأنا مع بعضهما، حيث أن قوة الأنا تعمل على تدعيم صلابة الفرد النفسية تجاه الأحداث الضاغطة، وأن الصلابة تعمل جاهدة لوقاية الفرد من وطأة الاضطراب النفسي والجسدي عند الأزمات والشدة .

(زينب نوفل أحمد راضي، 2008، ص 43)

2-3. المرونة النفسية :

ويعرف "نيو مان" 2002 : المرونة بأنها " القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة، الحن والمواقف الضاغطة المتواصلة " وهي " عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكا تكيفيا إيجابيا في مواجهة الحن، الصدمات ومصادر الضغط النفسي " .

ويعرفها "الأحمدي 2007" : بأنها هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأسير الحلول (يحي شقورة، 2012، ص 9)

وبتالي الصلابة النفسية والمرونة النفسية مفهومان متداخلان لهما علاقة بقدره الفرد على مواجهة الحياة الضاغطة والتكيف معها ومواصلة شق طريقه في الحياة بشكل إيجابي .

2-4 الصلابة والتكيف :

تؤثر الصلابة النفسية على القدرات التكيفية، فالناس ذوي الصلابة المرتفعة عندهم كفاءة ذاتية أكثر، ولديهم قدرات إدراكية من ناحية أن الشخص المتمتع بالصلابة النفسية يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطا، ولديهم استجابات تكيفية أكثر .

كما أن الأفراد الأكثر صلابة عندهم آثار مغايرة في أثرها على الأمراض فهم يمارسون الضغوط ولكن بأقل تكرارية، وينظرون إلى الأحداث الضاغطة الصغيرة على أنها غير ضاغطة ويكون لديهم إدراك أفضل لصحتهم العقلية والاجتماعية .

(محمد عودة، 2010، ص 78)

2-5 مركز الضبط (التحكم) :

يعود هذا المفهوم " لجوليان روتر " وهو خاصية من خصائص الشخصية ومتغير ادراكي يتوسط العلاقة بين التعزيز والتوقع، بمعنى أن الأفراد يحملون توقعات واعتقادات يحددون من خلالها الجهة التي يعزون إليها ضبط نتائج الأحداث في حياتهم .

(معمري، 2011، ص 11)

3-نظريات الصلابة النفسية :

نظرية "كوبازا": والدراسات المنبثقة عنها :

لقد بنت "كوبازا" فلسفتها على الافتراضات التي تبنتها المدرسة الإنسانية في علم النفس، وتتلخص هذه الافتراضات في أن الأفراد يمتلكون دافعا داخليا نحو ذات وإمكانات ذاتية للنمو والتطور الشخصي والذي سماه كل من "روجرز" Rogers ومازلو "Maslow" الدافع لتحقيق الذات . (على عسكر، 2003، ص 155)

ولكن هناك حقائق أخرى تشير بأن الأشخاص الذين يتصفون بالصلابة النفسية يكونون أكثر مقاومة، وانجازا، وضبطا داخليا، ومبادأة، ونشاطا تلقائيا . وكذلك أكثر مرونة، وواقعية، وقل اضطرابا مقارنة بالأشخاص الأقل صلابة نفسية، حيث يكونون أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات، ويشعرون بالعجز عندما يقعون تحت تأثير الأحداث الضاغطة إلى أهم - كما تشير بعض الدراسات - أعلى في الضبط الخارجي وأكثر ضعفا في الضبط الداخلي .

فالصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف إلى حد كبير من تأثيرات الأحداث الضاغطة، فالأشخاص الأكثر صلابة نفسية عند مواجهتهم للمواقف الصعبة والحرجة أو المهددة يكونون أقل عرضة من الإصابة بالاضطرابات، ولديهم الإمكانية لاستمرارية عملية التوافق مع متطلبات الحياة على عكس الأشخاص ذوا الصلابة النفسية الضعيفة يمرضون أو يضطربون . (محمد جاسم العبيدي، 2009، ص 46)

ويعد "نموذج لازروس 1961" من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث انها

نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل وحددها في ثلاثة عوامل رئيسية وهي :

1- البنية الداخلية للفرد .

2- الأسلوب الإدراكي المعرفي.

3- الشعور بالتهديد والإحباط .

وترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها، فعلى سبيل المثال : يتوقف الشعور بالتهديد على الأسلوب الإدراكي للمواقف وللقدرات ومدى ملاءمتها لتناول الموقف، كما يؤدي الإدراك الايجابي إلى تضائل الشعور بالتهديد، ويؤدي الإدراك السلبي إلى زيادة الشعور بالتهديد، ويؤدي أيضا إلى التقييم لبعض الخصال الشخصية، كتقدير الذات .

(زينب نوفل أحمد راضي، 2008، ص 35)

__ نموذج " فنك" المعدل لنظرية كوبازا :

لقد ظهر حديثا في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات أحد النماذج الحديثة الذي أعاد النظر في نظرية "كوبازا" وحاول وضع تعديل جديد لها، وهذا النموذج قدمه "فنك، 1992" وتم تقديم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف "بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى . واعتمد الباحث على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الصلابة، وقام بقياس متغير الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الشاقة والتعايش معها، وقد توصل "فنك" من خلال الدراسة التي قام بها إلى نتائج مهمة وهي :

ارتباط مكوني الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد فارتبط الالتزام جوهريا بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال خاصة إستراتيجية ضبط الانفعال حيث ارتبط بعد التحكم إيجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة، واستخدام حل المشكلات للتعايش .

(زينب نوفل أحمد راضي، 2008 ص، 40).

4-أبعاد الصلابة النفسية :

تظهر أبعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها "كوبازا" والتي أشارت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يحاولون أن يكون لديهم التأثير من مجرى بعض الأحداث التي يمرون بها وهذه الأبعاد هي الالتزام، التحكم، التحدي وترى "كوبازا" أن هذه المكونات الثلاث ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط البيئة وأحداث الحياة، وتحويل أحداث الحياة الضاغطة لفرص النمو الشخصي . كما أن نقص هذه الأبعاد الثلاثة يوصف بأنه احتراق نفسي، ولا يكفي مكون واحد من مكونات الصلابة الثلاثة لتمدنا بالشجاعة والدافعية لتحويل الضغوط والقلق لأمر أكثر إيجابية.

(خالد العبدلي، 2012، ص 20)

أولا : الالتزام:

يعبر الالتزام عن اعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل، ويتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم واعتقاده أن لحياته هدفا ومعنى يعيش من اجله. ويعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة النفسية بوصفها مصدرا لمقاومة مثيرات الضغوط، وقد أشار جونسون وسارازون (Johnson et sarason 1978) إلى هذه النتيجة حيث تبين لهم أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية والجسدية، كما أشار هينك (Hink) إلى أهمية هذا المكون لدى من يمارسون مهنة شاقة كالحمامة والطب والتدريب إذ أن الالتزام هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه و الآخرين من حوله.

(نوار شهرزاد. 2014. ص123)

ثانيا: التحكم:

أشارت كوبازا (1983) إلى التحكم بوصفه اعتقاد الفرد بأن مواقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي أمور متوقعة الحدوث و يمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها Kobaza ، (89 : 1983) فهو اعتقاد الفرد انه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له. ويتضمن التحكم القدرة على اتخاذ القرار والاختيار من بين بدائل متعددة والقدرة على التفسير والتقدير للأحداث الضاغطة والقدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للانجاز والتحدي. ويضيف وايب (Wiebe1991) بأن التحكم هو اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف وأحداث شديدة قابلة للتناول وللتحكم فيها أو إمكانية التحكم الفعال فيها، و يعني التحكم الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار و مواجهة الأزمات. (زينب الوقفي، 2008 :25)

ويتضمن التحكم حسب الرفاعي (2003) أربع صور رئيسية تتمثل في :

1. القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة.
2. التحكم المعرفي المعلوماتي واستخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغط.

3. التحكم السلوكي.

4. التحكم الاسترجاعي.

(عزة الرفاعي 2003:31) .

يشير التحكم إذن إلى مدى اعتقاد الفرد بان بإمكانه أن يكون له تحكما فيما يلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، ويتضمن التحكم القدرة على اتخاذ القرارات وتفسير الأحداث والقدرة الفعالة على مواجهة الضغوط .
ثالثا : التحدي :

تعرف كوبازا (Koaza1983) مفهوم التحدي بأنه اعتقاد الفرد بان التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته وسلامته النفسية (زينب الوقفي، 2008: 29).

كما يعرف توماكا وآخرون (Tomaka et al) التحدي بأنه تلك الاستجابات المنظمة التي تنشأ رداً على المتطلبات البيئية، وتكون هذه الاستجابات ذات طبيعة معرفية أو فيسيولوجية أو سلوكية، وقد تجتمع معا وتوصف بأنها استجابات فعالة (جهان محمد، 2002: 41).

ويتضح أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو مخزنة باعتبارها أمورا طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه، وهذه الخاصية تساعد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة .

5-أهمية الصلابة النفسية :

إن الصلابة النفسية مركب مهم من المركبات الشخصية القاعدية، التي تقي الإنسان من أثار الضواغط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤل وقابلية للتغلب على مشاكل الضاغطة، كما تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية .

وقد قدمت "كوبازا" عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثار الضغوط على الفرد وفي هذا الخصوص ترى كل من "مادي وكوبازا" maddi & kobasa أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استشارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية وهنا تأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط والتي تنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة :

1- تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.

2- تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال .

3- تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثير على الدعم الاجتماعي .

4- تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة .

ويؤكد "الليرد وسميث" (Allerd & Smith) ، (1989 أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية الكيفية ومانتج عنها من انحدار في التحفز الفسيولوجي، وأن لديهم أيضا مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة " والتي تعرف بالالتزام والسيطرة والتحدي" التي ترجع إلى التفاؤل وهي سمة من شأنها أن تقي من الأثار الجسدية المتعددة للضغط . (بوراس كاهينة، 2015، ص 55)

6- خصائص ذوي الصلابة النفسية:

حصر "تايلور Taylor، 1995" خصائص ذوي الصلابة النفسية بمايلي :

- 1_ الإحساس بالإلتزام تجاه أنفسهم للإخراط في مستجدات الحياة التي تواجههم .
 - 2- الإيمان بالسيطرة، أي إحساس الشخص بأنه سبب الحدث الذي في حياته وأنه يستطيع أن يؤثر في بيئته .
 - 3- التحدي وهو رغبة في إحداث التغيير، ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تكون بمثابة فرص للنماء والتطور .
- وأكد "مخيمر 1998" على هذه الخصائص حيث قام بالعديد من الدراسات النفسية في مجال الصلابة النفسية، واعتمد على هذه الخصائص في دراساته كأبعاد لقياس الصلابة إستنادا إلى تعريف ومقياس الصلابة الذي طوره كوبازا .

