



جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -



كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

الموضوع

أساليب مواجهة الضغوط النفسية و علاقتها بمستوى الصلابة النفسية
لدى طلبة سنة أولى جامعي

دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

مذكرة تخرج لنيل شهادة دكتوراه علوم في علم النفس العيادي

اشراف:

اعداد:

أ.د خميس محمد سليم

العاتي سعاد

نوقشت علنا يوم 2020/01/20 أمام لجنة المناقشة المكونة من :

رئيسا	جامعة ورقلة	أستاذ تعليم عالي	د. أبي ميلود عبد الفتاح
مشرفا ومقررا	جامعة ورقلة	أستاذ تعليم عالي	د. خميس محمد سليم
مناقشا	جامعة ورقلة	أستاذ محاضر (أ)	د. بوعافية خالد
مناقشا	جامعة غرداية	أستاذ محاضر (أ)	د. قدوري يوسف
مناقشا	جامعة الوادي	أستاذ تعليم عالي	د. شوقي مادي
مناقشا	جامعة الأغواط	أستاذ محاضر (أ)	د. عمومن رمضان

السنة الجامعية: 2019-2020

شكر ومحرفان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمد صلى الله عليه و سلم وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد

فإنني أحمد الله تعالى على نعمه العظمى ومننه الكبرى، ومن ذلك امتنانه علي بإكمال هذه الأطروحة، وامثالاً لقوله ﷺ " من لا يشكر الناس لا يشكر الله"، فإنني أشكر كل من ساهم معي في اخراج هذا العمل برأي أو كتابة أو مراجع.

كما أتوجه بالشكر الى أستاذي الفاضل الأستاذ "خميس محمد سليم" والذي تفضل بالإشراف على هذه الرسالة وكان لتوجيهاته ونصائحه الأثر الكبير في اعداد هذا العمل بهذه الصورة فله كل الشكر والامتنان .

و بهذا الصدد أوجه إمتاني و شكري إلى الأساتذة الأفاضل أعضاء اللجنة و على رأسهم رئيس اللجنة د. أبي ميلود عبد الفتاح ، و الأساتذة المناقشون : د. بوعافية خالد ، د. قدوري يوسف ، د. شوقي ممادي و د. عمومن رمضان لقبولهم مناقشة هذه الأطروحة.

كما أتقدم بأسمى آيات الحب لأفراد أسرتي الكريمة والتي تحملت معي العناء والجهد في سبيل انجاز هذه المذكرة، وأستهل بالذكر والذي الكريمين اللذان كانا لدعائهما الدور المهم في توفيقى وسداي، والى أخواي : سيف الدين، عمارة العباس، والى أخواتي : مليكة، هنية، لطيفة ،فتيحة، ابتسام، منى، أم كلثوم، فوزية، خديجة وإلى زوجة أخي غراب حفصة.

كما لا أنسى زوجي الكريم الأستاذ د. العاتي عبد الحي و الذي كان سنداً لي في إخراج هذا العمل من الناحية الشكلية ، وكان لدعمه و تشجيعاته الأثر الإيجابي الكبير خلال مسار إنجاز الأطروحة.

كما أتقدم بالشكر الجزيل لطلاب سنة أولى جامعي بجامعة قاصدي مرياح ورقلة ، والذين كان لتعاونهم معي الفضل في انجاز هذه الدراسة .

وفي الأخير أتوجه بالشكر والدعاء الى كل من ساهم معي في اعداد هذه المذكرة من قريب أو بعيد .

العاتي سعاد

ملخص الدراسة باللغة العربية :

تهدف دراستنا الحالية الى الكشف عن العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومستوى الصلابة النفسية لدى طلبة سنة أولى جامعي بجامعة قاصدي مرباح- ورقلة، وذلك بتطبيق المنهج الوصفي الارتباطي ، وتم اختيار عينة عشوائية طبقية مكونة من 654 طالب وطالبة جامعية ، وقد استخدمنا في هذه الدراسة مقياس "توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة " لكارفر " ترجمة "أبو بكر مفتاح " ، ومقياس الصلابة النفسية ل"عماد مخيمر" .

وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية :

- 1.توجد علاقة ارتباطية موجبة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومستوى الصلابة النفسية لدى طلبة العينة.
- 2.يستخدم طلبة سنة أولى جامعي أساليب متمركزة حول المشكلة .
- 3.توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى الى متغير الجنس.
- 4.توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى الى متغير نمط الاقامة داخلي /خارجي.
- 5.توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى الى متغير التخصص علمي /أدبي .
- 6.مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة سنة أولى جامعي مرتفع.
- 7.لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى الى متغير الجنس.
- 8.لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى الى متغير نمط الاقامة داخلي /خارجي .
- 9.لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى الى متغير التخصص علمي / أدبي.

ملخص الدراسة باللغة الانجليزية :

Our study aims to investigate the relation between styles of coping psychological stresses and psychological hardness among first year students of university of Kasdi-Merbeh -Ouargla.. Therefore; we have applied the relational descriptive method and we have chosen a random stratified sample composed of 654 students. We have used in our study a brief copy of Carver's scale 'dealing with living problems' which was translated to Arabic by Abou-BakerMefteh, and scale of Emad Mkhaimer 'psychological hardness '.

Our study achieved the following main results:

- 1- There exist a positive correlation between styles of coping psychological stresses and psychological hardness among students of chosen sample.
- 2- The students of first year use coping styles based on the problem.
- 3- There are statistical significant differences in using coping psychological styles according to sex (male/female).
- 4- There are statistical significant differences in using coping psychological styles according to residence type (internal/external).
- 5- There are statistical significant differences in using coping psychological styles according to specialty (scientific/ literary).
- 6- Level of psychological hardness is high for first year students.
- 7- There are no statistical significant differences in level of psychological hardness according to sex (male/female).
- 8- There are no statistical significant differences in levelof psychological hardness according to residence type (internal/external).
- 9- There are no statistical significant differences in levelof psychological hardness according to specialty (scientific/ literary).

فهرس المحتويات

أ فخر و عرفان
ب ملخص الدراسة باللغة العربية
ج ملخص الدراسة باللغة الانجليزية
د فهرس المحتويات
هـ فهرس الجداول
و فهرس الأشكال
 مقدمة الدراسة

الفصل التمهيدي

6 1. عرض مشكلة الدراسة
10 2. فروضها الدراسة
11 3. أهمية الدراسة
12 4. أهدافها الدراسة
13 5. حدود الدراسة
13 6. التعريف الإجرائي لمتغيرها الدراسة
14 7. بعض الدراسات السابقة

الفصل الثاني

أساليب مواجهة الضغوط النفسية

24 تمهيد
24 1. مفهوم الضغط النفسي
27 2. بعض النظريات والنماذج المنسوبة للضغط النفسي
35 3. مصادر الضغط النفسي
39 4. مفهوم أساليب مواجهة الضغوط النفسية
43 5. بعض التداخلات والنماذج النظرية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية
56 6. قياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية
63 7. أقسام أساليب مواجهة الضغوط النفسية
72 8. أهمية ووظائف أساليب مواجهة الضغوط النفسية
75 9. بعض العوامل المؤثرة في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية
92 خلاصة

الفصل الثالث السلامة النفسية

96	تمهيد
96	1. نظأة ومفهوم السلامة النفسية
101	2. بعض المفاهيم المتعلقة بالسلامة النفسية
109	3. بعض النظريات المفصلة للسلامة النفسية
117	4. أبعاد السلامة النفسية
125	5. خصائص السلامة النفسية
132	6. قياس السلامة النفسية
137	7. أهمية ودور السلامة النفسية
140	خلاصة

الفصل الرابع اجراءات الدراسة الميدانية

141	تمهيد
141	1. منهج الدراسة
142	2. مغان اجراء الدراسة
143	3. طريقة المعاينة
144	4. الدراسة الاستطلاعية
145	1.4. عينة الدراسة الاستطلاعية
145	2.4. أدوات الدراسة
148	3.4. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
160	5. الدراسة الأساسية
160	1.5. عينة الدراسة الأساسية
162	2.5. أدوات جمع البيانات
162	3.5. أدوات تحليل البيانات
166	خلاصة

الفصل الخامس

عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة

- 168 1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.
- 169 2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.
- 170 3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.
- 172 4. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة.
- 174 5. عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة.
- 176 6. عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة.
- 177 7. عرض وتحليل نتائج الفرضية السابعة.
- 179 8. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثامنة.
- 181 9. عرض وتحليل نتائج الفرضية التاسعة.

الفصل السادس

مناقشة وتفسير نتائج فرضيات الدراسة

- 184 1. مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الأولى.
- 186 2. مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثانية.
- 188 3. مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثالثة.
- 190 4. مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الرابعة.
- 192 5. مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الخامسة.
- 194 6. مناقشة و تفسير نتائج الفرضية السادسة.
- 195 7. مناقشة و تفسير نتائج الفرضية السابعة.
- 197 8. مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثامنة.
- 198 9. مناقشة و تفسير نتائج الفرضية التاسعة.

خاتمة الدراسة

المراجع

الملاحق

فهرس الجداول

33	جدول رقم (1) يمثل بعض أحداث الحياة من مقياس "مولمز" وراهي
150	جدول رقم (2) يبين نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس "كارفر" لتوجهات التعامل مع المشكلات المعاشة
151	جدول رقم (3) يوضع صدق المقارنة الطرفية لمقياس "عماد مخيمر" للسلامة النفسية
152	جدول رقم (4) يوضع نتائج صدق الاتساق الداخلي لمقياس "توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة
153	جدول رقم (5) يبين نتائج صدق الاتساق الداخلي بين أبعاد السلامة النفسية وبنودها
155	جدول رقم (6) يوضع صدق الاتساق الداخلي لمقياس "عماد مخيمر" للسلامة النفسية بين الدرجة الكلية للمقياس وبنوده
157	جدول رقم (7) يبين نتائج التجزئة النفسية لمقياس "كارفر" لتوجهات التعامل مع المشكلات المعاشة
158	جدول رقم (8) يوضع نتائج التجزئة النفسية لمقياس "عماد مخيمر" للسلامة النفسية
159	جدول رقم (9) يوضع نتائج ثبات ألفا كرونباخ لمقياس "كارفر" لتوجهات التعامل مع المشكلات المعاشة
160	جدول رقم (10) يبين نتائج معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس "عماد مخيمر" للسلامة النفسية
161	جدول رقم (11) يوضع توزيع العينة الأساسية
161	جدول رقم (12) يبين خصائص العينة الأساسية حسب الجنس
162	جدول رقم (13) يبين خصائص العينة الأساسية حسب نمط الإقامة (داخلي / خارجي)
162	جدول رقم (14) يبين خصائص العينة الأساسية حسب التخصص (علمي / أدبي)
168	جدول رقم (15) يبين طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول الانفعال والسلامة النفسية لدى طلاب سنة أولى جامعي
168	جدول رقم (16) يبين طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول المشكلة والسلامة النفسية لدى طلاب سنة أولى جامعي
169	جدول رقم (17) يبين طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط غير التوافقية والسلامة النفسية لدى طلاب سنة أولى جامعي
170	جدول رقم (18) يبين طبيعة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب سنة أولى جامعي
171	جدول رقم (19) الفروق في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية حسب الجنس
173	جدول رقم (20) يبين الفروق في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير نمط الإقامة - داخلي / خارجي
175	جدول رقم (21) يبين الفروق في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لطلبة سنة أولى جامعي تبعاً لمتغير التخصص - علمي / أدبي
176	جدول رقم (22) يبين مستوى أبعاد السلامة النفسية
178	جدول رقم (23) يمثل الفروق في مستوى السلامة النفسية تبعاً لمتغير الجنس
179	جدول رقم (24) يبين الفروق في مستوى السلامة النفسية تبعاً الى متغير نمط الإقامة
181	جدول رقم (25) يوضع الفروق في مستوى السلامة النفسية حسب متغير التخصص

فهرس المخطاطة و الأشكال

31	المخطط رقم (1) يوضح آلية حدوث الضغط النفسي حسب " نظرية "لازاروس وفولكمان
82	المخطط رقم (2) يوضح العلاقة بين أنماط الشخصية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية
113	الشكل رقم (1) يمثل نموذج "كوبازا" في الصلابة النفسية
114	الشكل رقم (2) يمثل نموذج "فينيك المعدل لنظرية "كوبازا" للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها
116	الشكل رقم (3) يوضح نموذج "مادي" للتأثيرات المباشرة للصلابة النفسية

مقدمة الدراسة:

تعد الجامعة أحد معاقل العلم، فهي المسؤولة عن اعداد طلبتها بمستوى العصر وذلك بتزويدهم بالمعارف والمهارات التي تساعدهم في تكوين مستقبلهم بروح من التفاعل والتوافق النفسي، اذ أنها تلعب دورا كبيرا في التوافق النفسي الاجتماعي السليم وتعديل السلوك، فأصبح من واجب الجامعات النظر للظروف التي تحيط بالطلبة وخاصة الجدد في الكليات والمعاهد .

(م علي عباس اليوسفي ،2008، ص2)

ويمتاز العصر الحالي بالتغير السريع الذي طرأ على العديد من الأوساط بما فيها الجامعة ، وهذا ما جعل الطالب الجامعي ملزما بمواكبة تلك التغيرات كونه عنصر فعال وجد مهم يؤثر ويتأثر بالمثيرات ، ومن المعروف أن الطلبة الجدد يواجهون تغيرات جديدة أكثر من غيرهم من الطلاب عند التحاقهم بالجامعة لأول مرة ، ومن بين تلك التغيرات ; تغيرات على مستوى البيئة المدرسية من حيث تنوع مجتمع الجامعة بالمقارنة مع الوسط الثانوي ، تغيرات على مستوى المسافة بين الإقامة والجامعة ، تشعب الثقافات ، تغيرات على مستوى المنهاج الدراسي وتنوعه الخ ، اذ أن تلك الظروف الجديدة قد تولد لدى الطالب الجامعي نوعا من الضغوط النفسية لكونه يحاول التوفيق بين متطلبات البيئة الجديدة و امكانياته ومصادره النفسية المتاحة .

وأشارت دراسات "نيلي وباورن" (Nelly & powren, 2001) الى أن أهم الضغوط التي يتعرض لها الطلبة هي تلك التي يواجهونها في البيت و المدرسة و الجامعة فقد قسمها الى قسمين : ضغوط أكاديمية لها علاقة بتدني التحصيل بمواد معينة ، وضغوط اجتماعية مرتبطة بالعلاقة مع الزملاء و المساندة ، والمشاركة في الأنشطة . (مريامةحنصالي ،2014،ص06)

والمفبت للانتباه هنا هو قدرة بعض الطلاب على تجاوز تلك الضغوط مهما كانت شدتها مع الاحتفاظ بصحتهم النفسية والجسدية ، فالأمر هنا لا يتعلق بشدة الموقف أو طبيعته ، وإنما بنمط الاستجابة لتلك الضغوط التي تختلف من طالب الى آخر، فالخوض في دراسة طريقة التعامل مع الظروف الضاغطة للطلبة يعد مطلباً أهم من تحليل وتفسير الموقف الضاغط لوحده. وقد بدأ الاهتمام بدراسة موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية منذ الستينات ، وتعد دراسة "مورفي" (Murphy) "1962" من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط ، وذلك للإشارة الى الأساليب التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها. (نبيلة أحمد أبو حبيب ، 2010، ص40)

حيث لقي موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية اهتماماً بالغاً من قبل العلماء والباحثين في العديد من التخصصات ، ويشير المصطلح حسب "لازاروس" و"فولكمان" (1984) الى "التغير المستمر في الجهود المعرفية والذهنية لإدارة المطالب الداخلية والخارجية للضغوط التي يعتبرها الفرد أنها متجاوزة لإمكاناته". (سعيد عبد الرحمن محمد ، 2005، ص130)

وقد عرفت "هيني ورن" (1990 "Heaney& Ryn"); بأنها الطرق التي يقاوم بها الناس ضغوطهم ويتعاملون بها مع مواقف التهديد والتحدى وتعد بمثابة حواجز تحمي الفرد من النتائج الضارة للضغط على الصحة البدنية والنفسية والعقلية". (فاضل عباس خليفة ، 2012، ص15)

بينما سوف نركز في دراستنا الحالية على التنظيم الذاتي (self -Regulation) والتي أشار إليها "كارفر وشير" "Carver&Schier" (1989) ، حيث ان عمليات التنظيم الذاتي هي التي تحدد ادراك وفهم الفرد للتهديد الخارجي، وقد عرف "كارفر" و"شير" أساليب مواجهة الضغوط النفسية على أنها توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة التي يستخدمها الفرد في

مواقف ما (مواجهة الضغوط كحالة) أو يستخدمها بشكل مستمر في مواقف الحياة الضاغطة (مواجهة الضغوط كسمة) ".(أبو بكرالتميمي ، 2003 ، ص89)

فمن خلال المفهوم السابق فان الطالب الجامعي عند استخدامه لأساليب معينة لمواجهة الضغوط فانه يلجأ الى استخدام مصادر ذاتية من خلالها يحلل ويفسر الموقف ويبنى خطة لتجاوز ذلك الموقف الضاغط ، فالأمر هنا يتعلق بسمات موجودة في شخصية الفرد يعتمد عليها في اختيار أنماط للاستجابة دون غيرها من الاستجابات الأخرى، ولعل من بين أبرز تلك السمات هي الصلابة النفسية.

تلك السمة التي أشار اليها كل من "مادي" و"كوبازا" (Maddie&Kobasa) بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة المؤلمة وما تخلفه من توتر ، وتتمثل أبعاد الصلابة النفسية في الالتزام ، التحكم ، التحدي . (مهدي عناد العوض ، 2014 ، ص75).

وسوف نركز هنا على وجهة نظر "عماد مخيمر" (1997) للصلابة النفسية -كوننا اعتمدنا على مقياسه - حيث يرى أنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله ، واعتقاد الفرد بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ، ويتحمل مسؤولية ما يتعرض له من أحداث ، وأن ما يطرأ عل جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونهتهديدا وإعاقة له". (مخيمر ، 1996 ، ص284)

من خلال وجهة نظر "مخيمر" فان الصلابة النفسية مفهوم ثلاثي الأبعاد ، وهو لا يختلف بذلك مع "كوبازا ومادي" والعديد من العلماء الآخرين الذين اعتبروا بأن الصلابة النفسية مفهوما

متعددا ولا يمكن قياسه من جانب واحد ، بل يجب التطرق الى أبعاده الثلاث التي هي الالتزام ،
والتحكم والتحدي .

ويرى السيد (2008) على أن الصلابة النفسية تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط
وعدم تعرضه للاضطرابات السيكوفيسيولوجية الناتجة عن الضغوط كأعراض القلب والدورة
الدموية وغيرها ، حيث يتصف ذو الشخصية الصلبة بالتقاؤل والهدوء الانفعالي والتفاعل المباشر
مع الضغوط ، ويضيف عباس (2010) على أن الصلابة النفسية تقوم بدور الوسيط بين التقييم
المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز لاستراتيجيات المواجهة .

(خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي، 2012، ص 13)

مما لاشك فيه فان الصلابة النفسية تعد مصدرا هاما للطالب الجامعي الجديد حيث تمكنه
من مقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة أو تخفيفها وذلك للحفاظ على الصحة النفسية والجسمية
مما تجعله يتقبل التغيرات الجديدة التي تصادفه وينظر اليها على أنها نوع من التحدي وليست
تهديدات.

من خلال الطرح السابق نلمس أهمية كل من متغيري أساليب مواجهة الضغوط النفسية و
الصلابة النفسية على الصحة النفسية والجسمية للطالب الجامعي الجديد على وجه الخصوص ،
وذلك حرصا على التوافق النفسي والاجتماعي السليم من أجل تطويع المواقف الجديدة ، وكل
ذلك يمكنهم من الاعتقاد الايجابي في طموحاتهم المستقبلية وبناء المجتمع.

الفصل التمهيدي

1. عرض مشكلة الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. حدود الدراسة
6. التعاريف الاجرائية لمفاهيم الدراسة
7. بعض الدراسات السابقة

1- عرض مشكلة الدراسة:

من خلال تفاعل الفرد مع بيئته نجده بحاجة دائمة الى الموائمة بين مكوناته الذاتية والظروف الخاصة المحيطة حيث يحاول تحقيق التوازن بين ذاته والظروف الخارجية ، وتعد الجامعة أحد الأوساط التي قد يواجه فيها الطالب الجديد بعض التحديات ، اذ قد يشعر بالقلق على كيفية الاستحضر وحضور المحاضرات التي يختلف نظامها على الثانوي ، علاوة على ذلك اختيار الصداقات الجديدة والتعامل مع مجتمع الجامعة بصفة عامة .

حيث خلصت دراسة "شانان" الى أن الأحداث اليومية و المصادر الذاتية هي أكثر المصادر المؤثرة على طلبة الجامعة في تكوين الضغوط النفسية لديهم .

(نبيل كامل دخان و بشير الحجار ،2005، ص376)

فقد بينت دراسات كثيرة في ميادين التربية و الصحة النفسية أن الضغط النفسي بمصادره الذاتية و الموضوعية على جانب كبير من الأهمية في تأثيره على حياة الأفراد و الجماعات ، فالنجاح في كثير من الأعمال يعتمد على مدى التوافق النفسي و الاجتماعي للفرد والجماعة .

(خنيش ليلي ،2009، ص05)

وتشير الدراسات الى أن أهم الضغوط التي يتعرض لها الطلبة هي تلك التي يواجهونها في البيت والمدرسة والجامعة فقد قسمها الى قسمين : ضغوط أكاديمية لها علاقة بتدني التحصيل بمواد معينة ، وضغوط اجتماعية مرتبطة بالعلاقة مع الزملاء والمساندة ، والمشاركة في الأنشطة.

غير أن الملفت للانتباه فعلا هو قدرة بعض الأشخاص على الحفاظ على صحتهم النفسية و الجسدية بالرغم من الضغوط النفسية التي يواجهونها ، يتعلق الأمر دون شك بقضية الفروق الفردية ولكن هل هي فروق القابلية أم أن الأمر يتعلق بسمات شخصية محددة تجعل هؤلاء

الأشخاص أفضل من غيرهم في التعامل مع تلك الضغوط ؟ وهل يمتلك هؤلاء أساليب معينة
تتيح لهم التعامل الفعال مع ما يواجهونه من مواقف ضاغطة ؟.

(مريامة حنصالي، 2014، ص 06)

وقد بدأ الاهتمام بدراسة موضوع أساليب التعامل مع الضغوط النفسية منذ الستينات ، وتعد
دراسة مورفي 1962 "murphy" من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع
الضغوط ، وذلك للإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة
بهدف السيطرة عليها . (نبيلة أحمد أبو حبيب ، 2010، ص 40)

وفي دراسة قام بها "أسبنول" و"تايلور" 1992 لمعرفة تأثير أساليب المواجهة على التوافق
في الحياة الجامعية لدى عينة من طلاب جامعة "وسترن" مكونة من "672" طالب ، أسفرت
نتائج الدراسة عن وجود تأثير إيجابي لأساليب المواجهة الفعالة و التوافق في الحياة الجامعية .

(أمال عبدالقادر جودة ، 2004، ص 676)

من جهة أخرى نجد هناك عوامل تساعد الطالب على اكتساب فاعلية وقوة في مواجهة
الضغوط التي تفرزها بيئة الجامعة ومن أهم تلك العوامل نجد عوامل تتعلق بشخصية الطالب
وقدرته على استخدام امكانياته النفسية من أجل تطويع الموقف الضاغط.

وقد تناولت بعض الدراسات متغير الصلابة النفسية كأحد أهم المتغيرات الإيجابية التي
يمتلكها الفرد لمواجهة الضغوط النفسية ، مثل دراسة "جانيلين"
وبلارني (ganellen&blarney,1984)والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية
والشخصية الصلبة ، ومعرفة أيهما يلعب دورا أهم كمخفف لأثر ضغوط الحياة .

(خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي ، 2012، ص 8).

فمصطلح الصلابة النفسية أقتراح لأول مرة من طرف "سوزان كوبازا" (1979) وذلك للدلالة على المصادر النفسية التي يمتلكها الفرد لمواجهة الأحداث السلبية أو الضاغطة ، ومن خلال هذه الفترة بدأ الاهتمام والبحث في هذا المجال ، وحسب "سوزان كوبازا" فان الصلابة النفسية تتكون من ثلاث اقسام رئيسية وهي : التحكم ، الالتزام ، التحدي .

(morenor dobema-p207 . 2014, jimenez)

فالأفراد الذين يتمتعون بصلابة نفسية مرتفعة يمتلكون قدرات أكثر لمواجهة الموقف الضاغط ومقاومتهم لتغيرات الحياة تكون بطريقة ايجابية ، وهذا كله يرجع لامتلاكهم مصادر ذاتية تمكنهم من مواجهة تحديات الحياة .

(p, 1990, edrpsj .james746)

حيث أنه ينبغي أن ينصب مسار البحث في الضغوط الى المتغيرات التي تجعل الطلبة وخاصة الجدد منهم يحتفظون بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للتحديات في مجال الدراسة ، حيث أن الصلابة النفسية تمكنهم من تقييم الضغوط تقييما واقعا .
وقد بينت دراسة "جبرسون" (1998) على طلبة كلية التربية بالموصل ، الى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية من الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فعالية وتأثيرا من الذين حصلوا على درجات صلابة منخفضة .

(تنهيد عادل فاضل البيرقدار ، 2011، ص34)

في نفس السياق اشارت نتائج دراسة "هول" والتي كانت بعنوان "دور الصلابة النفسية في تخفيف أثر الأحداث الضاغطة والتي أجريت على عينة قدرها 1004 طالب جامعي ، أشارت الى أن الصلابة النفسية ليست مفهوما واحدا بل ثلاث مكونات منفصلة ، وأن الالتزام والتحكم

من أبعاد الصلابة النفسية - يخففان من أثر الضغوط التي يواجهها الطالب الجامعي . (زهاني أسماء ، 2014 ، ص15)

وأظهرت نتائج دراسة (judkinkay,2001) حول الصلابة ، الضغط واستراتيجيات المواجهة وجود علاقة موجبة ودالة احصائيا بين الصلابة النفسية المرتفعة من جهة وبين المواجهة المركزة على حل المشكلات والمستوى المنخفض من الضغوط من جهة أخرى .

(مريامة حنصالي ، 2014 ، ص8)

كما توصل "فيسي" وآخرون (Veisi al et) إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من الصلابة النفسية هم أكثر صحة نفسيا بالمقارنة مع الأفراد ذوي مستويات منخفضة من الصلابة وهي من العوامل المخففة للضغط ويمكن أن تهون من الآثار السلبية الناجمة عنه.

(عوالي عائشة و محمد أجرد ، ص127)

من خلال الدراسات السابقة الذكر تتضح لنا أهمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية كونها تعمل على التعامل مع المواقف الضاغطة من جهة والصلابة النفسية كونها مكون هام في شخصية الطالب يعمل كمصدر وقاية ومخفف لآثار الضغوط النفسية الموجهة له من البيئة من جهة أخرى .

وتتحدد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيسي التالي:

-هل توجد علاقة ارتباطية بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومستوى الصلابة النفسية لدى طلبة سنة أولى جامعي ؟.

ويتفرع خلال هذا التساؤل تساؤلات ثانوية وهي :

- ما طبيعة أساليب مواجهة الضغوط النفسية التي يستخدمها طلاب العينة ؟

- هل توجد فروق في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى الى كل من متغير الجنس ونمط الإقامة (داخلي /خارجي) و التخصص الجامعي (علمي / أدبي) ؟
- ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة سنة أولى جامعي ؟
- هل توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية تعزى الى متغير الجنس ونمط الإقامة والتخصص الجامعي؟

2- فرضيات الدراسة :

من خلال التساؤلات السابقة ، فاننا نقوم بصياغة فرضيات الدراسة والتي هي عبارة عن

اجابات مؤقتة و هي كالتالي:

- 1.توجد علاقة ارتباطية موجبة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومستوى الصلابة النفسية و لدى طلبة سنة أولى جامعي .
- 2.نتوقع أن تكون أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب العينة أساليب متمركزة حول المشكلة .
- 3.توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى الى متغير الجنس.
- 4.توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى الى متغير نمط الإقامة (داخلي / خارجي).
- 5.توجد فروق في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى الى متغير التخصص (علمي /أدبي).
- 6.نتوقع أن يكون مستوى الصلابة النفسية لدى العينة مرتفع.
- 7.توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الصلابة النفسية تعزى الى متغير الجنس .
- 8.توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الصلابة النفسية تعزى الى متغير نمط الإقامة (داخلي / خارجي).
- 9.توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية تعزى الى متغير التخصص (علمي /أدبي).

3- أهمية الدراسة :

تعد الضغوط النفسية ظاهرة مميزة لعصر تتزايد فيه متطلبات الفرد نتيجة التقدم العلمي و التكنولوجي ، والذي مس بوجه خاص الوسط الجامعي ، مما يجبر الطالب الجامعي على استخدام مكوناته النفسية لمواجهة التحديات والمواقف الضاغطة حفاظا على الصحة النفسية و الجسدية لديه .

و تكمن أهمية الدراسة الحالية في تركيزها على الجانب الإيجابي في شخصية الطالب الجامعي الجديد ، اذ لم يعد هناك فائدة من دراسة الضغوط النفسية مالم نتطرق الى دراسة أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، حيث أن الكثير من الدراسات تركز على معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية ومستوى الصلابة النفسية ، بالاضافة الى أنها اهتمت بالطلبة الجامعيين بصفة عامة ولم تتطرق الى الطلبة الجدد ، فدراستنا الحالية تنفرد عن الدراسات الأخرى بالميزتين الاخيرتين وهي التركيز على أساليب مواجهة الضغوط والتركيز على طلبة سنة أولى جامعي.

كما أنها أيضا تستمد أهميتها من تناولها لدور عوامل نوعية كالجنس ونمط الإقامة والتخصص الجامعي التي قد تؤثر في المتغيرين الأساسيين للدراسة وبالتالي على تحقيق الصحة النفسية و الجسدية للطلاب الجامعيين الجدد، بالاضافة الى ذلك فان هذه الدراسة اهتمت بعامل مهم من عوامل الصحة النفسية ألا وهو الصلابة النفسية بأبعادها: الالتزام ، التحدي ، التحكم ، والتي تندرج في اطار علم النفس الإيجابي كعلم يهتم بالخبرة الإيجابية في حياة الأفراد بصفة عامة و الطلاب بصفة خاصة .حيث أن فعالية الطالب الجامعي الجديد في المجتمع تتحدد بقدرته على الالتزام والتحدي والتحكم و استخدام أساليب إيجابية لمواجهة الأزمات و التحديات النابعة من الوسط الجامعي.

ومن ناحية القياس النفسي فان الدراسة الحالية تكتسي أهمية كونها استخدمت مقياس اتجاهات التعامل مع المشكلات المعاشة بشكل مختلف عن الشكل الذي أستخدم به من قبل ، حيث قام "ابو بكر مفتاح" باستخدامه من خلال ترجمته على البيئة الليبية في دراسته سنة (2014) ، الا أنه من خلال دراسة "أبو بكر مفتاح " واستخدامه لهذا المقياس فانه قد أقر بوجود 14 أسلوبا من أساليب مواجهة الضغوط النفسية كل أسلوب مستقل عن الآخر وقد قسمها الى الأساليب التالية : اللجوء الى الدين ، الدعم الملموس ، الدعم المعنوي ، التعامل الفعال ، اعادة الصياغة ، التخطيط ، الإنكار ، التقبل، التثيت ، كف الانشطة المنافسة ، التنفيس الانفعالي ،الابتعاد السلوكي ، الفكاهة ، تأنيب الذات. وفي دراستنا الحالية فاننا حاولنا اختصار تلك الأساليب السابقة في ثلاث مجموعات رئيسية ألا وهي : أساليب متمركزة حول المشكلة ، أساليب متمركزة حول الانفعال ، أساليب غير توافقية .

4-أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية الى :

- الكشف عن طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية و مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة سنة أولى جامعي .
- معرفة طبيعة أساليب مواجهة الضغوط النفسية الاكثر استخداما لدى طلبة سنة أولى جامعي .
- التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين طلبة العينة تعزى الى كل من متغير الجنس ونمط الإقامة والتخصص الجامعي.
- معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة سنة أولى جامعي .

-التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية بين طلبة العينة تعزى الى متغير الجنس ونمط الإقامة والتخصص الجامعي.

5- حدود الدراسة :

تتمثل حدود الدراسة الحالية كالتالي :

الحدود البشرية : تتمثل في طلبة سنة أولى جامعي ، وقد بلغ عددهم في هذه الدراسة 654 طالب وطالبة جامعية للموسم الجامعي 2019/2018.

الحدود المكانية : تتمثل في كليات جامعة قاصدي مرباح ورقلة وهي : كلية الرياضيات وعلوم المادة ، كلية التكنولوجيا الحديثة ومعلومات الاتصال ، كلية الطب ، كلية المحروقات وعلوم الأرض والكون ، كلية علوم الطبيعة والحياة ، كلية العلوم التطبيقية ، كلية العلوم الاقتصادية والتجارية ، كلية الآداب واللغات ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، كلية الحقوق والعلوم السياسية.

الحدود الزمنية : 2018/10/15 الى 2018/12/5.

6- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة :

-أساليب مواجهة الضغوط النفسية :

هي مجموعة من الطرق التي يستخدمها طالب سنة أولى جامعي بجامعة قاصدي مرباح - ورقلة- من أجل التكيف مع المواقف الضاغطة ، ويعرف اجرائيا على حسب الدرجة المتحصل عليها في المقياس المطبق في الدراسة من اعداد "كارفر" وترجمة "أبو بكر مفتاح" (2014) ، وحسب طريقة استخدامنا لهذا المقياس فان طالب سنة أولى جامعي يتحصل على درجة معينة في كل منالمجموعات رئيسية للأساليب التالية وهي : أساليب متمركزة حول المشكلة ، أساليب

متمركزة حول الانفعال ، أساليب غير توافقية. وتمثل الدرجة المرتفعة على أحد المجموعات السابقة ميل الطالب الى استخدام ذلك الأسلوب أكثر من الأساليب الأخرى.

-الصلابة النفسية :

وهي اعتقاد طالب سنة أولى جامعي بفاعليته وقدرته على استخدام الامكانيات النفسية والبيئية المتاحة من أجل تطويع المواقف الضاغطة ، وتعرف اجرائيا حسب الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي في المقياس المطبق في الدراسة من اعداد "مخيمر" وتقنين بشير معمريه (2007) والذي يحتوي على ثلاث أبعاد رئيسية للصلابة النفسية وهي :

-الالتزام : وهي عبارة عن اعتقاد نفسي يلتزم به طالب سنة أولى جامعي نحو نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين.

- التحكم : وهي اعتقاد طالب سنة أولى جامعي بأنه يتحمل المسؤولية لما يلقاه من أحداث ويملك القدرة على اتخاذ القرارات جراء ذلك.

- التحدي: وهو عبارة عن ادراك طالب سنة أولى جامعي بأن ما يطرأ له من تغييرات هو أمر ضروري لعملية النمو وليس تهديدا له .

وتشير الدرجة المرتفعة على مستوى الأبعاد أو على مستوى المقياس ككل الى امتلاك الطالب الجامعي الجديد مستوى مرتفع من الصلابة النفسية.

7- بعض الدراسات السابقة :

أولا - دراسات تتعلق بأساليب مواجهة الضغوط النفسية :

- دراسة "جيرسون" (Gerson, 1998) والتي كان من بين أهدافها معرفة أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة من قبل الطلبة ، حيث طبقت الدراسة على 101 طالبا من طلبة الدراسات العليا من قسم علم النفس /مدرسة مدو سترن للخريجين ، وتوصلت الدراسة الى أن أهم أساليب مواجهة الضغوط شيوعا لدى الطلبة هي : التحليل المنطقي ، التجنب المعرفي ، التفرغ الانفعالي ، التجنب ، الاستسلام .

(أحمد بن عبد الله محمد العيافي، 2007 ، ص15)

- دراسة علي (2000) والتي هدفت معرفة دور المساندة الاجتماعية في المواجهة الايجابية لأحداث الحياة الضاغطة ، على عينة مكونة من (100) طالب جامعي ، نصفهم يقيم مع أسرهم والنصف الآخر مقيم بالمدن الجامعية ، وانتهت النتائج الدراسة الى وجود فروق دالة بين المجموعتين على بعد التعامل الايجابي مع أحداث الحياة الضاغطة ، والفروق كانت لصالح الطلبة المقيمين مع أسرهم ، وعلى بعد التعامل السلبي والفروق كانت لصالح الطلبة المقيمين بالمدن الجامعية . (أمال عبد القادر جودة ، 2004 ، ص679)

- دراسة "Bianchi" (2004) هدفت هذه الدراسة الى تحديد أساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة كلية الطب بكندا ، و أشارت نتائج الدراسة الى أن أكثر الأساليب استخداما لدى العينة في المرتبة الأولى التقويم الايجابي ، يليه طلب الدعم والمساعدة الاجتماعية ، ومن ثم الضبط الذاتي وحل المشكلات ، وأخيرا التجنب والهروب.

(أ. م. د. أسيل صبار محمد، 2017، ص50)

- دراسة "أمال عبد القادر جودة" (2004) والتي هدفت الى معرفة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى ، وبلغت عينة الدراسة (100 طالب-100 طالبة) ، وتوصلت الدراسة الى أن طلبة العينة يستخدمون أساليب متعددة مرتبة كالتالي : أسلوب الارتباك والهروب ، أسلوب اعادة التقييم ، أسلوب تحمل المسؤولية ، أسلوب التحكم بالنفس ، أسلوب التخطيط لحل المشكلات ، أسلوب الانتماء ، وأخيرا أسلوب التفكير بالتمني والتجنب ، وقد توصلت الدراسة أيضا الى عدم وجود فروق بين الجنسين في استخدام تلك الأساليب ، كما توصلت الى وجود فروق في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى الى متغير السكن.

- دراسة " الزبيود " (2006) والتي هدفت الى الكشف عن إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها بمتغيرات :الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي والتخصص، والجنسية، وأثر هذه المتغيرات على إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية. واستخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط لجمع البيانات وطبقت هذه الأداة على عينة من طلبة و وطالبة من مختلف كليات جامعة قطر شملت (284) طالبا. وتوصلت الدراسة إلى إن أكثر التي الأساليب شيوعا يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس. أظهرت النتائج بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية، والكلية، والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي.

- دراسة "الهلائي" (2009) بعنوان "أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية" بمدينة مكة المكرمة ، والتي كان من بين أهدافها معرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الإيجابية منها والسلبية ، حيث تكونت عينة الدراسة من 547 طالب وطالبة ، وتوصلت هذه الدراسة الى أن أهم الأساليب المستخدمة من قبل الطلبة هي أساليب مواجهة إيجابية ، من بينها أسلوب اللجوء الى الله و أسلوب تحمل المسؤولية.

(زهاني أسماء ، 2014 ، ص15)

- دراسة "شفيق ساعد" (2010) بعنوان "مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بلغت 891 طالب وطالبة ، وهدفت الدراسة الى التعرف على استراتيجيات المواجهة لدى الطلاب، وتوصلت الدراسة الى أن أهم الأساليب المستخدمة من قبل العينة هي اللجوء الى الله ، التقبل ، التخطيط.

- دراسة "نزار بن حامد بن دغليبي القائدي" (2012) والتي هدفت الى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط الشائعة بين طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة "جدة" ، حيث طبقت الدراسة على عينة قدرت ب300 طالب ، حيث توصلت الى أن أهم الأساليب التي يستخدمها الطلبة هي : تأكيد الذات ، التحليل المنطقي ، التركيز على الحل.

(نزار بن حامد بن دغليبي القائدي ، 2012 ، ص30)

- دراسة "الفريحات والمومني" (2016) والتي كان من بين أهدافها التعرف على مهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين بجامعة الأردن ، حيث طبقت الدراسة على 156 طالب وطالبة ، وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة احصائيا في طبيعة

أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين الجنسين ، ومن أهم تلك الأساليب : التقبل واللجوء الى الدين . (عمار عبد الله محمود الفريحات والمومني، 2016، ص 25).

-تعقيب على الدراسات المتعلقة بأساليب مواجهة الضغوط النفسية :

*اتفقت الدراسات السابقة كونها كشفت عن طبيعة أساليب مواجهة الضغوط عند الطلبة والتي كانت في مجملها أساليب مواجهة ايجابية ، وقد توصلت معظم الدراسات المذكورة الى أن أسلوب الالتجاء الى الله هو الأسلوب رقم واحد المستخدم من قبل العينة .

كما قد كانت بعض الدراسات مفصلة من حيث تضمنها عينة الدراسة بالتفصيل والأداة ، في حين كان البعض منها مختصرا ومكتفيا بذكر نتائج الدراسة ، ويلاحظ من خلال نتائج الدراسات السابقة أن الطلبة يستخدمون أساليب مواجهة تختلف حسب خصائص وظروف العينة ، فعينة طلبة الدراسات العليا لعلم النفس يلجؤون الى التحليل المنطقي ، بينما يلجأ طلبة الطب الى أسلوب التقويم الايجابي ، أما طلاب جامعة الأقصى فيستخدمون أسلوب الارتباك والهروب وذلك نظرا للظروف البيئية التي يعيشون فيها .

ثانيا : دراسات تتعلق بالصلابة النفسية :

- دراسة كوبازا وآخرون (al, et Kobasa 1982) بعنوان : "الصلابة النفسية وعلاقتها بتخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية". وقد هدفت الدراسة لمعرفة أثر الصلابة النفسية ومكوناتها كمتغير سيكولوجي في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية. وتكونت عينة الدراسة من عينات متباينة الأحجام والنوعيات من شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة والعليا والمحامين ورجال الأعمال، حيث كان عدد العينة 259 عامل . وتم تطبيق مقياس أحداث الحياة الضاغطة من إعداد "راهي " (1967) ، ومقياس

الصحة والمرض من إعداد (وايلر وماسودا وهولمز). وتوصلت الدراسة إلى نتائج أشارت إلى أن الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة ، لا تخفف من واقع الأحداث الضاغطة على الفرد فقط ، بل تمثل مصدراً للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية، كما أشارت النتائج إلى دور بعض المصادر الاجتماعية في الوقاية من الإصابة بالاضطرابات، كالمساندة الاجتماعية في محيط الأسرة، ولكن في ظل اقترانها بعدد من المصادر الشخصية الأخرى المدعمة لها ولدورها، كالصلابة النفسية.

- دراسة "هل وآخرون 1987 al,et, Hull بعنوان : "دور الصلابة النفسية في تخفيف أثر أحداث الحياة الضاغطة"، والتي هدفت الدراسة إلى تحديد الطبيعة العاملية لمفهوم الصلابة، ودور الصلابة كمتغير وسيط يخفف من أثر أحداث الحياة الضاغطة، ودراسة مفهوم الصلابة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من 1004 طالباً جامعياً حيث تم استخدام مقياسين للصلابة النفسية في هذه الدراسة، كان أحدهما مقياساً طويلاً ، والآخر مقياساً مختصراً ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الصلابة ليست مفهوماً واحداً بل ثلاثة مكونات منفصلة ، وأن بعدي الالتزام والتحكم يتمتعان بخصائص سيكومترية ملائمة ، وأنهما يخففان من أثر الضغوط ، وإن كان أثرهما يرتبط بنوعية الموقف ، كذلك وجود ارتباطات ذات دلالة بين مقياسي الصلابة النفسية والمقاييس الأخرى ، فالأشخاص ذوو الصلابة المرتفعة حصلوا على درجات منخفضة على مقياس الخجل والقلق الاجتماعي والوعي بالذات والوعي بالآخرين . (زينب راضي ، 2008)

وتناولت دراسة كوزي (1991 "Cozzi") تأثير الصلابة والضغوط والتحمل الاجتماعي على الإنجاز الدراسي لدى الطلاب الأوروبيين المنتقلين للمدن" وذلك بهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين ضغوط الحياة ونوعية الصلابة النفسية، والتحمل الاجتماعي ، وعوامل البيئية الاجتماعية التي تؤدي بدورها لاختلاف المنجزين دراسياً عن غير المنجزين من نفس مستوى القدرة، وبلغت

عينة الدراسة (227) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة ، حيث بلغ عدد الإناث (127) وبلغ الذكور (100 طالباً ، تتراوح أعمارهم بين 18-30 سنة، طبقت عليهم اختبارات حسابية خلال 75 دقيقة متطلبه لمعالجات ، وقد قيست الصلابة النفسية ، في ضوء أبعادها الثلاثة الالتزام، التحدي، التحكم، وقد تم استخدام مقياس الإنجاز الكتابي القرائي ، ومقياس تقدير الذات ، وقد كان من أهم النتائج أن الصلابة النفسية تعمل كمدعم للإنجاز الدراسي، كما توصلت أيضاً إلى أن الضغوط أدت إلى قلة الإنجاز وعدم المقدرة الاجتماعية وظهور أعراض التوتر .