وتنقسم خصائص ذوي الصلابة النفسية إلى قسمين هما :

1- خصائص مرتفعي الصلابة النفسية :

من خلال الدراسات السابقة التي أجرتها "كوبازا" في الأعوام (1979 - 1982 - 1983 - 1985)

توصلت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يتميزون بعدد من الخصائص وهي كالتالي :

- 1- القدرة على الصمود والمقاومة.
 - 2- لديهم إنجاز أفضل .
 - 3- ذوو وجهة داخلية للضبط .
 - 4- أكثر إقتدار ويميلون للقيادة والسيطرة .
 - 5- أكثر مبادأة ونشاطا وذوو دافعية أفضل .
- وتصنف "لولوة حمادة وعبد اللطيف (2002) أن الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية بأهم :
- 1- ملتزمون بالعمل الذي عليهم أدؤاه بدلا من شعورهم بالغرابة .
 - 2- لديهم القدرة على التحكم في الأحداث بدلا من شعورهم بفقدان القوة.
 - 3- ينظرون إلى التغيير على انه تحد عادي بدلا من أن يشعروا بالتهديد.
 - 4- يجدون في إدراكهم وتقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة الفرصة لممارسة اتخاذ القرار.

(الحسين بن حسن سيد، 2012، ص 17)

خصائص منخفضة الصلابة النفسية :

يتصف ذوو الصلابة النفسية المنخفضة بعدم شعورهم بقيمة ومعنى حياتهم، ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة، ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية، وليس لديهم اعتقاد بضرورة التحديد والارتقاء كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة .

ويتضح مما سبق ان ذوي الصلابة النفسية المنخفضة يتصفون:

- 1-عدم القدرة على تحمل المسؤولية
- 2-قلة المرونة في اتخاذ القرارات
- 3-فقدان التوازن
- 4-الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة

5- سرعة الغضب والحزن الشديد ويميل الى الاكتئاب وقلق

6- ليس لديهم قيم ولامبادئ معينة

7- التجنب

(الحسين بن حسن محمد سيد، 2012، ص 18)

خلاصة الفصل :

من خلال ما جاء في هذا الفصل ترتبط الصحة النفسية للفرد بالصلابة النفسية والتي تعد من أهم المتغيرات التي تلعب دور هاماً في إدراك الأحداث الضاغطة وفي مواجهتها حيث تؤثر في تقييم الفرد لفاعليته ومصادره النفسية والإجتماعية لمواجهة الضغوط وبالتالي فهي سمة شخصية يمتلكها الفرد، وتساهم في نضجه الإفعالي والإجتماعي والنفسي والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على صحته النفسية والجسدية.

الفصل الثالث

إستراتيجيات مواجهة الضغوط

تمهيد

- 1- مفهوم الضغط النفسي
 - 2- النظريات المفسرة للضغوط النفسية .
 - 3- آثار الضغط النفسي على مستوى الفرد
 - 4- مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
 - 5- النظريات المفسرة لإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
 - 6- تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية .
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها وأحداث قد تنطوي على الكثير من مصادر التوتر وعوامل الخطر حيث أن لهذه الضغوط وبمختلف مستوياتها آثار خطيرة على النفس والجسد تظهر في شكل اضطرابات نفسية جسدية وأمراض، ولكن هناك أفراد يستعملون إستراتيجيات مواجهة مختلفة في مواجهة المواقف الضاغطة وهذا لتفادي الاضطرابات النفسية جسدية . وهذا ما سوف نتطرق إليه من خلال هذا الفصل في معرفة أساليب وإستراتيجيات المواجهة المختلفة .

1- مفهوم الضغط النفسي :

يرى البعض أن كلمة ضغط " stress " مأخوذة من الكلمة اللاتينية **stringere** التي تعني " سحبة بشدة " في حين يرى البعض الآخر أن مصطلح الضغط اشتق من الكلمة الفرنسية القديمة **Destress** والتي تشير إلى معنى الاحتناق والشعور بالضيق أو الظلم . وقد تحوّلت في الإنجليزية إلى **Stress** والتي أشارت إلى معنى الضيق أو الاضطهاد.

أما الرئد في استخدام هذا المصطلح في علم النفس فهو العالم " هانز سيلبي " Selye " حيث كان متأثراً بفكرة أن الكائنات البشرية يكون لها رد فعل للضغوط عن طريق تنمية أعراض غير نوعية، وذكر أن الضغوط يكون لها دور هام في إحداث معدل عال من الإحسك والانفعال الذي يصيب الجسم إذا ان أي إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والإحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط . (زينب محمود شقير، 2002، ص 04)

خبرة إنفعالية سلبية، يتوافق ظهوره مع حدوث تغيرات بيوكيميائية، وفسولوجية، ومعرفية وسلوكية يمكن التنبؤ بها، ويمكن أن تؤدي إما إلى تغيير الحدث الضاغظ، أو إلى التكيف مع آثاره.

(شيلي تايلور، 2008، ص 343)

كما تناول علماء النفس مصطلح الضغط النفسي للدلالة على الحالة النفسية والمزاجية الناتجة عن وجود الإنسان في حالة ضيق أو شعور بالظلم أو الاحتناق .

(حمدي علي الفرماوي، رضا عبد الله، 2009، ص 20)

ويعرف "كوكس ومكاي" الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات، وعندما يحدث احتلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص وعدم التحكم فيها أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطاً وتظهر الاستجابات الخاصة به وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والفسولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط .

(هارون توفيق الراشدي، 1999، ص 20)

تعريف هانز سيلبي: والذي يعرفه بأنه ميل أو انحراف لمبدأ التوازن الداخلي الذي هو حالة ثانية ووظيفة بيولوجية، فسبب الانحراف انحراف أو ميلاً ملحوظاً عن السكون الطبيعي في الأعضاء النشطة

(جاسم محمد جاسم، 2004، ص 308)

يعرفه لازاروس (Lazarus): بأنه مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف (زينب محمود شقير، 2002، ص 04)

2- النظريات المفسرة للضغط النفسي :

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط طبقا لاختلاف الاتجاهات والأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، ومن بينها :

أولا: نظرية هانز سيللي :

تنطلق نظريته من مسلمة ترى أن، الضغط متغير غير مستقل واستجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة ويعتبر "سيللي" أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط عالمية وهدفها الحفاظ على الكيان والحياة، وقد حددت ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط والتي تمثل في نظره مراحل للدفاع ضد الضغط والتي تمثل في نظره مراحل التكيف العام وهي :

الفرع: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط .

المقاومة : وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى، وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف . (عثمان فاروق السيد، 2001، ص 58)

الإجهاد أو الإنهاك : وتسمى أحيانا بمرحلة الإعياء من الاستمرار في المقاومة إلى ما هيأة، وتفشل الوسائل الدفاعية للجسم فتظهر علامات الإعياء تدريجيا، و تتوقف قدرة الفرد على التوافق، كما تتوقف عملية بناء الأنسجة ويضعف الفرد بشكل عام ويصبح هزيبا ويكون ذلك بسبب التوافق التدريجي للجهاز العصبي السمبثاوي عن إنتاج الطاقة وحيث يبدأ الجهاز العصبي الباراسمبثاوي وظيفته فتبطئ أنشطة الجسم وقد يصاحب ذلك أعراض الاكتئاب أو السلوك الذهاني أو مرض جسمي أو ربما الموت أحيانا.

(منصورى مصطفى، 2010، ص 14)

ثانيا- نظرية تشارلز سيبيلجر 1990:

يعتبر فهم نظرية "سيبيلجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، فلقد قام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما : القلق كحالة والقلق كسمة، ويشير أيضا أن للقلق شقين : سمة القلق العصابي أو القلق المزمن، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد على أساس الخبرة الماضية بينما حالة القلق والقلق الموضوعي الموقفى يعتمد أساسا على الظروف الضاغطة، وعليه فان "سيبيلجر" يربط بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد أصلا، وقد اهتم "سيبيلجر" بتحديد طبيعة الظروف البيئية الضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت، إنكار، إسقاط) أو تستدعي سلوك التجنب بالهروب من المواقف الضاغطة .

ويميز "سيبيلجر" بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط وتبدأ بواسطة مثير خارجي ضاغط، كما يميز بين مفهوم

الضغط ومفهوم التهديد فكلمة الضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف البيئية التي تتسم بدرجة مامن الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير إلى الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف .
(هارون توفيق الرشيدى، 1999، ص 69)

ثالثا : نظرية هنري موراي :

يعتبر "موراي" أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان : على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك في البيئة ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص في تفسير السلوك الانساني والفصل بينها يعد تحريفا خطرا كما يلتقي كل من الضغط والحاجة في حوار دينامي يظهر في مفهوم الثما *thema* والذي يعني به وحدة سلوكية كلية تفاعلية تتضمن المواقف الحافز (الضغط والحاجة) كما يربط الضغوط بالاشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته، واستطاع "موراي" أن يميز بين نمطين من الضغط هما :
_ ضغط بيتا : يشير إلى دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.
_ ضغط ألفا : وهي خصائص الموضوعات البيئية توجد في الواقع .

(هارون توفيق الرشيدى، 1999، ص 69)

رابعا : نظرية ريتشارد لازاروس **Richard Lazarus** :

وقد نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك أو التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد حيث إن تقدير كمية التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للمواقف ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير المواقف.
المرحلة الأولى : وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.
المرحلة الثانية : وهي التي تحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف .
(علي عسكر، 2000، ص 35)

3- آثار الضغط النفسي على مستوى الفرد:

أ- الأثار النفسية والذهنية :

إن الضغط النفسي يتولد عنه بعض الأثار الذهنية والنفسية مثل :

ضعف التركيز

ضعف القدرة على اتخاذ القرارات

سوء التقدير والحكم على الأمور

ب- الأثار العضوية :

ان التعرض القوي والمتكرر للضغط النفسي يؤثر سلبا على صحة الأفراد ولقد أثبتت الدراسات الحديثة "أن التوتر الناتج عن الضغوط يمثل أحد أسباب حدوث أكثر من 50% من الحالات المرضية العضوية ومن أهم أعراض ذلك :

-ارتفاع ضغط الدم - جفاف الفم.

- تصبب العرق
- سرعة نبضات القلب
- الارتعاش
- القرحة المعدية
- التقلصات المعوية
- مرض السكر.

(جمال الدين محمد المرسي، 2004، ص 522)

ج-الاثار السلوكية :

تمثل الاتار السلوكية لضغط في الاعراض التالية :

- انخفاض الاداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة.
- اضطرابات لغوية مثل التأتأة والتلعثم .
- انخفاض مستوى نشاط الفرد، حيث يتوقف عن ممارسة هواياته .
- انخفاض انتاجية الفرد.
- تزايد معادلات الغياب عن العمل.
- تعاطي العقاقير والمخدرات والتدخين .
- اضطرابات واهمال المظهر والصحة .
- عدم الثقة في الاخرين والتخلي عن الواجبات والمسؤوليات واللقاء بها على عاتق الاخرين .
- _ الانسحاب والميل والعزلة.

(طه عبد العظيم، 2006، ص 46)

4-مفهوم استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية:

عرفها الأمانة "1995" بأنها : المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديدها الأنية والمستقبلية "

ويرى "Ryan 1989" : استراتيجيات توافقية متعلمة مكتسبة، تمثل محتوى السلوك وتستخدم للسيطرة على أزمات الحياة وظروفها الضاغطة "

ويعرفها schebet et al 1990 " بأنها استراتيجيات تساعد الفرد في الحصول على التوازن في الحياة الضاغطة "

(مريامة حنضالي، 2015، ص 87)

وفي هذا الصدد يشير (Lazarus& Folkman1984) إلا أن الأفراد في محاولتهم لحل أو تحمل أو الهرب من وضعيات ضاغطة، ينخرطون بشكل هادف في استراتيجيات سلوكية مختلفة والتي من شأنها أن تعدل أو تزيد من شدة آثار الضغط الحادة على الجسم .