(ياغي 2006 ، ص30)

-كما قام كريستوفر (Kristopher 1996) بدراسة بعنوان "الصلابة النفسية والفعالية ووجهة الضبط وعلاقتها بدافعية العمل لدى المعلمين" وذلك للتعرف على ما إذا كانت الصلابة والفعالية ووجهة الضبط لها علاقة ارتباط بأحد مكونات دافعية العمل ، لدى عينة من معلمي الطلاب يبلغ عددها (149) معلماً، منهم 17 معلماً من الذكور و 132 معلمة من الإناث، وقد طبق عليهم واستبيان الصلابة النفسية لـ (ماري و كاوبازا، ومقياس فعالية المعلم ، ومقياس ليفين سون للضبط ، وكان من بين النتائج وجود ارتباط بين الصلابة النفسية السلبية بعزم أفرادها على تبني وجهة الضبط الخارجي (نفوذ الآخرين والفرصة) ، كما أكدت النتائج على أهمية الصلابة كمفهوم مهم لزيادة الدافعية تجاه العمل ، وأن الأفراد ذوي الصلابة يعتقدون أن صلابتهم تزيد من فعالية سلوكهم. (خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي ، 2012 ، ص35)

- كما أجرى "عماد مخيمر" (1996) دراسة بعنوان "القبول - الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة". وذلك لفحص العلاقة بين إدراك القبول - الرفض الوالدي وبين الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة ، والتحقق من الفروق الحقيقية بين الذكور والإناث من أفراد العينة في الصلابة النفسية ، وقد طبق في هذه الدراسة كل من استبيان القبول

والرفض الوالدي، واستبيان الصلابة النفسية وذلك على عدد (163 من الطلاب وتراوحت أعمارهم بين (19 - 21 سنة)، واختيروا من كليتي العلوم والآداب بجامعة الزقازيق ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية بين إدراك الدفء الوالدي وبين الصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام-التحكم-التحدي) وذلك لدى كل من الذكور والإناث، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط عكسي بين إدراك الرفض الوالدي وبين الصلابة النفسية سواء لدى الذكور أو الإناث، وكان أكثر الأبعاد تأثيراً في الصلابة النفسية هو بعد (الإهمال - اللامبالاة) كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور بمعنى أن الذكور أكثر صلابة نفسية من الإناث خاصة في إدراكهم للتحكم والتحدي.

-قام عبد الصمد (2002) بدراسة العلاقة بين الصلابة النفسية والوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا . وكانت عينة الدراسة مكونة من 284 طالباً. وقد استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية من إعداده وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد الصلابة النفسية والوعي الديني كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين أبعاد الصلابة النفسية ومعنى الحياة. كما أسفرت الدراسة عن وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات لطلاب والطالبات في بعدي ال (تحكم والالتزام) لصالح الطلاب إلا أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث في بعد التحدي من أبعاد الصلابة النفسية . كما بينت الدراسة أن الشعور بمعنى الحياة والوعي الديني هي من أهم العوامل المؤثرة والأكثر فاعلية وإسهاماً في أبعاد الصلابة النفسية الثلاث. (منال حسان ، 2009)

-وقد هدفت دراسة المفرجي والشهري (2008) الى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينه من طلاب وطالبات الجامعة إضافة إلى معرفة الفروق بين عينة الدراسة في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الجنس والعمر والتخصص والسنة الدراسية ومستوى دخل الأسرة ، ومعرفة الفروق بين عينة الدراسة في الأمن النفسي تبعاً لمتغير (الجنس والعمر التخصص ،السنة الدراسية) وتوصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

*وجود ارتباط موجب دال إحصائياً سواء للذكور أو الإناث أو العينة الكلية بين الصلابة النفسية والأمن النفسي.

*عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في متوسطات درجات الصلابة النفسية
*وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الأمن النفسي لصالح الذكور.

* التعقيب على الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية :

من خلال العرض السابق للدراسات المتعلقة بالصلابة النفسية ، نوقن بأهميتها في حياة الطالب الجامعي وهو و ما دفع الباحثين للاهتمام بدراستها . وفيما يلي تعقيب على الدراسات السابقة من حيث الهدف والعينة والأدوات المستخدمة ومنهج الدراسة والنتائج .

1 - من حيث الهدف :

حيث نلاحظ تنوع أهداف الدراسات والبحوث السابقة ، حيث هدف البعض منها الى التعرف على علاقة الصلابة النفسية ببعض المتغيرات الأخرى، فهناك عدة دراسات تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية كدراسة (1982 al et Kobasa ،) ودراسة (Cozzi) (1991 ودراسة (Hull,et al,1987 ، بينما هناك دراسات تناولت علاقتها بالدافعية وهي دراسة (Kristopher (1996 ودراسة جودة (2002) ، وهناك دراسة تناولت علاقة الصلابة

النفسية بالقبول - الرفض الوالدي وهي دراسة (مخيمر، 1996) ، وأخرى تناولتها مع الوعي الديني وهي دراسة (عبد الصمد ، 2002) ، ودراسة تناولت الصلابة النفسية والأمن النفسي مثل دراسة المفرجي والشهري.

2- من حيث العينة :

تنوعت عينات الدراسات تبعا لاختلاف أهدافها ، فقد كانت من الذكور والإناث ، ومن الطلاب والطالبات في مراحل دراسية مختلفة ، كطلاب الجامعة في دراسة (المفرجي والشهري، و"عبد الصمد" و "عماد مخيمر" ، كذلك تناولت مختلف الشرائح الاجتماعية كالمحاميين ورجال الأعمال كما في دراسة (Kobasa) .

3- من حيث أدوات جمع البيانات:

تنوعت أدوات جمع البيانات في الدراسات السابقة ، فقد كانت ما بين مقاييس واستبيانات من إعداد الباحث ، مثل مقياس الصلابة النفسية في دراسة (مخيمر ، 1996 و عبد الصمد، 2002) أو مقاييس من إعداد باحثين آخرين كمقياس الصلابة النفسية المستخدم في دراسة (1996 , (Kristopher).

4- من حيث منهج الدراسة : تنوعت مناهج الدراسة التي اعتمدت في الدراسات السابقة ، حيث وجد أن معظم الدراسات السابقة اعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي ، كدراسة Rush 1995 , ودراسة عبد الصمد 2002 ودراسة مخيمر 1996.

5- من حيث النتائج :

أوضحت نتائج الدراسات السابقة بأن هناك فروق في متوسطات درجات الصلابة النفسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور تارة ،وأخرى للإناث ، وثالثة يتساوون فيها ، فقد وجدت دراسات فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور بمعنى أن الذكور أكثر صلابة من الإناث ، كما بينته دراسة (مخيمر ، 1996) ، ودراسة (عبد الصمد ،2002)، وقد وجدت دراسة (المفرجي والشهري ، 2008) عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في متوسطات درجات الصلابة النفسية.

الفصل الثاني : أساليب مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد

1. مفهوم الضغط النفسي

2. بعض النظريات والنماذج المفسرة للضغط النفسي

3. مصادر الضغط النفسي

4. مفهوم أساليب مواجهة الضغوط النفسية

5. بعض التناولات والنماذج النظرية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية

6. قياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

7. أقسام أساليب مواجهة الضغوط النفسية

8. أهمية ووظائف أساليب مواجهة الضغوط النفسية

9. بعض العوامل المؤثرة في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية

خلاصة

تمهيد :

ان سرعة التغيير الاجتماعي وصعوبة التكيف مع التشكل الحضاري السريع قد يجعل الفرد معرضا للقلق والتهديد ، وبما أن الجامعة أحد الأوساط التي يمسه ذلك التغيير فان طلبة الجامعة باختلاف تخصصاتهم يتعرضون الى ضغوط نفسية واجتماعية وأكاديمية مختلفة .

من جهة أخرى نجد الطالب الجديد كغيره من الطلبة قد يواجه الكثير من التحديات الموجهة له من طرف مجتمع الجامعة ، والذي يختلف نظامها عن البيئة الثانوية وهذا ما قد يجعله عرضة للضغوط النفسية أكثر من غيره من الطلبة الآخرين اذ يتطلب ذلك منه استخدام الطالب الجامعي أساليب ووسائل للتعامل مع تلك الضغوط التي يواجهها .

1- مفهوم الضغط النفسي :

يعتبر مصطلح "الضغط النفسي" من المفاهيم التي أستعملت منذ عام (1936) بعد أعمال "سيللي" "seley" لتحديد الحالة التي تكون فيها العضوية مهددة بفقدان التوازن تحت تأثير عوامل أو ظروف تضع ميكانيزمات التوازن البيولوجي تحت تأثير عوامل أو ظروف تضع ميكانيزمات التوازن البيولوجي في خطر ، وقد أشار العديد من الباحثين في العلوم الاجتماعية الى مفهوم الضغط النفسي ، وذلك انطلاقا من أساس محدد وواضح حسب البيئة والعينة التي أجريت عليها الدراسات في مجال الضغوط النفسية ، لذا سوف نتطرق الى أهم تلك التعاريف والتي يمكن ايجازها كالتالي :

-ورد في معجم علم النفس والتحليل النفسي أن الضغوط النفسية تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواءا بكليته أو على جزء منه وبدرجة توجد لديه احساسا بالتوتر ، أو تشويها في تكامل شخصيته . (عبد الرحمن بن سليمان الطريحي ، ص8)

ان التعريف السابق يعتبر الضغط النفسي قوة خارجية أو مثير خارجي يؤثر على الفرد فيؤدي ذلك الى استجابة،وهذا ما أشار اليه "هانز سيللي" على أن الضغط النفسي هو الاستجابة الصادرة من الفرد لأي مثير ، وهذه الاستجابة قد تكون ايجابية أو سلبية .

-تعريف "لازاروس" **lazarus** : الضغوط هي أحداث خارجة عن الفرد تجعله في وضع غير اعتيادي ، أو هي متطلبات استثنائية تهدده بطريقة ما .

(شايح عبد الله مجلي ، 2011 ، ص201)

-عرف "TALOR" (1993) الضغط النفسي على أنه تغيير يعمل على اعاقه قدرات الفرد على التكيف.

(تنهيد عادل فاضل البيرقدار، 2011، ص31)

- تعريف "عبد الستار إبراهيم" (1998) الذي ينظر إلى الضغط على أنه أي تغيير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة و مستمرة، و بعبارة أخرى تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظرف العمل، أو التلوث البيئي أو السفر أو الصراعات الأسرية ضغوطا، مثلها في ذلك الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بمرض أو الأرق أو التغيرات الهرمونية.

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص21)

-و في تعريف آخر يشير الضغط : إلى حالة من الضيق و الشدة الناتج عن أعباء وصعوبة الحياة .(Servant Dominique,2007,p153).

-وقد عرف "هانز سيللي " H. seley الضغط النفسي بأنه "رد فعل منعكس أو استجابة غير محددة (خاصة) للعضوية تجاه مطالب البيئة ، والتي تفجر المتلازمة العامة للتكيف".

(Dale Carnegie,1993 ,p14)

-يعرف موسى جبريل (1995) الضغط النفسي بأنه تلك الحالة الوجدانية التي يختبرها الفرد ، والناتجة عن أحداث تتضمن تهديدا لاحساسه بالحياة الهادئة ، وتشعره بالقلق بمواجهتها .

-ان مصطلح الضغط النفسي يشير حسب "والكر" (2001) الى تعرض الشخص لصعوبات ومشكلات ترهقه وتفوق طاقته على التحمل.

(بغيجة الياس ، 2006 ، ص 66-67)

-وينظر "لازاروس " الى الضغط أنه ليس مثير وليس استجابة ، ويركز على العمليات الوسيطة،

(العبودي فاتح ، 2008 ، ص 21)

-في حين يرى "النادر وآخرون " (2014) فيرى أن الضغط النفسي حالة نفسية ناتجة عن اخفاق الفرد في اشباع حاجاته ينتج عنها ثلاث أنواع من ردود الفعل وهي : ردود الفعل الفسيولوجية وتتمثل في زيادة ضربات القلب ، ارتفاع ضغط الدم ، التوتر العضلي.... الخ ،وردود الفعل المعرفية التي تتضمن : اضطراب مستوى التفكير ، تناقص في القدرة الأدائية ،

عدم القدرة على اتخاذ القرارات ، وردود فعل سلوكية تشتمل على : تجنب المواقف المثيرة للضغط ، القيام بسلوكيات تشتت غير توافقيةالخ.

(نسرين عبد هارون ناصر وآخرون ، 2017، ص16)

-ولكي نضع الضغط النفسي في مفهومه الصحيح يجب أن نعلم أن الضغط ليس مجرد استجابة لمصدر تهديد خارجي ولكنه استجابة للفرح والسرور أيضا ،أي أن الضغط النفسي هو الاستجابة الفيزيولوجية والنفسية التي ترتبط بعملية التكيف مع الظروف الخارجية التي يواجهها بعض الأفراد .

2- بعض النظريات والنماذج المفسرة للضغط النفسي :

بعدما تناولنا مفهوم الضغط النفسي ، سوف نتطرق الى أهم النظريات المفسرة له والتي تعددت بتعدد العلماء والباحثين في هذا المجال .

1-2 نظرية " والتر كانون " canon (1926):

يعتبر " Walter canon " من الأسماء البارزة في بحوث الضغوط ، وقد افترض "كانون" أنه عندما يدرك الكائن أن هناك تهديدا ، فان الجسم يستثار بسرعة وتسرى الدافعية في الجهاز العصبي السمبثاوي وجهاز الغدد الصماء للتعامل مع هذا التهديد ، وتعمل هذه الاستجابة الفيسيولوجية على حمل الكائن لمواجهة مصدر التهديد أو الهروب.

(جمعة سيد يوسف ، 2007، ص08)

ويشير كانون الى أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط عندما يتعرض لها بمستوى منخفض ،إلا أن الضغوط الشديدة أو الطويلة الأمد يمكن أن تسبب انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها الكائن الحي في مواجهة تلك الضغوط وبذلك وصف كانون الأسلوب الذي يتم من خلاله محافظة أجهزة الجسم المختلفة للكائن الحي بطريقة آلية على وسط متوازن الى حد بعيد ولأجل البقاء في حالة توازن. (تامر الهنداوي ، 2001 ، ص32)

وحسب نظرية "كانون" فان تعرض الطالب الجامعي للمواقف الانفعالية (الخوف ، القلقالخ) من شأنه أن يؤدي الى افراز الجسم لكميات من الادرينالين التي تحدث مظاهر واستجابات فيسيولوجية مثل : ارتفاع الضغط ، تسارع نبضات القلب ، جفاف الفمالخ.

2-2- نظرية أحداث الحياة الضاغطة"هانز سيلبي" (1956) (seleyHans):

تأثر "هانز سيلبي" بتخصصه في الطب فهو الذي دفعه متأثرا بمجاله لتفسير الضغط تفسيراً بيولوجياً ، ويرى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ بها .

وتتعلق نظرية "سيلبي" من سلسلة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط ، ويميز الفرد على أساس استجابته للبيئة الضاغطة ، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج ويعتبر "سيلبي" أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط العامة وهدفها المحافظة على الكيان والحياة .

ويتحدث "هانز سيلبي" عن ثلاثة مراحل للتكيف أو التعامل مع الضغوط وهي :

أولاً : الانذار : وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم .

ثانيا : المقاومة :وفيه يحاول الفرد مقاومة مصدر التهديد بكل مايملك من طاقة نفسية وجسمية ليود الى حالة الاتزان .

ثالثا : الاجهاد : وفيها تستنزف طاقة الفرد ويصبح عرضة للاصابة بالأمراض .

وهنا تظهر الاضطرابات المرتبطة بالضغط النفسي؛ صداع ، صداع نصفي ، توتر وعدم استقرار ارتفاع ضغط الدم ، اضطرابات الجهاز الهضميالخ.

(مصطفى حجازي ،2015، ص179)

وحسب "سيلي" فان شدة استجابة الطالب الجامعي للضغوط النفسية تتحدد حسب العوامل الوسيطة، كما تعتمد نوعية الاستجابة على نوع عملية التكيف .

2-3- النظرية المعرفية (التقدير المعرفي) "ريتشارد لازاروس" و"فولكمان" (FolkmanetLazarusRichard) :

يعتبر كل من "لازاروس" و"فولكمان" أن الضغط النفسي ينشأ عندما يقيم الفرد الحدث بأنه مهدد أو ذو طلب مختلف على ما كان الفرد قد تعود عليه ، وحينها يدرك الفرد أنه من الضروري الاستجابة ولكنه يفقد المقاومة والاستجابة الملائمة وعندها يشعر بالضيق .

(عوالي عائشة و محمد أجرد ، ص 132)

يرى "لازاروس" و"فولكمان" أنه توجد هناك عمليتان هامتان تحددان المواقف الضاغطة الخاصة بالعلاقة بين الفرد والبيئة هما :

أ-عملية التقدير العقلي المعرفي Cognitive appraisals

ب- مهارات المواجهة Copingskills

(اعتماد يعقوب محمد الزيناتي ،2003، ص96)

لذلك فان التقييم أو التقدير العقلي - حسب لازاروس وفولكمان - يتضمن تحليل ومعرفة طبيعة الوضعية الجديدة غير المألوفة عند الفرد وتحديد نمط وامكانية الاستجابة لها ، وقد صنف التقييم المعرفي الى شكلين رئيسيين هما :

أ-1-التقييم الأولي : والذي يهدف من خلاله الفرد الى تحديد خصائص الوضعية وطبيعة الموقف ، وهنا نميز ثلاث أنواع من التقييم :

➤ -المواقف التي يواجه فيها الفرد الفقدان والخسارة (مادية ، اجتماعية ، عضوية

....الخ)

➤ -التهديد بامكانية الفقدان أو الضرر

➤ -التحدي قصد تحقيق غاية ما أو الوصول الى الربح.....الخ

وحسب "لازاروس" و"فولكمان" فان هذه التقديرات تساهم في تحديد نوعية الانفعال الناتج ، فتقديرات الفقدان و التهديد ينتج عنها انفعالات سلبية مثل : الغضب والخوف والاستياء، في حين تمتاز تقديرات التحدي بانفعالات الرضا والاستثارة والفرح.

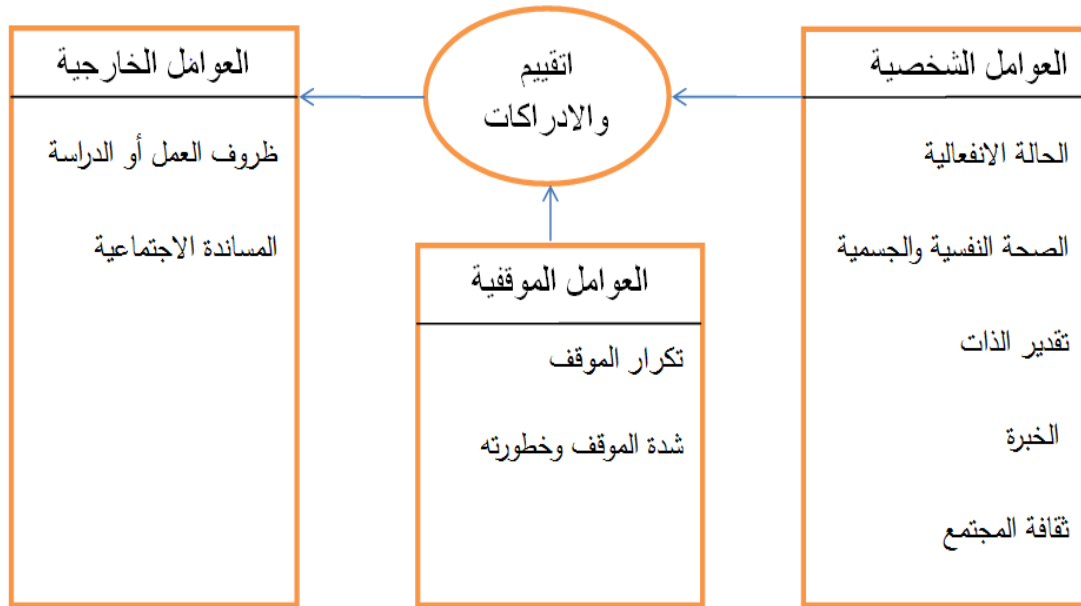
(زهاني أسماء ، 2014 ،ص45)

يمكن القول حسب لازاروس وفولكمان فان عملية التقييم الأولي تتضمن تحديد ومعرفة الفرد أن بعض المواقف في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط .

أ-2- التقييم الثانوي : يأتي هذا التقييم بعد التقييم الأولي هذا الأخير لذي حدد طبيعة الموقف و يسمح التقييم الثانوي للفرد بتحديد ما يجب فعله للوقاية من التهديد أو الاستفاداة من المواقف، وهذا التقييم يقدم احتمالات مختلفة لأنماط المواجهة (تغيير الوضعية ، التقبل ، البحث عن المعلومات ، الهروب ، سلوكات اندفاعيةالخ). (ابراهيم عبد الرحيم ،2008، ص40).

*أما مهارات المواجهة فهي تحدد فيها الظروف التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

وباختصار يمكن توضيح نظرية "لازاروس وفولكمان " للضغوط النفسية للطالب الجامعي في المخطط التالي :



المخطط رقم (1) يوضح آلية حدوث الضغط النفسي حسب "نظرية" لازاروس وفولكمان "

2-4- نظرية ضغط الحاجة موراي هانري: Henry Murray

يعتبر "موراي" أن مفهوم الحاجة le besoin ومفهوم الضغط le stress مفهومان أساسيان في تفسير السلوك الانساني على اعتبار أن الأول يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ، أما الثاني فيمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة ، وترتبط الضغوط النفسية حسبه بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لاشباع متطلبات حاجاته البيئية أو الشخصية.

ويعتبر "موراي" أن للحاجات دور مهم في تحديد سلوك الفرد وطبقا لوجهة رأيه فان "أي شيء يضغط على الفرد يؤثر على حالته النفسية " ، وضمن هذه النظرية فإن الحاجات والضغوط تتفاعل مع بعضها البعض لإنتاج وتوجيه السلوك. وفي الصف المدرسي لدى الطلاب حاجات نفسية ويواجهون ضغوطا إما إن ترضي أو تحبط هذه الحاجات؛ مما يعطي الصف بيئة محببة ومشوقة أو منفرة بالنسبة للطالب.(عبد المحسن بن رشيد المبدل، 2009، ص 7)

ويقسم "موراي" الضغوط الى نوعين :

النوع الأول : ضغوط مصدرها البيئة الموضوعية للفرد ، وهي مرتبطة بالأشخاص أو الموضوعات ، وهذه محكومة بالوضع الأسري والاجتماعي والاقتصادي والصحي.

النوع الثاني : ضغوط مصدرها الفرد أي كيف يدرك الفرد القوى الضاغطة طبيعتها وديناميكياتها وأثارها ، وقدرته على التعامل معها والسيطرة عليها واحتوائها،

(منى حسن ع الله فرج، 2005، ص 87)

وحسب وجهة نظر "هنري موراي" فإن الحاجات النفسية للطالب الجامعي اذا أشبعت يكون الفرد على قدر كبير من التوازن ، أما في حالة وجود خلل في الاشباع يحدث الضغط .

2-5- نموذج "هولمز" و "راهي" (1967) Holms et Rahé "نظرية الحدث الحياتي " :

حيث أن أحداث الحياة وتغيرات البيئة سواءا كانت ايجابية أو سلبية من شأنها أن تشكل ضغطا على الفرد .(جمعة سيد يوسف ، 2007 ، ص26)

ولقد حدد كل من "هولمز" و "راهي" أحداث الحياة الضاغطة و أعدوا مقياس لقياس هذه الأحداث يتكون من 73 حدثا، حيث يفترض هذا النموذج أن استجابة الضغط تحدث عندما يمر الفرد بشيء يتطلب منه استجابة بكيفية معينة أو سلوك مواجهة، و قد يكون الحدث الضاغط سلبى أو ايجابى.

جاء هذا النموذج بأمرين أساسيين هما :

1-الضواغط المتمثلة في أحداث الحياة الرئيسية

2- الضواغط المتمثلة في المنغصات اليومية

(طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين ، 2006 ، ص53-54)

والجدول التالي يمثل مختصر أحداث الحياة الضاغطة حسب مقياس "هولمز" و "راهي" :

الرقم	أحداث الحياة	الرقم	أحداث الحياة
1	وفاة الزوجة أو الزوج	23	مغادرة الابن أو الابنة منزل الأسرة
2	الطلاق	24	مشكلات مع الأصهار
3	الانفصال	25	الانجاز المتميز
4	السجن والاعتقال	26	التحاق الزوجة بالعمل أو توقفها عنه
5	وفاة أحد أفراد الأسرة المقربين	27	الانتظام أو الانقطاع عن الدراسة كبدائيةمرحلة دراسية أو التوقف عنها.
6	الاصابة الخطيرة أو المرض	28	تغيير جوهرى فى ظروف الحياة
7	الزواج	29	تعديل العادات الشخصية
8	الفصل من العمل	30	متاعب أو مشكلات مع الرئيس المباشر
9	تسوية الخلافات الزوجية	31	تغيير جوهرى في ظروف أو ساعات العمل

10	التقاعد عن العمل	32	تغيير المسكن
11	تغير في صحة أو سلوك أحد أفراد الأسرة	33	الدخول الى الجامعة أو مدرسة جديدة
12	توقع طفل جديد	34	تغيير في الترفيه
13	صعوبات جنسية	35	تغييرات في النشاطات المتعلقة بالعبادة
14	وصول فرد جديد للأسرة بميلاد طفل جديد أو مجئ أحد المسنين	36	تغييرات في النشاطات الاجتماعية ، الالتحاق بالأندية أو السفر
15	تعديلات جوهريّة في مجال العمل	37	أخذ قرض لشراء احتياجات بسيطة
16	تغييرات جوهريّة في الحالة المادية	38	تغيير في عادات النوم
17	وفاة صديق حميم	39	تغيير جوهري في اللقاءات الأسرية
18	الانتقال الى مجال عمل جديد	40	تغيير جوهري في العادات الأسرية
19	الخلاف مع الزوج	41	الاجازات
20	أخذ قرض لشراء احتياجات أساسية	42	احتفالات أو مناسبات
21	رهن ممتلكات مقابل قرض	43	مخالفات النظام البسيطة
22	تغييرات جوهريّة في مجال العمل		

الجدول رقم (1) يمثل بعض أحداث الحياة من مقياس "هولمز" و"راهي"

(جبالي صباح ، 2012 ، ص30)

حسب نموذج "هولمز" لقائمة الأحداث الضاغطة فإنه ابتداءً بأشدّ المواقف تأثيراً على الفرد كفقد عزيز والطلاق ثم الانفصال والزواج وتنتهي بالأحداث الأقل تأثيراً مثل تغير المدرسة ، وتغير مستوى المعيشة ، والتغير في الأنشطة الاجتماعية و بذلك فإن هذا النموذج يركز على الأحداث الضاغطة من حيث كميتها و شدتها و مدى تأثيرها في حياة الفرد مما يسبب له المشقة و الضيق.

مما سبق فإن النظريات السابقة فسرت الضغط النفسي انطلاقاً من خلفيات مختلفة ، فبعض الباحثين قد تناول الضغط النفسي من خلال الاستجابة الفيسيولوجية مثل "SELYE" و"Canon" في حين تناول آخرون الضغط النفسي من خلال نظرة أكثر شمولية من خلال تفاعل الفرد بمحيطه البيئي ، وتقييمه المعرفي للأحداث الضاغطة لتقديرها ومواجهتها مثل

LAZARUS "لازاروس"، ويبقى عامل الاستعداد والعامل البيئي عاملين مهمين في الاستجابة السلبية أو الايجابية للضغوط النفسية .

3- مصادر الضغط النفسي :

تعتبر كافة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة، التي تتجلى في العديد من المجالات البيولوجية والنفسية الاجتماعية والاقتصادية والمهنية حيث أنها تكون متجسدة في الوسط الذي يعيشون فيه.

ويؤكد "الأشول" (1993) على أنه لا يمكن القول أن شخص ما يعاني من الضغوط النفسية ما لم تكن لهذه الضغوط استجابات من جانب الفرد، ويشير بقوله إلى أن العناصر الرئيسية التي تشكل أي موقف ضاغط هي مصادر الموقف الضاغط والاستجابة لهذا الموقف الضاغط ، وبدون هذين العاملين مجتمعين لا تكون هنالك مواقف ، حيث إن مصادر الضغط بمفردها لا تشكل ضغوط، كما أن صدور استجابة شخص معين لمواجهة هذه الضغوط هو الذي يجعلنا نقرر إن كان هذا الشخص يعاني من الضغوط أم لا.

(مفتاح محمد عبد العزيز, 2010, ص: 175)

ومن أبرز المجالات التي تعتبر كمصادر للضغط النفسي: البيئة الطبيعية مثل درجات الحرارة، الكوارث الكونية، ضيق السكن، قلة عدد الحجرات وضعف الإضاءة ، البيئة الاجتماعية: كالتخلفات الأسرية، والتفاوت الحضاري، وكثرة الأقران، وصراع الأجيال، واختلاف الاتجاهات والميول وقلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية، الضغوط الاقتصادية: مثل البطالة، وانخفاض الإنتاج، وعدم عدالة توزيع الناتج القومي والتفاوت الطبقي، ضغوط مهنية :

ويكون منشؤها مهنة الفرد، وما يقوم به من عمل مثل: الشقاق مع الزملاء، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي والمرتب والترقية والتميز... غير المبرر، وأخير ضغوط الدراسة والتي تمثل في ضغط المناهج والامتحانات والعقوبات والقواعد المدرسية وحفظ الزملاء وازدحام الفصول والواجبات الأخرى. (هيثم محمد النادر وبشير أحمد العلوان ، 2014، ص194)

وقد جمع "ميلر" (Miller,1979) مصادر الضغوط الى مصدرين أساسيين هما :

الضغوط الداخلية : تنبع من داخل الفرد مثل الطموحات والأهداف.

الضغوط الخارجية : كضغوط القيم والمعتقدات ، الصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك

بها الفرد.(طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين ، 2006 ، ص38)

وقد قام(" طه وسلامة عبد العظيم حسين " ، 2006) بتحديد مصادر الضغط كالتالي :

- ✓ مصادر داخلية : وهي التي تنبع من داخل الفرد كالطموحات والأهداف .
- ✓ مصادر خارجية : والتي تأتي من البيئة الخارجية مثل ضغوط القيم ، والمعتقدات ، الصراع بين العادات والتقاليد .

-بينما هناك من صنفها الى : (مفتاح محمد عبد العزيز ، 2010)

- مصادر اجتماعية : مثل الفقر ، سوء التغذية ، والمستوى التعليمي ، ومكان الإقامة .
- مصادر شخصية : يخصص بعض الأفراد كثير من المواقف بأنها هامة مع عدم الثقة في نتائجها ، وهؤلاء يبدون بدرجة كبيرة من القلق أكثر من الآخرين .

➤ مصادر منزلية : والتي تعود الى الأمور العائلية فقد تنتج عن واجبات منزلية تفوق طاقة الفرد.

➤ مصادر ذاتية : طموح ودافعية كبيرة أو التفوق على الآخرين .

➤ مصادر مادية : توفير احتياجات أسرية من المسكن ، وتعليم الأطفال ، نفقات المعيشة

وقد صنف "محمد نجيب الصفوة " (1997) مصادر الضغوط الى 4 مجموعات وهي :

-ضغوط فيزيائية : وهي عبارة عن منبهات البيئة الخارجية التي تحيط بجسم الانسان حيث

تسبب له أضرار أو أذى مثل الحرارة ، البرودة الشديدة .

-ضغوط طارئة : ويقصد بها الأحداث الشاذة التي تحدث بشكل طارئ وفجائي ، وليست

لها صفة الدوام في الحدوث أو التأثير.

-الضغوط الاجتماعية : وتشمل المكانة الاجتماعية ، الاقتصادية ، الفقر ، سوء التغذية ،

المستوى التعليمي ومكان الإقامة.

-الضغوط الشخصية : وهي التي تنشأ داخل الفرد ذاته مثل ضغوط أسلوب الحياة الذي

يتبعه والضغوط الجسمية والعصبية والنفسية .(لعفيفي ايمان ، 2013، ص52)

وعند التحاق الطالب بالمقاعد الجامعية يتوقع أن توفر له البيئة الجامعية الامكانيات و

الفرص للتعلم ولتنمية مهاراته المختلفة و ذلك بما تقدمه الجامعة من برامج دراسية مختلفة و

نشاطات علمية و ثقافية متنوعة تعد فرصة للطالب لتحقيق الاستقلالية و توجيه ذاته و تدريبه

على اتخاذ القرارات الصائبة بشأن الأمور الخاصة به ، الا أنه قد يواجه سواء في بداية التحاقه

بالجامعة أو أثناءها بعض المشكلات و الصعوبات منها ما يستطيع أن يتوافق معها بشكل

إيجابي،ومنها ما قد يجد صعوبة في مواجهتها و إيجاد حلول مناسبة لها و قد تستمر معه

لتشكل حالة من الضغط النفسي المزمن و في هذا السياق خلصت دراسة "إكبان و إكيوت"

Akpan (D.E .Eqout) إلى أن المشكلات المالية و الأكاديمية كانت أقصى المشكلات التي قد يعاني منها طالب الجامعة.

الا أنه هناك من قسم مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة الى :

• ضغوط أحداث الحياة: تمثل أحد المصادر الهامة للضغط فأبي حذف يتطلب من الفرد إعادة التوافق يمكن أن يكون مصدر للضغط مثل موت أحد الأعضاء الأسرة، الطلاق.

الضغوط الدراسية: وتشكل الصعوبات الدراسية على الطالب في المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغطا شديدا في حالة عدم استجابته للوائح المدرسية أو المعهد أو الكلية فهو مطالب أن يحقق النجاح في الدراسة.(عبد المنعم عبد الله حسيب، 2006 ، ص151)

• الضغوط الاجتماعية: الحجر الأساسي في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين أفراد المجتمع فمعايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها والخروج عنها يعد خروجا عن العرق والتقاليد.ومن بين الضغوط الاجتماعية الصراعات المهنية الظروف الحياتية المعيشية الصعبة والخلافات العائلية ،وصعوبات العلاقات الاجتماعية والشخصية والعزلة الاجتماعية.(أحمد محمد النابلسي ، 1991 ، ص532)

حسب ما سبق فان الضغوط النفسية تختلف في نوعها وشدتها ومصادرها باختلاف الظروف المحيطة بالطالب الجامعي ، فما يمثل ضغطا في السنة الأولى من التعليم الجامعي قد لا يمثل ضغطا في السنوات المتقدمة الأخرى ، ليس هذا فحسب بل هناك عوامل شخصية تلعب دورا هاما في تكوين الضغوط لدى الطلبة.

وباختصار يمكن القول بأن الطالب الجديد قد يواجه عند التحاقه بالجامعة لأول مرة يكون في بداية الدخول الى مرحلة الشباب ، والتي يكون من خلالها في صراع بين السعي الى الاستقلالية والحاجة الى المساندة والدعم من الآخرين ، وصراع بين الحرية الشخصية والضغط الاجتماعي المتمثلة في المعايير والقيم من جهة أخرى وتلك هي في الحقيقة المصادر الحقيقية للمشاكل التي تكون لدى الطالب ضغوط نفسية ،ويمكن تلخيصها في التالي :

-المشكلات المالية :وتتمثل في عدم مقدرة الطالب على تحمل نفقات الدراسة (كتب ،

بحوث ، مصاريفالخ)

-المشكلات الأكاديمية : مثل الامتحانات ، البحوث ، الواجبات المدرسية ،....الخ

-المشكلات الشخصية :تشمل الاختلاط بعناصر المحيط من الأساتذة ، الزملاء ، الادارة

....الخ. كما لا ننسى انتقال بعض الطلبة من الثانوية الى جامعات أخرى.

4 - مفهوم أساليب مواجهة الضغوط النفسية :

لقد أصبح واضحاً حسب "Lazarus" (1966) أن الضغوط النفسية لا تعرف بالموقف فقط ، لأن إمكانية أي موقف لاثارة ردود فعل الضغط النفسي يعتمد أيضاً على محددات وصفات في شخصية الأفراد ، كذلك فان استجابة الأفراد لا تزودنا برأي ثابت حول التعرف على المواقف الضاغطة بصفة عامة الا فقط لدى الأفراد الذين يتشابهون في المحددات والصفات .

(مروان عبد الله دياب ، 2006 ، ص22)

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع أساليب المواجهة منذ ستينات القرن الماضي وقد استخدمت الدراسات مجموعة من المصطلحات للتعبير عن أساليب المواجهة مثل : ميكانيزمات المواجهة أو مهارات المواجهة أو استراتيجيات المواجهة أو جهود المواجهة .

(أمل سليمان تركي العنزي ، 2011 ، ص60)

أما عن المواجهة و التكيف فهما على صلة، ذلك لأن المواجهة أخذت كينونتها من نظريات التكيف والارتقاء ، فامتلاك الفرد لمجموعة من ردود الأفعال الفطرية والمكتسبة الهادفة إلى حفظ البقاء (هجوم/هروب) تنطوي على ميكانيزمات التكيف مما جعل الكثيرين يعتبرون أن المواجهة والضغط هما عنصران ينتميان ضمناً إلى سيرورة التكيف المستخدمة لمواجهة صعوبات الحياة.(ايمن سليم ، 2006 ، ص25)

غير أن استنتاج "لازاروس و فولكمان" (1984) أكد على مدى اختلاف المفهوم ، إذ اعتبر أن مفهوم التكيف واسع يشمل علوماً مختلفة كعلم النفس و البيولوجيا و كذا ردود أفعال العضويات الحية في تجاوبها مع ظروف البيئة ، على عكس المواجهة فهو مفهوم محدد يشير إلى مختلف استجابات التوافق و يحصر منها كل ردود الأفعال الناتجة عن إدراك الفرد لخطر معين. (Schweitzer-,2002,p355)

لذلك فقد تعددت التعاريف و تنوعت من أجل تحديد مفهوم المواجهة ، فهناك من اعتبرها إستراتيجية يستخدمها الفرد من أجل خفض شدة الضغط ، و البعض الآخر اعتبرها أسلوباً لضبط مصدر القلق والتوتر ، كما اعتبرت استجابة لأحداث و مواقف مختلفة ، ونظرة أخرى صنفتها على أساس أنها مجهود يبذله الفرد في تفاعله مع بيئته، و منها من وصفها على أنها عملية هدفها تنظيم استجابة محددة ، وسنحاول من خلال العرض التالي التطرق لمجموعة من التعاريف فيما يلي :

1-يعرف ستون ونيل (1984) Neal and Ston المواجهة على أنها مصطلح يتضمن كل الجهود السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الأفراد شعورياً لتحقيق أو خفض تأثيرات الموقف الضاغط وهو ما أشار إليه "لظفي عبد الباسط" (1994) على أن أساليب المواجهة مجموعة من

النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية والمعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط. (دعو سميرة، 2013، ص48)

2- يشير "فولكمان ولازاروس" الى أن "أساليب المواجهة هي الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة أو الخفض أو لتحمل المطالب الداخلية والخارجية التي تتسبب بها المواقف الضاغطة"،

(أمال عبد القادر جودة، 2004، ص673)

تشير التعاريف السابقة الى أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية هي مجموعة من الامكانيات والقدرات التي يمتلكها الفرد ويوظفها للتوافق مع المواقف الضاغطة التي يواجهها من طرف المحيط الخارجي.

3- يعرف "سيبلرجر" أساليب مواجهة الضغوط النفسية على أنها عملية وظيفتها خفض أو ابعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد، أما "تشارلز" فيعرفها على أنها أي جهد يبذله الفرد للسيطرة على الضغط". (زهاني أسماء، 2014، ص38)

4- تهدف المواجهة حسب Monat and Lazarus (1993) الى تغيير الانفعال ومن ثم

التأثير فيه بطريقتين :

أولا -تغيير عملية مواجهة العلاقة بين الفرد وبيئته ، فهي تحدث حينما يحصل الفرد على معلومات حول موارده الداخلية ، ومن ثم يقوم بالتعبئة بهدف تغيير تلك العلاقة المضطربة بالمحيط ويسمى هذا النوع من المواجهة بالواجهة المركزة على المشكل.

ثانيا -تستخدم المواجهة لتغيير نظرة الفرد لعلاقته بالبيئة ، ويهدف هذا النوع من المواجهة الى ادارة الكرب الانفعالي المرتبط بالموقف ، وتسمى في هذه الحالة بالمواجهة المركزة على الانفعال أو استراتيجيات المواجهة المعرفية . (مريامةحنصالي،2014، ص112)

مما سبق فان الطالب عند مواجهته للضغط النفسي فانه يستخدم أحد الأساليب اما الأساليب الانفعالية واما الاساليب المعرفية.

5- أما "بونامكي" فترى أن أساليب المواجهة تشير الى الجهود العاملة من أجل السيطرة التي تتمثل في الاجراءات الهادفة الى تعزيز موارد الفرد للتصدي للضرر المتوقع ، وقد تكون هذه الجهود مباشرة (القتال أو الهروب) ، أو غير مباشرة في طبيعتها.

(أمال عبد القادر جودة،2004، ص7)

6-المواجهة هي ما يقوم به الفرد من محاولات للتعامل مع ضغوط حادثة بالفعل ، بينما ادارة الضغوط هي ما يمكن أن يتعلمه أي شخص كي يعرف كيف يواجه الضغوط بصفة عامة سواءا في الحاضر أو المستقبل.

(جمعة سيد يوسف،2007، ص55)

7-يعرف "فريد نبرج" و"لويس " (1993) المواجهة بأنها مجموعة الأفعال المعرفية والوجدانية التي يقوم بها الفرد في الاستجابة للمواقف الضاغطة وذلك بهدف استعادة الاتزان للفرد أو محور الاضطراب والتوتر لديه بمعنى محو المثير أو الموقف الضاغط أو التكيف معه .

(عز الدين غطاس،2012، ص60)

8- يعرف "كارفر " (1997) أساليب مواجهة الضغوط على أنها "توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة التي يستخدمها الفرد في مواقف ما (مواجهة الضغوط كحالة) أو يستخدمها بشكل مستمر في مواقف الحياة الضاغطة (مواجهة الضغوط كسمة) ."

(أبو بكر مفتاح ، 2014 ، ص30)

مما يعني أن استراتيجيات المواجهة يستخدمها الطلاب عند التعامل مع المواقف الضاغطة وأزمات حياتهم وهي تشمل مجموعة من الوسائل والأساليب التي يستخدمها لمواجهة الضغوط والتي يمكن أن تكون موقفية أو تكون أساليب مستخدمة بصورة دائمة ومستمرة -حسب وجهة رأي كارفر - والتي تبنيها في دراستنا الحالية ، أما عن تعريف أساليب مواجهة الضغوط النفسية الخاص بالباحثة فهو : "مجموعة من الاجراءات التي تختلف في استخدامها من طالب الى آخر فقد تكون مركزة على المشكل أو قد تكون مركزة على الانفعال أو تكون غير توافقية في بعض الأحيان ، وكل تلك الأساليب يستخدمها من أجل تطويع الموقف الضاغط".

5- بعض التناولات والنماذج النظرية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية :

اختلف العلماء في نظرتهم لهذا المصطلح ، حيث استخدم بعدة معاني منها استراتيجية (lois 1962 ، أو أسلوب (Moos et Tyler.1993)، أو مجهود (Menning.1963 et Lazarus.1966) ، أو استجابة (Pearlin 1978) أو عملية (Friedman et Murphy 1963). أو محاولات (Endler and other .1998) ، وتبعاً لذلك فقد اختلف العلماء في ترجمتهم لمصطلح coping فعلى سبيل المثال ترجم الى التعامل مع ، التعايش ، المواجهة ، التحمل . (خنيش ليلي ، 2009 ، ص72)

كما أوضح "ولكنسون" وآخرون (walkinson et al) أن بعض الباحثين قاموا بوضع قسمين للتعامل مع الضغوط النفسية هما : المواجهة المركزة على المشكلة ، والمواجهة المركزة على الانفعال ، فالمواجهة المركزة على المشكلة يقيم فيها الفرد المواقف الضاغطة ، ويفعل أي شيء تجاهها ، أما المواجهة المركزة على الانفعال يركز فيها الفرد على الاستجابة الانفعالية للمشكلة فيحاول أن يخفف القلق تجاه الموقف الضاغط من دون التعامل الحقيقي مع الموقف.

(رجاء مريم ، 2007، ص9)

وبالنظر الى اتجاهات تصنيف أساليب المواجهة نجد أنها تسير في اتجاهين ، الأول يصنفها أساليب المواجهة الى مواجهة مركزة على المشكلة و أخرى مركزة على الانفعال ، والثاني يصنفها الى أساليب مواجهة معرفية أو سلوكية . وسنتطرق في مايلي الى أهم التناولات والنماذج المفسرة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية .

5-1-نظرية التعامل التقييمية :

تنسب هذه النظرية للعالم "لازاروس" و"فولكمان" (1960) ، وقد علمنا سابقا أن "لازاروس" يفسر استجابة الفرد للضغط على حسب التقييم والتقدير العقلي الذي يضعه للموقف.

أما طرق المواجهة حسب هذه النظرية فقد صنفتم الى نوعين :

1-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 :

(أيمن سليم ، 2006 ، ص125)

*المواجهة

*طلب المساندة

*التخطيط لحل المشكلة

*قمع النشاطات المعارضة

2-مواجهة مركزة على الانفعال :

وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية التي تستهدف تنظيم الانفعالات تجاه الموقف الضاغط ،و تتضمن عددا من الاستجابات مثل : استنفاد الطاقة (شرب الكحول ، التبغ ، المخدرات)، أو قد تكون الاستجابات عبارة عن تفريغ انفعالي يتمثل في نوبات غضب أو قلقالخ.

أو قد تكون استجابات معرفية من بينها :

*التحكم الذاتي

*الابتعاد

*إعادة التأويل الإيجابي

*التوجه للدين

(Marilou Bruchon ,2001,p71-72)

حسب " لازاروس وفولكمان " فان أساليب مواجهة الضغوط النفسية يمكن أن تظهر من خلال شكلين : أولا أساليب مواجهة مركزة على المشكلة و فيها يحاول الفرد تصويب اهتمامه على كل ما يتعلق بالمشكلة من تخطيط وقمع للنشاطات المعارضة التي لا تخص المشكلة ، بينما الأساليب المركزة على الانفعال وفيها يتم القيام باجراءات سلوكية ومعرفية لتخفيف القلق الناتج عن الموقف الضاغط .