(مريامة حنضالي، 2015، ص 88)

5- النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

نظرية التعامل التقييمية :

قدم "لازورس 1960 Lazareus نظرية عن الضغوط وعمليات التقييم، وقد أعتمد على فكرة أن المواجهة ناتجة عن تفاعل الفرد مع البيئة، لذلك عرف المواجهة بأنها " الجهود المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد، لتدير مطالب البيئة الداخلية والخارجية "وقد أشار إلى النقاط التالية في المواجهة : الحدث الضاغط وصنفه إلى :

- 1- أحداث ضاغطة خارجية : وهي الأحداث المحيطة بالفرد في البيئة الخارجية .
 - 2- أحداث ضاغطة داخلية : وهي نابغة من داخل الشخص، وتتكون من خلال إدراكاته للعالم الخارجي .
- عمليات التقييم، عندما يتعرض الفرد لحدث ضاغط، فإنه يقيم فذا الحدث من خلال عمليتين هما :
- 1- عملية تقييم أولي، وفيما يقدر الفرد كون الحدث الضاغط مهدد، أم غير ذلك .
 - 2- عملية تقييم ثانوي : وفيها ينكر الفرد في ما يستطيع فعله .

طرق المواجهة، صنفها "لازاروس" في نوعين :

مواجهة مركزة على المشكلة : وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد، لمواجهة الحدث الضاغط من خلال التغلب على المشكلة .

وتتضمن المواجهة المركزة على المشكلة عددا من الأساليب هي :

المواجهة

طلب المساندة

التخطيط لحل المشكلة

قمع النشاطات المعارضة

كبح مصدر المشقة

مواجهة مركزة على الانفعال : وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية، التي تستهدف تنظيم انفعالاتنا تجاه المواقف الضاغطة، وتتضمن عددا من الأساليب منها :

التحكم الذاتي

الابتعاد

إعادة التأويل الايجابي

تقبل المسؤولية

الهروب - التجنب

التوجه للدين .

(خينش ليلي، 2009، ص 75)

إذا تميز نظرية "لازاروس"، الذي ينظر إلى المواجهة على أنها ناتجة عن تفاعل المتغيرات الشخصية، والظروف النفسية للفرد مع بيئته الفيزيائية، كما أشار إلى عمليات التقييم (الأولى والثانوي) ودورها في المواجهة .

6- تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة والمشكلات الحياتية، غير أن التعرف على كيفية مواجهة هذه المواقف والاحداث الضاغطة والتكيف معها يساعد في التخفيف من اثارها والتكيف معها.

وانطلاقاً من تعريف "لازاروس" نستنتج أن المواجهة هوسلوك الصادر عن الفرد عند مواجهته للمواقف الضاغطة ومنه جاء تصنيف "لازاروس" و" فولكمان" و" و" وحدد نوعين من الاستراتيجيات المستخدمة لإدارة الضغوط .

أولاً: استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة :

عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد للتعديل العلاقة بين الشخص والبيئة، وبذلك يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف ذاته من خلال البحث عن المعلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة لكي ينتقل إلى تغيير الموقف، وتهدف إلى عن المعلومات أكثر من الموقف أو طلب النصيحة من الآخرين

وإدارة المشكلة وقيام بافعال لحفظ الضغط وذلك عن طريق تغيير الموقف مباشرة، و من اساليب هذا النوع ايضا :بدل جهد للتعرف وتحليل المشكلة وخلق حلول بديلة لها، تنمية واكتساب سلوكيات جديدة او تعديل مستوى الطموح لدى الفرد ومحاولة الحصول المساندة من الاخرين.

ثانياً: استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال :

تشير هذه الاستراتيجية إلى الجهود التي يبذلها الفرد وتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضييق الانفعالي الذي سببه الحدث الضاغط، عوضاً عن تغير العلاقة بين الشخص والبيئة، وتتضمن أساليب المواجهة التي تركز على الانفعال: الابتعاد والتجنب والتفكير في الضغوط، الانكار، تهدف هذه الاستراتيجية اساساً إلى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدث الضاغط .

(عبد العزيز، 2005، ص 47)

6-1 تصنيف " كوهن " في مواجهة الضغوط :

يصنف "كوهن" استراتيجيات المواجهة للتعامل مع الضغوط إلى عدة أنواع وهي :

-التفكير العقلاني : تشير إلى أنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغظ بحثا عن مصادره واسبابه .

- الإنكار :وهي استراتيجية دفاعية لاشعورية يسعى من خلالها الفرد إلى وتجاهل الموقف الضاغطة وكأنها لم تحدث .

-الدعابة والمرح : تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرحة والدعابة .

- الرجوع إلى الدين : وتشير هذه الاستراتيجية الدينية إلى الرجوع إلى الدين في اوقات الضغوط وذلك عن طريق الاكثار من الصلاة والعبادة كمصدر للدعم الروحي والاحلاقي والانفعالي في مواجهة المواقف الضاغطة .

(طه عبد العظيم، 2006، ص 95)

6-2 تصنيف "بيلجس" و "موس" في مواجهة الضغوط :

يصنف هذان العالمان استراتيجية مواجهة الضغوط إلى نوعين وهما :

أ- إستراتيجية المواجهة الأقدامية :

تتضمن القيام بمحاولات معرفية تتغير أساليب التفكير لدى الفرد في المشكلة مع محاولات سلوكية تهدف إلى الحصول على المعلومات بشأن الاحداث الضاغطة قصد حل المشكلة وبمعنى آخر تتضمن هذه الاستراتيجية النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الاحداث الضاغطة والسعي للوصول إلى معلومات بشأن هذه الاحداث، وذلك باستخدام أساليب معرفية سلوكية .

ب- استراتيجية المواجهة الاحجامية :

تتضمن القيام بمحاولات معرفية لهدف الانكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة وتكون او الاستسلام وتجنب التفكير الواقعي في الموقف الضاغظ .

(طه عبد العظيم حسين، نفس المراجع، ص 94)

خلاصة:

من خلال ما جاء في هذا الفصل يتضح أنه ترتبط إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بسمة الشخصية، التي تكتسب من الأسرة وتنمو نتيجة تفاعل عوامل نفسية، والإجتماعية، و بتالي تميز الفرد بالقدرة على مواجهة أحداث الحياة، و بالنظر إلى الفروق الفردية وخصائص الأفراد فإن كل فرد يستعمل أسلوب معين للمواجهة المواقف الضاغطة .

الجانب الميداني

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة المنهجية

تمهيد.

1-المنهج المتبع في الدراسة.

1-1.الدراسة الإستطلاعية.

1-2.وصف أدوات الدراسة.

1-3.بعض الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

2-الدراسة الاساسية.

2-1.وصف عينة الدراسة الاساسية.

2-2.أدوات جمع البيانات المستخدمة.

2-3.الأساليب الإحصائية.

خلاصة.

تمهيد :

بعدهما أفردنا الجانب النظري لأدبيات البحث و أهم ما يتعلق بمتغير الدراسة الحالية سنتطرق في هذا الفصل المخصص لمنهجية البحث و إجراءاته وصف المنهج المستخدم في البحث، و عينة الدراسة، و التعريف بأداة القياس و هي استبيان الصلابة النفسية، الإجراءات الأساسية للبحث، و في الأخير المعالجة الإحصائية.

1 - المنهج المتبع في الدراسة :

إن اختيار نوع المنهج في أي بحث علمي مرتبط بطبيعة المشكلة محل الدراسة فهي التي تفرض على الباحث نوع المنهج، و من المعلوم أن لكل دراسة علمية جادة منهج محدد، و المنهج هو "هو الطرق و الأساليب و العمليات العقلية و الخطوات العلمية التي نقوم بها من بداية البحث في موضوع معين حتى ننتهي منه مستهدفين بذلك اكتشاف الحقيقة و البرهنة عليها.

(فرج عبد القادر طه و آخرون : ص234).

و بما أن الدراسة الحالية تهدف للكشف عن مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات المقيمت. فإننا اتبعنا المنهج الوصفي الاستكشافي، و المنهج الوصفي هو ذلك المنهج الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، و يهتم بوصفها وصفا دقيقا و يعبر عنها كيفيا بوصفها و توضيح خصائصها، و كميا بإعطائها وصفا رقميا من خلال أرقام و جداول توضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها أو درجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى .

1-1. الدراسة الاستطلاعية :

تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى تقريب الباحث من ميدان بحثه و تزوده بمعلومات أولية حول الظاهرة محل الدراسة و يمكن تلخيص أهم أهداف الدراسة الاستطلاعية فيما يلي :

- التأكد من الخصائص السيكومترية للأداة.
- التعرف على الصعوبات التي تعيق الدراسة الأساسية، و بالتالي إيجاد الحلول اللازمة لها .

1-2. وصف عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 30 طالبة جامعية مقيمة بالحلي الجامعي سالم بن يونس، ورقلة بطريقة عشوائية بسيطة، وقد تم توسيع الاستبيان بشكل جماعي على أفراد العينة .

و تتضح بعض خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير المستوى الاجتماعي والاقتصادي و المستوى الدراسي (ليسانس، ماستر) كما يلي :

الجدول 01 : خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية :

النسبة المئوية	العدد	المستوى الدراسي
30 %	9	ليسانس
70 %	21	ماستر
100 %	30	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن طالبات ليسانس أقل من طالبات ماستر، حيث بلغ عددهن 9 طالبات بالنسبة 30%، وبلغ عدد طالبات الماستر 21 بالنسبة 70% .

جدول 2 : خصائص المستوى الاقتصادي والإجتماعي :

النسبة المئوية	المجموع	العدد	المستوى الدراسي	المستوى الاقتصادي و الاجتماعي
%6.66	2	1	ليسانس	مرتفع
		1	ماستر	
%90	27	3	ليسانس	متوسط
		24	ماستر	
%3.33	1	0	ليسانس	منخفض
		1	ماستر	
%100	30	30		المجموع

2-3 وصف أدوات الدراسة:

2-3-1 وصف أداة الصلابة النفسية:

بعد الاطلاع على اختبار "مخبر" للصلابة النفسية والاطلاع على الجانب للصلابة النفسية وبغية تكييف الاختبار تم تعديل الاختبار على عينة الدراسة الحالية وهن الطالبات الجامعيات بالإقامة الجامعية الذي يهدف لقياس سمة الصلابة النفسية . ويتكون المقياس من 32 فقرة تتوزع على ثلاثة أبعاد :

بعد الإنزمام : وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد أكثر إلتزاما إتجاه نفسه وقيمه والأخرين . والبنود الدالة على هذا البعد هي : (1، 2، 3، 4، 5، 6، 8، 9)

بعد التحكم : وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد لديه تحكم واعتقاد في مسؤوليته الشخصية عما يحدث . والبنود الدالة على هذا البعد هي : (10، 11، 7، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 30، 27، 29) .

بعد التحدي : وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى إعتقاد الفرد بأن أي تغيير يطرأ على حياته إنما هو أمر مثير، وضروري للنمو أكثر من كونه مهددا له ممايساعده على المبادرة والإستكشاف والتحدي . وتدل البنود التالية على ذلك : (22، 23، 24، 25، 28، 12، 31، 32) .

الفقرات السالبة لأداة للصلابة النفسية في البنود التالية (31، 28، 27، 25، 21، 16، 15، 13، 11، 09، 03، 07) والباقي هي فقرات موجبة .

بدائل الاجوبة: تتكون من ثلاثة بدائل: موافق، لأدري، لأوافق .

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

البنود السالبة : 1، 2، 3 .

2-3-2 وصف مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لـ: Lazarus et Folkman

اهتم عدة باحثين بوضع قائمة لأنماط إستراتيجيات المواجهة، وقد تمثلت المنهجية في حصر مختلف الطرق التي يستجيب بها الأفراد في وضعيات مختلفة في الحياة، وذلك من خلال المقابلات لـ: Paulhan، وآخرون عام (1998)، وبالطبع تعد قائمة Lazares et Folkman (1984) المتكونة من 67 بندا، أكثر القوائم استعمالاً .

(مسيون سميرة وآخرون، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى عينة من الممرضات بولاية بسكرة)

1-7- بناء القوائم: اعتمد Lazarus et Folkman 1984، عند وضع قائمة طرق المواجهة على عدد من الدراسات كدراسة " موس وسيلد 1969"، كما اعتمد الباحثان على إجابات عينة بحثهما، وقد لاحظ الباحثين تنوعاً في طرق المواجهة على مستوى الفرد نفسه وبين الأفراد، إلا أن التحليلات العملية، أظهرت وجود نمطين اثنين مهمين للمواجهة هما نمط المقاومة المركزة على المشكل، ونمط المقاومة المركزة على الانفعال.

1-8 المقاييس التحتية للقائمة : تضم قائمة طرق المواجهة، عدد واسعاً من إستراتيجيات المواجهة التي يستعملها الناس لإدارة المتطلبات الداخلية والخارجية في لقاء ضاغط وقد خلص التحليل العملي إلى ثمانية سلا م التي تمثل أبعاد الاداة كما يلي :

- 1- المواجهة 5، 6، 17، 28، 34، 46، 48، 61
- 2- أخذ مسافة 4، 12، 13، 24، 32، 41، 44
- 3- التخطيط لحل المشكل 1، 2، 26، 39، 52، 62، 63
- 4- التحكم في الذات 10، 14، 35، 37، 43، 51، 54، 56، 65
- 5- السند الاجتماعي . 8، 18، 22، 31، 42، 45، 64
- 6- إعادة التقوم الإيجابي . 15، 20، 30، 36، 38، 60
- 7- لوم أو توبيخ الذات : 9، 25، 29، 53
- 8- الهروب أو التجنب . 3، 11، 16، 19، 21، 33، 40، 47، 50، 55، 57، 58

وتجدر الإشارة إلى أن المقياسان الفرعيان مقاومة المواجهة والتخطيط لحل المشكل يندرجان ضمن إستراتيجيات المواجهة المركزة على حل المشكل، أما المقاييس الفرعية، فتندرج ضمن إستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال .

1-3 بعض الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة :

أولاً -صدق أداة الصلابة النفسية :

يقصد بالصدق أن يقيس الإختبار فعلاً القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد أي السلوك الذي وضع لقياسه . فقد اعتمدت الدراسة على طريقتين لحساب الصدق وهي :

أ - صدق المحكمين :

من أجل التحقق من صدق المحكمين تم عرض إختبار الصلابة النفسية في صورتها الأولية مكونة من 34 بندا (أنظر الملحق رقم 01) على عدد من المحكمين في الإختصاص وعددهم 07 محكمين . وبناء على ملاحظات المحكمين قمنا بتعديل بعض البنود وحذف البعض منها لأنها مكررة أو لا تنتمي لأبعاد السمة، وتغير بعض البنود التي تنتمي إلى أبعاد أخرى .

وإستناداً على ذلك فأصبح عددها 32 بندا، كما هو موضح في الملحق رقم (02)

الجدول رقم (03): يوضح بنود الصلابة النفسية قبل و بعد التعديل:

البنـد	البعـد	العبارـة	التعديـل
03	الإلتزام	معظم وقتي في الحسي الجامعي يضيع في أنشطة لاعمنى لها.	معظم وقتي في الحسي الجامعي أقضيه في أنشطة لاعمنى لها.
12	التحدي	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة مالا أعرفه.	لدي حب استطلاع ورغبة في توسيع معارفي وأفكاري.
15	تحكم	مشكلات الغرفة تستنفذ قواى وقدرتي على التحدي .	خلافاتي مع زميلاتي بالغرفة في الحسي الجامعي تستنفذ قواى وقدرتي على التحدي.
17	التحكم	عندما أحل مشكلة أجد متعة في حل مشكلة أخرى .	أستفيد من صعوبات سابقة وجهتني في حل مشكالي الحالية.
04	الإلتزام	لايوجد لديا أهداف مستقبلية مايدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها .	ألتزام بتحقيق أهدافي المستقبلية.
05	الإلتزام	لأتردد في المشاركة في نشاطات الحسي الجامعي.	أشارك في نشاطات الحسي الجامعي .
28	التحكم	لايوجد في الواقع شئ اسمه حظ	الحظ شئ لاوجود له في الواقع .

وتم حذف الفقرات التي لا تتلائم مع الدراسة :

أعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله . بعد الإلتزام .

أعتقد أن الفشل يعود إلى عجز في قدرتي وقلة خبرتي . بعد التحكم.

ب - صدق المقارنة الطرفية للصلابة النفسية:

بعد حساب درجات صدق مقارنة طرفية قدرت قيمة "ت" 14.94 فهي دالة، وبالتالي فإن اختبار الصلابة النفسية على قدر

من الصدق يمكن استخدامه في الدراسة الأساسية .

– صدق أداة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

تتمتع قائمة المواجهة لـ : لازاروس وفولكمان (1984) بجميع الخصائص السيكمترية للمقياس الجيد، فقد تجمعت بيانات متعددة حول صدقها وثباتها .

طريقة التصحيح (التنقيط) : تنقط البنود بطريقة بسيطة، حيث لاتعطي علامة لكل بند حسب اختيار الجيب كالتالي :

إطلاقا : تحصل على (0)، كثيرا 2، إلى حد ما 1، كثيرا جدا 3

ثم تجمع علامة البند الخاصة بكل مقياس .

صدق أداة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

– صدق المقارنة الطرفية :

– بعد حساب درجات صدق مقارنة طرفية قدرت قيمة "ت" 7، 81 فهي دالة، وبالتالي فإن اختبار الصلابة النفسية على قدر من الصدق يمكن استخدامه في الدراسة الأساسية .

ثانيا – ثبات أدوات الدراسة :

– ثبات أداة الصلابة النفسية :

أ – طريقة التجزئة النصفية :

تم الإعتماد لحساب الثبات على طريقة التجزئة النصفية بتقسيم المقياس على قسمين متساويين ثم معامل الارتباط بيرسون بين النصفين .

وكانت النتائج المتحصل في معالجة البيانات الإحصائية لهذه الدراسة كما يلي :

"ر" قبل التعديل 0.76، "ر" بعد التعديل 0.86 .

وعليه فالمقياس يتمتع بقدر من الثبات يمكن استخدامه في الدراسة الأساسية .

طريقة ألفا كرومباخ :

استخدمنا طريقة ألفا كرومباخ وذلك لإيجاد معامل ثبات أداة الدراسة حيث حصلنا على نتائج التالية

ألفا كرومباخ 0,87 ويتضح من الدرجة المحصل عليها أن المقياس يتمتع بقدر من ثبات ويمكن تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية .

ثبات أداة استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية :

طريقة التجزئة النصفية :

لتقدير ثبات الأداة استخدمنا طريقة التجزئة النصفية ثم عدل بمعادلة سبيرمان براون ومن خلال استخدام نظام spss في المعالجة

الإحصائية "ر" قبل التعديل 0.60، "ر" بعد التعديل "ر" 0.75 . وعليه فالمقياس يتمتع بقدر عالي من الثبات يمكن الإعتماد عليه في الدراسة الأساسية .

طريقة ألفا كرومباخ :

استخدمنا طريقة ألفا كرومباخ وذلك لإيجاد معامل ثبات أداة الدراسة حيث حصلنا على نتائج التالية

ألفا كرومباخ 0.83 ويتضح من الدرجة المحصل عليها أن المقياس يتمتع بثبات ويمكن تطبيقه على عينة الدراسة

2- الدراسة الأساسية:

تم تطبيق الدراسة الأساسية ابتداء في الفترة ما بين 20 مارس 2015 و 23 مارس 2015، حيث تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية و مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط على عينة الدراسة الطالبات المقيمات بالإقامة الجامعية لبنات سالم بن يونس.

1-2. وصف عينة الدراسة الأساسية :

تكونت عينة الدراسة الأساسية من 193 طالبة مقيمة، موزعين كالتالي 131 ليسانس و62 ماستر . تم توزيع الاستبيان 193 طالبة بالطريقة العشوائية البسيطة .

يتوزعون على الخصائص الآتية كما هو موضح في الجدول الموالي .

الجدول 04 : توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير المستوى الدراسي.

المجموع	ماستر	ليسانس	المستوى الدراسي
193	62	131	توزيع العينة
%100	%32.12	% 67.87	النسبة المئوية

من خلال الجدول رقم نلاحظ أن عدد طالبات ليسانس يفوق عدد طالبات الماستر إذا بلغ عددهن (131) بنسبة 67.87 % ، في حين بلغ عدد طالبات الماستر (62) بنسبة 32.12 %.

الجدول 05 : توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير المستوى الاقتصادي والاجتماعي.

النسبة المئوية	العدد	المستوى الاقتصادي والاجتماعي
% 10 ، 3	6	منخفض
%95.33	184	متوسط
% 55 ، 1	3	مرتفع
% 100	193.	المجموع

من خلال الجدول رقم نلاحظ أن عدد طالبات ذوي المستوى الاقتصادي المتوسط يفوق عدد المستوى المنخفض والمرتفع 184 بنسبة 95.33 %، وعدد طالبات ذوي المستوى منخفض 6 بنسبة 3.10 % في حين المستوى المرتفع 3 بنسبة 1.55 % .

2-2. أدوات جمع البيانات المستخدمة:

- بعد دراسة الخصائص السيكومترية لإداتي الدراسة إختبار الصلابة النفسية المصمم من قبل الطالبة يحتوي على 32 فقرة، وفق ثلاث بدائل .
- أما إختبار إستراتيجيات مواجهة ضغوط 67 فقرة و 4 بدائل لمؤلفه "لازارواس وفولكمان "

2-3. الأساليب الإحصائية المستخدمة :

لقد تمت معالجة بيانات الدراسة باستخدام الأساليب الإحصائية التالية :

- النسبة المئوية، لمعالجة الفرضية العامة
- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعالجة الفرضية الجزئية الأولى.
- اختبار (ف) التحليل التباين الأحادي، لمعالجة الفرضية الجزئية الثانية.
- معامل الارتباط بيرسون لمعالجة الفرضية الثالثة.
- تم استخدام نظام "SPSS" 19 وهو النظام الإحصائي للعلوم الاجتماعية في معالجة البيانات الإحصائية لهذه الدراسة .

خلاصة الفصل :

من خلال ما جاء في هذا الفصل يتضمن منهجية الجانب الميداني وذلك من أجل التأكد من الخصائص السيكمترية لأدتي جمع البيانات المستخدمة مما مكننا من تطبيقها في الدراسة الأساسية وتوضيحها للأساليب الإحصائية المعتمدة التي مكنتنا من اختبار فرضيات الدراسة.

الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسة

تمهيد

- 1- عرض نتيجة الفرضية العامة.
- 2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الاولى.
- 3- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية.
- 4- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.