5-2-نظرية موس و بيلنجر "Mouss et Bilinger":

صنف "موس" و"بيلنجر" استجابات التعامل مع الضغوط الى ثلاثة أنواع تبعاً للهدف منها ،
وهذه الأنواع هي : (أحمد محمد عرافي ، 2012 ، ص32)

1-التعامل المتمركز حول التقدير : ويشتمل على الأساليب التالية :

*التحليل المنطقي :ويشتمل على محاولة معرفة سبب المشكلة بناءاً على خبرات الماضي

للفرد

*إعادة التحديد المعرفي : وتشمل هذه المجموعة أساليب معرفية عن طريقها يتقبل الفرد
الواقع الخاص به مع إعادة بناءه ليصبح شيئاً مرغوباً فيه ، حيث يركز الفرد في هذا النوع على
تغيير القيم والأولويات الخاصة به كي تتسق مع الواقع المتغير .

*التجنب المعرفي : ويشتمل هذا النوع من الأساليب على نسيان الموقف بأكمله وانكار
المشكلة بحد ذاتها .

2-التعامل المتمركز حول المشكلة : يتضمن هذا النوع مجموعة من الأساليب الإيجابية
قصد تعديل مصدر الضغط والتعامل معه ونجد من أهم تلك الأساليب :

((Bruce E.compas and other ,2001,p91))

*البحث عن المعلومات الخاصة بالموقف

*اعداد خطط لحل المشكلة

*توجيه الاهتمام الى أشياء إيجابية مثل اللجوء الى الدين

3-التعامل المتمركز حول الانفعال : يحتوي هذا النوع على عدد من الأساليب من أهمها :

*الاستسلام للأمر الواقع

*ضبط الانفعالات وكبحها

*التفريغ الانفعالي

-حسب النظرتين السابقتين فان أساليب مواجهة الضغوط النفسية تقسم الى نوعين: أساليب مواجهة مركزة على المشكلة وأساليب مواجهة مركزة على الانفعال ، حيث تتضمن الأولى أساليب التخطيط من أجل التعامل مع الموقف الضاغط ، والثانية تشير الى أساليب التعبير السلوكية (غضب ، قلق ...الخ) وذلك لأجل خفض حدة التوتر الناتجة عن الموقف الضاغط.

5-3- تصنيف "شير" و كارفر " Carver & Scheier (1989)

يصنف هذان العالمان أساليب مواجهة الضغوط النفسية الى العديد من الأبعاد وهي كالتالي :

*إعادة التفسير الإيجابي : ويتضمن هذا الأسلوب تغيير الفرد لأفكاره و محاولة رؤية الجوانب الإيجابية حول الموقف الضاغط ، وذلك لأن التغيير في التفكير يؤثر على الاستجابة الانفعالية . *الابتعاد الذهني : ويتضمن ذلك اشغال الذهن وتشتيته عن الموقف الضاغط ، قصد تجنب الفرد الاثار الناجمة عن الموقف الضاغط.

*التعبير الانفعالي : ويتضمن هذا الأسلوب اظهار الانفعالات والتعبير عنها ، وذلك

للتخفيف من حدة التوتر الناتجة عن الموقف الضاغط.

*طلب الدعم الاجتماعي : ويعني ذلك لجوء الفرد الى طلب المساعدة و النصيحة من طرف

الآخرين بغرض فهم الموقف الضاغط و كيفية التعامل معه ، وهذا يتطلب من الفرد بناء

علاقات اجتماعية أوسع.(Grebote E ,2010 ,p32)

*المواجهة النشطة : وهي تلك الأساليب السلوكية التي يقوم بها الفرد للتعامل المباشر مع الموقف الضاغط بصورة عقلانية وواقعية ، ويتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة والاستفادة من الخبرات السابقة في حلها ، ووضع خطة فورية لمواجهة الموقف الضاغط.

*الانكار : هي أسلوب يسعى من خلاله الفرد تجاهل خطورة الموقف الضاغط ورفض الاعتراف به ، بغية التخفيف من الشعور بالضغط.

*الرجوع الى الدين : يتضمن هذا الأسلوب كل الممارسات الدينية التي يقوم بها الفرد خلاله تعرضه للمواقف الضاغطة كالصلاة مثلا ، حيث تشكل في مجملها مصدرا للدعم الروحي للفرد.

*السخرية أوالدعابة : ويتمثل هذا الأسلوب في استخدام الفكاهة والضحك للتخفيف من الأحداث الضاغطة التي يواجهها الفرد.

*الابتعاد السلوكي : ويشمل هذا الأسلوب قيام الفرد بسلوكيات تأجيل التعامل مع الموقف الضاغط والقيام بأنشطة أخرى بديلة كمشاهدة التلفزيون ، لعب الرياضة ، مغادرة مكان الموقف الضاغط .

*التقبل : ويتضمن هذا الأسلوب معايشة الموقف الضاغط والاعتراف به وعدم انكاره.

*قمع الأنشطة المتنافسة : بمعنى محاولة الفرد التركيز على الموقف الضاغط فقط ، والابتعاد عن كل ما يشتت الذهن ، بهدف تكوين رؤية واضحة عنه تمكن الفرد من الوصول الى حل المشكلة.

*التخطيط : يتضمن هذا الأسلوب القدرة على حل المشكلات الشخصية بوصفها مواقف ضاغطة ، ويشمل هذا المهارات المرتبطة بحل المشكلات مثل : تحديد المشكلة بدقة ، جمع المعلومات الكافية ، وضع العديد من البدائل لامكانية حلها.

(سامر جميل رضوان ، 2002 ، ص21)

وقد قام "كارفر " (1997) بعد ذلك بوضع تصنيف لأساليب مواجهة الضغوط النفسية لوحده ويشتمل هذا التصنيف على مجموعة من الأساليب أهمها : التخطيط ، قمع الانشطة المنافسة ، التعامل الفعال مع المشكلة ، التماس الدعم المادي ،اعادة الصياغة الايجابية ، التقبل ، الرجوع الى الدين ، التعبير الانفعالي ، التشبث ، الابتعاد السلوكيالخ.

(Carver ; 1997 ,p35)

5-4- تصنيف "كوتن" cotton" (1990):

يصنف هذا العالم استراتيجيات المواجهة الى عدة أنواع وهي :

*استراتيجيات فيسيولوجية تتركز حول المشكلة : وغالبا ماتستخدم هذه الاستراتيجيات عندما يكون مصدر الضغط فيسيولوجيا ، فعندما يكون مصدر الضغط مثلا هو الاصابة بمرض مزمن عندئذ تتضمن الاستراتيجية الفيسيولوجية تعديل أسلوب الحياة لدى الفرد .

*استراتيجيات معرفية تتركز حول المشكلة : و تستخدم في تعديل ادراك الفرد للمواقف الضاغطة ، وكذلك في عملية التقييم المعرفي للموقف ، ومن فنيات المواجهة التي تندرج تحت هذه الاستراتيجيات : ايقاف التفكير الخاطئ وغير المنطقي ، اختيار الفرضيات ، حل المشكلات

*استراتيجيات سلوكية تتركز حول المشكلة : وهي الاستراتيجيات التي تؤدي الى تعديل طبيعة الموقف الضاغط ، وتتضمن عدة فنيات مثل :ادارة الوقت ، اكتساب مهارات جديدة .

*استراتيجيات فيسيولوجية تتمركز حول الانفعال : و تتضمن التعامل مع التغيرات الفيسيولوجية الناجمة عن الموقف الضاغط ، وتتضمن عدة فنيات للادارة أهمها التدريب على الاسترخاء مما يساعد على خفض الاستجابات الفيسيولوجية الناتجة عن الضغوط.

*استراتيجيات معرفية تتمركز حول الانفعال : وتستهدف تغيير وخفض الاستجابات الانفعالية والمعرفية الناتجة عن الضغوط ، ومن أمثلة هذه الاستراتيجيات : اختيار الفرضيات المعرفية ، مواجهة الأفكار السلبية و الخاطئة واستبدالها بأفكار ومعارف اكثر ايجابية ومنطقية .

*استراتيجيات سلوكية تتمركز حول الانفعال : وتهدف الى التعامل مع استجابة الضغط ، وتتضمن تعلم أنماط سلوكية جديدة ، واستخدام الدعابة و المرح في التخفيف من استجابة الضغط . (ولاء بسام حلوم ، 2017 ، ص38)

5- 5- نظرية كوهن (Cohen) 1994:

صنف "كوهن" أساليب مواجهة الضغوط النفسية لعدة أنواع وهي :

(طه عبد العظيم حسين وسلامة، 2006، ص100)

*التفكير العقلاني : وتشير الى أنماط التفكير العقلانية و المنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثا عن مصادره و أسبابه.

*التخيل : وهي استراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته فضلا عن تخيل الأفكار و السلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة .

*الانكار : وهي استراتيجية دفاعية ، لاشعورية يسعى من خلالها الفرد الى انكار وتجاهل المواقف الضاغطة و كأنها لم تحدث .

*حل المشكلات : وهي استراتيجية معرفية يحاول من خلالها الفرد استنباط الأفكار والحلول الجديدة المبتكرة لمواجهة الضغوط .

*الدعابة أو المزح : وهي استراتيجية تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة.

*الرجوع الى الدين : تشير هذه الاستراتيجية الى رجوع الفرد الى الدين في أوقات الضغوط و ذلك من خلال الاكثار من الصلوات و العبادات و المداومة عليها كمصدر للدعم الروحي و الأخلاقي والانفعالي في مواجهة المواقف الضاغطة. (طه عبد العظيم حسن ، 2006، ص100)

-أضافت نظرية "كوهن" أساليب معرفية لمواجهة الضغوط النفسية (التخيل ، الانكار ، المزح) ، بالإضافة الى أساليب دينية كوسيلة للتطمين النفسي .

5-6- تصنيف " كوكسن وفيرجيسون" "Ferguson et Coxen"(1996):

حيث يصنف هذان العالمان أساليب مواجهة الضغوط النفسية الى نوعين :

أ-أساليب مواجهة تنشأ داخل الفرد :

وتتصف استراتيجيات المواجهة داخل الفرد عملية المواجهة و ذلك عن طريق تحديد الأفكار والاستجابات السلوكية لدى الفرد عبر المواقف الضاغطة المختلفة و المواقف غير الضاغطة و تستند على فكرة مفادها أن الفرد لديه حصيلة أو ذخيرة من الخبرات في مواجهة المواقف الضاغطة و أنه يختار منها اعتمادا على حاجاته ومطالب الموقف.

ب-أساليب مواجهة تنشأ بين الأفراد :

تحاول هذه الأساليب فهم مسألة الاختلاف و الاتساق في عمليات المواجهة وذلك من خلال حاصل جمع درجات المواجهة لنفس الأفراد عبر أنواع مختلفة من المواقف الضاغطة ، والهدف الذي يكمن وراء ذلك هو التعرف على الأساليب الرئيسية التي يستخدمها الأفراد و تحديد استراتيجيات المواجهة المألوفة لديهم عبر أنواع مختلفة من المواقف الضاغطة .

(دعو سميرة ،2013، ص58)

تصنف نظرية "كوكسون و فيرجيسون " أساليب مواجهة الضغوط النفسية حسب مصدرها ، فهناك أساليب شخصية مصدرها خبرات الطالب الجامعي السابقة وتجاربه الذاتية ، بينما هناك أساليب جماعية مصدرها خبرات الطلاب المشتركة والمألوفة بينهم.

5-7- تصنيف "تاب و آخرون" (1997):

توصل العالم "تاب" و آخرون الى أربعة أنماط من استراتيجيات التعامل يتبناها الفرد أمام المواقف الضاغطة ، والتي يمكن تلخيصها كالتالي :

*استراتيجيات التحكم : وتتمثل في مختلف التعديلات التي يلحقها الفرد في سلوكياته (التحكم النشط) وعلى نشاطاته العقلية (التحكم المعرفي) وأخيرا في محاولاته تثبيط الانفعالات وجعلها تتسم بالموضوعية (التحكم الانفعالي).

*استراتيجيات الانسحاب : يعمل الفرد فيها على قطع علاقات التفاعل مع الغير وحتى على مستوى النشاطات (انسحاب سلوكي واجتماعي) أو الهروب من الخيال أو البحث عن مجال آخر بغرض التفرغ .

*استراتيجيات السند الاجتماعي : في هذه الحالة الفرد يبحث عن الغير لممارسة نشاطاته ضمن الجماعة (التعاون الترفيهي) أو لطلب المعلومات (السند المعلوماتي) ، أو مساعدة من نوع العزاء العاطفي (السند الانفعالي).

*استراتيجيات الرفض : وتعني الصمود ، أي الشعور بالعجز والتحفظ الذي قد يصل لغاية الانكار والميل الى خلق فراغ عاطفي أو إخفاء كل المشاعر وراء مزاج عدواني نوعا ما .

(العربي فهيمة ، 2011، ص77)

-تصنف النظرية السابقة أساليب مواجهة الضغوط النفسية الى أساليب التحكم بأنواعها (التحكم المعرفي ، التحكم السلوكي ، التحكم الانفعالي) ، وأساليب الانكار (الرفض ، الانسحاب) ، وأساليب الدعم الاجتماعي وطلب المساعدة من طرف الآخرين.

5-8- تصنيف "السرطاوي والشخص" (1998) :

تحدث "السرطاوي والشخص" عن ثلاث استراتيجيات لمواجهة الضغط النفسي ، وأشار الى أنها تتضمن ما يأتي :

- استراتيجيات سلوكية نشطة : و تشمل السلوكيات الظاهرة التي تعكس محاولة الفرد التعامل المباشر مع المشكلة ، ويقصد بها هنا التعامل مع مصادر الضغط .
- استراتيجيات معرفية : و تتضمن ما يقوم به الفرد من مجهود عقلي لتقدير أبعاد مصادر الضغط ، ودرجة خطورتها أو حدتها .
- استراتيجيات احجام : وتعكس محاولة الفرد تجنب المشكلة ، وعدم التعامل المباشر مع مصادر الضغط ، وربما يحاول الحد من التأثير الانفعالي السيء الناتج عن الضغط بطريقة غير مباشرة .(سلام راضي أنيس البسطامي ، 2013 ، ص 27)

5-9-تصنيف علي عبد السلام (2003) :

حدد نوعين من الاستراتيجيات ، استراتيجيات اقدامية واستراتيجيات تكيفية .

- *النوع الأول : يتضمن اقتحام الأزمة وتجاوز آثارها السلبية من خلال القدرة على السيطرة على مصادر الضغوط دون احداث آثار سلبية جسدية نفسية في استجاباته ، ويسعى الفرد لايجاد التوافق النفسي الاجتماعي وهي 4 استراتيجيات :

-التحليل المنطقي للموقف

-اعادة التقييم الايجابي للموقف

-البحث عن معلومات متعلقة بالموقف الضاغط

-استخدام أسلوب حل المشكلات

- *النوع الثاني :يتضمن تجنب الأزمة والاحجام عن التفكير فيها ، وتخص الأفراد المتسمين بالتقاؤل السلبي من خلال الأساليب الأربعة التالية :

-الاحجام المعرفي وهو عكس التفكير الواقعي

-التقبل الاستسلامي

-البحث عن مسارات الاثابات لايجاد مصادر جديدة للاشباع بعيدا عن مواجهة الأزمة

-التنفيس الانفعالي

5-10- تصنيف "محمد مقداد ومحمد حسن المطوع" (2004) : حدد هذان العالمان خمس

استراتيجيات لمواجهة الضغوط من خلال الأنواع التالية وهي :

- استراتيجيات سلوكية : كالتجوال مع الزملاء والاستماع الى الموسيقى مثلا.
- استراتيجيات معرفية : التفكير الايجابي ، تحدي المشكلات ، الشعور بالثقة.
- استراتيجيات دفاعية : كالتنكر للاجهاد وتجنب المواقف المجهدة مثلا.
- استراتيجيات حركية : الرياضية كالاسترخاء والمشي والجري وغيرها ..
- استراتيجيات اجتماعية :طلب المساعدة من طرف الزملاء والأقارب .

وقد اعتمدنا في الدراسة الحالية على نظرية "كارفر" وتصنيفه ، وذلك لاحتواء التصنيف على

العديد من الأساليب والتي قمنا بتقسيمها لاحقا الى ثلاث مجموعات سوف نقوم بالتطرق اليها

في العناصر اللاحقة.

مما سبق نخلص الى أن النماذج أو التصنيفات الفارطة قد اشتركت في تقسيمها أساليب

مواجهة الضغوط النفسية الى أساليب مواجهة مركزة على المشكلة والتي يقوم الطالب الجامعي

خلالها بالتخطيط وإيجاد حلول لفهم الموقف الضاغط من خلال دراسة أسبابه ومحاولة إيجاد

بدائل وحلول وقد يستعين في هذه الحالة بالأصدقاء أو المحيطين به من ذوي الخبرة للاستفادة

من تجارب الآخرين ، وهناك أساليب مواجهة مركزة على الانفعال والتي يقوم فيها الطالب

الجامعي بتنظيم انفعالاته والتعبير عن توتره وقلقه بواسطة إجراءات سلوكية: كممارسة الرياضة الانخراط في نوادي ، القيام بأعمال تطوعية الخ. بينما هناك أساليب سلبية قد أشار إليها كارفار " والمتمثلة في التشتيت .

6- قياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية :

من خلال الاتجاهات النظرية السابقة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية ، نجد أن العديد من العلماء وضعوا مقاييس مختلفة لقياس تلك الأساليب ، وبالرغم من اختلاف الأبعاد التي تطرق إليها كل عالم في تصميم مقياسه الخاص ، إلا أن تلك المقاييس كلها تشترك في احتواءها على نوعين من الأساليب ، فهناك أساليب مواجهة إيجابية وفي المقابل أساليب مواجهة سلبية. وسنوضح ذلك في المقاييس المذكورة أدناه.

5-1- مقياس التهيؤ لمواجهة الضغوط (Esther Greeglass) جامعة نيويورك /كندا :

قام بترجمة هذا المقياس "جابر محمد عبد الله " حيث يتضمن المقياس ردود الفعل تجاه الأحداث اليومية ، ويتكون من سبعة مقاييس فرعية تشكل أساليب لمواجهة الأحداث وهي :

(أروى السماتي ، 2016 ، ص85)

أ- التهيؤ للمواجهة ب- التأمل للمواجهة

ج- التخطيط الاستراتيجي د- المواجهة الوقائية

هـ- البحث عن الدعم الوسيلى و- البحث عن الدعم الوجداني

ي- تجنب المواجهة

ويتضمن المقياس بنودا تتعامل مع ردود الأفعال التي من المحتمل أن نجدها في مواقف الحياة المختلفة ، ويتم الاجابة عليها من خلال البدائل التالية : غير صحيح تماما ، غير صحيح الى حد ما ، صحيح الى حد ما ، صحيح تماما .

حسب ملاحظتنا للمقياس السابق فان معظم الاستراتيجيات التي يتضمنها هي استراتيجيات إيجابية للمواجهة . ماعدا أسلوب تجنب المواجهة الأخير ، اما عن بدائل الأجوبة فقد كانت دقيقة مما يسمح للمجيب على المقياس باختيار إجابة تعبر عن حالته بكل مصداقية .

5-2- مقياس أساليب مواجهة الضغوط (فولكمان وآخرون Folkman et al) ترجمة "قوة " عام 1997 على البيئة الفلسطينية ويتضمن المقياس 46 بند في أصله يتوزع على 8 أبعاد ، وتحتوي الصيغة العربية على 44 بند تتوزع على سبعة أبعاد وهي :

1- التفكير بالتمني والتجنب

2-التخطيط لحل المشاكل

3- إعادة التقييم

4 - الانتماء

5- تحمل المسؤولية

6- التحكم بالنفس

7-الارتباك والهروب

ويتم الإجابة على البنود من خلال البدائل التالية : موافق - غير موافق

(أمال عبد القادر جودة، 2004، ص50)

من خلال مقياس العالم "فولكمان" فان أساليب مواجهة الضغوط النفسية تتضمن التحكم وتحمل المسؤولية مما يجعل الفرد يعيد تقييمه للموقف الضاغط بطريقة إيجابية .

3-5 - مقياس أساليب التعامل مع الضغوط للراشدين اعداد "موس ورودلف" (Rudolf)
(H.moos) 1993

ويفيد هذا المقياس في التعرف الى أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة التي يواجهها الأفراد في حياتهم اليومية ، ويتكون المقياس من 48 بندا موزعة على ثمانية أبعاد فرعية تعكس ثمانية أساليب في التعامل مع المواقف الضاغطة ، أربعة منها تسمى الأساليب الاقدامية وتشمل : (رشيد الميموني ، 2006 ، ص20)

- التحليل المنطقي
- إعادة التقييم الإيجابي
- البحث عن المعلومات والمساعدة
- حل المشكلة

أما الابعاد الأربعة الأخرى فتسمى بالأساليب الاحجامية ، وتتضمن :

- الاحجام المعرفي
- التقبل والاستسلام
- البحث عن الاثبات والمكافآت البديلة
- التنفيس الانفعالي

ويشمل كل بعد ستة بنود ، ويصحح المقياس باعطاء درجات اربع وهي (0 - 1 - 2 - 3).

(رجاء مريم ، 2007 ، ص16)

من خلال مقياس "رودلف" و "موس" فانه ينبغي معرفة درجة المفحوص على الأساليب الاقدامية والاحجامية ، حيث أن الأساليب الاقدامية تتمثل في استخدام الفرد خطط معرفية وسلوكية من أجل إيجاد حلول لتجاوز الموقف الضاغط ، وفي مقابل ذلك هناك أساليب عكس السابقة وهي عبارة عن أساليب احجامية والتي تتضمن استسلام الفرد وخضوعه للموقف الضاغط دون أن يستخدم أي خطط أو استراتيجيات معرفية أو سلوكية وانما يكتفي بالتعبير عن ذلك بواسطة الانفعالات (غضب ، نوبة هلع ، قلقالخ).

5-4- مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية اعداد د. أحمد قريبان العنزي :

قام الباحث باعداد المقياس لاستخدامه كأداة موضوعية مقننة لقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، لذلك روعي في اعداد المقياس أن يكون مشتملا على مجموعة من الأبعاد التي تقيس الأساليب التي يتبعها الأفراد في العادة عندما تواجههم مواقف ضاغطة .

-وقد اشتمل المقياس على 86 بند ، يتضمن 14 بعدا وهي :

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| ✓ أسلوب الإيجابية | - أسلوب ضبط النفس |
| ✓ أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي | - أسلوب تحمل المسؤولية |
| ✓ حل المشكلات بالتخطيط | - أسلوب تنظيم الوقت |
| ✓ أسلوب إعادة البناء المعرفي | - أسلوب التجنب |
| ✓ أسلوب الانعزال | - أسلوب ممارسة عادات معينة |
| ✓ أسلوب العدوان | - أسلوب الاسترخاء |
| ✓ أسلوب وسائل الدفاع | - أسلوب زيادة الممارسات الدينية |

أما عن بدائل الإجابة ، فبإمكان المفحوص اختيار البدائل التالية : دائما - أحيانا - نادرا-

أبدا ، والمقياس موجه للراشدين. (ناصر الفهدي ، 2010 ، ص9)

من خلال مقياس العالم " أحمد قريبان العنزي " فانه هناك أساليب متعددة يستخدمها الطلبة بصفة عامة لمواجهة المواقف الضاغطة ، حيث أن هذا العالم من خلال بناءه للمقياس قد نوع من تلك الأساليب ، فأسلوب الإيجابية يتمثل في تفسير الموقف الضاغط بطريقة إيجابية وقد يتضمن ذلك اعتقاد الفرد بأن الموقف الضاغط ما هو الا حالة عابرة تستلزم منه استخدام كل امكانياته وطاقته من أجل تطويع ذلك الموقف ، كما يتطلب منه معرفة الأسباب والظروف التي نتج عنها الموقف الضاغط وبحث ودراسة العوامل التي أثرت في ظهوره وهذا ما قصد به بإعادة البناء المعرفي ، ويتطلب ذلك التخطيط وإعادة تنظيم الوقت ، واللجوء الى الاسترخاء أو بعض الممارسات الدينية من أجل تخفيف حدة القلق الناجم عن الموقف الضاغط.

5-5- مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة : اعداد "ليونارد بون " ترجمة "علي

عبد السلام علي " :

ويتكون المقياس من 30 عبارة تقيس ثلاثة أبعاد وهي :

(مريم المجدلاوي ، 2015 ، ص20)

- التفاعل الإيجابي في مواجهة الضغوط
- التفاعل السلبي في مواجهة الضغوط
- التصرفات السلوكية لمواجهة الضغوط

من خلال مقياس " ليونارد بون " فإنه لمعرفة طبيعة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الفرد فإنه يجب معرفة نسبة تفاعله الإيجابي لمواجهة الضغوط في مقابل نسبة تفاعله السلبي لمواجهة الضغوط ، هذا بالإضافة الى معرفة طبيعة التصرفات السلوكية التي يقوم بها.

5-6- مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية : اعداد الهلالي 2009

قام الهلالي ببناء مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية معتمدا على مقياس "منى عبد الله" (2002) ، ويحتوي المقياس على 18 أسلوبا من أساليب مواجهة الضغوط النفسية وهي على النحو التالي :

التحليل المنطقي - التركيز على الحل - ضبط الذات - البحث عن المعلومات - تحمل المسؤولية - لوم الذات - تقبل الأمر الواقع - إعادة التفسير الإيجابي - الالتجاء الى الله - الاستسلام - الانعزال - أحلام اليقظة - الإنكار - الاسترخاء - التنفيس الانفعالي - الدعابة والفكاهة - البحث عن الاثبات البديلة .

5-7- قائمة المواجهة المتعددة الأبعاد (Multi Dimensional) من اعداد "كارفر

وسيشير " Carver & Scheir " (1989):

حيث أعد المقياس في الأصل من طرف "كارفر و شير و وينتراوب" (Scheir Carver-Weintraub) بالولايات المتحدة الأمريكية عام (1989) من قسم علم النفس من جامعة "ميامي" (Miami) والصيغة الأصلية للمقياس تتكون من 60 بندا موزعة على 15 أسلوب لمواجهة ضغوط الحياة ، ويصف كل أسلوب منها نمطا من الأساليب التي يتبعها الأفراد في مواجهة الضغوط التي تعترضهم ، وتندرج الدرجات من (1-4) على التوالي للخيارات التالية (أبدا ، نادرا ، أحيانا ، غالبا).

(محسن عيسى الأحمدى ، 2017 ، ص155)

- ثم أعاد "كارفر" عام (1997) نشر صيغة مختصرة تحت مسمى الصيغة المختصرة (BriefCope) وقد قام أبو بكر مفتاح بترجمتها الى اللغة العربية.

(Grebot E ,2010 ,p32)

حيث تعتبر الصيغة المختصرة "BriefCope" من مقياس توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة، من أكثر المقاييس شيوعاً واستخداماً في الدراسات النفسية، لقياس الأساليب التي يستخدمها الناس في التعامل مع ما يواجههم من أحداث ضاغطة. ووفقاً لأحدث المراجعات يقدر عدد هذه الدراسات بما يقارب الـ400 دراسة .

(Krägeloh . 2011)

وكما يذكر "سيكا" Sica فإن هذا المقياس يعتبر من أفضل المقاييس المتوفرة، من وجهتي النظر الكمية والكيفية .فهو يوفر فئات عديدة من أساليب المواجهة الواضحة، والمنبثقة عن نظرية theoretically derived كما أنه يتضمن عدداً من الاستراتيجيات لم ترد في المقاييس الأخرى مثل، اللجوء إلى الدين، والتقبل، واستخدام الفكاهة، والإنكار .

(Sica , Novara,1997,p102)

حيث ألغى "كارفر" مقياسين من الصيغة الأصلية المطولة ، وأضاف مقياسا جديدا هو مقياس تأنيب الذات ، و اختزل بنود كل مقياس الى بندين بدل أربع بنود، وأصبحت الصيغة المختصرة مكونة من 14 مقياسا فرعيا ، كل مقياس مكون من بندين وبالتالي يصبح المقياس مكون من 28 بندا ، علما أنه لا توجد درجة كلية للمقياس لأنه يتكون من مقاييس فرعية كل فرع يقيس جانب مختلف عن الآخر، وتتمثل هذه المقاييس في :

-اللجوء الى الدين طلب الدعم العاطفي

-التقبل الانكار

- الصياغة الايجابية التخطيط

-التعامل الفعال كف الأنشطة المنافسة

-طلب الدعم الملموس التشثيت الذاتي

التنفيس الانفعالي الابتعاد السلوكي

الفكاهة تأنيب الذات

(أبو بكر مفتاح المنصوري ، ص 88)

من خلال المقياس السابق فاننا نلاحظ بأن المقاييس الفرعية 14 تقع ضمن ثلاث مجموعات رئيسية ، وبالتالي يمكن أن نقسمها الى ثلاث مجموعات كبرى وهي : أسليب متمركزة حول المشكلة وأساليب متمركزة حول الانفعال وأساليب سلبية أو غير توافقية ، وهذا الاجراء قمنا به في دراستنا الحالية .

7-أقسام أساليب مواجهة الضغوط النفسية :

من خلال التصنيفات والنماذج والمقاييس الخاصة بأساليب مواجهة الضغوط النفسية التي قمنا بعرضها سابقا فاننا نلاحظ أنه هناك عدة أشكال للمواجهة منها تصنيف "قولكمان ولازاروس" والتي جزؤها الى أساليب مواجهة مركزة على المشكلة وأساليب مواجهة مركزة على الانفعال ، وفي تصنيف آخر ل"موس وبيلنجر (1996) فقد قسمها الى أساليب مواجهة حول التقدير وأساليب مواجهة مركزة حول المشكل وأساليب مواجهة مركزة على الانفعال ، في حين تصنيفات" السرطاوي " والشخص فقد صنفها الى أساليب معرفية وأساليب نشطة وأساليب احجام ومن أهم النماذج المصنفة لأشكال المواجهة نجد نموذج "كارفر" (1997) والذي قام بوضع 14 مقياسا فرعيا ، ومن خلال ملاحظتنا لتلك الأقسام تبين لنا أنه يمكن اختصار تلك المقاييس في ثلاث أقسام رئيسية للمواجهة ، وهي أساليب مواجهة مركزة على المشكلة ، وأساليب مواجهة مركزة على الانفعال ، وأساليب غير توافقية ، وسوف نتطرق من خلال العرض التالي الى أهم الصفات المميزة لكل شكل من أشكال المواجهة .

7-1-أساليب المواجهة المركزة على المشكلة :

يقصد بها تنظيم العلاقة بين الفرد والبيئة ، التي قد تكون مصدر إحداث الضغوط لدى الفرد ، وذلك عن طريق جهود تبذل لتحسين العلاقة بين الفرد والبيئة . وحل المشكلة إذا هو طريقة معرفية سلوكية ، تعتمد على خطوات أهمها : (محمد حمدي الحجار ، 1998 ، ص28)

-جمع المعلومات : وهي التعامل مع العناصر الغامضة في المشكلة .

-التعرف على العلاقة القائمة بين عناصر البيئة.

كما يطلق عليها أيضا المواجهة النشطة أو اليقظة ، حيث أن هذا النمط موجه لهدف خفض متطلبات ومقتضيات الموقف ، أو الرفع من إمكانيات الفرد من أجل مجابهة الموقف الضاغط، ويرى كل من " لازاروس" وفولكمان" أن المواجهة المركزة على المشكل تتطلب البحث عن المعلومة من جهة ، ومن جهة أخرى بذل جهود موجهة نحو المشكل لتجسيد الحل.

(والي وداد ، 2015 ، ص130)

كما يحتاج حل المشكلة وتحديده حسب وصف كل من "لازيرلا وني" إلى التطرق لثلاث مجالات من أجل تحديد عناصر أساسية مساعدة على هذه الإستراتيجية وهي :

-تقويم ذاته وسلوكه ومشاعره تجاه الموقف.

-تقويم محيط الفرد.

-رسم صورة الموقف الذي تصدر عنه المشكلة.

فتقويم الفرد لذاته وعواطفه المتعلقة بالموقف المشكل أو خلق المشكلة إضافة إلى النتائج التي تترتب عن هذه الأمور هو مرحلة هامة من مراحل حل المشكلة ،كما يجب تقويم الفرد لمحيطه الذي تصدر عنه المشكلة ، إضافة لرسم الأهداف والمستجدات في المشكل ، والذي يتمثل في رسم صورة الموقف المشكل ، كما أن للنشاط العقلي دورا هاما في إستخدام هاته الإستراتيجية ، حيث يقوم النشاط العقلي على حل المشكلة باستخدام عدد من مكونات الإعداد والتجهيز أو المعالجة ، وبصفة عامة يمكن القول أن النشاط العقلي المستخدم في حل المشكل يمر بالمراحل التالية حسب وجهة نظر "مصطفى الزيات":

(مصطفى الزيات ، 2001 ، ص50)

-الإعداد أو التحضير

-الإنتاج

-التقويم والحكم .(بن سكيريفة مريم وبن زاهي منصور ،2015، ص244)

وحسب "عبد الوهاب محجوب" (1995) أن الإستراتيجية المركزة على المشكل تعالج مباشرة المشكل المطروح عن طريق المواجهة أو التجنب بحيث تتم دراسة و تقييم هذه الحلول الجديدة ثم العمل بواحد منها، حيث إن المواجهة المركزة على المشكل تتطلب مجهودات كبيرة و المتمثلة فيما يلي:

- التدريب على التواصل الجيد

- التعبير على الانفعالات و الإجابة على الانتقادات.

- ضبط الأولويات من أجل التحكم في الوقت.

-السند الاجتماعي و ذلك من خلال تقبل مساعدة الآخرين مهما كانت بساطتها، الثقة،

القيام بالنشاطات، التحدث عن أشياء أخرى عدا المرض.

- القيام بمجهودات من أجل تغيير الوسط .

- الانسحاب من الوسط من أجل الراحة. (برزوان حسيبة ، 2016 ، ص106)

يمكن القول بأن أساليب المواجهة المركزة على المشكلة تظهر في حالة المواجهة أو التخطيط وهي بالتالي تمكن الطالب الجامعي من الحصول على إمكانية تغيير الوضعية التي هو بصدد مواجهتها ، الشيء الذي يؤدي مباشرة إلى التغيير من الوضعية والتخفيف من حدة الضغط ، وهي بذلك تركز على التعديل المباشر للعلاقة بين الفرد والبيئة.

فأسلوب المواجهة المركزة على المشكلة يحتوي على: المواجهة بالمجابهة ، أي بالتصدي إلى مصدر المشقة ، وأسلوب طلب المساندة الأدائية من خلال جمع المعلومات من المحيط ، وأسلوب التخطيط لحل المشكلة الذي يعتمد على التفكير في الطريقة الأكثر فعالية من أجل المواجهة ، أسلوب قمع النشاطات المتعارضة من خلال التركيز على مصدر المشقة وإزاحة

المثيرات الداخلية ، و أسلوب المواجهة بكبح مصدر المشقة الذي يعتمد على جهد الفرد المبذول من أجل التخلص من مصدر التهديد. (والي و داد ، 2015، ص 60)

وحسب "كارفر" (1997) فان مظاهر التعامل مع الضغوط المتمركزة حول المشكلة تشمل:
-التعامل النشط، أو الهادف، أو الفعال:ويقصد به اتخاذ إجراءات فعالة لإزالة، أو احتواء الحدث الضاغط، كالمبادرة بعمل مباشر على سبيل المثال.

-التخطيط: ويقصد به التفكير في كيفية التعامل مع الحدث الضاغط. ويشمل ذلك إجراءات مثل: اقتراح استراتيجيات للتعامل مع الحدث الضاغط، أو التفكير في الخطوات التي ينبغي اتباعها لمواجهة المشكلة.

-كف الأنشطة المنافسة:وتعني تحية المشاريع والخطط الأخرى جانباً، من أجل التفرغ للتعامل مع الحدث الضاغط.

-طلب الدعم الملموس: ويعني طلب النصيحة، أو المعلومة، أو المساعدة من قبل الآخرين.

(Carver & Weintraub,1997,p269)

ومن المحتمل أن هذا الأسلوب من أساليب التعامل يلجأ له المنفقون كاستجابة لآلية التعامل مع الضغط إضافة إلى المعرفة المسبقة لمصدر الضغط لدى الفرد، ويعتمد هذا الأسلوب أساساً على قوة الشخصية ، والشجاعة في مواجهة المواقف النفسية والتوترات الناتجة عن مصدر الضغط وشدته.

يؤكد "فريدلاندر وزملائه" (Friedland1996, ان هناك بعض الخصائص التي يتسم بها الأفراد ذو المواجهة الايجابية عند مواجهة الاحداث الضاغطة منها: أنهم يمتلكون اجراءات هادفة تعزز موارد التصدي للضرر المتوقع، وتخفف من العلاقة المزعجة بين الفرد وبيئته الاجتماعية والمادية، ويتسمون بالقدرة على خفض المزاج السيء، والقدرة على تحسين حياتهم

مما يساعدهم ذلك على التوفيق بين متطلباته وظروفه البيئية المحيطة بهم ، وتجعلهم يشعرون بالراحة عندما تتيسر له مصدر اعاقه اشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية والجسمية.

(علي عبد الله صالح ، 2017، ص13)

من خلال ما سبق -وحسب دراستنا الحالية- يتضح لنا أن أسلوب حل المشكل من بين الأساليب الهامة التي يستخدمها الطالب الجامعي الجديد في التكيف مع الضغوط الخارجية والبيئية التي يدرك أنها مصدر تهديد له ، ويعتمد هذا النوع من الأساليب على جمع المعلومات التي تساعد في الكشف عن طبيعة الموقف المشكل والعناصر الغامضة فيه ، والتعرف على العلاقة بينه و بين عناصر البيئة مما يسهل الفهم الدقيق للمشكل ككل.

7-2- أساليب المواجهة المركزة على الانفعال : يرى (لازاروس) أن إستراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال تتعلق بالاستجابات الانفعالية و هي تهدف إلي تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ الحدث الضاغط الذي يواجه الفرد.

(طه عبد العظيم حسين و سلامة عبد العظيم حسين، 2006 ، ص92)

و حسب كل من " بولهان و كيننتار" أن المواجهة المركزة على الانفعال تصير فعالة عندما يتعرض الشخص إلي المواقف الضاغطة الشديدة بحيث يصعب عليه إيجاد حل في ذلك الوقت، مثلما هو الحال عند الإصابة بمرض مزمن، و بالتالي تصبح الإستراتيجية المواجهة نحو الانفعال هي الفعالة للتخفيف من شدة التوتر الانفعالي.

(MB & Dantzer,R ,1994 ,p103)

ان المواجهة المركزة على الانفعالات تظم العديد من الاستراتيجيات حسب"بيرلوجي جرازياني" و آخرون (pierluigie & al.2001) وتتمثل في الممارسات التالية :

*المراقبة الذاتية (Auto- contrôle):الشخص يراقب ذاته، يطمأن نفسه، يراجع نفسه.

* اتهام الذات (Auto- accusation) : وتشمل إستراتيجيات الشعور بالمسؤولية

الذاتية و محاولة الإصلاح .(برزون حسيبة ، 2016 ، ص109).

إن استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال قد تكون فعالة في تقليص التوتر والأثر الانفعالي إلا أن هذه الفعالية ترتبط إلى حد ما بدرجة الضغط حيث أنه لا يمكنها تحقيق فوائد كبيرة في وضعيات تهدد حياة الفرد مثلا ، وبالتالي فإنها تكون عاجزة عن تحقيق التكيف وهو ما يستلزم اللجوء إلى أساليب المواجهة المركزة على المشكل.

(زياد فخراني ، 2008 ، ص36)

و يرى "لازاروس" أن الأساليب المركزة على الانفعال تؤثر بدرجة ما في الأساليب المركزة حول المشكل فالانفعال المرتفع والتوتر الشديد الذي لا يمكن للفرد السيطرة عليه يؤثر في العمليات الفكرية والمعرفية و بالتالي في الجهود اللازمة لمواجهة الوضعية.

(Swendsen & Graziani .p83)

وحسب "كارفر" (1997) فإن الفرد الذي يعتمد على أساليب المواجهة المركزة على الانفعال

يتميز بالصفات التالية :

-طلب الدعم العاطفي: ويعني محاولة الفرد الحصول على التعاطف، والتفهم، والدعم

المعنوي.

-الإنكار: ويقصد به تصرف الفرد كما لو أن الحدث الضاغط غير حقيقي، او رفض

تصديق أن الحدث الضاغط موجود .

-التقبل: وهو عكس الإنكار ، ويعني إدراك الفرد لحقيقة الحدث الضاغط وتقبله كواقع .

-إعادة تفسير الموقف بشكل إيجابي: وتعني تقييم الفرد للحدث الضاغط بطريقة أكثر إيجابية .
-اللجوء إلى الدين: ويعني ميل الفرد إلى اللجوء إلى الدين في أوقات الشدة كالاكتثار من الممارسات الدينية :الصلاة ، الاستغفار ، التسبيحالخ.

*حسب ما سبق فإن أساليب المواجهة الانفعالية تعتبر أقل كفاءة من أساليب المواجهة المركزة على المشكلة ، فهذه الأساليب لا تمكن الفرد من التطرق الى المشكلة او الموقف الضاغط بشكل مباشر ، وانما تمكنه من خفض الانفعالات السلبية كالغضب ، الخوف ، الفزعالخ الناتجة عن التعرض للحدث الضاغط ، فهي تمكنه من تنظيم الانفعالات من خلال العديد من السلوكيات كطلب الدعم العاطفي واللجوء الى ممارسة الطقوس الدينية ، ويلجأ الطالب الى هذا النوع من الأساليب عندما يدرك أن الموقف غير قابل للتغيير أو التعديل وأنه يجب عليه تحمله.

7-3- أساليب المواجهة غير التوافقية (السلبية) :

بداية تجدر الإشارة الى أن هذا النوع من الأساليب يبتعد فيها الفرد عن المواجهة المباشرة للموقف الضاغط ، كما يطلق على هذا النوع بالأساليب الاحجامية .

فبالأساليب غير التوافقية حسب "طه عبد العظيم حسين " تتضمن تجنب التفكير الواقعي في الموقف الضاغط والاستسلام للمشكلة دون البحث عن حلول ، ويضيف "لازاروس" و"فولكمان" إن من أجل تغيير مواجهة الأفراد الذين يوظفون استراتيجيات سلبية يجب تحسين إعادة بناءهم المعرفي وتعديل الأفكار السلبية لديهم من خلال تقديم الأفكار الصحيحة، وممارستها من خلال المواقف الحياتية المختلفة، وتدعيم وترسيخ هذه الأفكار الجديدة لتحل محل الأفكار الخاطئة لتشجع الأفراد لممارسة هذه الأفكار الايجابية.(علي عبد الرحيم صالح ، 2017 ، ص5)

إن جميع الأفراد معرضين لنتائج الأحداث الضاغطة، وإن مدى توافق الفرد في مواجهة الحدث بصورة ناجحة أو فاشلة يعتمد على عملية اختياره لأساليب مواجهة الضغوط والتخلص من المثيرات المزعجة.

وقد أشار "دريدر" (2007) إلى أن أساليب المواجهة الاحجامية تتضمن القيام بمحاولات معرفية ، وذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة ، وأن هذه الأساليب تتكون من أساليب فرعية مثل : الإنكار و التشتت والاستسلام. (عدنان مارد جبر، ص12)

وقد تطرق "تشارلزورث" و"ناثان" في دراستهما حول أساليب المواجهة السلبية للضغوط إلى أهم الصفات التي يتميز بها الأفراد الذين ليست لديهم القدرة على تحمل الضغوط (أصحاب المواجهة السلبية) وكان أبرزها الاضطرابات الفيزيولوجية والتي تتمثل في السمنة المفرطة أو ادمان كحوليات ثم تتحول الاضطرابات الفيزيولوجية إلى صداع وضغط عصبي وأمراض قلب...بالإضافة إلى اضطرابات انفعالية واكتئاب وقلق مزمن ومخاوف وتغيرات في الشخصية....وتكون النتيجة انخفاض في الانتاجية وانخفاض في الشعور بالسعادة والرضا وانخفاض بالشعور بالمودة والألفة.(محمود عطية ، ص85)

ويمكن أن نستدل بوجهة نظر "بيك" في المواجهة السلبية للموقف حيث تكون بسبب اضطراب المعرفة التي تتسبب بدورها في ادراك خاطئ وتفسير مشوش عند الفرد مما يعني بأن هناك مشكلة في ادراك واستيعاب الفرد للمشكلات والضغوط على نحو صحيح أو بشكل منطقي،

بناءً على وجهة نظر "بيك" لا يمكن أن نفهم استجابات أو ردود فعل الطلاب تجاه الحدث الضاغط إذا لم نفهم الطريقة التي يفكرون بها أو فلسفتهم الذاتية في رؤيتهم للأحداث ، فالموقف الضاغط لا يفسر نفسه وإنما الطالب هو الذي يتولى ذلك من خلال منطقته الخاص به .

وحسب "كارفر" (1997) فإن الفرد الذي يلجأ إلى الأساليب غير التوافقية في مواجهة الحدث الضاغط يتميز بالصفات التالية :

التشتيت الذاتي : حيث يقوم الفرد باشغال ذهنه بمواضيع خارج اطار الموقف الذي يتعرض له قصد نسيانه.

التنفيس الانفعالي : ويقصد به اهتمام الفرد وتركيزه على التعبير عن انفعالاته بصورة سلبية وقد تظهر من خلال نوبات القلق،الادمان بأنواعه....الخ .

تأنيب الذات : وتعني أن ينقد الفرد ذاته ويقرمها ، كنوع من الاستجابة للحدث الضاغط .

فك الارتباط السلوكي : أي أن يخفف الفرد من جهوده الموجهة نحو التعامل مع الحدث الضاغط ، وحتى التخلي عن مواصلة تحقيق أهدافه التي تتعارض مع هذه الضغوط .