تمهيد:

بعد ما تناولنا في الفصل السابق الإجراءات المنهجية للدراسة، و بعد القيام بجمع المعلومات و البيانات أفراد العينة عن طريق الأداة المختارة سنقوم بعرض النتائج المتحصل عليها . و تحليلها تبعا لفرضيات الدراسة كما يلي :

1- عرض نتيجة الفرضية العامة :

التي تنص على انه "نتوقع مستوى الصلابة النفسية للطالبات المقيمت بالحي الجامعي منخفض . " و لاختبار هذه الفرضية تم الاعتماد على المعالجة الإحصائية بحساب النسبة المئوية . و النتائج المحصل عليها موضحة في الجدول التالي :

الجدول 06 : مستويات الصلابة النفسية لدى أفراد العينة الكلية

مستويات الصلابة النفسية	التكرار	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية
مرتفع	106	86, 59	92, 54 %
منخفض	87	13, 40	07, 45 %
المجموع	193	%100	%100

يشير الجدول إلى أن عدد أفراد العينة ذوي المستوى المرتفع للصلابة النفسية قدر ب 106 طالبة، أي بنسبة 54.92 %، و كان عدد أفراد العينة ذوي المستوى منخفض 87 للصلابة النفسية طالبة، أي بنسبة 45.07 % .

و هذا يدل على أن أغلبية درجات الصلابة النفسية لعينة الدراسة كانت مرتفع تليها، و كأقل نسبة كانت الدرجات المنخفضة للصلابة النفسية، و هذا يدل على أن مستوى وجود الصلابة النفسية مرتفع لدى عينة الدراسة و عليه تتحقق الفرضية العامة .

2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى: نص الفرضية على أنه : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية باختلاف المستوى الدراسي (ليسانس، ماستر) لدى الطالبات المقيمت " ولاختبار هذه الفرضية تم استعمال المعالجة الاحصائية بحساب الفروق بين المستويين بتطبيق اختبار "ت" والنتائج المحصل عليها موضحة في الجدول التالي:

الجدول 07 : قيمة (ت) لدلالة الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الطالبات

المؤشرات الاحصائية المستوى الدراسي	التكرار	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت sig	الدلالة الاحصائية
ليسانس	131	48.95	6.49	2.33	0.002	دالة
ماستر	62	46.70	5.67			

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم نلاحظ أن المتوسط الحسابي للطالبات ليسانس يبلغ (48.95) وينحرف عنه القيمة بدرجة 6.49 ، بينما المتوسط الحسابي للطالبات الماستر هو (46.70) بانحراف القيمة عنه بدرجة 5.67 ، ولوحظ أن قيمة "ت" المحسوبة 2.33 وقيمة sig 0.002 وبما أن قيمة sig أقل من 0.05 فهي دالة ، أي توجد فروق بين عينتين لصالح ليسانس .
وبتالي يوجد فروق في مستوى الصلابة النفسية باختلاف المستوى الدراسي لصالح ليسانس . تحققت الفرضية .

3- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

التي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية باختلاف المستوى الاجتماعي الإقتصادي" وبتالي تحققت الفرضية تم استعمال المعالجة الاحصائية بحساب الفروق "ف" التحليل التباين ونتائج المحصل عليها موضحة في الجدول التالي :

جدول رقم 08 : يوضح التحليل التباين الأحادي للصلابة النفسية وفقا للمستوى الاقتصادي والاجتماعي .

الدلالة	قيمة sig	قيمة "ف"	متوسط المربعات	مجموع المربعات	مصدر التباين	مستوى الإقتصادي والاجتماعي
غير دالة	0.29	1.23	48.17	96.35	بين المجموعات	مرتفع
			39.16	7441.65	داخل المجموعات	منخفض
						متوسط

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن مجموع المربعات بين المجموعات قدر بـ 96.35 ومتوسط المربعات 48.17 في حين قدر مجموع المربعات داخل المجموعات 7441.65 بمتوسط 39.16 وقدرة قيمة "ف" 1.23 وقيمة sig 0.29 وبالتالي هي دالة

4- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

التي تنص على أنه " نتوقع وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية و أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي " تم الاعتماد على المعالجة الإحصائية بحساب معامل الارتباط "بيرسون" بين المتغيرين والنتائج محصل عليها في الجدول التالي :

الجدول رقم (9): يوضح قيمة بيرسون للصلابة النفسية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

مستوى دلالة	قيمة sig	"ر" المحسوبة	العينة
0.01			
دالة	0.07	0.197	193

من خلال الجدول رقم الذي يبين العلاقة الإرتباطية بين متغيري الدراسة نلاحظ أن "ر" المحسوبة (0.197) بين الصلابة النفسية وإستراتيجيات مواجهة . عند مستوى الدلالة 0.01 . ومنه توجد علاقة بين الصلابة النفسية وإستراتيجيات المواجهة . وبالتالي تحققت الفرضية

الفصل السادس

مناقشة و تفسير النتائج

تمهيد

- 1- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية العامة.
 - 2- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الاولى.
 - 3- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية.
 - 4- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

بعد ما تناولنا في الفصل السابق عرض نتائج الدراسة، سنقوم بتفسير النتائج المتحصل عليها . و تحليلها تبعا لفرضيات الدراسة كما يلي :

1-مناقشة و تفسير نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أنه "نتوقع مستوى الصلابة النفسية للطلبات المقيمت بالحي الجامعي منخفض" وقد تبين عدم تحقق الفرضية وهذا يعني أن مستوى الصلابة النفسية للطلبات المقيمت مرتفع، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى نتيجة مفادها أن مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبات مرتفع .

ويمكن تفسير ذلك بأن سمات الشخصية التي يتمتع بها الطلبات المقيمت والتي إكتسبها من البيئة الأسرية وخاصة المعاملة الوالدية في مراحل النمو المبكرة وهذا ما أشار إليه "أريكسون" في نظريته النفسية الإجتماعية حيث أن الإنسان كما يرى "أريكسون" يتعرض لعدد كبير من الضغوط تفرضها عليه المؤسسات الإجتماعية المختلفة. فهوية الفرد الشخصية تنمو من خلال سلسلة أزمات نفسية إجتماعية، والتي تقوده إلى نمو الشخصية أو نكوصها، كما تجعلها أكثر أو أقل تكاملا، فالفرد يحقق التكامل للبنية الشخصية في المراحل الثامنة (تكامل الأنا مقابل اليأس - الحكمة)، فمؤج الوالدي المتوازن للطلبات في أسلوب المعاملة يعكس نمط إيجابيا في الأفكار و السلوك لديهن فالتنشئة الاجتماعية كونت لديهن المسؤولية وقوة الأنا وكفاءة ذاتية وضبط داخليا في القدرة على الالتزام والتحكم والتحدي .

وعليه يتميز الطلبات المقيمت بصلابة نفسية مرتفعة، فالخبرات الأكاديمية والاجتماعية والتواجد في الإقامة الجامعية كونت لديهن درجة عالية من الالتزام والذي يبرز في اعتقادهن القوي بما يقمن به، وغياب الشعور بالاعتزاز النفسي . كذلك درجة عالية من التحدي للقيام بمهام من منطلق الاعتقاد بأن التغيير حقيقة ينبغي التعامل معه واستثماره للنمو شخصيتها وأيضاً درجة عالية من التحكم في أمورها الحياتية اليومية .

وبتالي شخصية الطالبة تتأثر بالعديد من المواقف والظروف الاجتماعية بحيث تختلف استجابات من طالبة إلى آخر وهذا بطبع حسب سن كل طالبة .

فالشخصية التي تتسم بالصلابة لديها مستوى عالي من القدرة على احتمال الالام و المشاق و الصمود في مواجهة المشكل بالتالي تكمن الصحة النفسية في مسلماتها الأساسية المتمثلة في الصلابة النفسية بأبعادها المختلفة (التحدي، التحكم، الالتزام) (علاء دراب نصر. 2014.ص1)

وقد حصر "تايلور Taylor، 1995" خصائص ذوي الصلابة النفسية بمايلي :

- 1_ الإحساس بالالتزام تجاه أنفسهم للإخراط في مستجدات الحياة التي تواجههم .
 - 2- الإيمان بالسيطرة، أي إحساس الشخص بأنه سبب الحدث الذي في حياته وأنه يستطيع أن يؤثر في بيئته .
 - 3- التحدي وهو رغبة في إحداث التغيير، ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تكون بمثابة فرص للنماء والتطور .
- وتتفق نتائج الدراسة الحالية فيما ذهب إليه "روتتر" Rotter في ضوء دراساته وأبحاثه لأفراد الذين يتسمون بالدرجة العالية من الصلابة النفسية بمائلون ذوي مركز التحكم الداخلي ويشير مفهوم مركز التحكم أو الضبط إلى كيفية إدراك الفرد لموجهات الأحداث في حياته، أو إدراكه لعوامل الضبط والسيطرة في بيئته . فعندما يعزو الفرد إنجازاته وأعماله وما يحدث له من أمور، سواء

كانت سلبية أم إيجابية، إلى الحظ أو الصدفة أو سلطة الآخرين، فإن هذا الفرد يندرج تحت فئة ذوى التحكم الخارجى، وفي المقابل فان الفرد الذي ينسب إنجازاته وإخفاقاته وقراراته إلى جهوده وقدرته الشخصية، فإنه يعتبر إنسانا داخلى التحكم أو الضبط .

(على عسكر . 2003. ص 156)

كما تؤيد النتائج الحالية نظرية " كوابازا " في تحديدها للأفراد الذين يتميزون بصلابة نفسية مرتفعة، تكون لديهم القدرة على الصمود والمقارنة لديهم إنجاز أفضل، ذوو وجهة داخلية للضبط .

وبتالي يتميزون بدرجة عالية من الالتزام والتحدى ودرجة عالية من التحكم .

أن الصلابة النفسية ومكوناتها الالتزام - التحكم - والتحدى (تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون، وترى كوابازا أن الصلابة النفسية تتأصل في مرحلة الطفولة من خلال معايشة الخبرات المعززة التي تثرى الشخصية وتقوى دعائمها كما تظهر الصلابة النفسية من خلال المشاعر والسلوكيات التي تتصف بالالتزام والتحكم والتحدى حيث أن الالتزام هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله وينظر الفرد إلى المواقف الضاغطة على أن لها معنى وأنها تدعو إلى التفاؤل والمتعة . كما تتفق أيضا مع دراسة **Rodewalt zone 1989** " الصلابة النفسية وأثرها على تخفيف الضغوط " حيث تشير إلى أن الإناث الأقل صلابة نفسية يتعرضن لنسبة عالية من الخبرات الحياتية الضاغطة غير المرغوب فيها . وكذا ان الاحداث السلبية تتطلب منهن درجة أكبر من التكيف .

(زينب نوفل ص 122)

كذلك دراسة **1995Clarke** " القابلية للضغوط كوظيفة للعمر والجنس ووجهة الضبط والصلابة النفسية ونمط

الشخصية " حيث توصلت إلى أن التباين في عملي الصلابة النفسية والسن الأكثر مساهمة في تحديد مدى التعرض للضغوط، فقد كان الأفراد الأكثر صلابة والأصغر سناذوي عادات صحية جيدة مقارنة بالأفراد الأكبر سنا والأقل صلابة نفسية .