(أبو بكر مفتاح ، 2014 ، ص87)

من خلال ماسبق فإن الأساليب غير التوافقية تتضمن القيام بمحاولات للتقليل من التهديدات التي يسببها الموقف و القيام بسلوكيات لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة مثل التشتت و القمع و التقبل و الاستسلام و تجنبالتفكير الواقعي في الموقف الضاغطة.

وفي الأخير -وحسب دراستنا الحالية - يبقى اختيار نوعية المواجهة (المركزة على المشكلة أو المركزة على الانفعال أو غير التوافقية) راجع الى عدة عوامل ، فالطالب الجامعي يميل الى الاعتماد على المواجهة المركزة على المشكلة عندما يدرك بأن الموقف قابل للتغيير والتحكم فيه ، بينما في حالة ادراكه بأن شدة الموقف الضاغط تفوق قدراته النفسية كما في حالة المرض

المزمن مثلا فإنه يعتمد على المواجهة المركزة على الانفعال ، وفي حالة العجز التام على السيطرة على الموقف فإنه يلجأ الى الأساليب السلبية أو غير التوافقية كحل نهائي للضغط الذي يواجهه.

8- أهمية ووظائف أساليب مواجهة الضغوط النفسية :

يختلف الأفراد في استخدام أساليب معينة تجاه الضغوط التي تواجههم، فغالبا في المواجهة الفعالة (الايجابية) للضغوط ما يعتمد الأفراد اما على أسلوب حل المشكلة أو أسلوب المواجهة المركز على الانفعال ، أما عن وظائف أساليب مواجهة الضغوط النفسية فإنها تختلف حسب التصور الخاص لكل عالم أو باحث في هذا المجال .

فحسب "مك كري" (1984) يعتقد بأن أساليب المواجهة القائمة على حل المشكلات يتم اللجوء اليها عادة في المواقف التي يعتقد فيها الفرد أنه بإمكانه التأثير في الحدث الضاغط ، بينما يلجأ الفرد الى استخدام الأساليب المركزة على الانفعال عندما يعتقد بأنه يتوجب عليه تحمل ضغوطات الموقف الذي يتعرض له .(أ.م.د أسيل صبار محمد ، 2017، ص41)

من خلال وجهة نظر "مك كري" وحسب دراستنا الحالية فإن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تلعب دورا مهما في عملية التوافق النفسي للطلاب الجامعي ، بمعنى التوافق بين متطلبات الموقف والقدرات النفسية الشخصية ، وذلك من أجل احداث حالة توازن بينه ومتطلبات البيئة الخارجية ، وكلما كانت عملية المواجهة ناجحة وفعالة كلما تمتع الطالب بصحة نفسية جيدة.

و يرى "لازاروس" و"فولكمان" أن أساليب المواجهة تقوم بوظيفتين أساسيتين :

1-تنظيم الانفعالات من خلال المواجهة المركزة على الانفعال ، بمعنى أنها تتضمن جهودا لضبط أو للسيطرة على الانفعالات المترتبة على المشكلة مثل : القلق والاكتئاب وتقليل آثارها النفسية والفيزيولوجية بدون تغيير العلاقة الفعلية مع البيئة .

2-السيطرة على المشكلة التي تسبب الكرب ويتم ذلك عن طريق السلوك الواقعي المباشر لضبط العلاقة المضطربة بين الشخص وبيئته عن طريق حل المشكلة واتخاذ القرارات.

(Lazrus & Foikman ,1984 ,p141-153)

وحسب (Mechanic ,1974) صاحب النظرة الاجتماعية والبيئية يشير بأن لاستراتيجيات

المواجهة ثلاث وظائف وهي :

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

أما حسب (White ,1975) فان أساليب مواجهة الضغوط تقوم بالوظائف التالية :

- ✓ ضمان تأمين معلومات كافية وملائمة حول المحيط والبيئة .
- ✓ الحفاظ على استقلالية أو حرية الحركة وحرية التصرف في استعمال رصيد المعلومات بطريقة مرنة .

✓ الحفاظ على الشروط الأساسية لعمليتي الأداء وانتقاء المعلومات .

(آيت حمودة ، 2006 ، ص120)

في حين يرى (Suls et Fletcher, 1985) بأن المواجهة تهدف الى تقليص استجابة الضغط بالتأثير على الاستجابة الفيزيولوجية والانفعالية وعلى الاستجابات المعرفية كالتفكير في شيء آخر والى ضبط الوضعية الضاغطة بوضع اجراء لحل المشكل كالبحث عن المعلومات .
بينما ذكر (Shaher et Plealin, 1987) بأن لأساليب المواجهة وظيفة وقائية تتجلى في المظاهر التالية :

➤ تغيير وازالة الظروف التي تثير المشكل .

➤ ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة .

➤ ضبط الضغط في حد ذاته بعد حدوثه .

أما "جيروزيليان و شغارشرذ " فيعد كل منهما المواجهة المتمركزة حول المشكل والمواجهة المتمركزة حول الانفعال ميول مواجهة خاصة بالموقف أو خبرات مواجهة خاصة بالموقف ، تتأثر بدرجة ما بسمات الشخصية وظروف المحيط وتشمل المواجهة المركزة حول التقييم محاولات نحو فهم نمط الأهمية في موقف معين والتعرف عليه ، ومن ثم فان عملية التقييم واعدادة التقييم تمثل شكلا من أشكال المواجهة من ناحية كونها تسهم في تعديل أهمية الموقف وفهم التهديد المنطلق منه .(رضوان ، 2007 ، ص161)

من خلال العرض السابق لوظائف أساليب المواجهة حسب العديد من الباحثين فان أغليبيتهم يتفقون أن لها دور توافقي ووقائي ازاء الوضعية الضاغطة ، بالاضافة الى وظيفة تقييم كل ما يجب فعله تجاه المواقف ، فاذا أسفر التقييم أنه بالامكان السيطرة على الموقف فان المواجهة هنا تركز على المشكل ، اما اذا نتج عن التقييم بأنه ليس هناك شيء يمكن القيام به فهنا تركز المواجهة على الانفعال .

9- بعض العوامل المؤثرة في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية :

في العنصر السابق ذكرنا بأنه هناك ثلاث أنماط أساسية لمواجهة الضغوط ولاحظنا بأن هناك اختلاف بين الأفراد في اختيارهم لأساليب معينة لمواجهة الأحداث لذلك فقد توصل العلماء من خلال أبحاثهم في علم النفس أن هناك عدة عوامل تؤثر في اختيار الأفراد لنوع معين من أساليب مواجهة الضغوط ، واختلاف فرد عن فرد آخر في ردة فعله للموقف الضاغط وطريقة استيعابه له.

فالأفراد يختلفون في استخدام المواجهة وفي الاستجابة للأحداث الضاغطة حيث أن هناك عوامل عدة تؤثر في أساليب المواجهة ، وهي تتضمن عوامل تتعلق بخصائص شخصية للفرد ، وهناك عوامل أخرى موقفية ونوعية تتعلق بالموقف ذاته وتهم إلى حد بعيد في تحديد أساليب المواجهة وتتمثل هذه العوامل الموقفية في طبيعة الحدث الضاغط ونوعه. وسنحاول في العرض الموالي التطرق الى بعض من تلك العوامل .

9-1- العوامل المرتبطة بالفرد :

تساهم بعض العوامل المتعلقة بشخصية الفرد بدور فعال في قدرة الفرد على مواجهة الضغوط ومن أهم تلك العوامل نجد :

9-1-1- مركز الضبط :

ظهر هذا المصطلح في علم النفس على يد " جوليان روتر " J-Rotter (1954) من خلال نظريته في التعلم الاجتماعي ، حيث يشير مفهوم مركز الضبط الى كيفية ادراك الفرد وتفسيره للمواقف و ادراكه لعوامل الضبط والسيطرة على بيئته ، وينقسم الأفراد طبقاً لمفهوم الضبط الى فئتين هما :

*فئة الضبط الداخلي (التحكم الداخلي) :

وهم الأفراد الذين يعتقدون أنه بإمكانهم بذل الجهد المطلوب لأداء أي مهمة أو تحقيق أي هدف سواء حصلوا على الدعم من قبل الآخرين أم لا ، أي أن الدعم ينبع من داخلهم.

(جمعة سيد يوسف ، ص93)

مما يعني أن هذه الفئة من الأفراد يعتقدون أنهم مسؤولون عما يحدث لهم ، ويحاولون وضع خطط لحل المشكلة والسيطرة عليها ، فالطلاب الجدد مثلا اذا كانوا ذوو مركز ضبط الداخلي فانهم يعتقدون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث ، وهذا ما يجعلهم يميلون الى استخدام أساليب مواجهة إيجابية.

*فئة الضبط الخارجي (التحكم الخارجي) :

وهم الأفراد الذين ينظرون الى عملية التحكم على أنها تقع خارج أنفسهم ، ومن ثم يلقون بفشلهم واحباطهم ونجاحهم على أشياء خارجية كالحظ و الصدفة و الآخرين .

(رانيا الوقفي ، 2005 ، ص94)

وقد كشفت نتائج الدراسة التي قام بها "بروستشور وآخرون" (Brosschor et al ,1994) أن الأفراد ذوي مركز الضبط الداخلي يستخدمون أساليب مواجهة فعالة مثل حل المشكلات والتعبير عن الغضب ، في حين أن الأفراد ذوي مركز الضبط الخارجي يستخدمون أساليب مواجهة سلبية مثل التجنب .

(طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين ، 2006 ، ص124-125)

فالفرء الذي ينسب إنجازاته وأعماله وما يحدث له من نتائج سواء إيجابية أو سلبية إلى الحظ والصدفة أو الآخرين يندرج تحت فئة ذوي مركز الضبط الخارجي وفي المقابل فإن الفرد الذي ينسب إنجازاته واخفاقاته إلى جهوده الشخصية فإنه يندرج ضمن فئة ذوي مركز الضبط الداخلي

لذلك يرى كل من لازروس وفولكمان أن قدرة الفرد على التحكم في المواقف الضاغطة تحدد أسلوب المواجهة لديه .(حفيظة قطيش ، 2015 ، ص48)

وطبقا لوجهة نظر" روتر" فان طلاب الضبط الخارجي يفنقرون الى القدرة على السيطرة والتحكم في الأحداث الضاغطة مما يجعلهم أكثر عرضة لعدم التوافق و الشعور بالإحباط وهذا يجعلهم يستخدمون أساليب مواجهة سلبية في غالب الأمر .

9-1-2- نمط الشخصية :

من المعلوم أن لكل فرد سمات شخصية تجعله مختلف عن الفرد الآخر في طريقة تعامله مع المواقف الضاغطة .

فقد عرفت "جريفت" "Ghrifit" (1936) الشخصية على أنها "مجموعة من الصفات التي تيصف بها الفرد و الناتجة عن عمليات التوافق مع البيئة الاجتماعية ، وهي تظهر على شكل أساليب سلوكية معينة للتعامل مع مكونات تلك البيئة " .

وفي نفس السياق عرف" ر. دورون " " r.Donro" (1998) الذي يرى في الشخصية ; تلك الوحدة الثابتة والفريدة لتلك السلوكيات .

(بن زروال فتيحة ، 2008 ، ص50)

وهذا يعني أن الشخصية حسب دراستنا الحالية تظهر من خلال الأنماط السلوكية المتعددة التي تميز كل طالب عن الآخر وتتجسد من خلال :طرق التفكير ، أساليب التعامل مع الأحداث الضاغطة التي يستجيب بها تجاه مثيرات البيئة .

وقد تطرق "أحمد محمد عبد الخالق" (1996) إلى الشخصية من ناحية النمط من خلال تعريفه القائل بأن "الشخصية عبارة عن نمط سلوكي مركب ثابت إلى حد كبير ، يميز الفرد عن غيره من الأفراد ، ويتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات والأجهزة المتفاعلة معا والتي تضم العديد من المكونات من بينها : القدرات العقلية والانفعال والارادة ، والتركيب الجسمي والوراثي ، الوظائف الفيزيولوجية ، الأحداث التاريخية الحياتية ، التي تحدد طريقة الفرد الخاصة في الاستجابة ، وأسلوبه المميز في التكيف مع البيئة "

وقد أشار "ايزنك" EzneC (1960) من قبل أن نمط الشخصية "عبارة عن مجموعة من السمات المرتبطة معا" .

(الأنصاري ، 1997 ، ص30)

وسوف نركز على الأنماط السلوكية كونها تبين أساليب التعامل مع المواقف و الخصائص المميزة للأفراد الذين يظهرون تلك الأساليب .

وقد توصل العالمان "فريدمان" و "روزنمان" (1959-1974) إلى وجود نمطين سلوكيين هما "النمط أ TypeA"، و"النمط ب BType" وذلك من خلال أعمالهما حول الفروق في مواجهة الاجهاد ، كما توصل "جرير موريس" (1980) إلى وجود نمط ثالث وهو "النمط ج TypeC". (Peterson&Lecomte,2005)

حيث يرى "جابر عبد الحميد" (1996) أن نمط الشخصية "أ" حددت معالمه حسب رأي "فريدمان" و"روزنمان" بالمنافسة ، وقلة الصبر ، و فرط النشاط ، الطموح ، بذل الجهد و الالتزام بانتهاء الأعمال في المواعيد المحددة .

فدوو النمط "أ" يتسمون بإنتهاج استراتيجية تركز على المشاعر الإيجابية النشطة المتفاعلة مع الأحداث ، وفي المقابل نمط الشخصية "ب" حددت معالمه بالقدرة على الاسترخاء ، وحسب ميوزلاند (1991 Meozland) أن الأفراد ذوو النمط "ب" يتسمون بسهولة الانقياد وليس لديهم ميل للمنافسة ، وأنهم أقل عرضة للشعور بالإحباط من غيرهم.

(إبراهيم محمد عياش ، 2009 ، ص14)

ويرى "عدنان يوسف " أن الفرد من نمط شخصية "ب" يكون في الجانب المعاكس لخصائص شخصية من نمط "أ" ، حيث أنه يبدي اهتماما أقل بالوقت ، يمارس درجة أعلى من ضبط النفس في التعامل مع الأمور ، يحدد وقتا للاسترخاء دون الشعور بالذنب ، يتعامل مع المواقف بصورة هادئة .

(سامية حمزاوي ، 2013 ، ص38)

ويفص د.هوارو أصحاب النمط "ب" الذي يسميه ب"IA" (tifapadintegratif) بأن :

- لديهم نظرة متزنة عن ذواتهم وبيئتهم .
 - يديرون انفعالاتهم دون انكارها أو مقاومتها أو تركها تسيرهم.
 - تعبيرهم واستجاباتهم تهدف الى أحسن الاستراتيجيات الممكنة ، مع أقل استهلاك للطاقة .
 - يتحملون الاحباطات بحيث يواجهون امكانية عدم تحقيق أهدافهم بالتقبل التام.
- كما يورد "هول" (Hall، 2000) بعض الخصائص لأصحاب النمط "ب" من بينها : قلة المنافسة اذ لا يعتبرونها هدفا ، أقل عدائية ويكون سلوكهم تجنبيا ، أكثر صبرا فلا توترهم القضايا التي تأخذ وقتا أكثر من المعتاد أو المطلوب.(ليلي شريف، 2003 ، ص93)

يمكن القول بأن الطلاب ذوو النمط "ب" يستخدمون أساليب أقل اجتهادا التي تمكنه من مواجهة الأحداث الضاغطة دون أن يقلل من قيمته لذاته أو الآخرين ، فهم يتصفون بأنهم أكثر واقعية وإيجابية .

أما نمط شخصية "ج" الذي وضعه "جيرير و موريس" (1980) وطورته "تيموشوك" Temochok " (1987) ، فقد ارتبط ارتباطا وثيقا بالشخصية المستهدفة بالاصابة بالسرطان ، ويتميز الفرد ذو النمط "ج" بميله الى استبطان الاستجابة تجاه المواقف آملا من خلال ذلك أن يسيطر على نفسه ولكنه لا يحقق ذلك الا اجتماعيا فقط (ظاهريا) ، حيث يبدو هادئا ورسينا ، يميزه لطف مفرط ، تجاهل لمشاعره ، تبعية للآخرين ، الخوف من الصراعات ، الشعور بالعجز . (stagno,2005)

كما أضافت "تيموشوك" أن الشخصية من النمط "ج" تتميز أساسا بمكونين رئيسيين هما :

أ- الإدراكات الاكتئابية

ب- كبح الانفعالات

وتصفها بالميزات التالية : التقدير السلبي للذات ، الميل الى الموافقة الدائمة ، عدم

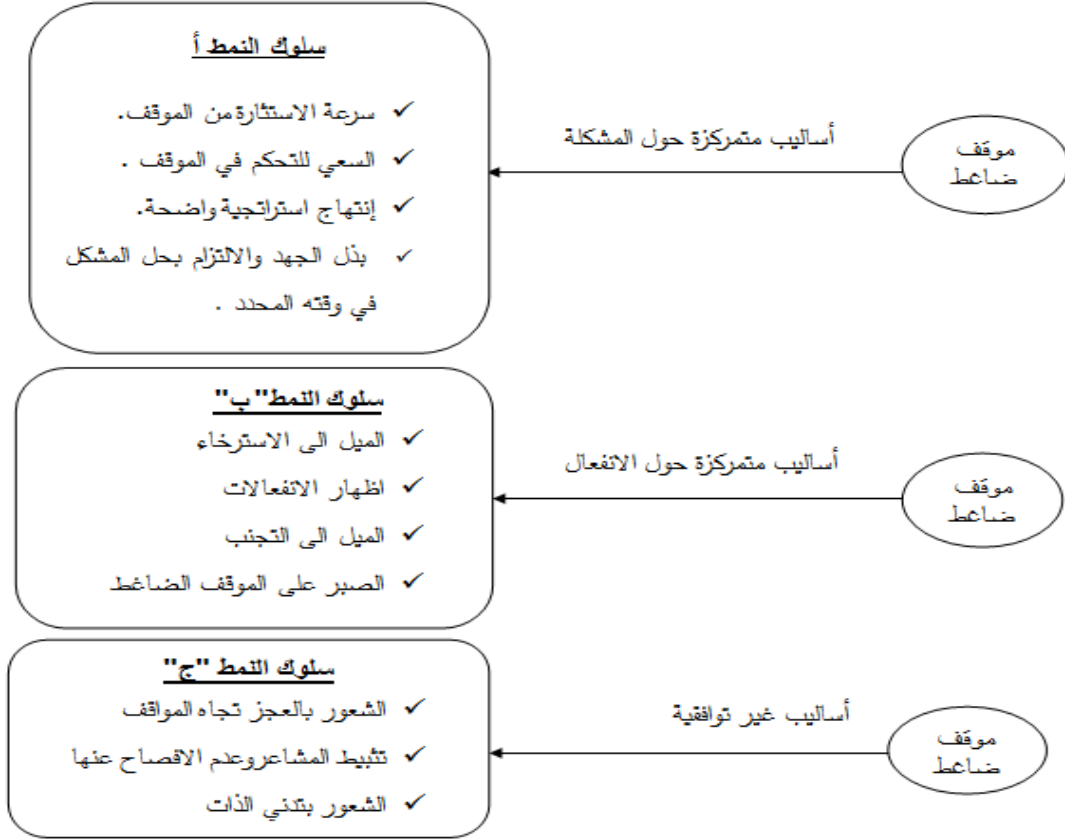
مواجهة الصراعات ، يتمسك بالروتين ويعيش في وحدة نفسية .

(بن زروال فتيحة ، 2008 ، ص 229)

من خلال ما سبق يمكن القول بأن الطلاب ذوو النمط "أ" لديهم تقبل للتعرض للمواقف الضاغطة أكثر من غيرهم فهي تعزز لديهم الثقة بأنفسهم ، فهم يميلون لمواجهتها دون اظهار انفعالاتهم أو طلب المساعدة ، فهم لديهم ميل للاستجابة وسعيا للتحكم في المواقف ، ومن هنا يمكننا أن نتوقع أن يستخدم طلاب هذا النمط أساليب متمركزة حول المشكلة.

في حين الطلاب ذو النمط "ب" يتميزون بأنهم أقل ميلا لمواجهة المواقف الضاغطة من الطلاب ذو النمط "أ" ، فهم يتميزون بأنهم صبورين ، وأقل تنافسية ، وقد يظهرون انفعالاتهم من أجل خفض حدة التوتر ويميلون الى الاسترخاء ، قد يستخدمون الأسلوب التجنبي في المواقف الضاغطة بدل مواجهتها. ومنه يمكن أن نستنتج أن هؤلاء الطلاب يستخدمون أساليب مواجهة متمركزة حول الانفعال .

أما الطلاب ذوو النمط "ج" فانهم يتصفون بعدم التعبير عن انفعالاتهم عند مواجهة الموقف الضاغط من أجل الظهور بالقبول الاجتماعي لدى الآخرين ، فهم يشعرون بالعجز التام ، ولا يميلون لاستخدام أساليب فعالة لتطويع الموقف الضاغط ، اذ يمكن اعتبار أن هؤلاء الطلاب يستخدمون أساليب مواجهه غير توافقية . ولتوضيح العلاقة بين أنماط الشخصية و أساليب مواجهة الضغوط النفسية نقترح المخطط التالي:



مخطط (2) يوضح العلاقة بين أنماط الشخصية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية

9-1-3- فاعلية الذات:

تشير فاعلية الذات الى اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على التعامل والسيطرة بفاعلية على المواقف والأحداث التي يتعرض لها .

وقد عرف "Bandura" فاعلية الذات على بأنها " مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، و التي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكات معينة ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابته لإنجاز المهام المكلف بها".

(Bandura,1977,p192)

ويضيف Bandura "باندورا" أن إدراك الأفراد لفعاليتهم الذاتية يؤثر في أنواع الخطط التي يضعونها، فالأفراد الذين لديهم إحساس مرتفع بالفعالية يضعون خطط ناجحة، والذين يحكمون على أنفسهم بعدم الفعالية أكثر ميلا للخطط الفاشلة، والأداء الضعيف، والإخفاق المتكرر .

(ولاء سهيل يوسف ، 2014 ، ص 2)

حسب "باندورا" فان الطلاب الذين يتمتعون بفاعلية ذات مرتفعة يعتقدون أنهم قادرون على احداث تغيير في البيئة ، على العكس الطلاب الذين يتصفون بفاعلية ذات منخفضة ، فانهم ينظرون الى أنفسهم بأنهم عاجزون على القيام بأداء ناجح.

وقد أشار "رودينبيرري و رينك" (Rodenberg & nkRe,2010) الى أن استراتيجيات مواجهة الضغوط المستندة الى فاعلية الذات لها تأثير ايجابي على الاحساس بالهدف من الحياة ، وهذا ما أشار اليه "سيرفون وبيك" (Peake&Cervone,1990) بأن معتقدات الأفراد حول فاعلية الذات هي التي تحدد مستوى الصمود أمام الأزمات والمشاكل ، كما أنه كلما زادت ثقة

الفرد في فاعلية الذات تزيد مجهوداته ، ويزيد اصراره على تخطي ما يقابله من عقبات ، فعندما يواجه الفرد بموقف ما يكون لديه شكوك في قدرته الذاتية فهذا يقلل من مجهوده ، مما يؤثر في طريقته لحل المشكلات .(زيدان ، 2001 ، ص20)

يلاحظ من ذلك بأن الأحداث الضاغطة وما تفرزه من آثار سلبية ، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء ، وانخفاض الدافعية للإنجاز ، والشعور بالإرهاك ، وما تسببه من اضطرابات جسمية ونفسية ، وسلوكية كلها تؤثر على فاعلية الذات بحسب مؤثرات البيئة وقوة حجم هذه الضغوط واحساس الفرد بفاعلية ذاته. وفي نفس الوقت يعد انخفاض فاعلية الذات أحد المؤشرات لاستخدام الفرد أساليب مواجهة غير توافقية .

9-2- العوامل المرتبطة بالمحيط (البيئة)

9-2-1- طبيعة الموقف وخصائصه :

فالمواقف والأحداث التي يستطيع الفرد التحكم والسيطرة عليها يستخدم فيها استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة ، في حين أن الأحداث الضاغطة التي لا يمكن للفرد التحكم والسيطرة عليها فان ذلك يجعله يستخدم استراتيجيات المواجهة السلبية واستراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال .(يوسف الزيتوني، 2007 ، ص44)

وأكد ذلك "لازاروس" وفولكمان" علأن استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة يستخدمها الفرد عندما يكون قادرا على التحكم والسيطرة على الموقف او موقف يكون عرضة للتغيير، أما المواقف التي يدركها انها غير قابلة للسيطرة التامة فانه يستخدم استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال في التعامل معها.(مكرلوفي يمينة ، 2015 ، ص36)

وقد حدد كل من "سماير" و"ريز" smyer & Rees أربعة أنماط من المواقف التي يمكن أن

ترتبط بالضغط وتؤثر فيه وهي: (Beech etal, 1982)

- ✓ العوامل البيولوجية مثل المرض والموت
- ✓ الشخصية مثل الزواج
- ✓ البيئة الفيزيائية مثل الكوارث الطبيعية والانفجارات
- ✓ الاجتماعية الثقافية مثل القيود التي يفرضها المجتمع من خلال العادات والعرف والتقاليد.

مما سبق نخلص الى أن خبرة وتجربة الطالب للمواقف الضاغطة, و كذلك قدرته و قابليته على التنبؤ بحدوث الموقف الضاغط فضلا عن المدة التي يستغرقها الحدث الضاغط و درجة التهديد و الضرر و التحدي الذي يدركها في هذا الموقف كلها عوامل تؤثر في استخدام أساليب مواجهة محددة.

9-2-2- المساندة الاجتماعية :

تعد المساندة الاجتماعية من العوامل الهامة التي تحدد أسلوب مواجهة الضغوط لدى الفرد ، وتعتبر العلاقات الاجتماعية التي تربط الفرد بالآخرين مصدرا هاما يمنحه الاهتمام والمساعدة المعنوية والمادية وقت الحاجة التي تزوده بجملة من الخبرات والمعلومات لمواجهة الموقف الضاغط.

فقد حظى موضوع المساندة الاجتماعية باهتمام كبير من جانب الباحثين اعتماداً على مسلمة مؤداها أن " المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من خلال الجماعات التي ينتمى إليها: كالأُسرة، الأصدقاء ،والزملاء في العمل أو المدرسة أو النادي تقوم بدور كبير في خفض

الآثار السلبية للأحداث والمواقف السيئة التي يتعرض لها " (أرجايل مايكل، 1993؛ شعبان جاب الله، 1993، ص 235؛ محمد محروس وآخر، 1994)، وهي مؤشر هام من مؤشرات الصحة النفسية ومتغير وسيط مخفف من الآثار السلبية الناتجة عن ارتفاع مستوى الضغوط.

(أسماء السرسبي وأمانى عبد المقصود ، 2001 ، ص 06)

وقد أكدت دراسة كل من "روس وكوهين" (Roos & Coheen) على أهمية الدور البارز التي تقوم به المساندة الاجتماعية من الأسرة في تخفيف الآثار السلبية لمواجهة الفرد للأحداث الضاغطة ، كما أن الفرد يدرك الأحداث الخارجية على أنها أقل ضغطا عندما يشعر أن المساندة والمساعدة متوفرة له ، ومن ثم فإنه سوف يتمكن من مواجهة الحدث الضاغط بشكل ايجابي .(جعير سليمية ، ص 6)

وقد اعتبر "لازاروس" و"فولكمان" (1984) الى أن المساندة الاجتماعية تعتبر مصدرا مهما للأفراد في أوقات الضغوط ، فهي تساعدهم للتعامل مع تلك الضغوط وتكون مفيدة في التنبؤ بأساليب المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع الأحداث الضاغطة مثل أسلوب حل المشكلة وإعادة التقويم الايجابي للموقف الذي يرتبط بشكل قوي بالمساندة الاجتماعية .

(أحمد شويخ ، 2007 ، ص 288)

وقد اعتبر "سباكابان" و"آخرون" (1988) الى أن المساندة الاجتماعية تملك القوة بجعل الفرد يغير من ادراكه للموقف الضاغط ، وزيادة على ذلك فهي تمنحه القوة والقدرة على التحكم والتعامل مع الضغوط لأنها تعمل على اضعاف قوة الضاغط وبالمقابل تزيد من قوة الفرد بجعله أكثر ادراكا لقدراته ، وفي السياق نفسه يضيف "جريجوري" و "بورغس" (Gregory)

(Burroughs,1989) على أن المساندة الاجتماعية تمد الفرد بشعور مرتفع بالتحكم وال ضبط الذي يشير الى الدرجة التي يستطيع الفرد التنبؤ بالبيئة وكيفية مواجهتها وبالتالي تقلل من الضرر المحتمل للضغوط ، وهي نفس النتيجة التي أسفرت عنها دراسة "فالونتينر" وآخرون (1996) الذين وجدوا أن هناك ارتباطا بين مساندة الأولياء لأبناءهم الطلبة وكلا من التوافق النفسي والشعور بالقدرة على التحكم بالحادث .(بوشدوب ، 2014 ، ص170)

فالمساندة الاجتماعية بالنسبة للطالب الجامعي وبالأخص الطالب الجديد تعتبر مصدرا للدعم النفسي تجعله يقوم الموقف الضاغط تقويما واقعيا وبالتالي يستخدم أساليب مواجهة ايجابية تمكنه من اجتياز الموقف بنجاح .

وتشير الدراسات حسب"علي عسكر" (2000) إلى أهمية نوعين من الدعم الاجتماعي :

*دعم انفعالي: و يتمثل في استجابات سلوكية مثل الاستمتاع و إظهار التعاطف مع صاحب المشكلة.

*دعم وسيلي : و يتجسد في تقديم المساعدة اللفظية أو المادية لصاحب المشكلة كما تلعب المساندة دورا وقائيا ، حيث تعمل كمنطقة عازلة أو مخففة لنتائج الأحداث الضاغطة ، و الأشخاص الذين يرمون بأحداث مؤلمة تتفاوت استجاباتهم لتلك الأحداث تبعا لتوفر مثل هذه العلاقات الودية و المساندة و يزداد احتمال التعرض لاضطرابات نفسية كلما نقص مقدار المساندة كما و نوعا . (علي عسكر ، 2000 ، ص13)

فالمساندة الاجتماعية لها تأثير غير مباشر وذلك من خلال زيادة وتقوية المصادر الشخصية لديه كالشعور بالثقة بالنفس ، حيث أن اعتقاد الفرد بأن الآخرين يحبونه ويتفهمونه ويشعرون بما يعانیه كل ذلك يجعله أكثر قوة على مواجهة الضغوط والمشكلات.

وقد أشارت دراسة "الجوهرة بنت سعد" (2013) بأن هناك العديد من المتغيرات التي تقوم بدور الحماية للفرد كالمساندة الاجتماعية، إذ أن المساندة الاجتماعية لها دور عظيم في التخفيف من حده الضغوط النفسية، وقد تكون المساندة بالكلمة الطيبة أو بالمشورة أو بالنصح، أو بتقديم معلومات مفيدة أو بقضاء الحاجات أو بتقديم المال.

(الجوهرة بنت سعد ، 2013 ، ص4)

مما سبق نخلص الى أن هناك علاقة بين المساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية ، فالمساندة الاجتماعية هي من بين المصادر النفسية المعززة للشعور بالثقة بالنفس لدى الطالب ومن ثم فهي تزيد من تقديره لذاته بجعله قادر على حل المشاكل بطريقة ايجابية ، وبالتالي فان المساندة تؤثر في ادراكه لقدرته في التحكم في الموقف الضاغط .

9-3- عوامل نوعية :

9-3-1- العمر الزمني للفرد :

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

(زهاني أسماء ، 2014 ، ص13)

فأساليب المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع الأحداث الضاغطة تتغير مع التقدم في العمر مع زيادة النمو المعرفي ، فتلك الأساليب تختلف باختلاف الأعمار الزمنية ، وتصبح أكثر نضجا كلما تقدم الفرد في العمر .

فالأساليب التي يستخدمها المراهقون و الراشدون تختلف عن الأساليب التي يستخدمها الأطفال ، فأساليب المواجهة التي يستخدمها الأطفال في مواجهة الأحداث الضاغطة تتأثر بعدة عوامل منها مستوى النمو المعرفي والاجتماعي ، فالقدرات المعرفية لدى الأطفال مختلفة تماما عن القدرات المعرفية لدى المراهقين والراشدين وأن بيئة الطفل تختلف عن بيئة الراشدين ، فالأطفال الصغار غالبا ما يستخدمون أساليب مواجهة تركز على الانفعال وذلك في مقابل الراشدين الأكثر نضجا فهم يستخدمون أساليب تركز على المشكلة ، وتشير بعض الدراسات التي قام بها "كومبس" و آخرون (Compas & al.1993) و "هوفمان" ((Hoffman, 1992) الى وجود علاقة ايجابية بين استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال وبين العمر ، وأن هذه الاستراتيجية يزداد استخدامها مع الضواغط الأكاديمية والبيئية الشخصية ، وهكذا فان العمر والمستوى النمائي للفرد يؤثر في أساليب المواجهة للأحداث الضاغطة .

(راضية داود ، 2012 ، ص152)

ويرى (kozarik ,kovasic D,1995) أن عمر الفرد والمرحلة التطورية لديه تعتبر عاملا هاما من العوامل المؤثرة في ادراك الضغوط وتطور الأعراض الناجمة عنها ، حيث تكون القابلية للتأثر السلبي بالضغوط ملموسة في مرحلة الطفولة ، والمراهقة وسن الكهولة .

(نبيلة أحمد أبو حبيب ،2010، ص46)

وقد أكد "شعبان" (1995) في دراسته حول الفروق العمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة الى وجود تأثير لمتغير العمر على بعض الأساليب الاقدامية للمواجهة لصالح الفئة العمرية الأعلى ، وهو ما أشار اليه الى أن العمر يكسب الفرد خبرة في الحياة ، فكلما تقدم الفرد في العمر أصبح أكثر ادراكا وتكيفاً مع الضغوط ، حيث أنه تعرض لحياته للعديد من المواقف الصعبة والضاغطة يجعله أكثر مقاومة لضغوط الحياة سواء كان ذلك في عمله أو خارجه.

(عبد الله الضريبي ، 2010 ، ص41)

ومنه فان العمر الزمني للطالب الجامعي يلعب دورا مهما في اختياره لنمط المواجهة الذي يراه مناسباً له ، ومن المعروف أن طلبة الجامعة يختلفون من ناحية السن وبالتالي فهم يختلفون في طريقة ادراكهم للمواقف الضاغطة والتعامل معها ، غير أنه من الجدير بالذكر هنا بأن العمر الزمني ليس المحدد الوحيد لطريقة مواجهة الضغوط النفسية وانما الخبرة في التعرض للمواقف هي التي تكسب الفرد مهارات أو أساليب محددة في مواجهة أحداث الحياة ، وهذا ما يجعلنا نصادف أحيانا فرد أحدث في العمر الزمني من فرد آخر الا أنه يتمتع بخبرة عالية في فهم المواقف أكثر من فرد آخر قد يفوقه في العمر الزمني .

9-3-2- المكانة الاجتماعية للفرد :

حيث تؤكد الكثير من الدراسات على مدى تأثير المكانة الاجتماعية على سيطرة احدى استراتيجيات المواجهة دون الأخرى ، إذ أن الأفراد الذين يتمتعون بمكانة راقية في المجتمع غالبا ما يميلون أكثر لاستخدام استراتيجيات المواجهة النشطة .(والي وداد ، 2015 ، ص114)

فالمكانة الاجتماعية حسب "ميريل Merill" (1969) هي الموقع الذي يعتقد الفرد بأنه يشغله ضمن المجتمع بحكم عمره أو حالته العائلية أو جنسه أو تحصيله الدراسي .

وقد ذهب "طوبيا " (1995) الى أبعد من ذلك بأن المكانة الاجتماعية هي موقع الفرد كما يدركه هو بالمقارنة مع الآخرين في الجوانب الاقتصادية والعقلية والجمالية والأخلاقية والانفعالية وتحديد المكانة نتيجة لظروف البيئة الداخلية والخارجية للفرد.

(احسان فوزي ، 2016 ، ص267)

ومنه يمكن القول بأن المكانة الاجتماعية -حسب الدراسة الحالية - تمثل المنصب الذي يحتله الطالب الجامعي في المجتمع والذي يتحدد من خلال مستواه التعليمي أو الدخل الأسري أو المهنة التي يشغلها أو مستواه الثقافي .

ويؤكد "طوبيا " في سياق المكانة الاجتماعية بأنها عملية يقوم الفرد فيها بمقارنة نفسه بالآخرين في مختلف جوانب الحياة ، ليعرف مواقعهم ومكانته بينهم ، فهو يقوم بعملية تقويم الذي يرافقه عمليات نفسية محددة ، فهي اما ان تكون سارة عندما يدرك الفرد بأنه كالأخرين سواء كان ذلك الإدراك موضوعيا أم لا ، فانه يؤثر في سلوك الفرد وقراراته ، لأنه يسلك بناء على ادراكه للأمور والوقائع ، ويزداد رضا عن نفسه عندما يكون الفرد متميزا على الآخرين بجانب أو أكثر من مقومات الشخصية لأن ذلك يمنحه الثقة وكأنه أفضل ، أو أن تكون الخبرة النفسية مؤلمة اذا كانت الحالة نقيض ذلك ، وهذا ما أكده ، وهذا ما أكده العالم الأنثربولوجي "رالف لينتون " (Ralf Linton , 1936) عندما قال بأن المكانة تؤدي اما الى الشعور بالتفوق (مكانة عالية) أو الى الانحطاط (مكانة واطئة) . (طوبيا ، 1994 ، ص30)

اذ أن المكانة الاجتماعية للفرد لها دورا هاما في تحديد أساليب المواجهة التي يلجأ إليها عند تعرضه للأحداث الضاغطة ، وفي هذا السياق يرى كل من (هولاهان و موسى ، Holahan & Moos, 1987) أن الأفراد من ذوي المكانة الاجتماعية -الاقتصادية العليا أكثر استخداما لاستراتيجيات المواجهة الاقدامية ، وأكثر ابتعادا عن استراتيجيات المواجهة الاحجامية ، كما أشار كل من (بيلنجز وموس ، Bilings & Moos ، 1981) أن الأفراد من ذوي المكانة الاجتماعية -الاقتصادية - الدنيا أكثر استخداما لاستراتيجيات المواجهة الاحجامية .

(أبو نجيلة ، 2009،ص96)

وفي ذات السياق كشفت دراسة (دهيرونس، Dohrownds) عن تأثير الضغوط النفسية انما يرتبط بالطبقة الاجتماعية فتظهر لدى الطبقات الدنيا من المجتمع أحداث الحياة الضاغطة بدرجة كبيرة عن أفراد الطبقات العليا ، كما أكد (كيسلر ، Kessler) على ذات النتيجة حيث أثبتت أن أفراد الطبقات الدنيا كانوا أكثر تأثرا بالضغوط النفسية الا أنهم بإمكانهم أن يتكيفوا مع أحداث الحياة الضاغطة وذلك بتجنبهم مصادر الضغط بصورة تامة.

(الرشيدي ، 1999، ص30)

معنى ذلك بأن الطلاب ذوو المكانة الاجتماعية العالية يتمتعون بتقدير عال للذات ، اذ نجدهم يثقون في قدراتهم بصفة عامة ، مما يجعلهم يخوضون أحداث الحياة بطريقة ايجابية أكثر من غيرهم من الطلاب الآخرين ويركزون على حل المشكلة بشكل مباشر دون الانشغال بانفعالاتهم أو تشتيت تفكيرهم عن اجراءات الحل ، ومنه فان المستوى الاجتماعي الذي يندرج منه الطالب يلعب دورا بالغ الأهمية في نمط الاستجابة للضغوط النفسية .

خلاصة :

ان الضغوط النفسية ظاهرة حتمية الوجود في حياة الطالب الجامعي ، وهي ضرورة ملحة للنمو تتنوع من ضغوط أكاديمية واجتماعية ومادية وأخرى شخصية ، وهذا التنوع يرجع الى الظروف التي تحيط بالطالب لذا فهي تختلف من طالب الى آخر باختلاف تلك الظروف وذلك لأنها تفرض عليه تحديات ومطالب قد ينجح في تجاوزها وقد يفشل في ذلك ، وكل ذلك يرجع الى المصادر الشخصية والبيئية المتاحة ، وقد تلعب تلك المصادر الشخصية دورا أكبر من المصادر البيئية لأنها تجعل يعتقد بايجابيته في المواقف الصعبة التي تعترضه مما تجعله متأهبا للاستجابة بايجابية تجاه الأحداث الضاغطة ، هذا وتعد الصلابة النفسية من أهم تلك المصادر الشخصية التي سوف نتعرض اليها في الفصل الموالي.

الفصل الثالث : الصلابة النفسية

-تمهيد

1-نشأة و مفهوم الصلابة النفسية

2-بعض المفاهيم المتعلقة بالصلابة النفسية

3-بعض النظريات المفسرة للصلابة النفسية

4-أبعاد الصلابة النفسية

5-خصائص الصلابة النفسية

6-قياس الصلابة النفسية

7-أهمية ودور الصلابة النفسية

-خلاصة

تمهيد :

تعتبر الحاجة الى التوافق النفسي مع مختلف المواقف مطلباً هاماً لدى الفرد ، حيث تجعله مستعداً لتقبل الضغوط التي يتعرض لها وتخفف من الآثار الناجمة عن تلك الضغوط.

وبما أن الحياة الجامعية تعد أحد المحطات الهامة لدى الفرد ، حيث تؤثر عليه من العديد من النواحي النفسية والاجتماعية وتعرض عليه إبراز سمات شخصية الطالب الجامعي في ظل التغيرات من ناحية البيئة الجديدة من جهة وتحقيق طموحاته والوصول الى ما يريده من جهة أخرى ، كل ذلك يتطلب منه أن يكون أكثر مقاومة وانجازاً وضبطاً داخلياً وأن يستخدم ما يمتلكه من طاقة وسمات شخصية في مواجهة المواقف الضاغطة ، ولعل من أبرز تلك السمات الصلابة النفسية .

1-نشأة ومفهوم الصلابة النفسية :

نشأ مفهوم الصلابة النفسية على يد الأمريكية "سوزان كوبازا" (Kobaza Sowzan) أثناء إعدادها لرسالة الدكتوراه تحت إشراف أستاذها "مادي" (Maddi) بجامعة شيكاغو بالولايات المتحدة والتي انتهت منها في سنة 1977.(الطاهر محمد الطاهر ، 2016 ، ص119)

حيث درست الصلابة النفسية على نحو واسع في أعمال "كوبازا" **Kobasa** بهدف معرفة المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الأفراد بصحتهم النفسية و الجسمية رغم تعرضهم للضغوط ، وتوصلت "كوبازا" الى أن الصلابة النفسية تشمل مجموعة من الخصائص النفسية تتضمن متغيرات الالتزام ، ووضوح الهدف ، و التحكم والتحدي وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على الصحة النفسية والجسمية والأمن النفسي بالرغم من التعرض للأحداث الضاغطة.(عبد الصمد ،2002، ص229)

لذا يجب القاء الضوء على نشأة مفهوم الصلابة وكيفية تكوينها ، حيث أن معظم الباحثين أعطوا أهمية كبيرة للعوامل الخارجية في تكوين هذه السمة ونموها وارتقاءها عبر مراحل العمر المختلفة بداية من الأسرة وحتى الأقران ، فقد تحدث عنها "اريكسون" Eriksson 1983 موضحا أهمية الدور الرئيسي الذي يلعبه الوالدان في تكوين هذه السمة من خلال اشباعهم للحاجات الأساسية للطفل منذ الصغر بالإضافة الى اشباعهم بالحاجات الثانوية ، فالحاجة الى الحب والحنان والشعور بالدفء يشعر الطفل بالأمان والقيمة الذاتية وبالثقة بالنفس وبالآخرين في مراحل العمرية التالية .

وقد أيد "ماكوبي" Maccoby آراء من سبقه من العلماء والدراسين في ما يخص منشأ سمة الصلابة النفسية ، وذلك من خلال دراسته التي أجراها عام (1980) بهدف معرفة دور البيئة الأسرية في تكوين سمة الصلابة فيما بعد عند ادراك المشقة والتعايش معه ، وقد أشارت نتائج هذه الدراسة الى أن العلاقات الأسرية التي تتسم بالدفئ والقبول والاهتمام بالطفل والثقة فيه والاحترام والتقدير له تنمي لديه الاعتقاد بأن خبرات النجاح كالفشل ترجع لعمله ولمجهوده ومثابرته وتحديه للأحداث الشاقة المحيطة به.(معمرى عبد النور ،2016، ص30)

كما أكد "توماس" (Thomas,1998) على أن الأفراد الذين يتميزون بالصلابة النفسية كانوا أكثر نشاطا و تحملا للأعباء واستخداما لاستراتيجيات مواجهة مصاعب الحياة ، وأنهم أكثر قدرة على التحكم و التحدي ، وذلك على النقيض من الأفراد الذين لا يمتلكون صلابة نفسية فهم يتجهون الى سلوك التجنب وقت وقوع الحوادث.

(أحمد بن عبد الله محمد العيافي ، 2011 ، ص 12)

لذلك يمكن القول بأن الطلاب الجدد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية تكون لديهم القدرة على استخدام أساليب مواجهة فعالة ، مما يجعلهم أكثر استقرارا نفسيا وصحة جسمية خاصة أنهم في بداية المرحلة الجامعية مما يجعلهم يخوضون الحياة العلمية والاجتماعية بكل ثقة وفاعلية . وقد تطرق العديد من العلماء الى وضع تعريف للصلابة النفسية حسب الاطار المرجعي المتبنى لكل باحث ، ومن أهم تلك التعاريف نذكر التالي :

- "كوبازا " (Kobsa1979) : تعرف الصلابة النفسية على أنها "كوكبة من السمات الشخصية والتي تعمل كمصدر للمقاومة في مواجهة الأحداث الضاغطة"، كما يتفق "مادي (Maddi)" مع كوبازا " حول كون الصلابة النفسية هي عامل مرونة يحافظ على الصحة و يحسن الأداء .