(أمال صادق، ص 120)

بخلاف التنشئة الإجتماعية أو البيئة الأسرية تعد عامل أساسي في إنخفاض مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات وذلك من خلال المعاملة الوالدية أو الأسلوب الوالدي الممارس عليهن داخل أسرهن خاصة فيما يتعلق بالأسلوب المتسلط وأسلوب الحماية المفرطة اللذان يساهمان في قيد أساليب مواجهة الطالبات لتلك التحديات . والضغوطات التي يتعرضن لها داخل الإقامة الجامعية على غرار الأسلوب المتوازن، فتعرض لهذه المثبرات السلبية أو المواقف الصعبة في البئية الجامعية يرتبط بتحمل المسؤولية وإثبات الذات والتفاعل مع الاخرين، إضافة إلى عامل الإنحدار السكني للطالبة يخلق بضرورة الإختلاف في الأفكار، كما أن أسلوب المعيشة يختلف من منطقة إلى أخرى، فالإختلاف الجذري من ناحية الأفكار والمبادئ و القيم يجعل الطالبة في صراع وإثبات للذات في خلق توازن نفسي وإتزان إنفعالي وأكثر ضبط داخليا في مواجهة الأحداث اليومية، أم عكس ذلك فهيا عرضت الاحتراق النفسي والا اضطرابات سيكوسوماتية ومعاش نفسي منخفض، فالصلابة النفسية مرتبطة بأبعادها الثلاثة (الإلتزام، التحكم، التحدى) ولا يكفي مكون واحد من مكونات الصلابة النفسية لتمدنا بالشجاعة والدافعية لتحويل الضغوط والقلق لأمر أكثر إيجابية، فغياب الإلتزام مثلا يرتبط بوجود اضطرابات سيكوسوماتية .

وتختلف مع دراستنا الحالية : وهذا ماذهبت إليه مريم محمد (2002) بعض سمات ذوي الصلابة المنخفضة والمتمثلة في :

- عدم الشعور بهدف لأنفسهم ولا وجود لمعنى في حياتهم،
- الرغبة في ثبات الأحداث الحياتية وعدم الرغبة في التغيير،

- لا يرون ضرورة التحديد والارتقاء،

- السلبية في التفاعل مع بيئة الخارجية والعجز عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة.

(زينب الوقفي، 2008: 59).

ويتضح مما سبق ان ذوي الصلابة النفسية المنخفضة يتصفون:

-عدم القدرة على تحمل المسؤولية

-قلة المرونة في اتخاذ القرارات

-فقدان التوازن

-الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة

-سرعة الغضب والحزن الشديد ويميل الى الاكتئاب ولقلق.

-ليس لديهم قيم و لا مبادئ معينة.

-التجنب.

2-تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

نص الفرضية على أنه : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية باختلاف المستوى الدراسي (ليسانس، ماجستير) لدى الطالبات المقيمات " و قد تبين عدم تحقق هذه الفرضية وهذا يعني أن الصلابة النفسية لا تتأثر بالمستوى الدراسي وكانت النتيجة لصالح ليسانس .

ويمكن تفسير النتيجة إلى التقارب بين المستوى الجامعي حيث أنها كلها تنتمي إلى مرحلة دراسية واحدة وهي المرحلة الجامعية، إضافة إلى أن عينة الدراسة تنتمي إلى مرحلة عمرية واحدة التي يتميز أفرادها بخصائص وسمات شخصية تكاد تكون متقاربة إلى حد بعيد .

وسهولة تكيف النفسي الاجتماعي مع نمط الحياة الجامعية وتفهم الاساتذة ذلك . فحصول الطالبة على شهادة البكالوريا والتحاقها بالجامعة يعد حدثاً عظيماً في حياتها لما تتوقعه في ان تحقق لها الدراسة الجامعية طموحاتها المستقبلية بخلاف ذلك نجد طالبات الماجستير لديهن قلق نحو المستقبل يسوده غموض من عدة جوانب نذكر منها : عالم الشغل، مسؤوليات أسرية (وانتظارها من أجل مساعدة والديها في لقمة العيش)، . كل هذا قد يتطلب منهن بذل مجهود باستمرار والتنافس والاعتماد على ذاتها، وكل هذه المطالب وغيرها قد تفوق قدراتهن الشخصية . كذلك ما يميز به نظام LMD من كثافة البرنامج والمقياس والحجم الساعي وكثرة الاعمال الموجهة كلما زادت طموحاتها العلمية وأكثر تخصص فطبيعة النظام التعليمي يفرض مستوى طموح عالي وفاعلية في الانجاز في فترة زمنية قصيرة والارتكاز الكلي على مجهود الطالبة . كل هذا يجعل الطالبة في صراعات نفسية في جوانبها الأكاديمية وتحديات ظروف الإقامة الجامعية، وعليه لا بد ان يتمتعن بصلابة نفسية تمكنهن من تجاوز هذه الصعوبات .

وهذا ما تواصلت إليه دراسة "أبو ندى 2007 " الصلابة النفسية وعلاقتها بضغطات الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتفاعل بين الصلابة النفسية والمستوى الدراسي، على ضغوط الحياة لدى عينة الدراسة . (زينب نوفل، ص 137)

وقد اختلفت مع دراسة " بشير حجار ونبيل دخان 2005 " من حيث وجود فروق بين الطلبة في مستوى الضغوط الدراسية وضغوط البيئة الجامعية لصالح مستوى الدراسي الرابع . (بشير حجار ونبيل دخان ص 369)

3- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثانية:

التي تنص على أنه " . توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مسنوى الصلابة النفسية باختلاف المستوى الاجتماعي الإقتصادي " وقد تبين عدم تحقق هذه الفرضية وهذا يعني أن الصلابة النفسية لا تتأثر بالمستوى الاقتصادي والاجتماعي لدى الطالبات المقيمت .

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى وجود عوامل أخرى تؤثر في الصلابة النفسية منها الضغوط الاسرية والاجتماعية وكذا سمات الشخصية التي تشكل بتضافر العوامل البيولوجية والعوامل النفسية والاجتماعية . إذا يعد التعلم الاجتماعي محدد أساسيا في إكتسابها ما يؤكد إمكانية تنميتها وتطويرها . وكذلك كون هذه المرحلة توفر فيها الخدمات الجامعية وتمنح منحة مالية تلي حاجيات عينة الدراسة، وكذا التطور التكنولوجي الذي يساهم في فتح مجال للحوار بكل حرية في تبادل الافكار خاصة شبكة التواصل الاجتماعي وهذا ما يؤيد ما ذهب إليه درستنا الحالية التي تتفق مع دراسة "أبو ندى 2007 " الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة " وتواصلت الدراسة على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتفاعل بين الصلابة النفسية ودخل الأسرة الشهري (منخض، مرتفع) على ضغوط الحياة لد عينة الدراسة . (زينب نوفل، 138)

وبخلاف ذلك قد يشكل المستوى الإقتصادي والاجتماعي والثقافي للأسرة مصدر من صادر الضغط النفسي للطالبة المقيمة بحيث تقارن مستويات أسرهما بمستويات طالبات أخريات سوء مقيمين معها أو زميلاتها في الدراسة، فقد يكون الفارق كبير جدا فترى أهما أقل مستوى ومكانة اجتماعية واقتصادية وثقافية من الاخريات فتعجز عن التوافق بين مستوى طموحاتها . وهذا ما ذهب إليه " هيولوك " من ان الفرد المنحدر من اسرة مستقرة اجتماعيا واقتصاديا يركز على أحداث بعيدة المدى ويضع مستويات طموح عالية أكثر من ذلك الفرد المنحدر من أسرة غير مستقرة اجتماعيا واقتصاديا . (محمد عبد المؤمن حسن، ص 145)

و ما أشار إليه " المرغحي والشهري 2008 " حيث أن أصحاب الدخل المنخفض والمتوسط يمرون بتحديات، وصعوبات، ومشكلات حياتية ضاغطة أكثر مما يمر به أصحاب الدخل المرتفع، مما قد يجعل تعرضهم للضغوط النفسية والاجتماعية بشكل مستمر، وبالتالي فإن قدرتهم على تحمل ومواجهة الضغوطات المتتالية والتي تفرضها طبيعة الحياة العصرية المتسارعة أقل قدرة من أصحاب الدخل المرتفع الذين لا يواجهون النقص في الجانب الاقتصادي وبالتالي فإن تعرضهم للضغوط النفسية يكون أقل .

4- مناقشة و تفسير نتائج الجزئية الثالثة:

التي تنص على انه " نتوقع وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية و أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطالبات المقيمت بالحي الجامعي " تحققت الفرضية وهذا يعني كلما إرتفعت درجات الصلابة إرتفعت إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ومنه نستخلص أن الطالبات اللاتي لا يتمتعن بالصلابة النفسية تنخفض لديهم استراتيجيات المواجهة مما يتعرضن للإضطرابات في الصحة النفسية والجسمية . وهذا ما يدل على أن الصلابة النفسية مصدر من مصادر الشخصية لمقاومة الآثار السلبية، لضغوط الحياة، وتخفيف من أثارها على الصحة النفسية في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك والتقوم الذي خلقتة الظروف الضاغطة ونفهم من هنا العلاقة الموجبة بين الصلابة النفسية وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وبالتالي مصدر تمتع الفرد بالقدرة على مواجهة تغيرات الحياة وتحدياتها . كما يمكن تفسير استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة الدراسة

بمؤامال الالاناشأة الإلالمعالمعة الالعة الالربة فللعللمن من أبالهن وأمهالن والوسط الأسرل الال اللمون فله لشلل الأسالبل فل مؤالمعة مؤالفل ضالمعة الال اللمرض لهل . كما أنهل ضرورة اللمة لل كلفلهن فل الالعة الالمعة ومالمهلهل وهلمل ما للل على الالالان الالعلالل الال اللملمن بله . واملفل نللعة الالربة الالعة مع نلالل الالربة "الال لل بن مؤلمل بن عبد الله العبللل 2012 السعوللة " بعنوان " الصلابة النلسفة وعلالقهل بأسالبل مؤالمعة الضلغوط النلسفة للل علفة من طلال المرللة الالولفة الملمفوقلل والعالللل بملمنة مكة المكرمة 9 " و لل توصلل النلالل إلى وولل علالقة ارللالفة الال الاللة بلن لاللبله أسالبل مؤالمعة الضلغوط من لعة والصلابة النلسفة وأبعلمها من (الإللالم، اللمكم، اللملل) من لعة أالرى للل طلال الملمفوقلل وكذلل العالللل.

كذلل تؤلل الالالل الالعة مالمبل إلىه "الالربة وبل 1991 Wiebe " معرفة أله الصلابة النلسفة واللملل المعرفلل فل الاللل من أله الضلغوط والاللمة لهل " . و لل أظهرل نلالل أن الاللل الاللل صلالبة نلسفة أكله اللملل للاللل، وأن الملهة العلملة كان لل تم لمللها على أنهل أقل لململ، كما أنهلل الالربة أنه لم للل لللملالم المعرفلة أله أله لللر للل علفة الإنالل . (مؤلمل مؤلمل مؤلمل عولل، 2010 ص. 140)

وكالل املفل مع الالربة " Beasley.Thonpson et sauidson " "الصلابة النلسفة فل أسلوب اللمل مع أاللل الالعة الضالمعة " الالل الاللل نلالل الالربة بأن الصلابة تؤله إبلالل فل اللملل الضلغوط النلسفة للل الإنالل .