(خيرة شويطر و نادية أيوب ، 2015 ، ص48)

-يعرفها "فك" (Funk1992) على أنها "سمة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتنمية الخبرات والتجارب البيئية المحيطة بالفرد منذ الصغر".

(knuF, 1992 p,336)

-أما "الحلو" (1995) فتعرف الصلابة : "بأنها الشخص الذي يمتلك احساسا قادرا على مواجهة الحياة التي يتعرض لها ، وأن يكون باستطاعته التعامل معها بشكل يجنبه الاصابة بالاضطرابات النفسية والجسدية ."

(مريامة حنصالي ، 2014 ، ص121)

*تشير التعاريف السابقة الى أن الصلابة النفسية تعتبر كعامل وقاية ضد العواقب الجسمية والنفسية الناجمة عن أحداث الحياة الضاغطة .

- بينما أشار "عماد مخيمر" (1996) أن الصلابة النفسية " هي نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه و أهدافه و قيمه و الآخرين من حوله ، واعتقاد أن الفرد بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث يتحمل المسؤولية عنها ، و أن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير و ضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا و عاقبة له ."

*يعتبر " عماد مخيمر " الصلابة النفسية متغير هام في شخصية الفرد يمس الجانب العقلاني ، اذ يمكن اعتبار أن الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي من خلال ثلاث مؤشرات وهي الالتزام والتحكم والتحدي . (أمال عبد القادر جودة ، 2004 ، ص 25)

- ويعرفها "مجدي . أ . و أحمد . ع (1997) على أنها " القدرة العالية على المواجهة الايجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية والتي تعكس مدى اعتقاده في فعاليته ، والقدرة على الاستخدام الأمثل لكل المصادر البيئية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر بفعالية الأحداث الضاغطة ومنه تحقيق الانجاز و التفوق .

(مرباح أحمد تقي الدين و بلال نجمة ، 2018 ، ص 316)

- تعرف "حمادة "و"عبد اللطيف" (2002) الصلابة النفسية بأنها" مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة ، حيث تساهم الصلابة النفسية في تسهيل وجود ذلك النوع من الادراك ، والتقويم ، والمواجهة ، الذي يقود الى الحل الناجح للموقف الذي خلقته الظروف الضاغطة ". (أحمد بن عبد الله محمد العيافي ، 2007 ، ص 6)

- أما "البهاص" (2002) فيعرف الصلابة النفسية على أنها " ادراك الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها ، فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط

، وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغط وتنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط.(سيد أحمد البهاص ، 2002 ، ص391)

- وقد عرف "علي عسكر " (2003) أن الصلابة النفسية تشير الى "الفرد الذي يمتلك مجموعة من السمات تساعده على مواجهة مصادر الضغوط ، والفرد الذي يتميز بالصلابة النفسية لديه القدرة على توقع الأزمات والتغلب عليها في النهاية" .

كما أشار "دخان و الحجار"(2005) بأن الصلابة النفسية "اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة".(زهاني أسماء ، 2014 ، ص25)

*تتفق التعاريف السابقة في اعتبار الصلابة النفسية تشمل الجانب المعرفي للفرد اذ أن امتلاكه لسمات شخصية والمصادر النفسية لا يكفي لوحده ، بل ان طريقة تفكيره واستخدامه وتفعيله لتلك المصادر هي من تجعله يتمتع بالصلابة النفسية .

- كما يعرفها "الحبيب" (2006) بأنها " القدرة العالية على المواجهة الايجابية للضغوط وحلها ، و التي تعكس مدى اعتقاده في فاعليته على الاستخدام الأمثل لكل مصادره الشخصية كي يدرك ويفسر ويواجه أحداث الحياة ويحقق الانجاز".

- ويذكر "السمادوني" (2007) أن متغير الصلابة النفسية يعد من المتغيرات التي تعمل على تحسين جودة الحياة و الرضا عن الذات ، وعن الحياة بشكل عام ، وفي نفس السياق أشار " لونجست و آخرون "(segnoLtela_2008) الى أن الصلابة النفسية تعد بعدا من

المؤشرات القوية و الدالة على جودة الحياة .(رجاء مريم ، 2007 ، ص16)

*اعتبر كل من "الحبيب " و "السمادوني" و"لونجست" وجود الصلابة النفسية -حسب الدراسة الحالية- لدى الطالب كمؤشر ايجابي لمواجهة الضغوط النفسية مما يحسن من جودة الحياة لديه وثقته بنفسه.

*مما سبق يمكن أن نعتبر أن الصلابة النفسية مصدر من المصادر الشخصية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية .

وبالتالي يمكن أن نخلص الي تعريفها - حسب دراستنا الحالية - على أنها "اعتقاد الطالب يلتزم به نحو نفسه وقدراته وأهدافه ، مما يجعله يفكر في أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث ضاغطة ويتحمل المسؤولية فيما يواجهه ، ويعتبر تلك الضغوط ما هي الا تحديا أكثر من أن تكون تهديدا له. وهذا ما أشار اليه "مخيمر عماد " (1996).

2- بعض المفاهيم المتعلقة بالصلابة النفسية :

2-1- فاعلية الذات :

يتكون الشعور بفاعلية الذات في الطفولة المبكرة ، عندما يدرك الفرد بأنه مقبول وبنال استحسان الآخرين ، لاسيما الوالدين مما يشعره بالقيمة والكفاية والاعتدار ، وكل ذلك يولد لديه الكفاءة الجسدية والاجتماعية واللغوية ، ويتجلى ذلك في اللعب مع الآخرين و حل المشكلات و الضغوط .

أما في مرحلة المراهقة فيزيد شعور الأفراد بالفاعلية بواسطة تعلمهم كيف يتعاملون بنجاح مع القضايا الشائعة المحتملة ، والتي لم يمارسونها من قبل ، حيث ان عزلهم عن المواقف الصعبة يعمل على جعل الفرد يكتسب الطرق السيئة للتعامل مع الصعوبات المحتملة كما أن نجاح المراهقين في إدارة الصعوبات ينمي قوة اعتقادهم في قدراتهم و امكانياتهم، فالمراهق الذي

يملك القدرة على إدارة التغييرات الآنية التي تحدث في آن واحد للأدوار الاجتماعية التربوية والبيولوجية يملك شعور قويا بفاعلية ذاته.

وتعني فاعلية الذات (Self-Efficacy) "بأنها قناعات الفرد بقدرته الشخصية على القيام بسلوك معين الذي يوصله إلى نتائج محددة". (p39,1987, Maddux-et,al)

- كما يعرفها (Sherer) وآخرون بأنها "مجموعة عامة من التوقعات الذاتية لدى الفرد بشأن قابليته حول أداء السلوك وتحقيق الغايات والتغلب على العقبات في مواقف الحياة اليومية".

(p664, 1982, Shere et al,)

حيث أشار "باندورا" (Bandura) في تعريفه لفاعلية الذات بأنها: "توقع الفرد عن أدائه للسلوك في مواقف غامضة، وتؤثر هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء، وكمية الجهود المبذولة ومواجهة الصعاب وانجاز السلوك". (Bandura,1997,)

و يؤكد "باندورا" أن مرتفعي فاعلية الذات غالبا ما يتوقعون النجاح مما يزيد من مستوى دافعيتهم نحو تحقيق أفضل أداء ممكن للوصول إلى الحلول الفعالة لما قد يعترضهم من مشكلات بعكس منخفضي فاعلية الذات الذين يتوقعون الفشل في مختلف المهام التي يقومون بها مما يؤدي إلى إنخفاض مستوى الدافعية و الأداء, و من هنا فإن الفاعلية الذاتية تؤثر على كل من أنماط السلوك و الدافعية و الأداء و التحصيل الأكاديمي.

فشعور الفرد بعدم الفاعلية و الكفاية تجعله يبالغ في تفسير الخطر الكامن في الموقف مع الشعور بعدم القدرة على مواجهة هذا الخطر مما يجعل الفرد أكثر قلقا، بينما الشعور بعدم الفاعلية و عدم القيمة يجعل الفرد يشعر بعدم القدرة على السيطرة على مجرى أحداث حياته، و بالتالي يفشل في المواجهة و مع الفشل المتكرر يكون العجز حيث يدرك أن أي مجهود يقوم به

في مواجهة الأحداث الضاغطة هو مجهود عديم الجدوى حيث يدرك أن أي مجهود يقوم به في مواجهة الأحداث الضاغطة هو مجهود عديم الجدوى و القيمة فيكون الاكتئاب.

(زينب نوفل راضي ، 2008 ، ص14)

ومن المعروف أن الفرد يكتسب الفاعلية الذات من خلال العديد من التجارب و الخبرات التي يمر بها خلال مراحل حياته من بينها الحياة الجامعية وما تحمله من ضغوطات وتحديات ، لذا فإنه يحتاج الى مصادر مقاومة نفسية تجعله يتحكم في معطيات البيئة من خلال الوسائل و السلوكات التكيفية التي يقوم بها اثر الموقف الضاغط الذي يعتبره تحديا لقدراته ، ولعل من تلك العوامل و المتغيرات التي تساعد الأفراد على التوافق مع الأحداث الضاغطة المختلفة نجد الصلابة النفسية لما تحمله من أبعاد التحكم والتحدي والالتزام . وهذا ما أكده "عماد مخيمر" في تعريفه للصلابة النفسية المذكور سابقا ، كما نجد "دخان و الحجار"(2005)أشارا الى أن الصلابة النفسية اعتقاد الفرد في فاعليته وقدرته، ومنه فإنه يمكننا القول أن العلاقة بين فاعلية الذات والصلابة النفسية هي علاقة متداخلة و متشابكة.

2-2- المرونة النفسية :

ورد في مجال الصحة النفسية مفهوما الصلابة النفسية و المرونة النفسية كمفهومين مستقلين ومتداخلين بذات الوقت ، و يتعلقان بقدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها بشكل ايجابي، فالمرونة النفسية بحسب تعريف الجمعية الأمريكية (APA,2002) " عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد ".(محمد السيد القللي، 2013، ص16)

وفي الحياة اليومية ، تستعمل المرونة للدلالة على التكيف مع الصعاب ، وتحمل أحداث الحياة ، والقدرة على العمل والأداء رغم الخسارة ومواجهة الضغوط ، وعالميا أستخدم التعبير كثيرا منذ أحداث الولايات المتحدة الأمريكية الأخيرة في 11 سبتمبر(2001).

(محمد الخطيب ،2007 ،ص06)

وتعتبر المرونة النفسية احدى أكثر الظواهر المثيرة ، كونها تعطينا تصورا على قدرة الفرد لمواجهة المشكلات والضغوط بنجاح وآدائه وظائفه بشكل مؤهل و فعال في ظل التعرض الى المحن .فالأفراد الذين يتسمون بالمرونة النفسية لديهم القدرة على استخدام الانفعالات الايجابية من أجل الانجاز وتحقيق الأهداف المنشودة. (Luther & Becker,2000,p545)

ويشير العثماني (2009) أن الانسان يتعرض في حياته إلى كثير من الأحداث والأزمات و الضغوط ، وان قدرته على تحملها يتوقف على قدرته على العودة الى حالته الطبيعية ، ودرجة تمتعه بالمرونة النفسية التي تساعد الفرد على الحفاظ على صحته النفسية، ومواجهة مشكلات الحياة بطريقة إيجابية، والمرونة النفسية من أهم الصفات التي يتمتع بها الأفراد ذوو الصلابة النفسية المرتفعة في مواجهة الأحداث الضاغطة.(دعاء جهاد شلهوب ، 2016 ، ص58)

ويعرف "نيومان" (2002) المرونة النفسية بأنها "القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة، المحن والمواقف الضاغطة ، وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكا تكيفيا ايجابيا في مواجهة مصادر الضغط النفسي " .

كما عرفها "الأحمدي" (2007) بأنها "الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الانسان من التكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواءا كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغيير "

وقد أشار "هايز وآخرون (2006) الى وجود مجموعة من السمات الشخصية لدى الفرد الذي يتمتع بالمرونة النفسية من أهمها ;الايجابية والتكيف في الظروف المعاكسة ، القدرة على تحمل الاحباط ، تنويع الأساليب المعرفية وفقا لمقتضيات المواقف التي تواجههم .

(Richard Owen,2006,p635)

وحسب "يحي عمر شعبان شقورة" (2012) أن المرونة النفسية تعود بعدة فوائد على الطالب

من بينها :

تساعده على التكيف والتقييم الصحيح.

تجعله على رؤية المواقف من الناحية الايجابية .

تقلل من حدة التوتر والضييق الناجم عن المشكلات والأزمات .

(يحي عمر شعبان شقورة ، 2012 ، ص25)

مما سبق يمكن أن نخلص الى أن المرونة النفسية هي عملية مواجهة ايجابية للضغوط النفسية تمكنه من التكيف الايجابي مع المواقف الضاغط ، ومن خلالها يستخدم مصادره الذاتية سواء الانفعالية أو العقلية أو السلوكية لتطويع الموقف الضاغط ، فالمرونة خاصة تنمو عند الفرد منذ الطفولة تساعده على التكيف مع المواقف الجديدة .

2-3 الصحة النفسية :

- عرفت منظمة "الصحة العالمية" الصحة النفسية بأنها مدى تكامل طاقات الفرد الجسمية والاجتماعية والانفعالية بما يحقق له الشعور بالسعادة والرفاهية مع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه وبالتالي فهي لا تحدد فقط على أساس انتقاء المرض أو الاضطراب النفسي.

(هناء عبد النبي العبادي ،السيد ناصر ثامر لفته ، ص6)

- أما القريطي (2003) فيرى الصحة النفسية فيرى بأنها "حالة عقلية انفعالية ايجابية مستقرة نسبيا ، تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة ، وتوازن القوى الداخلية و الخارجية الموجهة لسلوكه في المجتمع ، ووقت ما ، و مرحلة نمو معينة ، وتمتعه بالعافية النفسية و الفاعلية الاجتماعية .

- وقد ذكر " مياسا " (1997) على أن الصحة النفسية تمثل قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع والبيئة التي يعيش فيها ، وقدرته على مواجهة الصعوبات والأزمات النفسية .

(مرزوق بن أحمد عبد المحسن العمري ، 2012 ، ص38)

من جهة أخرى فان السلوك الصحي يحتل أهمية متزايدة ليس فقط فيما يتعلق بالجوانب الجسدية فقط وانما بالجوانب النفسية أيضا، وقد قاد الفهم المتزايد للعلاقة بين السلوك والصحة الى حدوث تحولات كبيرة في العقود الثلاثة من القرن العشرين ، وذلك في فهم الصحة وتنميتها وامكانية التأثير فيها على المستوى الفردي ، وضمن التفاعل ما بين الصلابة النفسية والصحة النفسية بينت نتائج دراسة "رونارد" وآخرون و"ميشال" (1999) (Renard et al) (Michel) الى أن الصلابة النفسية ارتبطت بالتوافق الصحي ، فهي تظهر كمنبئ أكثر قوة في علاج الأمراض الجسمية والنفسية والتكيف معها ، كما توصلت الدراسة الى وجود علاقة طردية بين الصلابة النفسية وبين القدرة على التوافق والحالة الصحية .

(شهرزاد نوارونرجس زكري ،2016، ص87)

وهنا يمكن القول أنه من خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية القدرة على مواجهة مطالب الحياة ومشكلاتها ، اذ أنه من خلال تقبل الطالب للواقع الجديد والظروف الجديدة ، وقدرته على استخدام طاقاته الذاتية لمجابهة التحديات الموجهة له من طرف البيئة الجديدة

كلها تعتبر معايير للصحة النفسية ، ومن المعلوم أنه من أهم تلك الخصائص الذاتية الصلابة النفسية .

مما سبق نتضح لنا العلاقة بين الصحة النفسية و الصلابة النفسية ، حيث يمكننا أن نخلص الى أن الصلابة النفسية المرتفعة لدى الطالب الجامعي تعتبر أحد مؤشرات الصحة النفسية من جهة ، ومن جهة أخرى تعتبر الصحة النفسية عاملا مهما في مواجهة الضغوط النفسية حيث لن يكون الطالب قادرا على مواجهة المصاعب والتحديات ما لم يكن في صحة نفسية جيدة .

2-4- التنشئة الاجتماعية :

ان عملية التنشئة الاجتماعية للفرد في غاية الأهمية ،فهي التي تساهم في تكوين ذاته ، وتتوقف هذه العملية على حسب قيم و عادات المجتمع وعلى المعايير الاجتماعية ، بحيث تمكن الفرد من تطابق سلوكه مع ثقافة مجتمعه.

ويعرف "سيد عثمان" (1971) التنشئة الاجتماعية بأنها عملية تعلم قائم على تعديل أو تغيير في سلوك نتيجة التعرض لخبرات وممارسات معينة " ، حيث انها عملية تهدف الى تهيئة الفرد للتكيف مع ظروف الحياة المتعددة.(شارلز وليونارد، 1996، ص84)

وترى "ابنسام مصطفى" أن التنشئة الاجتماعية عملية تفاعل اجتماعي تتم بين الطفل والقائمين على رعايته من خلال مجموعة من الأساليب يتشربها الطفل ويتأثر بها ، وتهدف تلك العملية الى تربية هذا الطفل ومساعدته على أن ينمو نموا طبيعيا في حدود أقصى ما تؤهله له قدراته في الناحية العقلية والجسمية والعاطفية والاجتماعية والروحية.

بينما عرفها آخرون ؛ بأنها العملية التي يصبح من خلالها الفرد واعيا ومستجيبا للمؤثرات الاجتماعية بما تشتمل عليه من ضغوط وما تفرضه من واجبات حتى يعرف كيف يعيش مع الآخرين.(وليد عطية وعبد القادر خشاب، 2017، ص240)

يتضح من خلال التعريفات السابقة أن التنشئة الاجتماعية تتضمن من جهة فردا له استعداداته وتكوينه الخاص ، ومن جهة أخرى شبكة من العلاقات الاجتماعية التي تتخللها مواقف وأحداث ومن جهة ثالثة مجموعة من المكتسبات والخبرات التي يوظفها الفرد تجاه تلك المواقف في اطار اجتماعي مقبول .

كما أن أساليب التنشئة الاجتماعية تؤثر على قدرة الفرد على التوافق النفسي والاجتماعي ، حيث خلصت دراسة "يوسف عبد الفتاح " الى وجود علاقة طردية بين أساليب التنشئة الوالدية التسلطية ووجود مشكلات في التوافق النفسي والأسري للطالبات ، حيث ان أساليب واتجاهات التنشئة الاجتماعية والكيفية التي يدرك بها الأبناء هذه الاتجاهات تتعكس آثارها على السمات الشخصية للفرد وسلوكه وتوافقه ، فهي مسؤولة الى حد كبير عن تحديد سمات شخصيته وسلوكه في المستقبل بما في ذلك طرق التعامل مع المواقف الضاغطة.

(براخلية عبد الغني، 2017، ص03)

حسب الطرح السابق فانه هناك فرق بين فرد نشأ في جو من الصرامة والقسوة ، وفرد آخر نشأ في جو من التدليل والحماية الزائدة، وفرد آخر نشأ في جو من التشجيع والديمقراطية ، فالأول في الغالب سوف يكتسب في الغالب شخصية متمردة على المعايير الاجتماعية وينظر الى المجتمع نظرة عدائية وهذا لا يمكنه من الادراك الواقعي للمواقف الجديدة في الحياة ، أما الفرد الثاني سوف يكتسب شخصية ضعيفة وسلوكيات تتسم بعدم الثقة في قدراته وبالتالي لن يتمكن من مقاومة أدنى المواقف الصعبة ، بينما الفرد الثالث فهو في العادة سوف يكتسب اعتقاد يجعله يدرك واقعا أحداث الحياة ويواجهها بايجابية مما يمكنه من امتلاك صلابة نفسية مرتفعة مقارنة بالأفراد الآخرين، ومن هنا تتجلى العلاقة بين التنشئة الاجتماعية والصلابة النفسية ; حيث ان الطالب الجامعي الذي يتلقى أسلوب تنشئة اجتماعية معتدلة سوف يكتسب

في المستقبل صلابة نفسية عالية تمكنه من الالتزام نحو ذاته واعتقاده في أن أمور الحياة يمكن السيطرة عليها وما هي الا تحديا ومرحلة للتعلم وليست مصدر تهديد لقدراته وامكانياته.

3- بعض النظريات المفسرة للصلابة النفسية :

من خلال التعاريف السابقة لمفهوم الصلابة النفسية يتضح لنا أنه هناك العديد من المقاربات النظرية المفسرة للصلابة النفسية ، تعتمد كل نظرية على العديد من الأسس العلمية ، وتعتبر نظرية "كوبازا" من النظريات الأولى التي تناولت الصلابة النفسية ، هذا وسنتطرق الى بعض النماذج الأخرى التي فسرت الصلابة النفسية .

3-1- نظرية "كوبازا" " Kobasa" (1979) :

اعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية، تمثلت أسس النظرية في آراء بعض العلماء أمثال فرانكلو، ماسلو، وروجرز، والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال امكانياته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة.(سعيدة فاتح ، 2015 ، ص21)

وطرحت "كوبازا" (Kobasa) الافتراض الأساسي لنظريتها ، بعد أن أجرت دراسة على رجال الاعمال والمحامين و العاملين في الدرجة المتوسطة والعليا في الصحة النفسية والجسمية والأحداث الصادمة ، وقد خرجت ببعض النتائج والتي كان منها :

*الكشف عن مصدر ايجابي جديد في مجال الوقاية من الاصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية ، وهو الصلابة النفسية .

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

فكان هذا الافتراض أن التعرض للأحداث الصادمة الحياتية الشاقة يعد أمرا ضروريا ، بل انه حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي ، وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث الصادمة ، ومن أبرز هذه المصادر النفسية الصلابة النفسية .

(سنة محمد ابراهيم أبو حسين ، 2012 ، ص30)

وقد فسرت "كوبازا" الارتباط القائم بين الصلابة والوقاية من الإصابة بالأمراض ، من خلال تحديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة ، ومن خلال توضيحها للأدوار الفعالة التي يؤديها هذا المفهوم للتقليل من آثار التعرض للأحداث الضاغطة ، كما ذكرت "كوبازا" أن الأفراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية يكونون أكثر نشاطا وقيادة وضبطا داخليا ، وأشد واقعية و انجازا وسيطرة وقدرة على تفسير الأحداث ، كما يرون أن تجاربهم ممتعة وذات معنى ، وعلى العكس فإن الأفراد الأقل صلابة يجدون أنفسهم و البيئة من حولهم بدون معنى ، و يشعرون بالتهديد المستمر ، و الضعف في مواجهة أحداثها المتغيرة ، ويعتقدون أن الحياة تكون أفضل عندما تتميز بالثبات في أحداثها ، أو عندما تخلو من التجديد ، فهم سلبيون في تفاعلهم مع البيئة . (زينب نوفل أحمد راضي ، 2008 ، ص37)

و تضيف "كوبازا" أن الصلابة النفسية تؤدي أدوارا هامة في حياة الفرد تتمثل في :

*تغيير الصلابة للدراك المعرفي للأحداث اليومية اذا ما تم رؤيتها على نحو غير واقعي ،
فيعتقد الأفراد ذو الصلابة في كفايتهم في تناول الأحداث الحياتية ، ومن ثم فهم يرون الأحداث
اليومية الشاقة بصورة واقعية .

*تحقق الصلابة من الشعور بالاجهاد الناتج عن الادراك السلبي للأحداث وتحول دون
الوصول الفرد لحالة الاجهاد المزمن و الشعور باستنزاف طاقاته.

*ترتبط الصلابة بطرق التعايش التكيفي الفعال ، واعتياد استخدام التعايش التجنبي أو
الانسحابي للواقف.

*تدعم الصلابة عمل متغيرات أخرى كالمساندة الاجتماعية بوصفها من المتغيرات الواقعية .

(basa,Ko661984)

ولقد تأثرت "كوبازا" بالاتجاه المعرفي ل"لازاروس" (1970) (surazaL) الذي يرى أن أحداث
الحياة الضاغطة مهمة في تحديد أسلوب تكيف الانسان ، فتقييم الفرد لقدراته بشكل سلبي
واعتمارها ضعيفة وغير ملائمة للتعامل مع المواقف الصعبة ، أمر يشعره بالتهديد ومن ثم يؤدي
به الى الشعور بالاحباط . كما تتفق "كوبازا" مع "لازاروس" " في أن الجو الأسري القائم على
الاحترام والتواصل والتقدير والتشجيع ، يجعل الطفل يشعر بالأمان و القيمة الذاتية ويجعله أكثر
تحملا للمسؤولية وأكثر قدرة على تحقيق أهدافه في مراحل حياته .

(أحمد بن عبد الله العيافي ، 2014 ، ص14)

وقد قدمت كوبازا عدة تفسيرات توضح السبب الذي جعل الصلابة النفسية تخفف من حدة
الضغوط النفسية التي تواجه الفرد ، ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على

الفرد ، وفي هذا الخصوص ترى كل من "مادي " و "كوبازا" أن الأحداث الضاغطة تؤدي الى سلسلة من الارجاع تؤدي الى استثارة الجهاز العصبي الذاتي ، والضغط المزمن يؤدي فيما بعد الى الارهاق المزمن و ما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية ، وهنا يأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالارهاق .

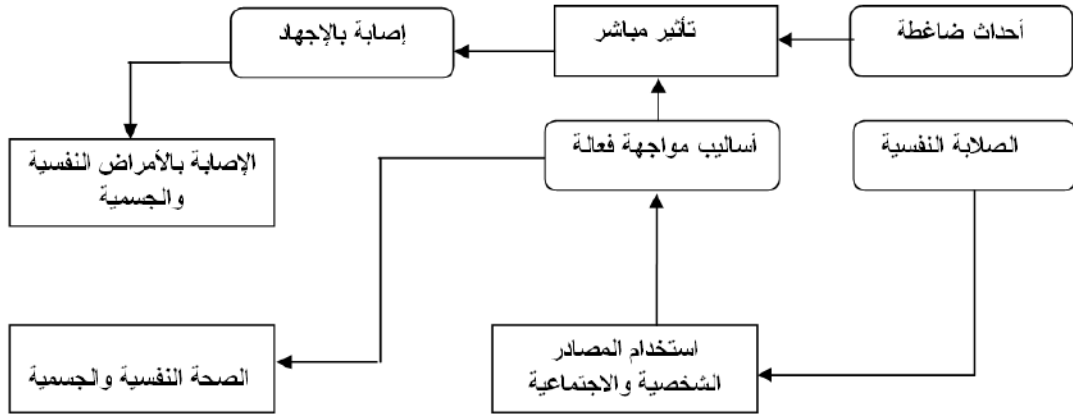
(حمادة وعبد اللطيف ، 2002 ، ص236)

وذكرت " شيلي وتايلور " Tailor & Shely أنه منذ الدراسة الأولى التي قامت بها "كوبازا" أجريت العديد من الأبحاث التي أظهرت أن الصلابة النفسية ترتبط بكل من الصحة النفسية والجسمية الجيدة. (الطاهر محمد الطاهر ، 2016 ، ص112)

وبناء على دراسات "كوبازا" التي إفتترضت وجود نمط للشخصية يعرف بنمط "الشخصية شديدة الإحتمال" وهو نمط يستطيع التكيف البناء مع الضغوط، كما أن الأشخاص شديدي الإحتمال ميالون إلى حب الإستطلاع والإستكشاف، ويجدون تجاربهم في الحياة ممتعة وذات معنى وينظرون إلى التغير في ظروف الحياة بأنه طبيعي وذو معنى وبأنه ممتع رغم ما يكتنفه من أسباب التوتر والضغط، ولذلك فهم يحاولون تحويل الأحداث المسببة للضغط إلى أحداث أقل توترا وضغطا، كما توصلت (pronost, 2001) بأن الأشخاص شديدي الإحتمال لديهم القدرة في التأثير على المشكلات والتحكم في المواقف ويلتزمون في أعمالهم ويعيشون الأحداث وكأنها فرصة مناسبة للنمو الشخصي كما يستخدمون إستراتيجيات توافق إيجابية ويبحثون عن المساندة الإجتماعية، كما يميلون إلى إستخدام إستراتيجيات حل المشكلات.(حدة يوسفى، 2013، ص23)

من خلال نظرية "كوبازا" يتضح الدور الفعال الذي تقوم به الصلابة النفسية في مساعدة وتقوية الفرد على التكيف في ظل وقائع ومتغيرات الحياة وأحداثها الضاغطة، وتجعل منه شخصاً قوياً شديداً الاحتمال يستطيع مقاومة الضغوط والتغلب عليها بل والتكيف معها والتخفيف من آثارها.

وقد أوضحت "كوبازا" نظريتها من خلال نموذجها في الصلابة النفسية ، والذي يوضح العلاقة ما بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة .(زينب محمد القضاة ، ص37)



الشكل رقم (3) يمثل نموذج "كوبازا" في الصلابة النفسية

3-2- نظرية "فينك" (FUNK)-المعدلة لنظرية كوبازا - (1992):

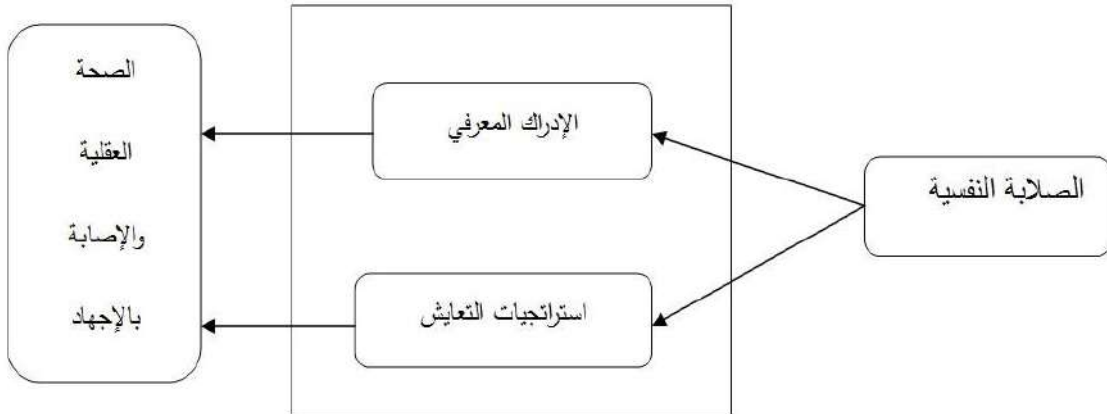
لقد ظهر حديثاً في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات أحد النماذج الحديثة الذي أعاد النظر في نظرية "كوبازا" وحاول وضع تعديل جديد لها، وهذا النموذج قدمه فينك (1992) وتم تقديم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية والصحة العقلية من ناحية أخرى ، وذلك على عينة قوامها 167 جندياً إسرائيلياً واعتمد الباحث على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الصلابة وقام بقياس متغير الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الشاقة والتعايش معها قبل الفترة

التدريبية التي أعطاهما للمشاركين والتي بلغت ستة شهور، ويعد انتهاء هذه الفترة التدريبية توصل لنتائج مهمة وهي: (محمد عودة ، 2010 ، ص 81)

فارتباط الالتزام جوهر بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخدام للإستراتيجية التعايش الفعال خاصة إستراتيجية ضبط الانفعال حيث ارتبط بعد التحكم ايجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة واستخدام إستراتيجية حل المشكلات بالتعايش.

وقام "فينك" بإجراء دراسة ثانية عام (1995) لها نفس أهداف الدراسة الأولى ، وذلك على عينة من الجنود الاسرائيلين أيضا، ولكنه استخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة 4 شهور تم خلالها تنفيذ المشاركين للأوامر المطلوبة حتى وان تعارضت مع ميولهم واستعداداتهم الشخصية، وذلك بصفة متواصلة، وبقياس الصلابة النفسية وكيفية الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية (الواقعية) وطرق التعايش قبل فترة التدريب وبعد الانتهاء منها ثم التوصل لنفس النتائج للدراسة الأولى . (زينب نوفل راضي ، 2008 ، ص 40)

وقد قدم "فينك " نموذج المعدل لنموذج "كوبازا " للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها في المخطط التالي :



الشكل رقم (4) يمثل نموذج "فينك المعدل لنظرية "كوبازا" للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها

3-3 -نظرية مادي Maidu (1985):

يؤكد مادي Maidu "أن الإنسان في كل مواقفه يختار الماضي المعروف أو المستقبل المجهول، لذا فإن اختيار الإنسان للمستقبل بما يحمله من آمال غير معروفة يصاحبه قلق لأن ما من سبيل للتأكد مما سيحدث عندما يجد الإنسان نفسه في خضم بحر لم يبحر فيه أحد من قبل وهذا القلق لا بد من احتماله لأن تجنبه يعني ضياع فرصة النمو، أما إذا اختار الإنسان الماضي المؤلف بتجنبه القلق سقط من الذنب الوجودي لإضاعة فرصة النمو وا ثراء الحياة .

ولذلك فإن الناس الذين يعانون من درجة عالية من الضغوط النفسية دون إصابتهم بمرض لهم سمة شخصية مختلفة عن الذين يعانون من الضغط النفسي بسبب الإصابة بالمرض، وهذه السمة الشخصية تسمى الصلابة النفسية كذلك اعتمد مادي في صياغة هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية التي تمثلت في آراء بعض العلماء مثل "روجرز" و "ماسلو" و فرانكل والتي أشارت إلى وجود هدف للفرد ومعنى لحياته يجعله يتحمل إحباطات الحياة ويتقبلها وأن يتحمل الفرد الإحباط الناجم عن الظروف الحياتية الصعبة معتمدا على قدرته واستغلاله و امكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة.(محمد بجل منور الأشمري ، 2014 ، ص48)

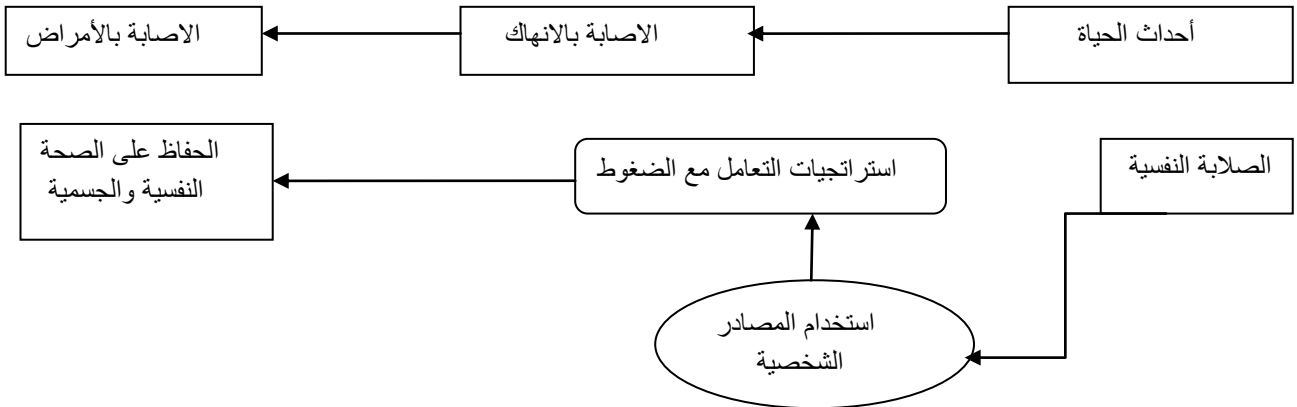
حيث أن نموذج "مادي" ينص على أن تراكم الأحداث الضاغطة يسبب زيادة التوتر الذي يمكن أن يظهر الفرد في شكل ردود أفعال كسرعة التهيج ، والقلق إلى غير ذلك من المظاهر. هذه الإستجابات تعكس حالة استنفار وتأهب الكائن ، واستمرار هذه الحالة يمكن أن يخلق أعراض مرضية. هذه المتغيرات الثلاث: الأحداث الضاغطة ، والتوتر، والأعراض المرضية تتشأعلاقة رئيسية التي من خلالها وصف الباحثان خاصية الشخصية أطلقوا عليها

الصلابة والتي تعتبر كمتغير وسيط في هذه العلاقة ، ومن جهة أخرى تعتبر من المصادر المهمة في مواجهة الضغوط. (خيرة شويطر، 2015 ،ص125)

انتهى "مادي" بالتوصل إلى صياغة نظريته من خلال الكشف عن المتغيرات النفسية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته النفسية والجسدية على رغم من تعرضه للمشقة كما اتفق "مادي" "Maddi" مع "كوبازا" "Kobasa" حول كون الصلابة النفسية هي عامل مرونة يحافظ على الصحة، ويحسن الأداء. كما أكدوا أنها تتكون من ثلاثة مركبات: الإلتزام، والتحكم، والتحدي هكذا كان لهما السبق في هذا التوجه ثلاثي الأبعاد.(الطاف ، 2010 ، ص30)

إذن من خلال هذا النموذج فإن الصلابة تعتبر كمصدر للمواجهة، فالفرد الصلب بإمكانه أن يخفف من التوتر الناشئ عن الضغوط ويحافظ على صحته بإستخدام استراتيجيات فعالة للتعامل، رغم ظروف الحياة الضاغطة.

والشكل التالي رقم (5) يوضح العلاقة بين هذه المكونات :



شكل رقم (5) يوضح نموذج "مادي" للتأثيرات المباشرة للصلابة النفسية

4-أبعاد ومكونات الصلابة النفسية :

تجدر الإشارة بداية الى أنه هناك اختلاف حول أبعاد الصلابة النفسية ، فهناك من يرى أنها تتكون من ثلاثة أبعاد مثل "كوبازا " التي اعتبرت أن الصلابة النفسية تقع في ثلاثة أبعاد وهي : الالتزام والتحكم والتحدي .

بينما يرى البعض أنها تتكون من مكون واحد حيث يرى "كارفر وتشارلز" أن هناك صعوبة في ادراك مفهوم الصلابة النفسية إذ أفترض أنه متعدد الأبعاد ، كما ان "تونالي" يرى أن العاملين في القياس النفسي يفضلون الأسلوب أحادي البعد و المقاييس التي وضعها "كوبازا وآخرون " اختلف عدد مكوناتها من مقياس الى آخر الأمر الذي أدى الى الخلط في تفسير النتائج .

(ضياء حسين علي وآخرون ، 2018 ، ص21)

توصلت "كوبازا" والعديد من العلماء الآخرين الى ثلاثة أبعاد تتكون فيها الصلابة النفسية وهي : الالتزام ، التحكم ، التحدي ، وسيتم الحديث عنهم بالتفصيل كالتالي:

1- الالتزام :

يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدرا لمقاومة ميزان المشقة .وقد أشار "جونسون" و"سارسون" (1978)"Josarson&hinson " إلى هذه النتيجة ، حيث تبين لهم أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، كما أشار "هينك" " henk إلى أهمية هذا المكون لدى من يمارسون مهنة شاقة كالمحاماة والتمريض وطب

الأسنان. (حسن عبد الرؤوف القطراوي ، 2013 ، ص54)

1-1-تعريف الالتزام :

- عرفت "كوبازا" الالتزام بأنه اعتقاد الفرد بأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعله ، ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم ، واعتقاده أن لحياته هدفا ومعنى يعيش من أجله .

لقد أشارت "كوبازا" الى أن الالتزام يمثل القدرة على ادراك الفرد لقيمه و أهدافه وتقدير امكاناته ليكون لديه هدف يحققه .

-يرى "مخيمر" (1997) الالتزام بأنه" تعاقد نفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله ".(نرمين محمد أبو سبيتان ، 2014 ، ص45).

-وتعرف "جيهان حمزة" (2002) الالتزام بأنه" اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته ، وتحديد أهدافه وقيمه في الحياة وتحمله المسؤولية ، وأنه يشير أيضاً إلى اعتقاد الفرد بقيمة وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته أو للجميع".

-وقد أوضح "هاريز" "harriz" (2001) أن "الالتزام يمثل رؤية الفرد أن نشاطات تلك الحياة لها معنى وفائدة وأهمية لذاتها".

فالالتزام إذا يمثل التوجه نحو إدماج الذات فيما يقوم به الفرد أو يواجهه ، وهو بالإضافة إلى ذلك يتضمن الاندماج بنشاط في مظاهر الحياة المتنوعة فالفرد القوي في الالتزام يعتمد على نفسه في إيجاد الطرق التي تحول تجاربه مهما كانت إلى شيء ممتع.

(خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي ، 2012 ، ص23)

*ويمكن أن نعرف الالتزام على أنه احساس الطالب بروح تحمل المسؤولية نحو نفسه و نحو أحداث الحياة .

1-2- أنواع الالتزام :

هناك العديد من التصنيفات لبعد الالتزام ، ف نجد مثلا "كوبازا " قد قسمت الالتزام الى خمسة أنواع وهي : (حمود بن عامر بن خايف العامري ، 2017، ص21)

*الالتزام تجاه الذات (النفس): وتعني تبني الفرد لمجموعة من المبادئ والقيم الايجابية ومعرفته لذاته وتحديد أهدافه الخاصة في الحياة على نحو يميزه عن غيره.

*الالتزام تجاه العمل : وذلك من خلال اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته ، والاعتقاد بضرورة الاندماج في محيط العمل وانجازه بكفاءة و تحمل مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه .

*الالتزام نحو العلاقات الشخصية : وهي قدرة الفرد على اقامة علاقات شخصية ناجحة مع الآخرين والاحساس بالمتعة والبهجة أثناء التفاعل مع الأصدقاء ، وتقديم يد العون والمساعدة لهم وقت الحاجة.

*الالتزام تجاه الأسرة : وذلك من خلال الشعور بالمسؤولية تجاه الأسرة ، والاهتمام بها والمبادرة في عمل الأشياء التي تعود بالفائدة عليها .

*الالتزام تجاه المجتمع : وذلك من خلال المشاركة في الأنشطة التي تخدم المجتمع ، والاهتمام بما يدور فيه من قضايا وأحداث والسعي لحلها .

ويذكر كل من "سيد" و" راضي " (2008) أنواعا أخرى من الالتزام وهي الالتزام الديني والالتزام الأخلاقي والالتزام الاجتماعي والالتزام القانوني ، والتي نذكر نبذة عنها كالتالي :

*الالتزام الديني : ويعني التزام المسلم بعقيدة الايمان الصحيح وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والانتهاز عن اتیان ما نهى عنه .

بمعنى آخر يتمثل الالتزام الديني في اتباع الفرد المسلم بما جاء في القرآن الكريم والسنة النبوية من قيم ومبادئ وقواعد التي تعتبر كقوانين في الحياة .

*الالتزام الأخلاقي : ويتجلى في تحلي الفرد بصفات خلقية تتناسب وواقع الحياة الاجتماعية التي يحيها في مجتمع اسلامي كالصدق والأمانة والوفاء بالعهد والرحمة والتسامح .

*الالتزام الاجتماعي : ويتمثل في شعور الفرد بالمسؤولية تجاه مجتمعه ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية مع أبناء مجتمعه بسعادة ورضا .

*الالتزام القانوني : ويعرفه "عبد الله" بأنه اعتقاد الفرد بضرورة الانصياع لمجموعة من القواعد والأحكام العامة وتقبل تنفيذها جبرا بواسطة السلطة المختصة في حالة الخروج عنها أو مخالفتها لما تمثله من أسس منظمة للسلوكيات العامة داخل المجتمع .

(خالد بن محمد العبدلي ، 2012 ، ص25)

وفي نفس السياق أشار "أبو ندى" الى أن الالتزام بعد من أبعاد الصلابة النفسية والذي يتجسد في الالتزام الديني والالتزام الخلقي والالتزام القانوني .

مما سبق فان بعد الالتزام في الصلابة النفسية ذا أهمية كونه يلعب دور الوقائي للطالب الجامعي الذي يجعله صامدا أمام الظروف الصعبة .

2-التحكم :

أشارت "كوبازا"(1983) الى التحكم بوصفه اعتقاد الفرد بأن مواقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي أمور متوقعة الحدوث ويمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها ، فهو اعتقاد بإمكانية الفرد بالتحكم 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 للإنجاز والتحدي.

ويعرفه "محمد الطحان" بأنه اعتقاد الفرد في قدرته على السيطرة والتحكم في أحداث الحياة المتغيرة المثيرة للمشقة سواء أكان ذلك معرفياً أم لا " ويعرف "مخيمر" التحكم بأنه اعتقاد الفرد بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ، ويتضمن القدرة على اتخاذ القرارات ، والاختيار بين البدائل، وتفسير وتقدير الأحداث الضاغطة ، والقدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي.(كاهينة ، 2015 ، ص46)

ويعتبر عالم النفس (falkman ,1989) الى أن بعد التحكم يتضمن مجموعة من الأنواع وهي:(الطاهر محمد الطاهر ، 2016 ، ص121)

أ- التحكم المعرفي : يتحمل بالقدرة على اتخاذ القرارات والاختيار.

ب- التحكم الانفعالي : توظيف المشاعر الايجابية في التغلب على الانفعالات السلبية .

ت- التحكم السلوكي : توظيف الجهود والأنشطة من أجل التحكم .

كما أشار "الرفاعي" (2003) الى أن التحكم يشتمل على أربعة أشكال رئيسية وهي :

أ-التحكم في اتخاذالقرار :وهذا النوع المتصل باتخاذالقرار يحسم طريقةالتعامل مع الموقف سواء بتخطيه أو تجنبهاأو التعايش معه، ولذا يرتبط هذا التحكمبطبيعةالموقف وظروف حدوثه.

(الرفاعي ، 2003 ، ص9)

مما يعني أن هذا الشكل يتضمن الاختيار من بين البدائل المتاحة ، فالطالب الجامعي مثلا هو الذي يقرر أي الأفراد الذين سوف يلجأ اليهم حينما يواجه موقف صعب ومتى يذهب والإجراءات التي يتبعها.