كما اللمل من اسللمل أسلوب اللملل على العوالل عند مؤالمعة أاللل الالعة الال اللملل ضمن أسلوب اللملل السلل مع أاللل وضلغوط الالعة . (أمالل الشراول ص 19)


خلاصة الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات المقيّمات بالحي الجامعي، وأثر بعض المتغيرات كالمستوى الدراسي، المستوى الاقتصادي والاجتماعي، استراتيجيات المواجهة . وقد توصلنا إلى النتائج التالية :

- مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى عينة الدراسة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية باختلاف المستوى الدراسي (ليسانس، ماستر) لدى الطالبات المقيّمات لصالح طالبات ليسانس "
- . توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية باختلاف المستوى الاجتماعي الإقتصادي " وقد تبين عدم تحقق هذه الفرضية وهذا يعني أن الصلابة النفسية لاتتأثر بالمستوى الاقتصادي والاجتماعي لدى الطالبات المقيّمات .
- توجد علاقة بين الصلابة النفسية وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية .
- رغم النتائج المتوصل إليها إلا انه يمكن لاتعميمها تبقى في إطار زمن الدراسة .

اقتراحات:

- انطلاقاً من نتائج المتواصل إليها يمكن ان اقترح مايلي:
- ربط الصلابة النفسية بمتغيرات أخرى كالأمن النفسي، والاتزان الانفعالي، العوامل الكبرى للشخصية . اضطراب مابعد الصدمة . المعاملة الوالدية .
- إنشاء مراكز نفسية إستشارية لتقديم خدمات نفسية .



قائمة المراجع

المراجع :

- الكتب :

- 1- أديب محمد الخالدي، 2009، المرجع في الصحة النفسية، دار وائل، الطبعة الثالثة، عمان.
- 2- جاسم محمد جاسم (2004) : سيكولوجية الدارة التعليمية والمدرسية، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع
- 3- جمال الدين محمد المرسي، 2004، السلوك التنظيمي نظريات ونماذج وتطبيق عملي للإدارة في السلوك وفي المنظمة "الدار الجامعة الاسكندرية . مصر.
- 4- حمدي علي الفرماوي (2009) : الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، الأردن
زينب محمود شقير، 2002، مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية، مكتبة النهضة المصرية، مصر .
- 5- شيلي تايلور (2008): علم النفس الصحي - ترجمة وسام درويش، بريك فوزي شاكر دواد، ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع، الأردن .
- 6- عبد الرحمن محمد العيسوي، 2005، نظريات الشخصية، دار المعرفة الجامعية، الطبعة الأولى، الإسكندرية.
- 7- عبد العزيز عبد الحميد محمد، 2005، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، مصر.
- 8- عثمان السيد فاروق، 2001، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، مصر.
- 9- علي عسكر، 2003، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الطبعة الثالثة، الكويت .
- 10- محمد جاسم العبيدي، 2011، علم نفس الشخصية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان .
- 11- محمد عبد المؤمن حسن، مشكلات الطفل النفسية، دار الفكر الجامعي، مصر
- 12- معمريه بشير، 2011، مصدر الضبط والصحة النفسية، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، باتنة . الجزائر.
- 13- منصور مصطفي (2010) : الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها، دار قرطبة، الجزائر.
- 14- هارون توفيق الراشدي (1999) : ضغوط النفسية، ط1، مكتبة الأجلو المصرية، مصر.

- المعاجم :

- 15- فرج عبد القادر طه وآخرون، معجم علم النفس والتحليل النفسي، دار النهضة العربية، الطبعة الأولى، لبنان.
- 16- محمد الهادي اللحام وآخرون، 2005، قاموس لغوي عام "القاموس عربي، عربي " دار الكتب العلمية، الطبعة الأولى، لبنان.

- المجالات :

- 17- إقبال بنت أحمد عطارد (2008) الذكاء الإجتماعي وعلاقاته بكل من مفهوم الذات والصلابة النفسية لدى طلاب الإقتصاد المنزلي بجامعة الملك عبد العزيز، مجلة كلية التربية، العدد 36 . المجلد الأول . جامعة طنطا .
- 18- أماني عبد الرحمن الشراوي . (2012) . أسلوب مواجهة الأرملة للضغوط النفسية اليومية وعلاقتها بالصلابة النفسية . مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 13، العدد 1 مارس . جامعة البحرين .
- 19- علاء دراب نصر (2014) ، الصلابة النفسية، المجلة العربية للعلوم النفسية، المجلد الثامن، العدد 37، 38 . سوريا

20- محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة (2014) "علم النفس الايجابي " مؤسسة العلوم النفسية العربية، العدد 34، 2014 .

21- نبيل كامل دخان، بشير إبراهيم الحجار (2006) الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم . مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد 14، العدد الثاني . فلسطين .

الرسائل :

22- بوراس كاهينة (2015) الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتمي أحد الوالدين، رسالة ماجستير منشورة، الجزائر .

23- الحسين بن حسن محمد سيد 2012، الصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية والإكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين والغير المتضررين من السيول بمحافظة جدة، رسالة ماجستير منشورة .

24- خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي (2012) الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا و العاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير منشورة .

25- خينش ليلي (2009) إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين، رسالة ماجستير منشورة في علم النفس المدرسي، الجزائر، واد سوف .

26- الرفاعي، عزة (2003) : الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه غير منشورة، القاهرة، كلية الآداب، جامعة حلوان .

27- زينب نوفل أحمد راضي (2008) الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء إنتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير منشورة .

28- ساليمة بوخالفة (2015): الصلابة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة التعليم الثانوي ، رسالة ماجستير غير منشورة .

29- محمد جهان (2002): دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة القاهرة

30- محمد محمد محمد عودة (2010) الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الإجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، رسالة ماجستير منشورة .

31- مريامة حنضالي (2014) إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة التوكيدية في ضوء الذكاء الإنفعالي رسالة دكتوراه في علم النفس العيادي منشورة، الجزائر بسكرة.

32- نوار شهرزاد (2014) : علاقة سمات الشخصية والمساندة الإجتماعية بالسلوك الصحي ودورها في التخفيف من الألم العضوي لدى مرضى السكري . رسالة دكتوراه . جامعة الجزائر 2 .

33- يحي عمر شعبان شاقورة (2012) المرونة النفسية وعلاقتها برضى عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير منشورة .

ملتقيات :

- 34- عبد الحميد سعيد حسن، راشد بن يوسف المحرزي، محمود إبراهيم (2006) : جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية وإستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة سلطان قابوس، وقائع ندوة علم النفس و جودة الحياة، جامعة سلطان قابوس ، مسقط 17، 19 ديسمبر .
- 35- ميسون سميرة وأخرون، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى عينة من الممرضات بولاية بسكرة، مداخلة مقدمة في الملتقى الدولي حول معاناة العمل، جامعة قاصدي مرباح -ورقلة-، 15-16 جانفي 2013.



الملاحق

جامعة قاصدي مرباح . ورقلة
كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية
تخصص سنة ثانية ماستر علم النفس العيادي



الأستاذة(ة)الكريمة(ة):.....

التخصص والدرجة العلمية :

إستمارة التحكيم

نضع بين أيديكم هذا الإستبيان الذي يهدف إلى معرفة" مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات المقيّمات " ونرجو منكم تحكيم هذه الأداة، وتعديلها واقتراح التعديل الذي ترونه مناسب نشكركم على تعاونكم .

واليكم أستاذنا المحترم، معلومات إضافية قد تساعدكم في عملية التحكيم:

التعريف الإجرائي للصلابة النفسية :. هي سمة شخصية تتميز بالمرونة نحو الذات ونحو الآخرين في مقاومة

وإدراك المواقف الضاغطة، ويظهر ذلك في الأبعاد الآتية : **بعد الإلتزام، بعد التحكم، بعد التحدي** لدى

الطالبات المقيّمات بحمي سالم بن يونس بحمي النصر ورقلة خلال السنة الجامعية 2014_2015 كما تقيسه

الأداة المصممة لهذا الغرض .

التعريف الإجرائي بعد الإلتزام: هو تعاقد نفسي وولاء يتمثل في تمسك الطالبة المقيمة بالحي الجامعي بمبادئها وقيمها

الأسرية و الدينية وأهداف شخصية تضعها لنفسها، وتحمل مسؤوليتها إتجاه كل المشكلات في تعاملها مع زميلاتها في الغرفة الجامعية .

التعريف الإجرائي بعد التحدي :

هي نظرة الطالبة الجامعية للصعاب بتفاؤل، و مدى توقعها لحل هذه الصعوبات من أجل تحقيق التكيف والتوازن النفسي في

مواقف مختلفة داخل الحي الجامعي .

التعريف الإجرائي بعد التحكم :

هو مدى قدرة الطالبة الجامعية على اتخاذ القرار بنفسها و الاستقلالية و التعامل بفعالية دون استسلام إتجاه كل الصعوبات

التي تواجهها داخل الحي الجامعي من خلال إستثمار كل طاقتها وإمكانيتها النفسية .

الملاحق

البديل	لا تقيس	تقيس	الفقرات
			بعد الإلتزام:
			مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي
			قيمة الحياة تكمن في تمسكي بمبادئ وقيمي الدينية والأسرية
			معظم وقتي في الحي الجامعي يضيع في أنشطة لا معنى لها
			أعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله
			لا يوجد لدي أهداف مستقبلية ما يدعوا للتمسك بها أو الدفاع عنها.
			لا أتردد في المشاركة في نشاطات الحي الجامعي .
			أبادر بالوقوف بجانب طالبات أخريات عند مواجهتهن لأي مشكلة
			إهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في الطالبات الاخريات
			أبادر بعمل أي شي أعتقد أنه يخدم علاقتي مع زميلات الغرفة.
			أشعر بالمسؤولية إتجاه زميلات الطالبات وأبادر بمساعدتهن.
			زميلاتي في الحي الجامعي يؤثرن على قيمي ومبادئ (لباس، صلاة....)

			بعد التحكم :
			أعتقد أن تكيفي في الحي الجامعي يكمن في قدرتي على مواجهة صعوباته.
			اقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها .
			لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة مالا أعرفه .
			أعتقد أن الفشل يعود إلى عجز في قدرتي وقلة خبرتي
			لدي قدرة على المثابرة لحل أي مشكلة تواجهني .
			مشكلات الغرفة تستنفذ قواي وقدرتي على التحدي.
			أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث دخل الحي الجامعي .
			عندما أحل مشكلة أجد متعة في حل مشكلة أخرى .
			أبادر في مواجهة المشكلات مع رفيقاتي في الغرفة لأنني أثق في قدرتي على حلها .
			أعتقد أن الحياة التي لا تحتوى على تغيير هي حياة مملة وروتينية.
			التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح
			أشعر بالخوف من مواجهة بعض المشكلات حتى قبل أن تحدث في الغرفة.