ب . التحكم المعرفي (المعلوماتي) :وهو يعد أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة، إذا تم على نحو إيجابي، فهو يعتمد على التحكم في استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للحدث الضاغط، كالتفكير في الموقف، والنظر له من عدة أبعاد، وإدراكه بطريقة إيجابية ومتفائلة، وتفسيره بطريقة منطقية.

(خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي ، 2012 ص 28)

بمعنى آخر يمكن للطالب التحكم في الموقف الضاغط باستخدام استراتيجيات عقلية مثل تشتيت الانتباه، أو عمل خطة للتغلب على المشكلة أو استخدام كافة المعلومات المتاحة عن الموقف لمحاولة السيطرة عليه وضبطه.

ج . التحكم السلوكي : وهو القدرة على المواجهة العالية وبذل الجهد مع الدافعية للإنجاز والتحدي من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديل الموقف أو تخفيفه.

(الرفاعي ، 2003 ، ص 16)

أي أن التحكم السلوكي يتضمن قدرة الطالب الجامعي على التعامل مع الموقف بصورة علنية وملموسة من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديله أو تغييره كطلب الدعم المادي مثلا.

د . التحكم الاسترجاعي :ويرتبط بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته، فيؤدي استرجاع الفرد لمثل هذه المعتقدات إلى تكوين انطباع محدد عن الموقف، ورؤيته على

أنه موقف قابل للتنازل والسيطرة، بمعنى نظرة الفرد للحدث الضاغط ومحاولة إيجاد معنلهفحياته، مما قديؤدي لتخفيف أثر الحدث الضاغط.(محمد ، 2002 ، ص21)

ويرى "فونتانانا fontana" أن المراحل الأساسية التي يمر بها التحكم هي المبادأة والإدراك والفعل فيبدأ الفرد في التعامل مع الموقف ذو التأثير عبر اتخاذ القرار المناسب تجاهه ، فإذا كان هذا القرار يهدف لتغيير الموقف فإنه يمثل إتمام مرحلة المبادأة ، والدخول في مرحلة الإدراك أو المعرفة بالموقف وتعني فهم الفرد التام للموقف ، وتحديد مصادر الخطر والمعيقات التي تحول دون التعامل معه، كما يتم تحديد الفرد لقدراته ومصادره الذاتية التي سوف تحميه من الآثار السلبية للموقف ، وأخيراً مرحلة الفعل أو اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد تجاه الأحداث الشاقة أو مسبباتها للقضاء عليها. (جيهان حمزة ، 2002 ، ص25)

مما سبق يتضح أن بعد التحكم للصلاية النفسية يتمثل في قدرة الطالب على توقع حدوث المواقف الصعبة بناء على تفسيره للواقع، ووضع الخطط والحلول المناسبة لمواجهتها والتقليل من آثارها حين حدوثها مستغلا كل ما يتوفر لديه من امكانيات مادية و معنوية ومن يتصف بقوة التحكم سيكون لديه اعتقاد بأنه يمكن أن يتحكم في أحداث حياته ويحمل نفسه مسؤولية ما يحدث له من أجل التأثير فيما يحدث حوله .

3- التحدي :

تعرف "كوبازا" kobassa و"بوسيتي" (1983) بعد التحدي على أنه اعتقاد الفرد بان التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه أكثر من كونه تهديدا لأمنه وثقته بنفسه، وسلامته النفسية. (kobasa ,1979,p70)

كما يعرف "توماكا" 1996 (tomaka) التحدي بأنه " تلك الاستجابات المنظمة التي تنشأ رداً على المتطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معاً وتوصف بأنها استجابات فعالة". (محمد ، 2002، ص40)

كما يشير إلى اعتقاد الفرد بأن ما يطرأ من تغير على جوانب حياته، هو أمر ضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد في مواجهة الضغوط بفاعلية، ويظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها، والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات.

(فاروق السيد عثمان، 2001، 210)

ويعرفه "مخيمر" (1997) بأنه اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته ، هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط عليه."

(خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي، 2012، ص33)

ويتضح من ذلك أن بعد التحدي يتمثل في قدرة الطالب على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة ، وتقبلها بكل ما فيها ، باعتبارها أموراً طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه ، فإنه يستمر في التعلم من تجاربه السابقة ، ويعتبرها مصدراً للنمو والإنجاز مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية ، وهذه الخاصية تساعده على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة.

من خلال كل ما سبق نستنتج أن الصلابة النفسية وما تحتويه من أبعاد (الالتزام ، التحكم ، التحدي) تنشأ للطالب الجامعي جدار دفاع نفسي يعينه على التكيف والتعامل مع أحداث الحياة ، وتخلق نمطا من الشخصية تساعده على مقاومة الضغوط والتخفيف من آثارها السلبية .

5- خصائص الصلابة النفسية :

حسب مكونات الصلابة النفسية المذكورة في العنصر السابق ، فإن الأفراد الذين يمتلكون صلابة نفسية عادة ما يتسمون بالالتزام تجاه أنفسهم ولديهم القدرة على التحدي واعتقادهم بأن لديهم التحكم في المواقف الضاغطة من خلال اختيار بدائل لايجاد حل للمشكلة .

ومن أجل معرفة خصائص الصلابة النفسية فإن هناك نوعين من الخصائص ولقد أكدها "عماد مخيمر" (1997) في دراسته التي قام بها في هذا المجال ، واعتمد على هذه الخصائص في دراسته كأبعاد لقياس الصلابة النفسية ، واستنادا الى تعريف ومقياس الصلابة النفسية الذي طورته "كوبازا".

5-1 - خصائص الأفراد مرتفعي الصلابة النفسية :

ومن خلال دراسات "كوبازا" (1979 ، 1982 ، 1983) وكذلك "مادي" وآخرون (1998)

فإن أهم خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة كما يلي :

*وجود نظام قيمي ديني لديهم يقيهم من الوقوع في الانحراف أو الأمراض أو الادمان

*وجود أهداف في حياتهم ومعاني يتمسكون بها و يرتبطون بها

*الالتزام والمساندة للآخرين عند الحاجة *القدرة على تحقيق الذات

* والنشاط * إتقان العمل والدراسة

*المثابرة وبذل الجهد والقدرة على التحمل

*الواقعية والموضوعية في

التقييم

والعمل تحت الضغوط

*القدرة على الانجاز والابداع

*الاستفادة من الخبرات

السابقة

*الميل للقيادة

*الشعور بالرضا عن الذات

*القدرة على الصمود والمقاومة

*الممارسات الصحية

*التقاؤل والتوجه الايجابي نحو الحياة

*توقع المشكلات

والاستعداد

* القدرة على اتخاذ القرار والاختيار بين بدائل متعددة

*الصحة الجسمية

*الهدوء والقدرة على التنظيم الانفعالي

*ادراك التحكم الداخلي

(أحمد بن عبد الله محمد العيافي ، 2012 ، ص26)

فمن وجهة نظر "كوبازا " والعديد من العلماء الآخرون -حسب الدراسة الحالية - فان الطالب الجامعي الذي يتمتع بالصلابة النفسية المرتفعة يجب أن تكون درجاته مرتفعة على الاقل على مستوى بعدين من هذه الأبعاد (الالتزام ، التحكم ، التحدي) ، فالصلابة تمثل وعاءا كليا لا يمكن الفصل بين مكوناته ، وهي تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية للفرد.

كما يصنف "عبد اللطيف" و"حمادة" أن الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية بعدد من

الخصائص وهي :

*ملتزمون بالعمل الذي عليهم أدائه بدلا من شعورهم بالغبية

*يشعرون بأن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث بدلا من شعورهم بفقدانهم القوة

*ينظرون الى التغيير على أنه تحدي عادي بدلا من أن يشعروا بالتهديد

*يجد هؤلاء الأفراد في ادراكهم وتقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة الفرصة لممارسة اتخاذ

القرار .

(عبد اللطيف وحمامة ، 2002 ، ص237)

بينما حصر " تايلور " (1995) خصائص الصلابة النفسية المرتفعة فيما يلي :

▪ الاحساس بالالتزام أو النية *sens of commitment* لدفع النفس للانخراط في

أية مستجدات تراجعها .

▪ الايمان (الاعتقاد) بالسيطرة (*believe of control*) ، الاحساس أن الفرد

نفسه سبب الحدث الذي حدث في حياته أو الفرد الذي يستطيع أن يؤثر على بيئته .

▪ الرغبة في أحداث التغيير ومواجهة الأنشطة الجدية التي تمثل أو تكون بمثابة

فرص للنماء والتطوير، وأكد "مخيمر" (1997) على هذه الخصائص في دراسة أدبيات

الموضوع ، حيث قام بالعديد من الدراسات العربية في مجال الصلابة النفسية واعتمد

على هذه الخصائص في دراسته كأبعاد لقياس الصلابة النفسية .

فدوي الصلابة النفسية المرتفعة يتميزون بأنهم أكثر مثابرة و بذل جهد ولديهم انجاز

أفضل ولهم شعور عالي بثقة وتقدير مرتفع للذات و الواقعية و الموضوعية في تقييم

الأحداث الضاغطة وهم جد متفائلون ولديهم توجه ايجابي للحياة ، وهذا ما يؤكد وجهة نظر

"عماد مخيمر" في نظريته للصلاية النفسية كونها اعتقاد الفرد بأنه بإمكانه ان يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ضاغطة وتحمل مسؤولية.

وقد بين كل من "دبلار" (1990) و "كوزي" (1991) (كريستوفر (1996) ، أن أصحاب الصلاية النفسية المرتفعة لديهم أمراض نفسية وجسمية قليلة ، وغير منهكين ، ولديهم تمركز كبير حول الذات ، ويتمتعون بالانجاز الشخصي ، ولديهم القدرة على التحمل الاجتماعي ، وارتفاع الواقعية نحو العمل ، ولديهم نزعة تفاؤلية ، وأكثر توجهها للحياة ، ويمكنهم التغلب على الاضطرابات النفسجسمية ، وتلاشي الاجهاد .

(أحمد بن عبد الله العيافي ، 2012 ، ص26)

ولخصت " أمال باظة " (2012) خصائص الأفراد ذوي الصلاية النفسية المرتفعة كالتالي :

- القدرة على وضع الخطط والآليات لمواجهة المشكلات
- التروي والمرونة في اتخاذ القرارات
- القدرة على التحكم في الانفعالات الغاضبة والعدوانية وتأجيل الاستجابة
- السيطرة على الاحتجاجات الشخصية وضبطها
- الالتزام بقيم ومبادئ وأراء ومعتقدات صحيحة كإطار مرجعي لسلوكه
- القدرة على التحمل المشاقة والتعامل معها بصبر
- الانجازات العالية والتفاؤل
- القدرة على مواجهة التغير وتقبله
- مواجهة الأزمات ومجاباتها وعدم الميل للهروب أو اللجوء إلى أساليب التجنب.

وحسب "الجندي وعمرو" فان الأفراد الذين ترتفع لديهم درجات التحكم وتكون درجات الالتزام والتحدي منخفضة فانهم يتميزون بالرغبة بتحديد المخرجات ولكنهم لا يرغبون في اهدار الوقت والجهد بالتعلم من الخبرة ولا من مشاركة الآخرين ، وبالتالي فهم يعانون من نفاذ الصبر والرتابة والعزلة ، وأيضا لديهم درجات مرتفعة من الغرور ، ويشعرون بأن ليس لديهم جديد ليتعلموه. بينما الأفراد الذين لديهم درجات تحدي مرتفعة ، ولكن درجاتهم على بعدي التحكم والالتزام منخفضة ، فهؤلاء الأفراد يكونون مغرمين بأي شيء جديد ، ولا يقلقون من المعايير ، ولا من الأحداث ، ولا يميلون بأن يكون لديهم تأثير على أي أحد ، وهم يحبون المخاطرة والمغامرة لغايات الاستمتاع بما يقومون به. (يوسف بن سيف الرجبي ، 2017،ص61)

تتفرد وجهة النظر السابقة بكونها لا تعتبر الصلابة النفسية كوحدة متكاملة من الأبعاد (الالتزام والتحكم والتحدي) ، وانما يمكن تحديد صفات مرتفعي الصلابة النفسية من خلال تجزئة أبعادها وحسب دراستنا الحالية فالطالب الجامعي الذي يتمتع بالتحكم المرتفع في حين درجاته على مستوى بعدي الالتزام والتحدي ضعيفة نجده قليل الصبر ويحب الوصول الى النتائج في أسرع وقت مما يجعله يفتقر الى طلب الدعم من قبل الآخرين مما يجعل خطئه لحل المواقف الضاغطة في بعض الأحيان روتينية وغير فعالة على عكس الطالب الذي يتمتع بتحدي مرتفع فان لديهم الرغبة في الخوض في المواقف الضاغطة باستخدام جميع الأساليب بدون أن يتأثر سلبيا .

وتشير دراسة "عماد محمد مخيمر" (1997) أن الأشخاص الأكثر صلابة رغم تعرضهم للضغوط كانوا أقل مرضًا كما أنهم يتسمون بأنهم أكثر صمودًا وإنجازًا وسيطرة وقيادة وضبطًا داخليًا وأكثر مرونة وكفاية واقتدار ونشاطًا ومبادأة واقتحامًا وواقعية وأكثر تقديرًا لذاتهم الإيجابية.

(أحمد السيد ، 2015 ، ص03)

ونخلص من خلال الخصائص السابقة بأن الأفراد الذين يمتازون بخصائص الصلابة النفسية المرتفعة يتصفون بأنهم أصحاب ضبط داخلي وقادرين على الصمود والمقاومة، ولديهم القدرة على اتخاذ القرارات وحل المشاكل، ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها، ولديهم الميل إلى القيادة والسيطرة، وذو نشاط ودافعية أفضل، ولديهم الصبر وبذلك يكون ذو الصلابة المرتفعة ملزمين بالمبادئ والقيم والتمسك بها، وعدم التخلي عنها، وبذلك يكون لحياتهم معنى وقيمة .

5-2- خصائص الأفراد منخفضي الصلابة النفسية :

ان الأفراد الأقل صلابة يكونون عرضة للاضطرابات، ويشعرون بالعجز، و أكثر ضعفا في الضبط الداخلي كما أنهم أكثر نقدا لذواتهم (لوم النفس) وأكثر شعورا وتعميما لخبرات الفشل المعنى لحياتهم ولا يتفاعلون مع البيئة الاجتماعية. (أديب محمد الخالدي، 2009، ص46)

ويمكن تلخيص خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة التي توصلت اليها "كوبازا" يعد سلسلة من الدراسات (1983-1998) في النقاط التالية : (عماد مخيمر ، 1997)

✓ عدم وجود أهداف واضحة و محددة في ذهن الفرد

✓ شعور طاغ بأن الحياة لا معنى لها

- ✓ النكوص والتجنب وعزل الذات
- ✓ عدم التوازن الانفعالي
- ✓ عدم القدرة على التفاعل بإيجابية مع البيئة
- ✓ الشعور بالتهديد في مواجهة الأحداث الضاغطة
- ✓ تفضيل أسلوب الحياة الرتيب
- ✓ ضعف الشعور والرغبة في التطور والارتقاء
- ✓ السلبية الواضحة والعجز عن تحمل آثارالمواقف الضاغطة

ويرى عودة (2010) بأن أصحاب الصلابة النفسية المنخفضة يتميزون بالتالي :

(محمد رزق ، 2011 ، ص33)

- ضعف القدرة على الصبر ، وعدم القدرة على تحمل المشقة
- ضعف القدرة على تحمل المسؤولية
- قلة المرونة في اتخاذ القرارات
- الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة
- سرعة الغضب والحزن الشديد والميل الى الاكتئاب والقلق
- ضعف الالتزام بالمبادئ والقيم
- التجنب والبحث عن المساندة الاجتماعية
- ضعف القدرة على التحكم الذاتي .

ويتضح مما سبق أن ذوي الصلابة النفسية المنخفضة يتصفون بالصفات التالية :

(سعيدة فاتح، 2015، ص26)

- عدم تحمل المشقة وعدم القدرة على الصبر
- عدم القدرة على تحمل المسؤولية
- قلة المرونة في اتخاذ القرارات
- الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة
- عدم القدرة على الضبط الداخلي
- ليس لديهم مبادئ معينة
- فقدان التوازن
- التجنب والبحث عن المساندة

مما سبق يتضح لنا أن الطلاب ذوو الصلابة النفسية المنخفضة يفتقرون الى التعامل مع بيئتهم بايجابية ، ويتوقعون التهديد المستمر لكونهم باعتقادهم أن لديهم تحكم ضعيف في زمام الأمور ، ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية ولا يتقبلون الجديد كونهم يفتقرون الى مكون التحدي ، كما ان التزاماتهم نحو ذواتهم وأهدافهم ضعيفة وذلك لعدم شعورهم بقيمتهم ومعنى حياتهم .

6-قياس الصلابة النفسية :

1-مقياس "يونكن" و "بيترز" للصلابة النفسية (Younkinz &Betz) 1996:

يشير هذا المقياس بأن الصلابة النفسية مفهوم أحادي البعد وليس متعدد الأبعاد كما يرى

"كوباذا" وآخرون ، وقد قام بترجمة المقياس كل من "حمادة وعبد اللطيف" (2002).

لذلك صمم هذا المقياس ليعكس التعريف المباشر لمفهوم الصلابة من خلال الاستجابة على 40 عبارة ، منها 18 عبارة موجبة في الصياغة و 22 عبارة سالبة في الصياغة والتي تعكس في التصحيح.(الطاهر محمد الطاهر ، 2016 ، ص145)

وتشير الدرجة المترفعة على المقياس الى مستوى عال من الصلابة النفسية ، بينما تشير الدرجة المنخفضة على المقياس الى مستوى منخفض من الصلابة النفسية ، بحيث لا توجد أبعاد للمقياس ، و تقدر استجابات المفحوصين من خلال تدرج خماسي يمتد من أعارض بشدة (1)درجة الى أوافق بشدة (5) درجات . (Simound &riven,2000,p120)

يتبنى المقياس السابق النظرة الأحادية للصلابة النفسية .

2-مقياس "عماد مخيمر" (2000) للصلابة النفسية :

حيث أعدته "كوبازا" و"قننه" مخيمر" على البيئة المصرية ، من خلال اجراء دراسة حول الطلبة الجامعيين والتي هدفت الى التعرف على أثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرين من متغيرات المقاومة والوقاية من آثار الأحداث الضاغطة على عينة تكونت من 171طالب جامعي .

وهذا المقياس مكون من 47 عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وتقع الإجابة على المقياس في ثلاثة مستويات (تنطبق دائماً - تنطبق أحياناً - لا تنطبق أبداً) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى إذا كانت الإجابة (تنطبق دائماً 3-إذا كانت تنطبق أحياناً 2،إذا كانت لا تنطبق أبداً 1) وبذلك يتراوح المجموع الكلي للأداة ما بين 47 إلى 141 درجة، حيث تشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية.

وللتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات، تم وضع بعض العبارات في عكس اتجاه العبارات الأخرى ، أي تشير هذه العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للصلابة وبالتالي فإن هذه العبارات ؛ والتي تقابل في المقياس الأعداد (7 ، 11 ، 16 ، 21 ، 23 ، 25، 47 ، 46 ، 42 ، 38 ، 37 ، 36 ، 35 ، 32 ، 28) ، بمعنى أن هذه العبارات تصحح في الاتجاه العكسي كالتالي: (تنطبق دائماً 1 ، تنطبق أحياناً 2 ، لا تنطبق أبداً 3) ويبلغ عدد العبارات التي يجب أن توضع لها الدرجة المعكوسة 15 عبارة ، أي 31% من مجموع عبارات المقياس. (خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي ، 2012 ، ص87)

يلاحظ من خلال المقياس السابق بأنه يهتم بجميع أبعاد الصلابة النفسية حيث تقع عبر ثلاث مستويات ؛ المستوى العال من الالتزام ، المستوى العال من التحكم ، المستوى العال من التحدي ، كما يمكن الإشارة الى الدرجة العالية الكلية للصلابة النفسية من خلال جمع درجات الأبعاد السابقة مع بعض ، ونظرا لتنوع أبعاد المقياس وشموليتها لجأنا الى استخدامه في دراستنا الحالية.

3-اختبار الصلابة النفسية للراشدين من الجنسين في سياق العمل /اعداد "جيهان حمزة" (2002):

يعد هذا الاختبار من الأدوات التي تعطي تقديرا كميا لسمّة الصلابة النفسية ومكوناتها ، حيث يتكون من 40 بنداً ممثلة في ثلاثة مقاييس فرعية هي :

- اختبار الالتزام : ويتكون من 15 بنداً ممثلة في بعدين هما الالتزام تجاه الذات والالتزام تجاه العمل.
- اختبار التحكم (السيطرة) : ويتكون من 14 بنداً.

- اختبار التحدي : ويتكون من 11 بندا .

وتتراوح الدرجة الكلية للاختبار ما بين 40 درجة كحد أدنى الى 200 درجة كحد أقصى.

4-مقياس "نهال سليمان" للصلاية النفسية (2005) :

أعد هذا المقياس في ضوء نظرية "كوبازا " عن الصلاية النفسية ومكوناتها ، وهو معد بالأساس لقياس الصلاية للاعبى الأنشطة الرياضية ذوي الاحتياجات الخاصة ، وذلك بهدف قياس الصلاية النفسية للفرد الرياضي (المعوق بدنيا) ومدى قدرته على استخدام الجوانب النفسية والبيئية من حوله ، ويتكون هذا المقياس من 47 بندا تغطي ثلاثة أبعاد تعتبر بمثابة مكونات الصلاية النفسية وهي الالتزام والتحكم والتحدى ، بواقع 16 بندا لبعد الالتزام و 15 بندا لبعد التحكم و16 بندا لبعد التحدي ، وتتم الاجابة على هذا المقياس وفق مدرج ثلاثي الاستجابة وهي دائما ، أحيانا ، نادرا.(مروة السيد علي الهادي ، 2009 ، ص20)

5-مقياس "حجازي وأبو غالي" للصلاية النفسية للمسنين (2010)

حيث قامت"حجازي وأبو غالي" ببناء هذا المقياس من خلال اجراء دراسة عام (2009) استهدفت التعرف على المشكلات التي يعاني منها المسنون الفلسطينيون في محافظات غزة، وعلى مستوى الصلاية النفسية لديهم ، وتوصل الى بناء مقياس عام (2010) ويتألف من ثلاثة أبعاد:

البعد الأول: الالتزام، ويتكون من العبارات 1-14

البعد الثاني:التحكم ، ويتكون من العبارات 15-28

البعد الثالث: التحدي، ويتكون من العبارات 29-42

حيث يتم تصحيح عبارات المقياس وفقاً لتدرج مكون من ثلاث استجابات ، حيث يتم تصحيح الاستجابات الموجبة باعطاء درجات للبدائل على النحو التالي :

تنطبق دائماً : 3 درجات ، تنطبق أحياناً : 2 درجات ، لا تنطبق : درجة واحدة

والعكس بالنسبة للدرجات السالبة والمتمثلة في العبارات التالية : (40، 37 ، 28 ، 24،

23، 18، 17، 14، 16) .

وقد قامت (حجازي وأبو غالي، 2010) بإجراء صدق المحكمين وذلك بعرض المقياس بصورته لأولية والمكون من (54) عبارة على (10) من المحكمين المختصين من أساتذة علم النفس والصحة النفسية، لتقييم عبارات المقياس، من حيث صياغتها اللغوية وتحديد قدرتها على تمثيل الجوانب التي يتضمنها، وقد حصلت (42) عبارة من عبارات المقياس على اتفاق المحكمين حول صلاحيتها بنسبة 87%، وتم استبعاد ثلاث عبارات لعدم اتفاق المحكمين حولها، وقامت (حجازي وأبو غالي، 2010) بإجراء صدق البناء حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت 30 مسناً ومسنة، وقد تم حساب صدق البناء بحساب معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، ووجد أن معاملات الارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً

(يوسف مقدادي ، 2014، ص 322)

من خلال المقياس السابق فإنه يحتوي على ثلاث أبعاد وهي التحكم والالتزام والتحدي ، وهي أبعاد موجودة غالباً في جميع مقاييس الصلابة النفسية ، كما أن البنود موزعة فيه بشكل متوازن على الأبعاد ، بالإضافة إلى أن بدائل الإجابة متعددة مما يسمح للمستجيب بحرية الاختيار بينها ، إلا أن هذا المقياس ينفرد بكونه لا يطبق إلا على فئة عمرية محددة وهي فئة المسنين.

7- أهمية ودور الصلابة النفسية :

بداية فإن الصلابة النفسية حسب العناصر السابقة تعتبر مكون مهم من مكونات الشخصية ، التي تقي الفرد من آثار الأحداث الضاغطة ، وتجعله أكثر مرونة وتقاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة ، كما أنها تعمل كواق من الاضطرابات النفسجسمية.

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 أثر الضغوط على الفرد وفي هذا الخصوص ترى كل من "مادي" و"كوبازا" أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة 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 وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة:

*أولاً: تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.

*ثانياً: تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال.

*ثالثاً: تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم

الاجتماعي.

رابعاً: تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة

الرياضة.

وتلك الطرق تقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية.(حمادة وعبد اللطيف ، 2002 ، ص13)

وتتفق "كوبازا" مع "فولكمان" و"لازاروس" في أن الخصائص النفسية كالصلابة النفسية مثلا تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط ذاته وما ينطوي عليه من تهديد لأمنه وصحته النفسية وتقديره لذاته ، كما تؤثر أيضا في تقييم الفرد لأساليب المواجهة وهي المشكلات ، الهروب ، التجنب ، تحمل المسؤولية ، البحث عن المساندة الاجتماعية ، التحكم الذاتي....الخ.

ويؤكد "مخيمر" (1997) أن الصلابة النفسية تؤدي دورا مهما كأحد متغيرات المقاومة أو الوقاية من الأثر النفسي والجسمي الذي تعرض له الفرد نتيجة التعرض الى الضغوط بالاضافة الى ادراك الحدث الضاغط بواقعية ومواجهته بفاعلية .(عايدة شعبان صالح ، 2013 ، ص15) كما يرى "عيد" (2002) أن الصلابة النفسية هي التي تعطي المعنى للفرد وهي التي تضفي على الأشياء المغزى والقيمة ، وفي دراسة "لامبرت" (lambert, 2003) وجد أن الصلابة النفسية تمكن الفرد من مواجهة المتغيرات السلبية بممارسات ذات علاقة بصحة الجسد ، منها ممارسة الاسترخاء والتغذية الصحية والقيام بالتدريبات الرياضية ، الأمر الذي يكون ارتباطا ايجابيا بين الصلابة النفسية والصحة الجسدية .

(بدر بن عودة بن نهير الشمري ، 2015 ، ص13)

وذكرت راضي (2008) أن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية، التي حيث تجعل الفرد أكثر مرونة وتقاؤل وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، و ذكرت "شيلي تايلور" أنه منذ الدراسة الأولى التي قامت بها "كوبازا" أجريت العديد من الأبحاث (1979-1983) التي أظهرت أن الصلابة النفسية ترتبط بكل من الصحة الجسمية الجيدة والصحة النفسية الجيدة.(زينب نوفل راضي ، 2008 ، ص51)

و أكدت "شيلي" وتيلور" أنه منذ الدراسة الأولى التي قامت بها "كوبازا" وأجريت العديد من الأبحاث التي أثبتت أن الصلابة النفسية ترتبط بكل من الصحة النفسية الجيدة والصحة الجسمية الجيدة فقد أشارت "كوبازا" أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد فالأفراد الأكثر صلابة يتعرضون للضغط ولا يمرضون.(شاهر يوسف ياغي ، 2006 ، ص 03)

وقد اتفقت دراسة "هنا" و"مورسي" مع دراسة "كوبازا" في أن الصلابة النفسية تيسر عمليات الإدراك والتقييم والمواجهة التي يقوم بها الفرد ، فتؤدي الى التعامل الصحيح مع المواقف الضاغطة وذلك من خلال عدة طرق : (حسان ، 2008)

1. تعدل الصلابة النفسية من ادراك الأحداث وتجعل تأثيرها السلبي أقل حدة وتأثيراً.
 2. تؤدي الصلابة النفسية الى أساليب مواجهة مرنة .
 3. تزيد الصلابة النفسية من قدر الدعم الاجتماعي كأسلوب من أساليب المواجهة .
 4. توجه الصلابة النفسية الفرد الى أن يغير في أسلوب حياته ، مثل نظامه الغذائي أو ممارساته الرياضية والصحية مما يجنبهم الإصابة بالأمراض الجسدية .
- من خلال الطرح السابق فان الصلابة النفسية تعمل كحاجز واق ضد الاضطرابات النفسية والجسمية ، وحسب دراستنا الحالية فان الطالب الذي يتمتع بصلابة نفسية مرتفعة يتعامل بشكل مباشر مع مصادر الضغط ويحاول ايجاد حلول ناجحة لتخطي عقبات الموقف الضاغط ، ليصل إلى مرحلة التوافق ، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنضرة ملؤها الأمل والتفاؤل ، وتخلو حياته من القلق والاكتئاب وتصبح ردود أفعاله أكثر ايجابية .

خلاصة :

مما سبق فان الصلابة النفسية ترتبط ارتباطا وثيقا بالصحة النفسية للطالب الجامعي ، فهي من الخصائص الهامة في الشخصية التي اذا امتلكها الطالب فانه يستطيع تقدير المواقف الجديدة تقديرا واقعيا مما يسهل عليه اختيار أساليب أكثر توافقا مع المواقف وبالتالي تكون التأثيرات السلبية أقل ، كما أن الصلابة النفسية العالية قد تمكن من تعديل الأحداث المؤلمة التي يمكن أن تولد ضغوطا الى فرصا للنمو والارتقاء وبالتالي الاستفادة من تجارب الحياة والتعامل معها بطريقة متفائلة وفعالة ، اذ أن وظيفة الصلابة النفسية لا تقتصر فقط على تخفيف الأحداث الضاغطة فقط وانما تعتبر مصدرا للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية .

الفصل الرابع : اجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1-منهج الدراسة

2-مكان اجراء الدراسة

3- طريقة المعاينة

4-الدراسة الاستطلاعية :

4-1- عينة الدراسة الاستطلاعية

4-2- أدوات الدراسة

4-3-الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

5-الدراسة الأساسية

5-1- عينة الدراسة الأساسية

5-2-أدوات جمع البيانات

5-3- أدوات تحليل البيانات

خلاصة

تمهيد :

لكي تكتمل أي دراسة ميدانية لابد من المزوجة بين الجانبين النظري والتطبيقي ، فبعد الانتهاء من عرض الاطار النظري لهذه الدراسة من خلال التطرق الى أهم الأدبيات التي تخص كل من أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية ومحاولة ربطهما بعينة الدراسة سوف يتم الانتقال الى الدراسة الميدانية التي احتوت في بدايتها الى التعريف بمنهج ومكان وحدود الدراسة وصولا الى الدراسة الاستطلاعية التي تعد أول خطوة منهجية في الدراسة ثم ذكر أهم أساليب معالجة البيانات المستخدمة في الدراسة الأساسية .

1-منهج الدراسة :

ان طبيعة البحث ومتغيرات الدراسة والهدف منها هو من يحدد المنهج المتبع، ونظرا للهدف العام للدراسة والذي يتمثل في معرفة علاقة أساليب مواجهة الضغوط النفسية بمستوى الصلابة النفسية لدى طالب سنة أولى جامعي ، فان المنهج الملائم هو المنهج الوصفي الارتباطي(العلائقي).

فالمنهج هو طريقة البحث والطريقة تتبع دوما خصائص الموضوع المدروس ، حيث أن هذه الدراسة تتوقف على وصف المشكلة كما هي في الواقع المحيط بها من أجل اقتراح استراتيجيات مناسبة تساهم في التخفيف من المشكلة ، وعرف "بشير صالح " منهج الارتباط بأنه يمكننا من معرفة ما اذا كان هناك علاقة بين متغيرين أو أكثر ومن ثم معرفة درجة تلك العلاقة .

(الرشيدي ، 2007 ، ص67)

ويعرف "سكيتس" المنهج الوصفي بما يلي : "هو المنهج الذي يهتم بجمع وتلخيص الحقائق المرتبطة بمجموعة من الظروف أو الظواهر التي يمكن أن يرغب الشخص بدراستها".

(مروان عبد المجيد ابراهيم، 2000، ص125)

ويستخدم هذا الأسلوب لدراسة الواقع أو ظاهرة ما، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا والتعبير عنها كفيها وكميا، إذ أن التعبير الكيفي يعطينا وصفا للظاهرة موضحا خصائصها، في حين يعطينا التعبير الكمي وصفا رقميا موضحا مقدار هذه الظاهرة أو حجمها، ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى.(د.ذوقان عبيدات وآخران، ص13).

2- مكان اجراء الدراسة :

أجريت الدراسة في جامعة قاصدي مرباح بورقلة، وهي مؤسسة للتعليم العالي والبحث العلمي، حيث أنشأت نواتها الأولى في سبتمبر 1987 و عرفت تحولات عديدة و متسارعة في هيكلتها التنظيمية و البيداغوجية ،ومرت بثلاث مراحل :

1-مرحلة مدرسة عليا للأساتذة (22-03-1988) : حيث انطلق العمل بها بتخصص ليسانس في العلوم الدقيقة (فيزياء ، كيمياء ، رياضيات) .

2-مرحلة المركز الجامعي (1997) : حيث تكونت من خمس معاهد وهي : معهد الكيمياء الصناعية ، معهد الآداب واللغات ، معهد العلوم الدقيقة ، معهد العلوم الاجتماعية والانسانية ، معهد الري والفلاحة الصحراوية .

3-مرحلة الجامعة 23-07-2001 : وقد بلغ عدد طلبة سنة أولى جامعي خلالالدخول الجامعي 2018/2019 حوالي 16500 طالب وطالبة .

(دليل الطالب الجامعي ، 2018 ، ص08-09)

وهي حاليا تتكون من 10 كليات (سوف يتم التطرق اليها في عنصر عينة الدراسة)

وقد تم اختيار عينة مكونة من 60 طالب سنة أولى جامعي كعينة للدراسة الاستطلاعية ، حيث ركزت دراستنا على طلبة هذه العينة كون الطالب يمر بمرحلة جد مهمة لأنها مرحلة انتقالية من الثانوي الى الجامعي ففيها تكون نقطة تحول ودخول من المراهقة الى مرحلة الشباب والنضج ، علاوة على ذلك فان الطالب في هذه المرحلة قد يعرف تحديات وضغوط نتيجة للمواقف الجديدة التي يواجهها في الوسط الجامعي لأول مرة.

3-طريقة المعاينة :

يمثل اختيار عينة البحث خطوة رئيسية من خطوات البحث ، لأن النتائج التي سيتم التوصل اليها تعتمد بشكل كبير على العينة ، وانطلاقا من ذلك حاولنا أن تكون العينة ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا صادقا ، وحسب دراستنا الحالية ، فان مجتمع الدراسة يشمل طلبة سنة أولى جامعي بجامعة قاصدي مرياح -ورقلة- وهي في ذات الوقت تتضمن مجموعة الكليات التي تشكلها ، ومنه فان نوع العينة المناسب للدراسة هي العينة العشوائية الطبقية .

وحسب "رجاء محمود أبو علام " فان المعاينة العشوائية الطبقية تزيد من احتمال تمثيل خصائص المجتمع ، ويعني ذلك أننا نصنف المجتمع في طبقات (أقسام) وفقا لخصائصه ، وعند سحب العينة من كل خلية فاننا نتبع أحد الأسلوبين : اما المعاينة النسبية أو المعاينة المتساوية .(رجاء محمود أبو علام ، 2006 ، ص171)

ولكي نحصل على عينة ممثلة للمجتمع تسمح لكل طبقة بالتمثيل الفعلي لعينة الدراسة ، فاننا سوف نختار المعاينة النسبية ، وذلك لأن عدد الأفراد في كل طبقة يختلف عن عدد الأفراد في طبقة أخرى (مثلا عدد طلاب سنة أولى جامعي في كلية العلوم الانسانية والاجتماعية يختلف عن عدد طلاب كلية العلوم التطبيقية ... وهكذا) .

ولكي يتم تحديد حجم العينة النهائي توجب علينا الحصول على دليل الطالب الجامعي لجامعة قاصدي مرياح-ورقلة- للموسم 2018/2019- وذلك لتدوين احصائيات الحجم الفعلي لعدد طلاب سنة أولى جامعي لكل كلية .

بعد ذلك قمنا بالخطوات الاجرائية التالية :

1-تحديد المجموعات الفرعية (الطبقات) أي الكليات الموجودة على مستوى الجامعة والتي بلغ عددها 10 كليات.

2-تحديد نسبة كل طبقة بالنسبة لعينة الدراسة ،كمثال وجدنا أن عدد طلاب سنة أولى الكلي في كلية العلوم الاجتماعية والانسانية حوالي 110 طالب وطالبة ويمثلون 13.41% من مجتمع الدراسة

3-اختيار عدد أفراد كل مجموعة بناءا على نسبة تواجدها بالنسبة لمجتمع الدراسة ، وذلك بتطبيق المعادلة الثلاثية.

4-الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة على الباحث القيام بها، حيث تمكنه من اصدار الحكم على صلاحية دراسته ومدى مصداقيتها .

وقد أجريت هذه الدراسة للأهداف التالية :

1-التعرف على صعوبات الميدان التي من الممكن مواجهتها في الدراسة الأساسية

2-معرفة حجم مجتمع الدراسة ومن ثم تحديد حجم العينة.

3-التحقق من ملائمة الأدوات لموضوع الدراسة

4-معرفة مدى فهم العينة لبنود الأدوات

5-التحقق من صدق وثبات أداتي الدراسة

6-التأكد من ملائمة المدة الزمنية لإجراء الدراسة

4-1- عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها 60 طالب وطالبة جامعية ، وقد اختيرت العينة بالطريقة العشوائية وهي تمثل نسبة 11% من العينة الأساسية.

وقد طبقت الدراسة الاستطلاعية في يوم 12 فيفري 2018 بعد امتحانات الفصل الأول ، وتم نسخ 70 استمارة للمقياسين وتسليمها الى أفراد العينة وشرح تعليمية الاجابة من قبل الباحثة ، بعدها تم جمع استمارات المقياسين بعد حوالي 20 دقيقة من التطبيق ، وقد تم استبعاد 10 استمارات كونها تحتوي على استجابات ناقصة وبالتالي تمكنا من جمع 60 استمارة فقط من خلالها قمنا باجراءات الصدق والثبات .

4-2- أدوات الدراسة الاستطلاعية :

اعتمدنا في هذه الدراسة على مقياسين وهما : الصيغة المختصرة لمقياس توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة ل"كارفر" ترجمة "أبو بكر مفتاح" ، ومقياس الصلابة النفسية من اعداد "مخير عماد".

فمقياس "كارفر" يعتبر من أكثر المقاييس شيوعا واستخداما في الدراسات النفسية كما قيل سابقا ، اذ بلغ عدد الدراسات التي طبق فيها هذا المقياس ما يقارب 400 دراسة ، حيث تمت ترجمته الى العديد من اللغات منها اللغة الفرنسية ، اللغة الألمانية ، اللغة الاسبانية ، والايطالية واليونانية ، والبرتغالية ، والرومانية ، والاستونية ، والكرواتية وغيرها من اللغات الأخرى.

(سناء المفلح ، 2007 ، ص125)

أما عن الصورة العربية بالشكل المختصر المستخدم في الدراسة الحالية فقد قام باعدادها في الأصل "كارفر" وترجمت من طرف "أبو بكر مفتاح" سنة (2014) في دراسته حول "اعداد

صورة عربية للصيغة المختصرة من مقياس توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة" حيث تم نشر بحثه من قبل مجلة "الساتل" اللببية في ديسمبر (2016)، حيث تولى الباحث بترجمة بنود المقياس من اللغة الانجليزية الى اللغة العربية، ثم قام بتحديد الخصائص السيكومترية للمقياس من حيث حساب الثبات والصدق، وجراء التحليل العاملي الاستكشافي لتحديد العوامل ومكوناتها الرئيسية، وتوصلت نتائج الدراسة الى الوصول الى 28 بندا يحوي 14 مقياسا فرعيا، وتتمثل تلك المقاييس الفرعية في: اللجوء الى الدين، التشتيت الذاتي، استخدام الدعم الملموس، الصياغة الايجابية للموقف، الإنكار، التخطيط استخدام الدعم العاطفي، التقبل، الفكاهة، كف الأنشطة المنافسة، تأنيب الذات، التعامل الفعال، فك الارتباط السلوكي، التنفيس الانفعالي. أما عن بدائل الاجابة ومفتاح تصحيحها فهي: لا أفعل ذلك مطلقا (درجة واحدة)، أفعل ذلك نادرا (درجتين)، أفعل ذلك أحيانا (ثلاث درجات)، أفعل ذلك كثيرا (اربع درجات)، ولا توجد عبارات عكسية.

ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة الحالية قمنا باستخدام هذه النسخة من المقياس وذلك لسهولة تطبيقها واحتواءها على أساليب متنوعة لمواجهة الضغوط النفسية تتناسب مع عينة الدراسة وثقافتها، حيث قمنا باسقاط المقاييس الفرعية الأربع عشر للمقياس الحالي على مقاييس أخرى تقيس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ووصلنا الى تصنيف المقاييس الفرعية سابقة الذكر الى ثلاث مجموعات كالتالي:

* أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول المشكلة: وتشمل: استخدام الدعم الملموس، التخطيط، كف الأنشطة المنافسة، التعامل الفعال.

* أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول الانفعال: وتتضمن: طلب الدعم العاطفي، التقبل، الإنكار، الصياغة الايجابية للموقف، اللجوء الى الدين، الفكاهة.

*أساليب غير توافقية : وتشمل : التنفيس الانفعالي ، تأنيب الذات ، فك الارتباط السلوكي ،

التشتيت الذاتي.

حيث مكنا الاجراء السابق من تسهيل عملية معالجة البيانات (حساب الصدق والثبات)

واختبار الفرضيات في الدراسة الأساسية .

وبما أنه ليس للمقياس درجة كلية ويمكن اعتبار كل مقياس فرعي مستقل عن الآخر ، قمنا

بمقابل ذلك تحديد درجات الطلاب لكل مجموعة على حدى ، حيث تشير الدرجة المرتفعة في

كل مجموعة الى ميل الطالب الى استخدام ذلك النوع من الأساليب أكثر من غيره من الأساليب

الأخرى.

في حين مقياس "مخيمر عماد " (2002) للصلابة النفسية تكون من 47 بندا ، موزعة على

ثلاثة أبعاد هي :

1- الالتزام : وتقيسه 16 بندا

2- التحكم : وتقيسه 15 بندا

3- التحدي : وتقيسه 16 بندا.

وللاشارة فان مقياس "مخيمر عماد مستوحى من نظرية" كوبازا" والعديد من النظريات الأخرى

التي ترى بأن الصلابة النفسية مصطلح متعدد الأبعاد، اذ لا يمكن قياس الصلابة النفسية من

خلال بعد واحد فقط.

وبعد اطلاعنا على العديد من الاستخدامات لهذا المقياس ، لاحظنا أن هذا المقياس يتناسب

مع عينة الدراسة ، اذ أنه طبق في الأساس على الطلبة الجامعيين ، حيث قام الدكتور "بشير

معمرية" بتقنيته سنة (2007) وعدل عدد البدائل من أربعة بدائل الى ثلاثة ، وقام بوضع مفتاح

التصحيح وهو كالتالي :

تتطبق دائما (3 درجات)

تتطبق أحيانا (درجتين)

لا تتطبق (درجة واحدة)

أما عن علاقة البنود بالأبعاد فهي كالتالي :

*بعد الالتزام يضم البنود التالية : 1، 4، 7، 10، 16، 19، 22، 25، 28، 31، 34، 37، 40، 43، 46.

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

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

ويضم المقياس مجموعة من العبارات السالبة تصحح عكس مفتاح التصحيح السابقة وتشمل البنود التالية :

7، 16، 25، 28، 37، 46، 11، 23، 32، 35، 38، 21، 36، 42، 47

وقد تم الاعتماد على سلم التصحيح السابق و تقسيم مستويات الصلابة النفسية الى مستويين المرتفع والمنخفض حسب درجة الوسيط المتحصل عليها سواءا بالنسبة للأبعاد منفردة (الالتزام / التحكم/ التحدي) أو الصلابة النفسية ككل.:

4-3- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة :

بعد تطبيق الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها 60 طالب وطالبة جامعية خلال الموسم الجامعي 2018/2019 ، لجأنا الى حساب صدق وثبات كل من المقياسين السابقين (مقياس

"كارفر" لتوجهات التعامل مع المشكلات المعاشة ترجمة "أبو بكر مفتاح" (2014)، ومقياس "عماد مخيمر" (2002) للصلابة النفسية تقنين "بشير معمريه" (2007).

1.3.4. الصدق :

يقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس ما وضع لقياسه، فعند دراستنا لصدق الاختبار نهتم بسؤالين هما : ماذا يقيس الاختبار ؟ وما هي درجة الدقة التي يقيس بها الاختبار ما وضع لقياسه. (مقدم عبد الحفيظ، 2003، ص146)

أما عن الصدق من خلال الدراسة الحالية فهو يهدف الى الكشف عن قدرة المقياسين على التمييز بين المستوى المرتفع والمستوى المنخفض لاستجابات العينة على كلا المقياسين ، كما أنه يهدف الى التحقق من وجود اتساق بين البنود وأبعادها من جهة وبين الأبعاد و المقياس ككل من جهة أخرى .

لذا فقد تم حساب صدق المقياسين بطريقتي صدق المقارنة الطرفية وصدق الاتساق الداخلي وذلك من خلال استخدام معادلات احصائية (يدويا) بالاضافة الى الاستعانة ببرنامج "SPSS" الاصدار (25) .

-صدق المقارنة الطرفية لمقياس "كارفر" لتوجهات التعامل مع المشكلات المعاشة :

ذكرنا سابقا بأن هذا المقياس ليس له درجة كلية اذ أنه يتكون من 14 مقياس فرعي ، الا أننا في دراستنا الحالية قمنا بتقسيمه الى ثلاث مجموعات فرعية (أساليب متمركزة حول الانفعال، أساليب متمركزة حول المشكلة ، أساليب غير توافقية)، لذا توجب علينا حساب صدق كل مجموعة أساليب على حدا. وقد تم حساب هذا الصدق عن طريق تقسيم درجات أفراد العينة الى

عليا ودنيا، واستخراج تا للفروق بينهما لكل مجموعة من المجموعات السابقة والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل اليها:

الجدول رقم (2) يبين نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس 'كارفر' لتوجهات التعامل مع المشكلات المعاشة

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت		الفئة الدنيا		الفئة العليا		نوع الأسلوب
		المجدولة	المحسوبة	2ع	2م	1ع	1م	
دال عند 0.01	30	المجدولة	المحسوبة	2ع	2م	1ع	1م	أساليب مركزة حول الانفعال
		2.04	3.07	1.2	21.87	3.36	36	
دال عند 0.01	30	المجدولة	المحسوبة	2ع	2م	1ع	1م	أساليب مركزة حول المشكلة
		2.04	2.15	1.6	27.81	1.73	32	
دال عند 0.01	30	المجدولة	المحسوبة	2ع	2م	1ع	1م	أساليب غير توافقية
		2.04	3.12	1.89	14.37	2.09	21.87	

من خلال الجدول رقم (2) فاننا نلاحظ ما يلي :

- قيمة ت المحسوبة بالنسبة للأساليب المركزية حول الانفعال قدرت ب(3.07).
 - أما الأساليب المركزية حول المشكلة فقد قدرت ت المحسوبة ب(2.15).
 - في حين الأساليب غير التوافقية فقد قدرت ت المحسوبة لديها ب (2.04) .
- وعند مقارنة (ت) المحسوبة ب (ت) المجدولة والتي بلغت (2.04) حسب جدول قيم "ت" الجدولية النظرية ل"بارسون وهارتلي" (Hartley and Pearson, 1966, p14).
- لجميع الأساليب عند درجة الحرية ن=30 ، فاننا نلاحظ بأن المحسوبة دائما أكبر من المجدولة، وهي دالة عند 0.01 ومنه فان المقياس قادر على التمييز بين الدرجات العليا والدنيا لطلاب العينة، ومنه فالمقياس صادق .

-صدق المقارنة الطرفية بالنسبة لمقياس "عماد مخيمر" للصلابة النفسية :

يحتوي هذا المقياس على ثلاثة أبعاد (الالتزام / التحكم/التحدي) ، لذا فقد قمنا بحساب صدق كل بعد على حدا ، ومن ثم حددنا صدق المقياس ككل ، باستخدام نفس الاجراءات السابقة المتعلقة بمقياس "كارفر".

الجدول رقم (3) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس "عماد مخيمر" للصلابة النفسية

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت		الفئة الدنيا		الفئة العليا		الأبعاد
		المجدولة	المحسوبة	ع2	م2	ع1	م1	
دال عند 0.01	30	المجدولة	المحسوبة	ع2	م2	ع1	م1	الالتزام
		2.04	6.72	1.35	31.26	3.12	38.60	
دال عند 0.01	30	المجدولة	المحسوبة	ع2	م2	ع1	م1	التحكم
		2.04	4.16	1.07	27.68	1.50	35.50	
دال عند 0.01	30	المجدولة	المحسوبة	ع2	م2	ع1	م1	التحدي
		2.04	6.51	1.06	30.62	2.09	38.43	
دال عند 0.01	30	المجدولة	المحسوبة	ع2	م2	ع1	م1	الصلابة النفسية
		2.04	5.3	15.12	78.13	20.18	116.45	

من خلال الجدول رقم (3) فاننا نلاحظ التالي :

- قيمة ت المحسوبة بالنسبة لبعد الالتزام قدرت ب(6.72).
 - أما بعد التحكم فقد قدرت ت المحسوبة ب(4.16).
 - في حين بعد التحدي فقد قدرت ت المحسوبة لديها ب (6.51).
 - بينما قدرت (ت) المحسوبة بالنسبة لمقياس الصلابة النفسية ككل ب(5.3) .
- وعند مقارنة (ت) المحسوبة ب (ت) المجدولة والمقدرة ب(2.04) عند درجة الحرية ن(30) لجميع الأبعاد والمقياس ككل فاننا نلاحظ بأن المحسوبة دائما أكبر من المجدولة، وهي دالة عند مستوى 0.01 وبالتالي فان المقياس قادر على التمييز بين الدرجات العليا والدنيا لطلاب العينة، ومنه فالمقياس صادق .

صدق الاتساق الداخلي لمقياس "كارفر" لتوجهات التعامل مع المشكلات المعاشة:

تم حساب هذا الصدق بايجاد معامل الارتباط بين كل بند وأساليب المواجهة التي ينتمي اليها وبما أن عدد أنماط الأساليب هو ثلاثة (أساليب مواجهة مركزة على الانفعال ، أساليب مواجهة مركزة على المشكلة ، أساليب غير توافقية) فاننا سوف نحصل على مجموعة من معاملات الارتباط تكشف لنا مدى اتساق البنود بنمط الأسلوب الذي تنتمي اليه كونه هذا المقياس لا يحتوي على درجة كلية كما قيل سابقا.لذا فقد لجأنا الى تفرغ الدرجات في برنامج(SPSS25)، وبعدها تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم (4)الموالي :

الجدول رقم (4) يوضح نتائج صدق الاتساق الداخلي لمقياس توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة

أسلوب المواجهة	البنود	معامل ارتباط البند بأسلوب المواجهة	مستوى الدلالة
أساليب متمركزة حول الانفعال	اللجوء الى الدين	0.77	دال عند مستوى 0.05
	الدعم العاطفي	0.46	دال عند مستوى 0.05
	الفكاهة	0.64	دال عند مستوى 0.05
	الصياغة الايجابية	0.32	دال عند مستوى 0.05
	التقبل	0.75	دال عند مستوى 0.05
	الانكار	0.53	دال عند مستوى 0.05
أساليب متمركزة حول المشكلة	الدعم الملموس	0.44	دال عند مستوى 0.01
	كف الأنشطة المنافسة	0.69	دال عند مستوى 0.01
	التخطيط	0.64	دال عند مستوى 0.01
	التعامل الفعال	0.80	دال عند مستوى 0.01
أساليب غير توافقية	التشتيت الذاتي	0.67	دال عند 0.05
	فك الارتباط السلوكي	0.55	دال عند مستوى 0.05
	تأنيب الذات	0.73	دال عند مستوى 0.05
	التنفيس الانفعالي	0.49	دال عند مستوى 0.05

من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ أن بنود مقياس "كارفر" لتوجهات التعامل مع المشكلات المعاشة مرتبطة مع أساليب المواجهة المنتمية اليها حيث تراوح معامل الارتباط بين (0.32) الى (0.80) عند مستوى 0.01 و 0.05، ومنه فان بنود المقياس متسقة مع نمط أساليب المواجهة وبالتالي فالمقياس صادق.

صدق الاتساق الداخلي لمقياس " عماد مخيمر " للصلابة النفسية :

وقد تم حساب معامل الارتباط لكل درجة بعد مع بنوده، حيث قمنا بحساب درجة كل بعد لوحده ومن ثم تحديد درجة كل بند لوحده لجميع أفراد العينة الاستطلاعية ومن ثم استخراج معامل الارتباط ، كما تم حساب معامل الارتباط بين البنود والدرجة الكلية للمقياس ، ومن ثم ايجاد مستوى الدلالة الاحصائية، والجدول رقم (5) ورقم (6) الموالين يبينان النتائج المتحصل عليها:

الجدول رقم (5) يبين نتائج صدق الاتساق الداخلي بين أبعاد الصلابة النفسية وبنودها

أبعاد الصلابة النفسية	رقم البند	معامل ارتباط البند بالأبعاد	مستوى الدلالة
الالتزام	1	0.65	دال عند 0.05
	4	0.55	دال عند 0.05
	7	0.75	دال عند 0.05
	10	0.53	دال عند 0.05
	13	0.69	دال عند 0.05
	16	0.78	دال عند 0.05
	19	0.47	دال عند 0.05
	22	0.69	دال عند 0.05
	25	0.58	دال عند 0.05
	28	0.77	دال عند 0.05
	31	0.69	دال عند 0.05
	34	0.50	دال عند 0.05
	37	0.82	دال عند 0.05
	40	0.75	دال عند 0.05
	43	0.69	دال عند 0.05
التحكم	2	0.65	دال عند 0.05
	5	0.78	دال عند 0.05
	8	0.64	دال عند 0.05
	11	0.67	دال عند 0.05
	14	0.76	دال عند 0.05
	17	0.81	دال عند 0.05
	20	0.63	دال عند 0.05
	23	0.75	دال عند 0.05

دال عند 0.05	0.85	26	التحدي
دال عند 0.05	0.68	29	
دال عند 0.05	0.55	32	
دال عند 0.05	0.45	35	
دال عند 0.05	0.74	38	
دال عند 0.01	0.67	41	
دال عند 0.05	0.68	44	
دال عند 0.05	0.61	3	
دال عند 0.05	0.73	6	
دال عند 0.05	0.83	9	
دال عند 0.01	0.77	12	
دال عند 0.05	0.75	15	
دال عند 0.01	0.68	18	
دال عند 0.05	0.66	21	
دال عند 0.05	0.76	24	
دال عند 0.01	0.73	27	
دال عند 0.01	0.67	30	
دال عند 0.05	0.84	33	
دال عند 0.05	0.72	36	
دال عند 0.05	0.64	39	
دال عند 0.05	0.58	42	
دال عند 0.05	0.65	45	
دال عند 0.01	0.67	47	

من خلال الجدول رقم (5) نلاحظ أن معاملات الارتباط بين الأبعاد والبند تتراوح ما بين 0.47 الى 0.85 وهي دالة احصائيا عند مستوى 0.01 و 0.05 ، وبالتالي يوجد اتساق داخلي بين أبعاد المقياس وبنوده ويمكننا القول انطلاقا من ذلك بأن المقياس صادق.

الجدول رقم (6) يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس " عماد مخيمر " للصلابة النفسية بين الدرجة الكلية للمقياس وبنوده

البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.58	دال عند 0.01	25	0.86	دال عند 0.01
2	0.84	دال عند 0.01	26	0.69	دال عند 0.01
3	0.69	دال عند 0.05	27	0.73	دال عند 0.01
4	0.77	دال عند 0.05	28	0.84	دال عند 0.01

0.01 دال عند	0.67	29	0.05 دال عند	0.73	5
0.05 دال عند	0.62	30	0.05 دال عند	0.87	6
0.05 دال عند	0.73	31	0.01 دال عند	0.89	7
0.05 دال عند	0.59	32	0.05 دال عند	0.65	8
0.05 دال عند	0.61	33	0.01 دال عند	0.73	9
0.01 دال عند	0.66	34	0.01 دال عند	0.66	10
0.01 دال عند	0.73	35	0.01 دال عند	0.65	11
0.01 دال عند	0.83	36	0.01 دال عند	0.83	12
0.01 دال عند	0.64	37	0.01 دال عند	0.74	13
0.01 دال عند	0.72	38	0.01 دال عند	0.64	14
0.01 دال عند	0.59	39	0.01 دال عند	0.81	15
0.01 دال عند	0.67	40	0.01 دال عند	0.59	16
0.01 دال عند	0.62	41	0.01 دال عند	0.78	17
0.01 دال عند	0.68	42	0.01 دال عند	0.63	18
0.01 دال عند	0.73	43	0.01 دال عند	0.72	19
0.05 دال عند	0.86	44	0.01 دال عند	0.76	20
0.01 دال عند	0.69	45	0.05 دال عند	0.68	21
0.05 دال عند	0.75	46	0.01 دال عند	0.67	22
0.05 دال عند	0.73	47	0.05 دال عند	0.58	23
0.05 دال عند	0.57	48	0.05 دال عند	0.67	24

من خلال الجدول رقم (6) فاننا نلاحظ بأن معاملات الارتباط بين مقياس الصلابة النفسية

وبنوده تقع ما بين 0.57 الى 0.89 وهي دالة احصائيا عند مستوى 0.05 و 0.01

بناء على الملاحظات السابقة يمكن القول بأن مقياس الصلابة النفسية المستخدم في الدراسة

صادق .

4-3-2- الثبات :

يقصد بالثبات دقة المقياس واستقرار درجاته ، وبهذا المعنى يرتبط مفهوم الثبات بما يسمى

احصائيا أخطاء القياس المتضمن في كل درجة من درجات المقياس ، ولذلك فاننا عندما نتكلم

على الثبات انما نتكلم على طريقتين مختلفتين هما : استقرار الدرجات أو التناسق الداخلي لبنود المقياس أو الاختبار . (رجاء محمود أبو علام ، 2006 ، ص462)

وللاشارة فان الثبات يهتم بمدى تناسق ما نقيسه ، ولا يهتم ان كنا نقيس ما نريد قياسه فهذا أمر يخص الصدق ، ومن الممكن أن تكون الأداة ثابتة وليست صادقة ، الا أن معامل الصدق المرتفع للمقياس يمكن أن يكون مؤشرا لثباته.

وفي دراستنا الحالية قمنا بحساب معامل ثبات المقياس بطريقتي : التجزئة النصفية و استخراج معامل ألفا كرونباخ .

➤ ثبات التجزئة النصفية لمقياس "كارفر" لاتجاهات التعامل مع المشكلات المعاشة :

حيث تم حساب هذا النوع من الثبات بتقسيم كل جزء من المقياس الى قسمين ، اذ أننا قسمنا أساليب المواجهة المركزة على الانفعال الى قسمين متساويين ومن ثم حصلنا على درجتين لكل فرد من العينة وبعدها قمنا بايجاد معامل الارتباط بين هذين القسمين ، كما قمنا بنفس الاجراءات بالنسبة لأساليب المواجهة المركزة على المشكل وكذا الأساليب غير التوافقية .

وقد تم الاجراء السابق بحساب الدرجات يدويا ومن ثم تفريغ الدرجات في برنامج SPSS25 والحصول على معاملات الارتباط الجزئية (ر ١) لكل قسمين ، أما معامل الثبات الكلي (ر) فقد تم حسابه بالتعويض في معادلة "سبيرمان وبراون"

$$\text{حيث : } r = (r_{12} \times 2) / (1 + r_1)$$

والنتائج موضحة في الجدول (7) الموالي :

الجدول رقم (7) يبين نتائج التجزئة النصفية لمقياس "كارفر" لتوجهات التعامل مع المشكلات المعاشة

أساليب مواجهة الضغوط النفسية	معامل الارتباط الجزئي	معامل الارتباط الكلي	مستوى الدلالة
أساليب مواجهة مركزة على الانفعال	0.34	0.50	دال عند 0.01
أساليب مواجهة مركزة على المشكلة	0.59	0.74	دال عند 0.01
أساليب غير توافقية	0.32	0.48	دال عند 0.01

من خلال الجدول السابق رقم (7) نقرأ النتائج التالية :

*بالنسبة لأساليب المواجهة المركزة على الانفعال بلغ معامل الارتباط الجزئي 0.34 ، وبعد تعديله بمعادلة سبيرمان وبراون استخرجنا معامل الارتباط الكلي والذي قدر بـ 0.5 وهو يمثل معامل الثبات .

*أما بالنسبة لأساليب المواجهة المركزة على المشكلة فقد قدر معامل الارتباط الجزئي بـ 0.59 ، في حين بلغ معامل الارتباط الكلي بـ 0.74.

*بينما بلغ معامل الارتباط الجزئي بالنسبة للأساليب غير التوافقية 0.32 ، أما معامل الارتباط الكلي فقد قدر بـ 0.48.

بالإضافة الى أن جميع النتائج السابقة دالة عند مستوى 0.01.

وبما أن جميع معاملات الثبات تتراوح ما بين 0.48 الى 0.7 فإنه يمكن القول بأن المقياس يتمتع بدرجة ثبات مقبولة .

➤ ثبات التجزئة النصفية لمقياس "عماد مخيمر"

للصلابة النفسية :

قمنا بإيجاد ثبات التجزئة النصفية بالنسبة لهذا المقياس وذلك بتحديد معامل الارتباط بين جزئي كل بعد من أبعاد المقياس (الالتزام/ التحكم / التحدي) حيث تحصلنا على معامل الارتباط الجزئي ، بعدها قمنا بتعديله بواسطة معادلة "سبيرمان وبراون " وتم استخراج معامل

الارتباط الكلي ، وجميع الاجراءات السابقة طبقت بنفس الطريقة السابقة (التجزئة النصفية بالنسبة لمقياس "كارفر".

أما عن نتائج التجزئة النصفية بالنسبة لمقياس الصلابة النفسية ، فهي موضحة في الجدول رقم (8) الموالي :

الجدول رقم (8) يوضح نتائج التجزئة النصفية لمقياس "عماد مخيمر" للصلابة النفسية

مستوى الدلالة	معامل الارتباط الكلي	معامل الارتباط الجزئي	أبعاد الصلابة النفسية
دال عند 0.01	0.50	0.44	الالتزام
دال عند 0.01	0.52	0.35	التحكم
دال عند 0.01	0.63	0.47	التحدي
دال عند 0.01	0.78	0.65	مقياس الصلابة النفسية ككل

انطلاقاً من نتائج الجدول رقم (8) نستخرج التالي :

*بلغ معامل الارتباط الجزئي بالنسبة لبعد الالتزام ب0.44 ، في حين معامل الارتباط الكلي بعد التعديل قدر ب0.50.

* أما بالنسبة لبعد التحكم فقد كان معامل الارتباط الجزئي 0.35 ، أما معامل الارتباط الكلي فقد بلغ 0.52 .

*وبالنسبة لبعد التحدي فقد قدر معامل الارتباط الجزئي ب0.47 ومعامل الارتباط الكلي فقد بلغت قيمته ب0.63 .

*في حين مقياس الصلابة النفسية فقد قدر معامل ارتباطه الجزئي ب0.65، بينما قدر معامل الارتباط الكلي ب0.78.

علاوة على ذلك فان جميع معاملات الارتباط السابقة دالة عند مستوى 0.01.

وبما أن قيم معاملات الارتباط الكلية تراوحت ما بين 0.50 الى 0.78 ، فإنه يمكن القول بأن المقياس يتمتع بدرجة ثبات مقبولة.

***ثبات ألفا كرونباخ لمقياس "كارفر" لتوجهات التعامل مع المشكلات المعاشة :**

تم حساب هذا النوع من الثبات وذلك لأن عدد بدائل المقياس من ثلاثة فما أكثر نفس الأمر بالنسبة لمقياس الصلابة النفسية وذلك بالاستعانة ببرنامج (Spss v. 25) ، حيث قمنا بتفريغ درجات الطلاب في البرنامج ، وتم استخراج معامل "الفا كرونباخ" لجميع أقسام المقياس ، والنتائج موضحة في الجدول رقم (9) الموالي :

الجدول رقم (9) يوضح نتائج ثبات لألفا كرونباخ لمقياس "كارفر" لتوجهات التعامل مع المشكلات المعاشة

معامل الفا كرونباخ	أساليب مواجهة الضغوط النفسية
0.81	أساليب مواجهة مركزة على الانفعال
0.63	أساليب مواجهة مركزة على المشكلة
0.67	أساليب غير توافقية

انطلاقاً من الجدول رقم (9) فإننا نلاحظ بأن معاملات ألفا كرونباخ لجميع أقسام المقياس تتراوح ما بين 0.63 الى 0.81 وبما أن هذه القيم أكبر من 0.60 فإنه يمكن القول بأن معامل ثبات ألفا كرونباخ ذو مستوى عال ، ومنه فإن المقياس ثابت.

***ثبات " ألفا كرونباخ " لمقياس "عماد مخيمر" للصلابة النفسية :**

حيث تم حساب هذا الثبات من خلال برنامج (Spss.25) ، وقد حددت قيمة معامل الثبات لكل بعد من أبعاد المقياس وكذا درجة الثبات بالنسبة للمقياس ككل ، والنتائج موضحة في الجدول رقم (10) التالي :

الجدول رقم (10) يبين نتائج معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس "عماد مخيمر" للصلابة النفسية

أبعاد الصلابة النفسية	معامل ثبات ألفا كرونباخ
الالتزام	0.69
التحكم	0.70
التحدي	0.85
مقياس الصلابة النفسية ككل	0.78

من خلال الجدول رقم (10) يتضح لنا معاملات ثبات أبعاد الصلابة والتي تراوحت ما بين 0.69 الى 0.85 ، في حين معامل الثبات للمقياس ككل فقد قدر بـ 0.78 ، ومنه يمكن اعتبار بأن المقياس له مستوى مرتفع من الثبات.

5- الدراسة الأساسية :

بعد تطبيق المقياسين على أفراد العينة الاستطلاعية، والتأكد من ملاءمة أدوات الدراسة، تطرقنا الى الدراسة الأساسية .

5-1- عينة الدراسة الأساسية :

تشمل عينة الدراسة طلبة سنة أولى جامعي ، والذي قدر عددهم حسب الاحصائيات المستخرجة من دليل الطالب الجامعي لجامعة قاصدي مرباح -ورقلة- للموسم 2019/2018 بـ 6500 طالب وطالبة جامعية موزعين عبر مختلف الكليات، وقد أختيرت عينة قوامها 654 طالب وطالبة جامعية وهي تمثل حوالي 13% من المجتمع الأصلي للدراسة ، لذا توجب علينا تحديد عدد طلاب سنة أولى جامعي لكل كلية و نسبة تمثيلها للعدد الكلي للطلبة ، والجدول رقم (11) الموالي يوضح النتائج :

الجدول رقم (11) يوضح توزيع العينة الأساسية:

النسبة	العدد	مؤشرات احصائية الكلية
10.63%	58	كلية الرياضيات وعلوم المادة
8.1%	60	كلية التكنولوجيا الحديثة ومعلومات الاتصال
7.48%	54	كلية الطب
6.48%	42	كلية المحروقات وعلوم الأرض والكون
6.48%	42	كلية علوم الطبيعة والحياة
4.9%	36	كلية العلوم التطبيقية
11.71%	66	كلية العلوم الاقتصادية والتجارية
17.7%	88	كلية الآداب واللغات
13.41%	110	كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
12.65%	98	كلية الحقوق والعلوم السياسية
100%	654	المجموع

بعد اختيار عينة عشوائية طبقية من كل كلية حسب نسبة تواجدتها في عينة الدراسة ، لجأنا الى تحديد الخصائص الرئيسية للعينة الأساسية ، وتتمثل هذه الخصائص في الجنس ، نمط الإقامة (داخلي / خارجي) ، التخصص وذلك بتقسيم الكليات السابقة الى قسمين هما:

- 1.التخصص العلمي ويشمل : كلية الرياضيات وعلوم المادة ، كلية التكنولوجيا الحديثة ومعلومات الاتصال ، كلية الطب ، كلية المحروقات وعلوم الأرض والكون ، كلية علوم الطبيعة والحياة ، كلية العلوم التطبيقية
- 2.التخصص الأدبي ويشمل : كلية العلوم الاقتصادية والتجارية ، كلية الآداب واللغات ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، كلية الحقوق والعلوم السياسية .

والجداول التالية تبين بالتفصيل خصائص العينة الأساسية :

الجدول رقم (12) يبين خصائص العينة الأساسية حسب الجنس

الجنس	ذكور	اناث	المجموع
العدد	294	360	654

من خلال الجدول رقم (12) فان عدد الذكور يقدر بـ 294 أما عدد الاناث فقد بلغ 360.

الجدول رقم (13) يبين خصائص العينة الأساسية حسب نمط الإقامة (داخلي /خارجي)

نمط الإقامة	داخلي	خارجي	المجموع
العدد	410	244	360

من خلال الجدول رقم (13) فقد بلغ عد الطلبة ذو نمط الإقامة الداخلي ب(410) وبالنسبة للطلبة ذوو نمط الإقامة الخارجي ب(244) طالب .

الجدول رقم (14) يبين خصائص العينة الأساسية حسب التخصص (علمي /أدبي)

التخصص	علمي	أدبي	المجموع
العدد	292	362	654

حسب الجدول رقم (14) فقد بلغ عدد الطلبة العلميين ب(292) طالب ، في حين قدر عدد الطلبة الأدبيين ب(362) طالب .

5-2- أدوات جمع البيانات :

قمنا بتطبيق أداتي الدراسة في مدة ما يزيد عن شهرين أي في الفترة الممتدة ما بين 15 أكتوبر الى 5 ديسمبر 2018، وذلك بجمع الطلبة في المدرج وقراءة التعليمات الخاصة لكلا الأدوات.

وقد تم الاعتماد في الدراسة الأساسية على كل من مقياس "كارفر" لتوجهات التعامل مع المشكلات المعاشة " ومقياس "عماد مخيمر" للصلابة النفسية نظرا لمعامل الصدق والثبات المتحصل عليهما في الدراسة الاستطلاعية عند تطبيقهما.

أما عن مفتاح التصحيح الخاص بالمقياسين فقد أعتمد على نفس المفتاح الموضح في أدوات الدراسة الاستطلاعية .

5-3- أدوات تحليل البيانات :

اعتمدنا في تحليلنا للبيانات على بعض الأساليب الاحصائية وهي :

✓ المتوسط الحسابي:

استخدم هذا الأسلوب لإحصائي في الدراسة لمعرفة ما اذا كانت نتائج الطلبة على المقياسين تعطي توزيعا معتدلا أم لا، حيث أنه كلما كانت النتائج قريبة الى المتوسط الحسابي كانت النتائج متماثلة حول المتوسط الحسابي، ويمثل المتوسط الحسابي هنا المعدل الذي يتحصل عليه أفراد العينة معا على المقياس المطبق.

— وحسابيا فان المتوسط الحسابي هو حاصل قسمة مجموع القيم على عددها حسب المعادلة

$$\text{التالية: } \bar{X} = \frac{\sum X}{N} \text{ (عبد الكريم بوحفص، 2006، ص 47)}$$

✓ الانحراف المعياري:

واستخدم عند حساب صدق المقارنة الطرفية، وذلك من أجل معرفة مدى تباعد درجات الطلاب عن المتوسط الحسابي، فكلما كانت قيمة الانحراف المعياري منخفضة دل ذلك على تقارب الطلاب في مستوى اجاباتهم على المقياس، وكلما كانت قيمة الانحراف المعياري مرتفعة دل ذلك على تباعد ذلك المستوى. واحصائيا يعرف الانحراف المعياري بحاصل قسمة الجذر التربيعي لمجموع الفرق بين كل قيمة والمتوسط الحسابي مربع على الفرق بين عدد أفراد العينة

طرح واحد، ويرمز له ب"س". وهو حسب المعادلة التالية: $S = \sqrt{\frac{\sum (Xi - \bar{X})^2}{n-1}}$ (محمد راتول، ب س،

ص 25)

✓ معامل ارتباط بيرسون :

واستخدم في حساب ثبات المقياس الجزئي لكلا المقياسين، كما استعمل أيضا في حساب صدق الاتساق الداخلي بين كل بند والدرجة الكلية، كما اعتمد أيضا في حساب العلاقة بين

متغيري الدراسة أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومستوى الصلابة النفسية، وهذا لأن طبيعة البيانات كمية .

ونعتمد في حساب معامل ارتباط بيرسون باستخدام القيم الكمية الأصلية على المعادلة التالية

:

$$\frac{n\sum XY - \sum X \times \sum Y}{\sqrt{[n\sum X^2 - (\sum X)^2] \times [n\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}} = R^{1/2} \text{ (بشير معمريه، 2007، ص176)}$$

✓ معامل ألفا كرونباخ :

واستخدم من أجل تحديد درجة الثبات الخاصة بالمقياسين المستخدمين في الدراسة لأن عدد

بدائل كل مقياس أكثر من ثلاثة ، وهو يعتبر كنوع من أنواع الثبات .

✓ معادلة سييرمان وبروان :

واستخدمت لتعديل الثبات الجزئي للمقياسين للحصول على الثبات الكلي في ثبات التجزئة

النصفية

وهي حسب المعادلة التالية:

$$\frac{2 \times 1/2 R}{R^{1/2} + 1} = R \text{ (بشير معمريه، 2007، ص180)}$$

✓ اختبارات :

استخدم في حساب صدق المقارنة الطرفية، وذلك لمعرفة الفروق بين نتائج العينة العليا

والعينة الدنيا، وأستخدم أيضا في اختبار الفروض المتعلقة بالفروق في أساليب مواجهة الضغوط

النفسية ومستوى الصلابة النفسية التي تعزى الى كل من متغير الجنس ونمط الاقامة

والتخصص.

ويعبر احصائيا بالمعادلة التالية :

$$T = \frac{X1-2X}{\sqrt{\frac{S1^2+S2^2}{n-1}}} \text{ (عبد الكريم بوحفص، 2006، ص177)}$$

✓ الوسيط :

أستخدم لتقسيم درجات الطلاب على مقياس "توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة " ومقياس "الصلابة النفسية " الى مستوى منخفض ومستوى مرتفع.

ويعرف بأنه الدرجة التي تقع في وسط (منتصف) توزيع درجات مجموعة الأفراد، أو هو الدرجة التي يكون موقعها في منتصف المجموعة تماما بين ترتيب هذه الدرجات. حسب المعادلة

$$\text{التالية: } MD = L + \frac{(n/2 - nb) \times \Delta}{nw} \text{ (محمود السيد أبو النيل، 1988، ص108)}$$

✓ النظام الاحصائي المطبق في العلوم الاجتماعية (SPSS.25) :

تم استخدام الحاسوب الآلي في تحليل البيانات والوصول الى النتائج ، وذلك نظرا لكبر حجم العينة (654) طالب جامعي وتعدد متغيرات الدراسة الأساسية والنوعية ، حيث تطلب ذلك ترتيب البيانات وتفرغها وفقا لنظام (SPSS.25) وترميزها ، بعدها أدخلت جميع الدرجات في البرنامج معالجتها احصائيا باستخدام برنامج (SPSS.25)

خلاصة :

تتاول هذا الفصل الاجراءات المنهجية للدراسة ، وذلك من خلال التطرق الى المنهج الملائم للدراسة ثم الى مكان اجراء الدراسة ، وصولا الى طريقة المعاينة واختيار عينة الدراسة ، ثم الى الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة ، ثم التعرض الى اجراءات الدراسة الأساسية من حيث العينة وتوزيعها حسب متغيرات الدراسة والى أهم الأساليب الاحصائية المتبعة في معالجة البيانات ، والنتائج معروضة في الفصل الموالي.

الفصل الخامس : عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة

1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى

2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة

4. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة

5. عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة

6. عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة

7. عرض وتحليل نتائج الفرضية السابعة

8. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثامنة

9. عرض وتحليل نتائج الفرضية التاسعة

1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

والتي نصت على " توجد علاقة ارتباطية موجبة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومستوى الصلابة النفسية لدى طلبة سنة أولى جامعي " .

ولاختبار هذه الفرضية لجأنا الى تفرغ درجات أفراد العينة التي تخص أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأقسامها الثلاث (أساليب متمركزة حول الانفعال ، أساليب متمركزة حول المشكلة ، أساليب غير توافقية) وحساب درجة ارتباط كل قسم من الأقسام السابقة بمستوى الصلابة النفسية ، وذلك نظرا لعدم وجود درجة كلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

والجداول التالية تلخص لنا النتائج المتحصل عليها :

الجدول رقم (15) يبين طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول الانفعال والصلابة النفسية لدى طلاب سنة أولى جامعي

مستوى الدلالة	طبيعة العلاقة	معامل الارتباط	مؤشرات احصائية المتغيرات
دال عند 0.05	علاقة موجبة	0.56	أساليب مواجهة متمركزة حول الانفعال
			الصلابة النفسية

من خلال الجدول رقم (15) تتضح لنا طبيعة العلاقة بين أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال والصلابة النفسية والمقدرة ب(0.56) وهي علاقة موجبة متوسطة ، وهي دالة عند 0.05 ، بمعنى كلما ارتفعت درجة أساليب المواجهة المركزة حول الانفعال كلما زاد مستوى الصلابة النفسية .

الجدول رقم (16) يبين طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول المشكلة والصلابة النفسية لطلاب سنة أولى جامعي

مستوى الدلالة	طبيعة العلاقة	معامل الارتباط	مؤشرات إحصائية المتغيرات
دال عند 0.01	علاقة موجبة	0.76	أساليب مواجهة متمركزة حول المشكلة
			الصلابة النفسية

من خلال الجدول رقم (16) يتبين لنا طبيعة العلاقة بين أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة والصلابة النفسية والمقدرة ب(0.76) وهي علاقة موجبة قوية ، وهي دالة عند 0.01 ، أي أنه كلما ارتفعت درجة أساليب المواجهة المركزة حول المشكلة كلما ارتفع مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة.

الجدول رقم (17) يبين طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط غير التوافقية والصلابة النفسية لدطلاب سنة أولى جامعي

مستوى الدلالة	طبيعة العلاقة	معامل الارتباط	مؤشرات احصائية المتغيرات
غير دال	علاقة موجبة	0.15	أساليب مواجهة غير توافقية
			الصلابة النفسية

من خلال الجدول رقم (17) يتبين لنا طبيعة العلاقة بين أساليب المواجهة غير التوافقية والصلابة النفسية والمقدرة ب(0.15) وهي علاقة موجبة ضعيفة.

مما سبق وحسب النتائج الموضحة في الجداول رقم (15) و (16) و (17) ومعاملات الارتباط المستخرجة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية ومستوى الصلابة النفسية فإنه يمكن القول بأنه

توجد علاقة ارتباطية موجبة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومستوى الصلابة النفسية وهذه العلاقة تختلف شدتها حسب نوع أسلوب المواجهة.

2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

والتي تنص على "نتوقع أن تكون أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة سنة أولى جامعي أساليب متمركزة حول المشكلة " .

ولاختبار هذه الفرضية ولمعرفة ماهي الأساليب الأكثر والأقل استخداما من طرف طلبة سنة أولى جامعي قمنا باستخراج كل من المتوسط الحسابي والوسيط الحسابي لدرجات أفراد العينة على كافة الأساليب وذلك بالاستعانة ببرنامج (spss.25) ، كون أن المتوسط الحسابي يمثل المعدل العام لدرجات العينة على الأساليب ، أما الوسيط فانه يمثل القيمة الفاصلة التي تحدد لنا مستوى درجة استجابة الفرد (مرتفع أو منخفض) فالدرجة التي تكون أقل من الوسيط يمكن اعتبارها درجة ذات مستوى منخفض أما القيمة الأكبر من الوسيط فهي تمثل درجة ذات مستوى مرتفع لاستخدام ذلك الأسلوب ، والنتائج موضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم (18) يبين طبيعة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب سنة أولى جامعي

الرقم	أساليب مواجهة الضغوط المستخدمة	المتوسط الحسابي	الوسيط الحسابي	مستوى الاستخدام
1	أساليب مواجهة مركزة حول الانفعال	32.36	37	منخفض
2	أساليب مواجهة مركزة حول المشكلة	30.54	27	مرتفع
3	أساليب غير توافقية	16.14	20	منخفض

من خلال الجدول رقم (18) وبعد مقارنة المتوسط الحسابي بالوسيط الحسابي لكل أسلوب من أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، يتضح لنا أن أساليب المواجهة المركزة حول المشكلة هي الأكثر استخداما من طرف طلاب سنة أولى جامعي لأنها تتمتع بمستوى مرتفع ، تليها أساليب المواجهة المركزة حول الانفعال ثم الأساليب غير التوافقية . وعليه يمكن القول بأنه "يستخدم طلبة سنة أولى جامعي أساليب مواجهة مركزة حول المشكلة " ومنه بالفرضية الثانية محققة .

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

والتي نصت على : "توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى الى متغير الجنس " .

وقد أشرنا سابقا بأنه لا توجد درجة كلية للمقياس ، لذا فان لكل طالب ثلاث درجات فرعية ؛ درجة على مستوى الأساليب المتمركزة حول الانفعال ، ودرجة على مستوى الأساليب المتمركزة حول المشكلة ، ودرجة على مستوى الأساليب غير التوافقية .

وقد قمنا بمعالجة البيانات في برنامج (25SPSS) و من ثم استخراجنا المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الفرعية لكل من الذكور والاناث، لنصل الى مستوى الدلالة الاحصائية، والنتائج مدرجة في الجداول التالية :

الجدول رقم (19) الفروق فياستخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية حسب الجنس لطلبة سنة اولى جامعي

المؤشرات الإحصائية					أساليب مواجهة الضغوط النفسية
مستوى الدلالة (Sig)	قيمة (ت)	الانحراف المعياري (D)	المتوسط الحسابي (M)		
0.000	3.21	6.72	25.35=M	294=N ذكور	أساليب متمركزة حول الانفعال
		7.56	36.90=M	360=N اناث	
0.006	1.17	7.28	28.43=M	294=N ذكور	أساليب متمركزة حول المشكلة
		5.36	20.80=M	360=N اناث	
0.07	1.45	3.93	17.53=M	294=N ذكور	أساليب غير توافقية
		4.21	18.83=M	360=N اناث	

من خلال نتائج الجدول رقم (19) يتضح ما يلي :

-بالنسبة للأساليب المتمركزة حول الانفعال فقد قدر المتوسط الحسابي للذكور ب (25.35) أما الاناث فقد قدر ب(36.90) ، في حين بلغ الانحراف المعياري للذكور ب(6.72) ، أما الانحراف المعياري بالنسبة للاناث فقد قدر ب(7.56) ، وقد بلغت قيمة (ت) 3.21 ، أما مستوى الدلالة فقد قدر ب(0.000) وهي أقل من 0.05 ، ومنه يمكن القول بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام الأساليب المتمركزة حول الانفعال بين الذكور والاناث لصالح الاناث كون المتوسط الحسابي للاناث أكبر من المتوسط الحسابي للذكور .

- بينما بالنسبة للأساليب المتمركزة حول المشكلة فقد قدر المتوسط الحسابي للذكور ب (28.43) أما الإناث فقد قدر ب(20.80) ، في حين بلغ الانحراف المعياري للذكور ب(7.28) أما الإناث فقد قدر ب(5.36) ، وقيمة (ت) قدرت ب1.17 ، أما مستوى الدلالة فقد قدر ب(0.006) وهي أقل من 0.05 ، ومنه يمكن أن نستنتج بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام الأساليب المتمركزة حول المشكلة بين الذكور والإناث لصالح الذكور ، لأن المتوسط الحسابي للذكور أكبر من المتوسط الحسابي للإناث .

-أما بالنسبة للأساليب غير التوافقية فقد بلغ المتوسط الحسابي للذكور ب(17.53) ، أما بالنسبة للإناث فقد قدر ب(18.83) ، في حين بلغ الانحراف المعياري للذكور ب(3.93) ، أما بالنسبة للإناث فقد قدر ب(4.21) ، وقد بلغت قيمة (ت) ب(1.45) أما مستوى الدلالة فقد قدر ب(0.07) وهي أكبر من 0.05 ،ويمكن القول من خلال ذلك بأنه لا توجد فروق دالة احصائية بين الذكور والإناث في استخدام الأساليب غير التوافقية .

* مما سبق يمكن أن نخلص إلى أنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة سنة أولى جامعي تعزى إلى متغير الجنس " ، كون أن غالبية الطلبة يستخدمون أساليب مواجهة متمركزة حول المشكلة -حسب نتائج الفرضية الأولى-وقد توصلنا إلى أنه توجد فروق بين الذكور والإناث في استخدام تلك الأساليب ، ومنه فالفرضية الثالثة محققة.

4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة :

والتي نصت على : "توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى متغير نمط الإقامة (داخلي /خارجي) .

ولاختبار هذه الفرضية قمنا بنفس اجراءات الفرضية السابقة ، حيث حددنا الدرجة الفرعية لكل طالب على مستوى المقياس، ومن ثم لجأنا الى تفرغها في برنامج (SPSS2) واستخلاص المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وصولا الى مستوى الدلالة (Sig)، والنتائج موضحة في الجدول رقم (20)

الجدول رقم (20) يبين الفروق فياستخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لطلبة سنة اولى جامعي تبعا لمتغير نمط الإقامة - داخلي / خارجي .

المؤشرات الإحصائية					أساليب مواجهة الضغوط النفسية
مستوى الدلالة (Sig)	قيمة (ت)	الانحراف المعياري (D)	المتوسط الحسابي (M)		
0.003	1.18	4.67	40.84=M	داخلي 410=N	أساليب متمركزة حول الانفعال
		2.62	35.24=M	خارجي 244=N	
0.007	2.19	3.46	25.13=M	داخلي 410=N	أساليب متمركزة حول المشكلة
		5.78	30.39=M	خارجي 244=N	
0.07	2.2	2.13	M =21.13	داخلي 410=N	أساليب غير توافقية
		1.98	18.48=M	خارجي 244=N	

من خلال نتائج الجدول رقم (20) يتضح ما يلي :

بالنسبة للأساليب المتمركزة حول الانفعال فقد بلغ المتوسط الحسابي للطلبة ذوو نمط الإقامة الداخلي ب(40.84) ، أما الطلبة ذوو نمط الإقامة الخارجي فقد قدر ب(35.24) ، في حين بلغ الانحراف المعياري للطلبة ذوو نمط الإقامة الداخلي ب (4.67) أما الطلبة ذوو نمط الإقامة الخارجي فقد قدر ب(2.62) ، وقد بلغت قيمة (ت) ب(1.18)،أما مستوى الدلالة فقد بلغ (0.003) وهي أقل من (0.05) ،وعلى ذلك فإنه توجد فروق دالة احصائيا في استخدام الأساليب المتمركزة حول الانفعال بين الطلبة الداخليين و الخارجيين لصالح الطلبة الداخليين .

أما بالنسبة للأساليب المتمركزة حول المشكلة فقد بلغ المتوسط الحسابي للطلبة ذوو نمط الإقامة الداخلي ب(25.13) ، أما الطلبة ذوو نمط الإقامة الخارجي فقد قدر ب(30.39) ، في حين بلغ الانحراف المعياري للطلبة ذوو نمط الإقامة الداخلي ب(3.46) ، أما الطلبة ذوو نمط الإقامة الخارجي فقد قدر ب(5.78) ، وقد قدرت (ت) ب(2.19) ، أما مستوى الدلالة فقد بلغ ب(0.007) وهي أقل من 0.05 ، ومنه فإنه توجد فروق دالة احصائيا في استخدام الأساليب المتمركزة حول المشكلة بين الطلبة الداخليين والخارجيين لصالح الطلبة الخارجيين.

بينما بالنسبة للأساليب غير التوافقية فقد قدر المتوسط الحسابي بالنسبة للطلبة ذوو نمط الإقامة الداخلي ب (21.13) أما بالنسبة للطلبة ذوو نمط الإقامة الخارجي فقد بلغ المتوسط الحسابي ب (18.48) ، أما الانحراف المعياري للطلبة ذوو نمط الإقامة الداخلي ب(2.13) في حين بلغ الانحراف المعياري للطلبة ذوو نمط الإقامة الخارجي ب(1.98) ، وقد قدر مستوى الدلالة ب(0.07) وهي أكبر من 0.05 ، ومنه فإنه لا توجد فروق في استخدام الأساليب غير التوافقية بين الطلبة الداخليين والطلبة الخارجيين .

* بناء على ما سبق نستنتج أنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة سنة أولى جامعي تعزى الى متغير نمط الإقامة " ، كما قلنا سابقا بأن معظم الطلبة يستخدمون أساليب مواجهة متمركزة حول المشكلة -هذا حسب نتائج الفرضية الأولى- حيث توصلنا الى أنه توجد فروق بين الطلبة الداخليين والطلبة الخارجيين في استخدام تلك الأساليب - ومنه فالفرضية الرابعة محققة.

5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة :

والتي نصت على : "توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى الى متغير التخصص (علمي / أدبي)."

ولاختبار هذه الفرضية قمنا بتحديد الدرجات الفرعية لكل طالب على مستوى المقياس، ومن ثم لجأنا الى تفرغها في برنامج (5SPSS2) واستخلاص المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وصولا الى مستوى الدلالة (Sig)، والنتائج موضحة في الجدول رقم (21)

الجدول رقم (21) يبين الفروق فياستخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لطلبة سنة اولى جامعي تبعا لمتغير التخصص - علمي / أدبي .

المؤشرات الإحصائية					أساليب مواجهة الضغوط النفسية
مستوى الدلالة (Sig)	قيمة (ت)	الانحراف المعياري (D)	المتوسط الحسابي (M)		
0.02	0.52	1.32	32.15=M	292=N	أساليب متمركزة حول الانفعال
		2.14	40.35=M	362=N	
0.008	4.15	1.45	30.15=M	292=N	أساليب متمركزة حول المشكلة
		1.13	25.12=M	362=N	
0.41	2.2	2.03	18.12= M	292=N	أساليب غير توافقية
		1.98	17.35=M	362=N	

من خلال الجدول رقم (21) نستخرج مايلي :

*بالنسبة للأساليب المتمركزة حول الانفعال فقد بلغ المتوسط الحسابي للطلبة العلميين ب(32.15) وانحراف معياري قدره (1.32)، أما الطلبة الأدبيين فقد قدر المتوسط الحسابي ب(40.35) وانحراف معياري قدره 2.14، وعند مستوى دلالة قدر ب0.02 وهو اصغر من 0.05، وبالتالي توجد فروق في استخدام الأساليب المتمركزة حول الانفعال بين الطلبة العلميين والأدبيين لصالح الطلبة الأدبيين.