الملاحق

			بعد التحدي :
			اتخذ قراراتي بنفسي ولا تملئ عليا من مصدر خارجي .
			عندما أضع خططتي المستقبلية غالبا ما أكون متأكد من قدرتي على تنفيذها .
			نجاحي في دراستي يعتمد على مجهودي وليس الحظ أو الصدفة .
			الحياة فرص وليست عمل وكفاح .
			أعتقد أن الفشل يعود إلى عجزني في قدرتي وقلة خبرتي.
			أعتقد أن ما يحدث لي في الحي الجامعي غالبا هو نتيجة لتخطيطي .
			لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ .
			أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دورا هاما في إختيار زميلاتي في الغرفة.
			أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي دخل الحي الجامعي .
			أعتقد أن تأثيري ضعيف على آراء الطالبات المقيمات معي في الغرفة.
			أعتقد أن تأثيري قوي على مايجري حولي من مشكلات في الحي الجامعي

تحكيم بدائل الأجوبة :

ملاحظة	غير كافية	كافية	غير مناسبة	مناسبة	البدائل
					دائما، أحيانا، أبدا

قائمة الاساتذة المحكمين :

المحكمين	التخصص
غالم فاطمة.	دكتوراه علم النفس.
طاوس وازي.	أستاذ محاضر أ علم نفس الإجتماعي.
بن مجاهد.	أستاذ مساعد أ علم النفس العيادي (علم النفس الصدمي).
نرجس زكري.	دكتوراه في علوم التربية.
شهرزاد نوار.	دكتوراه علم النفس العيادي.
خميس سليم.	دكتوراه علم النفس العيادي.
حمودة سليمة.	دكتوراه علم النفس الإجتماعي.

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة
كلية العلوم الإنسانية والعلوم الإجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية
تخصص : سنة ثانية ماستر علم النفس العيادي

إسـتـبـان

عزيزتي الطالبة:

في إطار إعداد مذكرة تخرج، نضع بين ايديكم مجموعة من العبارات، من فضلكي إقرائي كل عبارة بعناية بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة لتوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة المهم إن تعبر عما بدخلك بصدق. ونحيطكم علما بأن المعلومات المقدمة لنا تبقى في سرية تامة ولغرض البحث العلمي.

البيانات الشخصية:

المستوى الدراسي : ليسانس ماستر

المستوى الإجتماعي والإقتصادي : مرتفع منخفض متوسط

إسـتـبـان 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 لامعنى لها.			
4	ألتزم بتحقيق أهدافي المستقبلية.			
5	أشارك في نشاطات الحي الجامعي .			
6	أبادر بالوقوف بجانب طالبات أخريات عند مواجهتهن لأي مشكلة.			
7	إهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في الطالبات الاخريات.			
8	أبادر بعمل أي شي أعتقد أنه يخدم علاقتي مع زميلاتي في الغرفة.			

			09	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 مع 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 مشكالي الحالية.
			18	أبادر في مواجهة المشكلات مع رفيقاتي في الغرفة لأنني أثق 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	اتخذ قراراتي بنفسني ولا تملئ عليا من مصدر خارجي.
			23	عندما أضع خططتي 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 إتجاه زميلاتي الطالبات وأبادر بمساعدتهن.
			27	أعتقد أن ما يحدث لي في الحي الجامعي غالبا هو نتيجة لتخطيبي .
			28	الحظ شئ لا وجود له في الواقع .
			29	أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دورا هاما في إختيار 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.

سلم استراتيجيات المواجهة ل:

Lazarus & Folkman

كثيرا جدا	كثيرا	الى حد ما	اطلاقا	درجة استعمالها
				الطرق المستعملة في مواجهة المشاكل
				1- ركزت فقط على ما سأفعله لاحقا في الخطوة التالية.
				2- حاولت تحليل المشكلة لفهمها أكثر.
				3- شغلت نفسي بعمل او نشاط بديل حتى لا أفكر كثيرا.
				4- شعرت بأن الوقت كفيلا بتغيير الامور و عليه فما علي الا الانتظار.
				5- ناقش او بحثت عن حل وسط للاستفادة من الوضعية.
				6- قمت بسيء لم أكن أعتقد أنه يصلح، و اكنني قمت بسيء على الأقل.
				7- حاولت اقناع الشخص المسؤول بغية تغيير رأيه.
				8- كلمت شخصا لأتعرف أكثر على الوضعية.
				9- انتقدت نفسي أو وبختها.
				10- حاولت ان استعجل الامور و لكنني تركتها نوعا ما موضع بحث.
				11- تمنيت ان تحدث معجزة.
				12- سايرت القدر، في بعض الاحيان كان حظي سيئا.
				13- تصرفت و كأن شيء لم يحدث.
				14- حاولت ان احتفظ بمشاعري لنفسي.
				15- نظرت الى الجانب المستقطب (ملفت للنظر) للمشكلة و حاولت ان ارى الجانب الايجابي للاشياء.
				16- تمنيت أزيد من العادة.
				17- أظهرت غضي لشخص (للأشخاص) المتسبب في المشكلة.
				18- قبلت عطف و تفهم شخص ما.
				19- كلمت نفسي عن اشياء ساعدتني في الشعور بالراحة.
				20- أهملت القيام بشيء ابداعي.
				21- حاولت نسيان كل شيء.
				22- تحصلت على مساعدة مختص.
				23- تغيرت أو تطورت بشكل ايجابي.

				24- انتظرت لارى ما قد يحدث قبل ان يقوم باي شيء.
				25- اعتذرت او قمت بشيء ما لاستدراك نفسي.
				26- وضعت مخطط عملي و اتبعته.
				27- قبلت بشيء ايجابي اخر غير الشيء الذي كنت اريده.
				28- أظهرت مشاعري بطريقة او باخرى.
				29- أردت اني المتسبب في المشكل.
				30- خرجت من المشكلة بشكل أحسن مما دخلت به فيها.
				31- كلمت شخصا بامكانه فعل شيء ملموس اتجاه المشكلة.
				32- ابتعدت المشكلة لبرهة، و حاولت او أرتاح أو أن اخذ عطلة.
				33- حاولت ان اشعر بتحسن عن طريق الاكل، الشرب، التدخين، تعاطي المخدرات، الادوية... الخ.
				34- قمت بمجازفة كبيرة او شيء خطير جدا.
				35- حاولت الا اتصرف بتهور او اتبع اندفاعي السابق.
				36- وجدت ايمانا جديدا.
				37- أقيمت على اعتزازي و احتفظت بصلابتي.
				38- اكتشفت من جديد ما هو مهم في الحياة.
				39- غيرت امر بغرض ان تنقلب الامور الى الافضل.
				40- تجنبت التواجد من الناس عموما.
				41- لم ترك المشكلة تطغى علي رفضت التفكير فيها كثيرا.
				42- طلبت النصح من شخص قريب او صديق احترامه.
				43- لم اترك الاخرين يعلمون ان الامور كانت سيئة.
				44- سلطت الاضواء على الوضعية، و رفضت ان اكون جديا بخصوصها.
				45- كلمت شخصا عن طبيعة احساسسي.
				46- ثبت في مكاني من اجل ما كنت اريده.
				47- لمت غيري من الناس حول المشكلة.
				48- استفدت من تجاربي السابقة في وضعية مماثلة.
				49- عرفت ما يجب عمله، فضاغت جهدي لتحريك الامور.
				50- رفضت الاعتقاد ان ذلك وقع.
				51- تعهدت نفسي ان الامور سوف تتحسن.
				52- خرجت بمجموعة حلول للمشكلة.
				53- كلما لم اتمكن من فعل اي شيء فقد قبلت المشكلة.
				54- حاولت ان ابعد مشاعري حتى لا تتداخل كثيرا مع امور اخرى.
				55- تمنيت لو باستطاعتي تغيير ما حدث او ما شعرت به.
				56- غيرت اشياء في نفسي.
				57- حلمت او تخيلت وقتا او وضعا احسن من الذي كنت فيه.
				58- تمنيت لو ان الوضعية تنتهي.

				59- لجأت للخيال و التمنيات حول امكانية انقلاب الامور.
				60- تضرعت الى الله.
				61- حضرت نفسي للاسوأ.
				62- شرد تفكيري الى ما يمكنني ان اقول او اقوم به.
				63- فكرت كيف يمكن لشخص اقدره ان يتعامل بهذه الوضعية، ثم اتخذت ذلك نموذجاً.
				64- حاولت ان أرى الاشياء من وجهة نظر شخص اخر.
				65- ذكرت نفسي الى اي حد يمكن للاشياء ان تسوء.
				66- عدوت او تمرنت.

ثبات التجزئة النصفية الصلابة النفسية:

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.740
		N of Items	15 ^a
	Part 2	Value	.818
		N of Items	15 ^b
	Total N of Items		30
Correlation Between Forms			.769
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.869
	Unequal Length		.869
Guttman Split-Half Coefficient			.864

a. The items are: VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015.

b. The items are: VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027 VAR00028 VAR00029 VAR00030.

الف كرومباخ

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
------------------	------------

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	32	100.0
		.877	30

المقارنة الطرفية للصلابة النفسية:

Group Statistics

VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001 1.00	8	50.1250	1.80772	.63913
2.00	8	38.0000	1.41421	.50000

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
VAR00001 Equal variances assumed	.017	.899	14.942	14	.000	12.12500	.81147	10.38457	13.86543	
Equal variances not assumed			14.942	13.233	.000	12.12500	.81147	10.37507	13.87493	

Group Statistics

ثبات التجزئة النصفية لاستراتيجيات مواجهة:

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	67	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	67	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.745
		N of Items	15 ^a
	Part 2	Value	.734
		N of Items	15 ^b
		Total N of Items	30
Correlation Between Forms			.609
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.757
	Unequal Length		.757
Guttman Split-Half Coefficient			.752

a. The items are: VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005
VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011
VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015.

b. The items are: VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020
VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026
VAR00027 VAR00028 VAR00029 VAR00030.

ألف كرومباخ :

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	67	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	67	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.835	30

صدق المقارنة الطرفية لاستراتيجيات المواجهة:

Group Statistics

VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001 2.00	8	122.3750	16.63849	5.88259
1.00	8	68.2500	10.33372	3.65352

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	1.152	.301	7.816	14	.000	54.12500	6.92482	39.27274	68.97726
	Equal variances not assumed			7.816	11.701	.000	54.12500	6.92482	38.99422	69.25578

نتائج الدراسة الأساسية:

الفرضية الثانية: نص الفرضية على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية باختلاف المستوى الدراسي (ليسانس، ماستر) لدى الطالبات المقيّمات .

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1.00	131	48.9542	6.49007	.56704
	2.00	62	46.7097	5.67822	.72113

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	.324	.570	2.333	191	.021	2.24452	.96225	.34651	4.14253

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	.324	.570	2.333	191	.021	2.24452	.96225	.34651	4.14253
	Equal variances not assumed			2.447	135.453	.016	2.24452	.91737	.43030	4.05874

الفرضية الثالثة: تنص الفرضية أنه يوجد فروق في مستوى الصلابة النفسية باختلاف المستوى الاقتصادي و الاجتماعي.

ANOVA

VAR00001

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	114.194	2	57.097	1.450	.237
Within Groups	7558.186	192	39.366		
Total	7672.379	194			

Multiple Comparisons

VAR00001

Scheffe

(I) VAR00002	(J) VAR00002	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
1.00	2.00	1.62319	2.60286	.823	-4.7980-	8.0444
	3.00	-2.93333-	3.79922	.743	-12.3059-	6.4392
2.00	1.00	-1.62319-	2.60286	.823	-8.0444-	4.7980
	3.00	-4.55652-	2.84377	.279	-11.5720-	2.4590
3.00	1.00	2.93333	3.79922	.743	-6.4392-	12.3059
	2.00	4.55652	2.84377	.279	-2.4590-	11.5720

الفرضية الرابعة : العلاقة بين الصلابة النفسية والاستراتيجيات المواجهة.

Correlations

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Pearson Correlation	1	.197**
	Sig. (2-tailed)		.007
	N	193	193
VAR00002	Pearson Correlation	.197**	1
	Sig. (2-tailed)	.007	
	N	193	193

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