*بينما للأساليب المتمركزة حول المشكلة فقد بلغ المتوسط الحسابي للطلبة العلميين ب(30.15) وانحراف معياري قدره (1.45)، أما الطلبة الأدبيين فقد قدر المتوسط الحسابي ب(25.12) وانحراف معياري قدره 1.13، وعند مستوى دلالة قدر ب0.008 وهو اصغر من 0.05، وبالتالي توجد فروق في استخدام الأساليب المتمركزة حول المشكلة بين الطلبة العلميين والأدبيين لصالح الطلبة العلميين.

*في حين بالنسبة للأساليب غير التوافقية فقد بلغ المتوسط الحسابي للطلبة العلميين ب(18.12) وبنحرف معياري قدره (2.03) ،أما الطلبة الأدبيين فقد قدر المتوسط الحسابي ب(17.35) وبنحرف معياري قدره (1.98) ، وعند مستوى دلالة قدر ب0.41 وهو أكبر من 0.05 ، وبالتالي لا توجد فروق في استخدام الأساليب غير التوافقية بين الطلبة العلميين والأدبيين.

مما سبق فإنه يمكن القول بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى الى متغير التخصص. وبالتالي فالفرضية محققة.

6- عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة :

والتي نصت على " نتوقع أن يكون مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى طلبة سنة أولى جامعي " ولاختبار هذه الفرضية قمنا بتفريغ درجات طلاب العينة في برنامج (spss.25) ، ومن ثم استخراج المتوسط الحسابي والوسيط الحسابي لأبعاد الصلابة النفسية وللدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية ، والنتائج موضحة في الجدول رقم (22) الموالي :

الجدول رقم(22) يبين مستوى أبعاد الصلابة النفسية

الرقم	أبعاد الصلابة النفسية	المتوسط الحسابي	الوسيط الحسابي
1	الالتزام	37.64	32
2	التحكم	30.15	33
3	التحدي	35.75	31
4	الصلابة النفسية ككل	117.32	95

من خلال الجدول رقم (22) وبعد مقارنة المتوسط الحسابي والذي يمثل المعدل العام لدرجات الطلاب بالوسيط الحسابي والذي يمثل النقطة الفاصلة التي تحدد المستوى المنخفض والمرتفع لكل من الأبعاد الخاصة بالصلابة النفسية ومستوى الصلابة النفسية ككل يتضح التالي :

*بالنسبة لبعد الالتزام فقد قدر المتوسط الحسابي ب(37.64) وهو أكبر من الوسيط الحسابي والمقدر ب(32) وبالتالي يمكن القول بأن مستوى الالتزام مرتفع لدى طلبة العينة .

*أما بعد التحكم فقد قدر ب(30.15) وهو أقل من الوسيط الحسابي والبالغ ب33 ، وعليه فإن مستوى التحكم منخفض لدى العينة.

*في حين بعد التحدي فقد قدر المتوسط الحسابي ب (35.75) وهو أكبر من الوسيط والذي قدر ب (31) ومنه فإن مستوى التحكم لدى طلبة العينة مرتفع.

*بينما بالنسبة لمستوى الصلابة النفسية ككل فقد قدر المتوسط الحسابي ب (117.32) وهو أكبر من الوسيط والذي بلغ 95 ، وعليه يمكن القول بأن مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب العينة مرتفع. بناء على النتائج السابقة فإن مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة سنة أولى جامعي مرتفع ، وبالتالي فإن الفرضية السادسة محققة.

7- عرض وتحليل نتائج الفرضية السابعة :

والتي نصت على : "توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى الى متغير الجنس " .

ولاختبار هذه الفرضية قمنا بتفريغ درجات الطلبة على مستوى الأبعاد (الالتزام /التحكم / التحدي) وكذا الدرجات الكلية للصلابة النفسية في برنامج (spss.25)،ومن ثم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة (sig) والنتائج موضحة في الجدول رقم (23)

الجدول رقم (23) يمثل الفروق في مستوى الصلابة النفسية تبعا لمتغير الجنس

المؤشرات الإحصائية					الصلابة النفسية
مستوى الدلالة (Sig)	قيمة (ت)	الانحراف المعياري (D)	المتوسط الحسابي (M)		
0.31	2.44	1.78	34.63=M	294=N ذكور	الالتزام
		1.96	35.22=M	360=N اناث	
0.08	1.83	0.59	30.12=M	294=N ذكور	التحكم
		0.34	29.45=M	360=N اناث	
0.45	1.25	2.14	35.33= M	294=N ذكور	التحدي
		1.75	34.18= M	360=N اناث	
0.95	3.46	3.46	104.3= M	294=N ذكور	الصلابة النفسية ككل
		3.15	98.56= M	360=N اناث	

من خلال الجدول رقم (23) نستخرج أهم الملاحظات وهي كالتالي :

*بالنسبة لبعد الالتزام فقد بلغ المتوسط الحسابي للذكور ب(34.63) أما بالنسبة للاناث فقد بلغ (35.22) ، في حين بلغ الانحراف المعياري للذكور (1.78) أما بالنسبة للاناث فقد قدر ب(1.96) ، أما مستوى الدلالة فقد بلغت قيمته 0.31 وهي أكبر من 0.05 ، وعليه فانه لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الالتزام بين الذكور والاناث .

*بالنسبة لبعد التحكم فقد قدر المتوسط الحسابي للذكور ب(30.12) أما الاناث فقد بلغ 29.45 ، بينما بلغ الانحراف المعياري بالنسبة للذكور ب0.59 ، أما الاناث فقد قدر ب0.34 ، وقد بلغ مستوى الدلالة 0.08 وهو أكبر من 0.05 ، وبناء على ذلك فانه لا توجد فروق في بعد التحكم تعزى الى متغير الجنس.

*أما بعد التحدي فقد بلغ المتوسط الحسابي للذكور ب(35.33) أما بالنسبة للاناث فقد بلغ (34.18) ، في حين بلغ الانحراف المعياري للذكور (2.14) أما بالنسبة للاناث فقد قدر ب(1.75) ، أما مستوى الدلالة فقد بلغت قيمته 0.45 وهي أكبر من 0.05 ، وعليه فانه لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى بعد التحدي بين الذكور والاناث .

*وبالنسبة لمستوى الصلابة النفسية ككل فقد بلغ المتوسط الحسابي للذكور ب (104.3) ، أما الإناث فقد قدر ب (98.56) ، في حين بلغ الانحراف المعياري بالنسبة للذكور ب3.46 وبالنسبة للإناث فقد قدر ب3.15 ، وقد بلغ مستوى الدلالة 0.95 وهو أكبر من 0.05 ، ومنه يمكن القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى الى متغير الجنس .وبالتالي فالفرضية السابعة غير محققة.

8- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثامنة :

والتي نصت على "توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى الى متغير نمط الإقامة " .

ولاختبار هذه الفرضية قمنا بنفس اجراءات الفرضية السابقة ، والنتائج موضحة في الجدول (24)

الموالي:

الجدول رقم(24) يبين الفروق في مستوى الصلابة النفسية تعزى الى متغير نمط الإقامة

المؤشرات الإحصائية					الصلابة النفسية
مستوى الدلالة (Sig)	قيمة (ت)	الانحراف المعياري (D)	المتوسط الحسابي (M)		
0.16	2.13	1.14	30.75=M	داخلي 410=N	الالتزام
		1.85	31.25=M	خارجي 244=N	
0.42	2.41	0.78	28.56=M	داخلي 410=N	التحكم
		0.45	29.23=M	خارجي 244=N	
0.26	1.95	2.42	35.16= M	داخلي 410=N	التحدي
		1.96	33.45= M	خارجي 244=N	
0.75	1.62	3.14	106.3= M	داخلي 410=N	الصلابة النفسية ككل
		3.24	95.47= M	خارجي 244=N	

من خلال الجدول رقم (24) نستخلص ما يلي :

*بالنسبة لبعد الالتزام فقد بلغ المتوسط الحسابي للطلبة الداخليين ب30.75 أما بالنسبة للخارجيين فقد بلغ 31.25 ، في حين قدر الانحراف المعياري للطلبة الداخليين ب1.14 أما بالنسبة للطلبة الخارجيين فقد قدر ب1.85، وقد قدر مستوى الدلالة ب0.16 وهو أكبر من 0.05 ، ومنه فانه لا توجد فروق دالة احصائيا في بعد الالتزام تعزى الى متغير نمط الإقامة .

*أما بالنسبة لبعد التحكم فقد قدر المتوسط الحسابي للطلبة الداخليين ب28.56) أما بالنسبة للطلبة الخارجيين فقد قدر ب29.23 ، في حين قدر الانحراف المعياري للطلبة الداخليين ب0.78 ، أما الطلبة الخارجيين فقد بلغ 0.45، وقد قدر مستوى الدلالة ب0.42 وهي أكبر من 0.05 ، ومنه فانه لا توجد فروق دالة احصائيا في بعد التحكم تعزى الى متغير نمط الإقامة.

*أما بالنسبة لبعد التحدي فقد بلغ المتوسط الحسابي للطلبة الداخليين ب(35.16) اما الطلبة الخارجيين فقد قدر ب(33.45) ، في حين بلغ الانحراف المعياري للطلبة الداخليين ب(2.42) وبالنسبة للخارجيين ب(1.96) ، وقد بلغ مستوى الدلالة ب0.28 وهو أكبر من 0.05 ، ومنه فانه لا توجد فروق دالة احصائيا في بعد التحدي تعزى الى متغير نمط الإقامة.

*بينما بالنسبة لمستوى الصلابة النفسية ككل ، فقد قدر المتوسط الحسابي للطلبة الداخليين ب(106.3) أما الخارجيين فقد قدر ب(95.47) ، في حين بلغ الانحراف المعياري بالنسبة للطلبة الداخليين ب(3.14) أما الخارجيين فقد قدر ب(3.24) ، وقد بلغ مستوى الدلالة ب(0.75) وهو أكبر من 0.05 ، ومنه فانه لا توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة العينة تعزى الى متغير نمط الإقامة ، وبالتالي فالفرضية الثامنة غير محققة.

9- عرض وتحليل نتائج الفرضية التاسعة :

والتي نصت على "توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى الى متغير التخصص " .ولاختبارها قمنا بنفس اجراءات الفرضية السابقة ، والنتائج موضحة في الجدول (25):

الجدول رقم (25) يوضح الفروق في مستوى الصلابة النفسية حسب متغير التخصص

المؤشرات الإحصائية				الصلابة النفسية
مستوى الدلالة (Sig)	قيمة (ت)	الانحراف المعياري (D)	المتوسط الحسابي (M)	
0.25	2.14	1.32	31.25=M	علمي 292=N
		1.25	30.84=M	أدبي 362=N
0.35	2.41	0.45	24.13=M	علمي 292=N
		0.56	25.42=M	أدبي 362=N
0.74	1.85	2.75	33.14= M	علمي 292=N
		2.54	32.75= M	أدبي 362=N
0.12	1.76	3.69	112.3= M	علمي 292=N
		3.75	101.2= M	أدبي 362=N

من خلال الجدول رقم (25) نستخلص ما يلي :

*بالنسبة لبعد الالتزام فقد بلغ المتوسط الحسابي للطلبة العلميين ب31.25أما بالنسبة للأدبيين فقد بلغ 30.84 ، في حين قدر الانحراف المعياري للطلبة العلميين ب1.32 أما بالنسبة للطلبة الأدبيين فقد قدر ب1.25، وقد قدر مستوى الدلالة ب0.25 وهو أكبر من 0.05 ، ومنه فانه لا توجد فروق دالة احصائية في بعد الالتزام تعزى الى متغير التخصص .

*أما بالنسبة لبعد التحكم فقد قدر المتوسط الحسابي للطلبة العلميين ب(24.13) أما بالنسبة للطلبة الأدبيين فقد قدر ب25.42 ، في حين قدر الانحراف المعياري للطلبة العلميين ب0.45 ، أما الطلبة الأدبيين فقد بلغ 0.56، وقد قدر مستوى الدلالة ب0.35 وهي أكبر من 0.05 ، ومنه فانه لا توجد فروق دالة احصائية في بعد التحكم تعزى الى متغير التخصص.

*أما بالنسبة لبعء التحدي فقد بلغ المتوسط الحسابي للطلبة العلميين ب(33.14) اما الطلبة الأدبيين فقد قدر ب(32.75) ، في حين بلغ الانحراف المعياري للطلبة العلميين ب(2.75) وبالنسبة للأدبيين (3.75) ، وقد بلغ مستوى الدلالة ب0.74 وهو أكبر من 0.05 ، ومنه فانه لا توجد فروق دالة احصائيا في بعد التحدي تعزى الى متغير التخصص.

*بينما بالنسبة لمستوى الصلابة النفسية ككل ، فقد قدر المتوسط الحسابي للطلبة العلميين ب(112.3) أما الأدبيين فقد قدر ب(101.2) ، في حين بلغ الانحراف المعياري بالنسبة للطلبة العلميين ب(3.69) أما الأدبيين فقد قدر ب(3.24) ، وقد بلغ مستوى الدلالة (0.12) وهو أكبر من 0.05 ، ومنه فانه لا توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة العينة تعزى الى متغير التخصص ، وبالتالي فالفرضية التاسعة غير محققة.

الفصل السادس : مناقشة وتفسير نتائج فرضيات الدراسة

1.مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى

2.مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية

3.مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة

4.مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة

5.مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة

6.مناقشة وتفسير نتائج الفرضية السادسة

7.مناقشة وتفسير نتائج الفرضية السابعة

8.مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثامنة

9.مناقشة وتفسير نتائج الفرضية التاسعة

1-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى :

والتي توصلت الى "وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومستوى الصلابة النفسية لدى طلبة سنة أولى جامعي".

وهذه النتيجة توصلت اليها دراسة (Gangi et all,2014) التي أجريت على (200) فرد وذلك باستخدام المنهج الوصفي واستخدام مقياس "لازاروس وفولكمان " (1980) واستبيان الصلابة النفسية ل(Kiamarsi.1999). وهي نفس النتيجة التي توصلت اليها دراسة "جيرسون" (1998) والتي أجريت على عينة من طلبة الجامعة والمقدر عددهم (101) طالب جامعي من الدراسات العليا من قسم علم النفس ، حيث توصلت الدراسة الى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية من الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فاعلية وتأثيرا من الذين حصلوا على درجات منخفضة .(تهديد عادل فاضل البيرقدار،2011، ص34) ، هذا وقد توصل "ويليام ووايد; William(1992) الى وجود علاقة ايجابية بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية الفعالة مثل التركيز على المشكلة وبين الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة ، كما توصلت دراسة "خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي (2012) والتي أجريت على (200) طالب وطالبة بمدينة مكة المكرمة الى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين غالبية أساليب مواجهة الضغوط النفسية من جهة وبين الصلابة النفسية بأبعادها من جهة أخرى ، وهي ذات النتيجة التي توصلت اليها "ستيفنسون " stephenson (1988) ببريطانيا في دراسته حول "العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية بين الذكور والاناث" حيث تكونت العينة من 147 فردا من الذكور والاناث العاملين في البنوك وأشارت النتائج الى الدور الفعال للصلابة النفسية في مواجهة الضغوط النفسية.

ومن الملاحظ بأن الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية ككل والصلابة النفسية دون التطرق الى تفاصيل أخذت في هذه الدراسة ،حيث توصلنا الى أن هذه العلاقة تختلف شدتها حسب طبيعة أسلوب المواجهة ، فالعلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول المشكلة وبين مستوى الصلابة النفسية كانت هي الأقوى وتليها العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول الانفعال والصلابة ثم العلاقة بين الأساليب غير التوافقية التي كانت علاقة ضعيفة وغير دالة ، كما تجدر الإشارة هنا بأن العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية ليست خطية بل هي دائرية بمعنى أن الطالب الذي لا يتمتع بدرجة عالية من الصلابة النفسية عادة ما نجده يفتقر الى استخدام أساليب مواجهة فعالة ، وهذا ما أشارت اليه دراسة البهاص (2002) في أن الأفراد الذين يتمتعون بصلابة نفسية عالية يستخدمون قدراتهم ومواردهم الشخصية والبيئية لحل المشكلات ومواجهة الضغوط النفسية مما يقلل من احساسهم بالمشكلات الانفعالية وفي ذات السياق أكد "مادي" في أن الصلابة النفسية تؤدي الى توحيد (Crowley ,Maddi :1999) الجهود في حل المشكلات بدلا من انكارها أو تجاهلها .

ويمكن أن نفسر ذلك بأن الطالب الجامعي الذي يستخدم أساليب متمركزة حول المشكلة عادة ما يتمتع بمستوى عال من الصلابة النفسية أكثر من غيره من الطلاب الذين يستخدمون أساليب مواجهة متمركزة حول الانفعال أو أساليب غير توافقية ، وذلك لأن الأسلوب المتمركز حول المشكلة يتضمن التخطيط واستخدام الدعم الملموس وكف الأنشطة المنافسة وهذا ما يجعل الطالب يلتزم بالتركيز على حل المشكل مباشرة دون تشتيت انتباهه بأشياء أخرى أو اعتماده على الدعم العاطفي أو الفكاهة ويعتقد بأنه من الممكن التحكم في الموقف الضاغط وتطويعه ، وذلك نتيجة نظرته بأن الموقف الصعب ما هو الا تحد لقدراته التي أن يوظفها ،

مما سبق يمكننا القول بأن أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية متغيران متكاملان في شخصية الطالب الجامعي ، فكلما كانت أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة أكثر فعالية كلما ارتفعت درجة الصلابة النفسية والعكس صحيح.

2-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية :

والتي توصلت الى أنه " يستخدم طلبة سنة أولى جامعي أساليب مواجهة مركزة حول المشكلة" وتتمثل هذه الأساليب في التخطيط واستخدام الدعم الملموس والتعامل الفعال وكف الأنشطة المنافسة وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "مريم رجاء" (2007) والتي توصلت الى ميل طلبة الجامعة الى استخدام الاستراتيجيات الاقدامية والمتمثلة في التركيز على حل المشكل وتصويب النظر حوله أكثر من الاستراتيجيات الاحجامية ، كما أكدت ذلك دراسة "ماهر يوسف المجدلوي" (2005) بكلية التربية بدمشق الى أن أهم الأساليب التي يلجأ اليها الطلبة لتخفيف المواقف الضاغطة هي التحليل المنطقي والتخطيط والتركيز على ايجاد حلول مباشرة للمشكلة ، وهي ذات النتيجة التي توصلت اليها "منى محمود محمد ابراهيم (2012) في دراستها حول "أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب كلية الارشاد النفسي " حيث بينت أن أكثر الأساليب المستخدمة من قبل الطلبة عند مواجهة الأحداث الضاغطة هي تعديل السلوك والاستبصار بالمشكل وايجاد الحلول البديلة والتعامل الفعال .

واختلفت نتائج الدراسة نوعا ما مع دراسات أخرى ، فقد توصلت دراسة "الزيود" (2010) في دراسته حول التعرف على أكثر الاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداما من قبل طلبة جامعة قطر هي : التفكير الايجابي ، واللجوء الى الله ، التنفيس الانفعالي ، حيث يعد هذين الأسلوبين الأخيرين من ضمن الأساليب المتمركزة حول الانفعال ، وهي نفس النتيجة التي توصل اليها دراسة "الشكعة" (2012) التي هدفت الى معرفة طبيعة أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة من قبل طلبة جامعة القدس المفتوحة ، حيث توصلت الى أن أكثر الأساليب استخداما هي التنفيس الانفعالي ،

الانكار ، الانسحاب ، حيث تعد هذه الأساليب من ضمن الأساليب غير التوافقية في مواجهة الضغوط النفسية ، وهذا ما توصل اليه "سيشير وآخرون (1989) الى أن أهم الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة عند التعامل مع المواقف الضاغطة هي : اعادة التفسير الايجابي للحدث ، كما كشفت دراسة "دوير وكمنغ " (Dwyer and Cumming.2001) على أن أهم الاستراتيجيات المستخدمة من قبل عينة من طلبة الجامعة هي استراتيجيات انفعالية من أهمها طلب الدعم العاطفي ، فيما أكد "عربيات والخرابشة " (2007) أن أكثر الاستراتيجيات استخداما من قبل الطلبة الجامعيين هي استخدام المهدئات وأقلها الاستفادة من الخبرات السابقة ، ووجدت "درويش" 2013 الى ان أهم الاستراتيجيات المستخدمة للتوافق مع الضغوط النفسية من قبل طلبة الجامعة هي الانعزال والاسترخاء والبحث عن الدعم الاجتماعي .

من خلال نتائج الدراسات المخالفة لنتائج دراستنا الحالية فان الأساليب الأكثر شيوعا بين طلبة الجامعة حسب معظم الدراسات هي أساليب متمركزة حول الانفعال وتتضمن بعض الأساليب غير التوافقية .

ويمكن تفسير النتيجة المتوصل اليها وهي أن أكثر الأساليب المستخدمة من طرف طلبة سنة أولى جامعي هي أساليب متمركزة حول المشكلة بالدرجة الأولى ، كون أن الطلبة يتمتعون بمستوى صلابة نفسية مرتفعة -هذا ما توصلنا اليه في الفرضية رقم (5) - حيث مكنهم ذلك من امتلاك مهارات مواجهة ايجابية جعلتهم يركزون على المشكلة بشكل مباشر ويوظفون قدراتهم النفسية المتاحة من أجل تطويع الموقف الضاغطة وأهم تلك القدرات هي الصلابة النفسية بما تحويه من أبعاد (الالتزام ، التحكم، التحدي) ، كما يمكن تفسير استخدام الطالب الجديد أساليب متمركزة حول المشكل الى استفادته من خبراته السابقة كونه مر بتجارب من قبل من أهمها تجربة " شهادة البكالوريا" وما تحمله

من ضغوط نفسية حيث تمكن من تجاوزها مروراً بالمرحلة الجامعية حيث مكنه ذلك من استخدام أساليب مواجهة فعالة متركزة حول المشكلة يستطيع بها تخفيف الموقف الضاغط دون اللجوء الى أساليب انفعالية تجعله يستغرق وقتاً أطول للتعامل مع المواقف الضاغطة أو اللجوء الى أساليب غير توافقية تحجبه وتبعده عن الموقف الضاغط ، وعلى ذلك يمكن اعتبار بأن طالب سنة أولى جامعي في الوقت الراهن يمتلك حالة من التوافق النفسي جعلته يستطيع مواجهة واقتحام المواقف الجديدة، فالطلاب الأقل توافقاً مع أنفسهم وأسرهم وأداءهم الدراسي يشعرون بصعوبة في استخدام أساليب مواجهة فعالة . كون أن الوسط الجامعي يمكن الطالب من الاحساس بالثقة في قدراته، وهذا ما أثر على كيفية نظرتة للصعوبات التي قد تواجهه في البيئة الجامعية التي يلتحق بها لأول مرة، ويمكن اعتبار النتيجة المتوصل اليها كمؤشر يدل على أن طالب سنة أولى جامعي يتصف بالقدرة على التواصل مع الآخرين مما مكنه من استشارتهم والاستفادة من تجارب زملاءه وبالتالي التركيز على التعامل مع الموقف الجديد بطريقة ناجحة.

3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة :

والتي توصلنا من خلالها الى "وجود فروق ذات دلالة احصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى الى متغير الجنس" حيث توصلنا الى ميل الاناث الى استخدام الأساليب المتركزة حول الانفعال ، بينما يميل الذكور الى استخدام الأساليب المتركزة حول المشكل ، بينما لا توجد فروق في استخدام الأساليب غير التوافقية لكلا الجنسين .

وتتفق نتيجة الفرضية مع العديد من الدراسات ، منها دراسة "كومار وبهوكار " Kumarand & Bhukar (2013) والتي هدفت الى معرفة أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعيين تخصص التربية المهنية حيث توصلت الى أن الذكور يستخدمون أساليب أكثر فعالية من البنات ، وهي ذات النتيجة التي توصلت اليها دراسة "انتصار الصمادي" (2015) حول طلبة

الجامعة الاسلامية والتي أظهرت أن الذكور يميلون الى استخدام أسلوب التحليل المنطقي أما الاناث فانهن يملن الى طلب الدعم العاطفي من قبل الآخرين . كما توصل "القوي" (2002) في دراسته حول الكشف عن الفروق بين الجنسين من طلاب جامعة الامارات في أساليب التعامل مع الضغوط الى ميل الاناث الى استخدام أساليب المواجهة الانفعالية أكثر من الذكور الذين يميلون بدورهم الى استخدام أساليب متمركزة حول المشكلة ، كما أشارت دراسة شحادة (2008) التي هدفت الى التعرف على معرفة استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الى ميل الذكور لاستخدام الأساليب الاقدامية والمتمثلة في التفكير الواقعي والتحليل ، في حين يعتمد الاناث على الأساليب الاحجامية والمتمثلة في العزلة والانكار، وهو ما أكده "جلوفوري" Gluphorie بأن الذكور أكثر ميلا للتركيز حول ايجاد حلول مباشرة للمشكلة وذلك بالتفكير العلمي عكس الاناث الذين يملن الى التركيز على انفعالاتهن عند مواجهة المواقف الصعبة.

وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة "مصطفى رشاد مصطفى الأسطل" (2010) والتي هدفت الى معرفة مهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية والتي كشفت عن عدم وجود فروق دالة بين الذكور في استخدام تلك المهارات ، وهي نفس النتيجة التي توصل اليها "أحمد الحلو" (2012) الى استخدام كل من الذكور والاناث نفس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ، كما توصل "البرعاوي" (2001) الى عدم وجود فروق في مهارات التعامل المواقف الضاغطة تعزى الى متغير الجنس ، وأشار "حسيب" (2002) في دراسته حول الضغوط النفسية واستراتيجية التعامل معها الى عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في استخدام تلك الاستراتيجيات لدى طلبة الجامعة.

ويمكن تفسير نتيجة الفرضية الحالية التي وصلت الى وجود فروق دالة احصائيا في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية الى الاختلاف في أساليب التنشئة الاجتماعية والمعاملة الوالدية

للجنسين، وذلك في اطار القيم والاتجاهات الاجتماعية الموجودة في المجتمع العربي بشكل خاص ، حيث يفرض على الاناث العديد من الضغوط القائمة على مبدأ الاحتشام والكثير من القيود على سلوك الاناث، مما يجعل الأنثى أشد حساسية وتعرضا للضغوط أكثر من الذكور من جهة، كما أن نمط استجابة الاناث للمواقف الضاغطة والجديدة تختلف عن نمط استجابة الذكور من جهة أخرى، وذلك ناتج عن الاختلاف في طريقة التفكير بين كلا الجنسين حيث أن الاناث عادة ما تهتم بتفاصيل الدقيقة وتأخذ الصورة الكاملة للمشكل وتبني أحكامها على المواقف من خلال الاتصال بالمشاعر وهذا ما يكون لديهن الميل الى التعبير عن الانفعالات وهو ما قد يجعلها أكثر ارتباكاً من الذكور في اتخاذ القرارات الحاسمة بشأن المواقف الصعبة بينما يميل الذكور عادة الى تقسيم المشكلة الى جزئيات ولا يهتم بالصورة الكاملة للمشكلة مما يجعل خطوات معالجة الموقف الضاغط واضحة ومتسلسلة وتخضع للتحليل المنطقي وهذا ما يمكنه يستخدم أساليب متمركزة حول المشكلة.

4-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة :

والتي توصلت الى "وجود فروق ذات دلالة احصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى الى متغير نمط الإقامة " ، حيث توصلنا الى ميل الطلبة ذوو نمط الإقامة الداخلي الى استخدام أساليب مواجهة متمركزة حول الانفعال ، بينما يستخدم الطلبة ذوو نمط الإقامة الخارجي أساليب متمركزة حول المشكلة ، في حين لا توجد فروق دالة احصائية في استخدام الأساليب غير التوافقية بين الطلبة الداخليين والخارجيين.

وتجدر الاشارة هنا الى عدم وجود دراسات سابقة بكثرة التي تطرقت بشكل مباشر الى تأثير متغير نمط الإقامة في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية -هذا في حدود علم الباحثة- وانما ركزت معظم الدراسات على تأثير نمط الإقامة على التعرض للضغوط النفسية ، وبناء على ذلك يمكن مقارنة

النتيجة المتحصل عليها بدراسات مقارنة لها ، فقد توصلت دراسة "جودة" (2004) والتي أجريت على 200 طالب وطالبة بجامعة الأقصى الى وجود فروق في استخدام الطلبة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى الى متغير السكن لصالح الطلبة القريبين من مكان اقامتهم ،وفي ذات السياق أشار "تفاحة" و"حسيب" 2002 في دراستهما حول علاقة استراتيجيات التعامل مع الضغوط ببعض المتغيرات النفسية الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في استخدام تلك الاستراتيجيات بين البدو والحضر ، كما توصل "الضريبي" (2004) الى وجود تأثير لمتغير مكان السكن على أسلوب طلب الدعم من الآخرين لصالح الطلبة الجامعيين البعيدين على أسرهم ، وقد توصلت دراسة " الخزاعلة والغرابيبة (2011) الى وجود فروق في استخدام الأساليب التي تتمركز حول الانفعالات لصالح الطلبة الذين يقيمون مع زملاءهم .

وتختلف نتيجة الفرضية نوعا ما مع دراسات أخرى، منها دراسة "Camilleri"(1990) والتي توصلت الى أن الطالب المهاجر عادة ما يكون في الغالب حريصا على وحدة ذاته واستمرارها وحماية نفسه من التحقير مما يدفعه الى الاهتمام بثقافته الأصلية ويمنحه ذلك تقديرا عاليا لذاته ، وهذا ما يمكنه من امتلاكه ثقة بالنفس اكثر في نفسه وفي الآخرين.

ويمكن تفسير النتيجة المتحصل عليها بواقع الإقامة الجامعية والذي يتسم بنوع من التهديد والخطورة والذي أثر سلبا على تقييم الطالب للموقف ، فالظروف التي تفرضها الإقامة الجامعية جعلت من الطالب الداخلي يشعر بالغربة مما كون لديه نوع من الضغط النفسي أكثر من غيره من الطلبة الآخرين وهذا ما جعله يعاني من احساس بالعجز والقصور وعدم القدرة على مواجهة المواقف الجديدة لوحده بطريقة فعالة بل جعله أكثر حساسية واستخداما لأساليب مواجهة تتركز حول الانفعال من لجوء الى الدين وطلب الدعم العاطفي من قبل زملاءه واعادة لصياغة للموقف الضاغط حتى يتسنى

له تغيير أفكاره من أجل اعادة البناء المعرفي عند تقييمه للأحداث الضاغطة ، عكس الطالب الخارجي والذي سمحت له الظروف الأسرية من الاحساس بالأمان ووجود الدعم الملموس مما جعله يستخدم أساليب مواجهة مباشرة للتعامل مع المشكلة أكثر من غيره من الطلبة الداخليين .

والجدير بالذكر هنا أن الطالب الخارجي لا يتعرض للضغوط النفسية بنفس الشدة التي يتعرض لها الطالب الداخلي وهذا لأن مصادر الضغوط لدى الطالب الخارجي تكون أقل من مصادر الضغوط عند الطالب الداخلي ، فالطالب الخارجي قد تقتصر مصادر ضغوطه حول التحصيل الدراسي والرغبة في التفوق بينما الجانب المادي والجانب المعنوي متوفر في البيئة الأسرية ، وقد لا يحتاج الى استقلالية تامة عن أفراد الأسرة ، بينما نجد الطالب الداخلي تتجاوز مصادر ضغوط الجانب الأكاديمي الى جوانب أخرى خاصة وأنه طالب جديد كالتأقلم مع زملاءه في الإقامة ، اقامة علاقات اجتماعية مع الزملاء لأنهم مصدر الدعم بالنسبة اليه ، الاعتماد على النفس (الاستقلالية) وهذا كل الى الجانب الأكاديمي .

5-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة :

والتي توصلت الى "توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى الى متغير التخصص" وقد توصلنا بهذا الى وجود فروق دالة احصائيا في استخدام الأساليب المتمركزة حول الانفعال لصالح الطلبة الأدبيين ، بينما توصلنا الى وجود فروق دالة احصائيا في استخدام الأساليب المتمركزة حول المشكلة لصالح الطلبة العلميين.

وتتشابه النتيجة المتحصل عليها مع دراسة "البيرقدار" (2011) والتي بينت وجود فروق للدلالة الاحصائية لمستوى الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة لصالح التخصص العلمي ، وهذا ما قد يجعل هؤلاء الطلبة أكثر لجوءا لاستخدام أساليب مباشرة للتعامل مع الضغوط النفسية ، هذا وقد توصل "نزار دغليب القائدي" في دراسته الى وجود فروق دالة في استخدام أسلوب الفكاهة والاسترخاء لصالح

طلاب التخصص الشرعي والذي يندرج ضمن التخصصات الأدبية ، ومن المعلوم أن أسلوب الفكاهة ينتمي الى الأساليب المتمركزة حول الانفعال ، كما أشارت "سناء المفلح" في دراستها حول أكثر الأساليب المستخدمة لمواجهة المواقف الضاغطة الى ميل طلبة التخصص التطبيقي الى أسلوب حل المشكلات والتخطيط بينما يميل طلبة التخصص النظري الى اللجوء الى الله والتماس الدعم المعنوي .

كما تختلف النتيجة المتحصل عليها مع دراسات اخرى مثل دراسة "نسرين عبد هارون ناصر" والتي توصلت الى عدم وجود فروق دالة احصائيا في استخدام أساليب مواجهة الضغوط بين التخصص العلمي والانساني ، وهي ذات النتيجة التي توصل اليها "أيمن المفرجي" (2010) في عدم وجود فروق في استخدام الأساليب المتمركزة حول المشكلة بين طلاب كليات العلوم التطبيقية وطلاب كليات العلوم النظرية وميل كليهما الى استخدام أساليب حل المشكلات والتخطيط الفعال.

ويمكن تفسير النتيجة المتحصل عليها وهي ميل طلبة التخصصات العلمية الى أسلوب حل المشكلات وميل طلبة التخصصات الأدبية الى أسلوب المتمركز حول الانفعال ، الى اختلاف طبيعة كل تخصص عن الآخر مما كون لدى الطلبة اختلاف في معالجة الأمور من خلال طريقة التفكير ، فالطالب العلمي عند مواجهة موقف صعب يقوم بمحاولة فهم تعتمد على تحليل الموقف بجزئياته ومن ثم الوصول الى خطوات حل تخضع للترتيب التسلسلي والتحليل الواقعي للأمر مما يجعله يلجأ الى الحلول المباشرة والأكثر واقعية وتجسيدا في الواقع ومنها اعتماده على الأساليب المتمركزة حول المشكلة ، أما الطالب الأدبي وبحكم تخصصه فانه يعالج المواقف بطريقة كلية وقد يلجأ في ذلك الى التحليل المبني على انفعالاته حتى يستطيع في الأخير فهم جزئيات المشكلة وتكون خطواته مبنية على خبراته الذاتية التي قد تجعل خطواته لمعالجة الموقف الضاغط تعتمد على الانفعالات.

6-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية السادسة :

والتي توصلت الى أن " مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة سنة أولى جامعي مرتفع "

هذا وقد توصلنا الى أن كل من بعدي الالتزام والتحدي مرتفع ، بينما وجدنا بأن بعد التحدي منخفض لدى العينة ، كما أننا توصلنا الى أن مستوى الصلابة النفسية ككل مرتفع وبناءا على ذلك اعتبرنا بأن الفرضية محققة.

وبالنظر الى الدراسات السابقة فإننا نجد العديد من النتائج تتفق مع نتائج الفرضية الحالية منها دراسة "شويطر والزقاي " (2015) والتي أوضحت بأن طلبة كلية التربية بالجامعة يتمتعون بمستوى عال من الصلابة النفسية ، وهي ذات النتيجة التي توصلت اليها "رجاء بن محمود" (2009) في دراستها حول " مستوى الصلابة النفسية عند عينة من طلبة الجامعة " حيث أثبتت أن أفراد العينة يمتلكون صلابة نفسية مرتفعة خاصة في بعد الالتزام ، كما أشار (Hull .et all.1987) في دراسته حول "دور الصلابة النفسية في تخفيف الأحداث الضاغطة" حول عينة من الطلاب الجامعيين ما يقارب 1000 طالب ، الى تمتع أفراد العينة بدرجات عالية على بعدي الالتزام والتحكم ، فيما أفادت دراسة كل من "علي جيريل " (2010) بمصر والتي أجريت على 320 طالب وطالبة جامعية الى وجود مستوى مرتفع من التحكم والتحدي لدى طلبة العينة ، بينما مستوى الالتزام كان متوسطا ، وقد توصل "مهدي عناد العوض " (2014) في دراسته حول "الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل " لدى عينة من طلبة دمشق الى وجود مستوى عال من الالتزام لدى طلبة العينة وقد سجل مستوى منخفض من التحكم ، بينما تحصل الطلبة على مستوى عال من الصلابة النفسية . هذا وقد أضاف " محمد العيافي " (2012) في دراسته حول "أنماط التعامل مع المشكلات المعاشة وعلاقتها بمستوى

الصلابة النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين دراسيا " الى حصول طلاب العينة على درجة عالية من الصلابة النفسية خاصة في بعدي الالتزام والتحدي .

ويمكن تفسير النتيجة المتحصل عليها وهي المستوى المرتفع للصلابة النفسية لدى طلبة سنة أولى جامعي الى استخدام طلاب العينة أساليب مواجهة مركزة على المشكلة وهي أساليب فعالة وناجعة ، مما مكنهم بالاعتقاد الايجابي حول قدراتهم الشخصية التي تؤهلهم لخوض متطلبات البيئة مهما كانت صعبة وهذا ما جعلهم أكثر التزاما نحو ذواتهم واعتقادهم بايجابيتهم نحو ظروفهم الجديدة في الجامعة حيث أن لهم دور مهم في تغيير أو تعديل المواقف الضاغطة ، وكل هذا كان بسبب طريقة تفكيرهم المنطقية بأن الظروف الجديدة وما تحمله من صعوبات وعوائق ليست الا ضرورية للنمو وبامكانهم أن يتحدوها ويجدون حلول مجدية في التعامل مع المواقف الضاغطة ، كما يرجع المستوى المنخفض للتحكم هو تعرض طلبة الجامعة الجدد لصعوبات غير مألوفة لديهم تختلف اختلافا تاما عن التجارب السابقة مما كون لديهم تجربة جديدة في الحياة من الصعب التحكم فيها .

7-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية السابعة :

والتي توصلت الى "عدم وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الصلابة النفسية تعزى الى متغير الجنس " .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة "مهدي عناد العوض " حول الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل " لدى عينة من طلبة دمشق والتي توصلت الى عدم وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الصلابة النفسية تعزى الى متغير الجنس ، وهي ذات النتيجة التي توصل اليها كل من "برواني ، وايتش" (2000) ، كما توصلت دراسة "عبادة وعبد الوهاب " بمصر (2005) والتي أجريت على طلبة التربية البدنية بالجامعة الى عدم فروق بين الذكور والاناث في الصلابة النفسية ، وهي ذات

النتيجة التي أكدتها "مريم بن عطاء الله" (2014) والتي هدفت دراستها الى الكشف عن مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين بالأردن" حيث توصلت في الأخير الى تجانس متوسطات كل من الذكور والاناث على مقياس الصلابة النفسية .

وتختلف نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة "البيرقدار" (2011) حول "الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية" ودراسة "مخيمر" (1997) حول "أثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات لمقاومة آثار الأحداث الضاغطة ، حيث توصلت هتين الدراستين الى وجود فروق بين الذكور والاناث في مستوى الصلابة النفسية لصالح الذكور، والنتيجة ذاتها توصل اليها "رضا الأحمدى" (2012) في دراسته حول "أنماط التفكير وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة" حيث توصلت الى أن المتوسط الحسابي لمستوى الصلابة النفسية ككل للذكور أعلى من المتوسط الحسابي لدى الاناث ، هذا وقد أضاف "ميهوب الشعراي" في بحثه حول "الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى المراهقين" بكلية العلوم الى وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الصلابة النفسية بأبعادها الثلاث (الالتزام / التحكم / التحدي) لصالح الطلبة الذكور.

ويمكن تفسير النتيجة المتحصل عليها وهي عدم تأثير عامل الجنس في مستوى الصلابة النفسية الى تقارب السمات الشخصية بين الجنسين وخاصة أن كليهما يشرف على نهاية المراهقة والدخول الى مرحلة الشباب ، حيث أن الفروق بين شخصية الذكور والاناث تكون أشد بروزا في مرحلة المراهقة ، أما في نهايتها فان تلك الفروق تكاد تضحل ، لأن كلا الجنسين يدخلان الى نفس المرحلة ويواجهان نفس الصعوبات والمواقف الجديدة ، خاصة وأن مفهوم الصلابة النفسية ينمو منذ الطفولة كما أشرنا في الفصل الثالث عندما تحدث عنها "اريكسون" Eriksson 1983 موضحا أهمية الدور الرئيسي الذي يلعبه الوالدان في تكوين هذه السمة من خلال اشباعهم للحاجات الأساسية للطفل منذ الصغر

بالإضافة إلى اشباعهم بالحاجات الثانوية ، فالحاجة إلى الحب والحنان والشعور بالدفء يشعر الطفل بالأمان والقيمة الذاتية وبالثقة بالنفس وبالأخريين في مراحل العمرية التالية.

8- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثامنة:

والتي توصلت إلى " عدم وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الصلابة النفسية تعزى إلى متغير نمط الإقامة "

وللاشارة هنا فان الدراسات التي تناولت تأثير نمط الإقامة على مستوى الصلابة النفسية في حدود علم الباحثة - نادرة ، لذا يمكن الاستدلال ببعض الدراسات والأبحاث التي تتقارب مع دراستنا الحالية ، فقد وجد "ابا ودبرا " (2007) في دراسته حول الصلابة النفسية والحديث أمام الجمهور لدى عينة من طلبة الجامعة ، إلى عدم وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الصلابة النفسية بين الطلبة القريبين من منازلهم وبين غيرهم ، وفي سياق مشابهه أضافت "سنا المفلح" (2008) إلى عدم تأثير مكان السكن على التوافق الشخصي للطلاب الجامعي ، كما أشار "العودة " إلى عدم وجود فروق في مستوى الصلابة النفسية تعزى إلى مكان الإقامة .

ويمكن تفسير النتيجة المتوصل إليها والتي أثبتت أن نمط الإقامة لم يؤثر في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة العينة، كون أن الإقامة الجامعية وبظروفها ليست العامل المهم في تكوين سمة الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي، إذ تبقى الأسرة المؤسسة التربوية الأولى المسؤولة عن نشوء أو تكوين السمات الشخصية الأساسية للفرد ، وهذا كما أن تعلم المهارات الاجتماعية الأساسية عادة ما تكتسب في مرحلة الطفولة، وتجدر الإشارة إلى أن طلاب العينة يقعون ضمن مرحلة المراهقة المتأخرة وهي مرحلة الدخول إلى الرشد، فظروف الإقامة ليست هي من تصنع الصلابة النفسية لدى الطالب ، وإنما قد اكتسبها قبل الوصول إلى هذه المرحلة ، فالحياة الجامعية بالنسبة للطلاب الجديد

ماهي الا محطة عابرة تتطلب منه اجتيازها واكتساب خبرات جديدة ، خاصة وأن الإقامة الجامعية في وقتنا الحالي تعطي حرية أوسع للتكيف وتوظيف جميع القدرات النفسية والبيئية المتاحة من أجل تطويع المواقف الضاغطة .

9-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية التاسعة :

والتي توصلت الى "عدم وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الصلابة النفسية تعزى الى متغير التخصص"

وتتفق النتيجة الحالية مع دراسة "أحمد بن عبد الله محمد العيافي " (2013) والتي توصلت الى عدم وجود فروق دالة في مستوى الصلابة النفسية بين الطلاب تعزى الى متغير التخصص (علمي /أدبي) ، وفي ذات السياق توصلت "مريم عكاشة " (2012) الى حصول كل من طلبة كلية التربية وطلبة العلوم على حد سواء على مستويات مرتفعة من الالتزام والتحكم فيما سجل مستوى منخفض على مستوى بعد التحدي ، كما توصل "محمد بشير" في دراسته الى تمتع طلبة الجامعة على مستوى جميع التخصصات على مستوى عال من الالتزام بينما مستوى التحكم والتحكم فكان منخفضا ، وهي ذات النتيجة التي توصل اليها "المفرجي والشهري" (2008) الى عدم وجود فروق في مستويات كل من الالتزام والتحكم على مستوى الصلابة النفسية ، كما توصلت دراسة "فتيحة خنفر" (2014) الى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات الطلبة على مقياس الصلابة النفسية لجميع الكليات .

بينما أشارت "رجاء محمود مريم "" (2016) في دراستها الى وجود فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى طالبات الجامعة لصالح تخصص علم النفس وادارة الأعمال ، وقد توصل كل من "مهدي عناد العوض" (2014) و"وفاء الزياتي" 2016 الى وجود فروق دالة في متوسط درجات الطلاب على مقياس الصلابة النفسية لصالح الكليات التطبيقية .

ويمكن تفسير النتيجة المتوصل اليها وهي تساوي مستوى الصلابة النفسية بين الطلبة العلميين والطلبة الأدبيين ، الى عدم تأثير طبيعة المناهج الدراسية على التزام الطالب الجامعي وتحكمه وتحديه للمواقف الجديدة ، فالنظرة القديمة للتخصصات الأدبية والتي اتسمت بعدم وجود فرص للعمل بعد التخرج مقارنة بالتخصصات العلمية أصبحت تتلاشى في يومنا هذا ، وذلك بسبب وعي الطلبة الجامعيين بالحاجة الى التخصصات الأدبية وذلك لطبيعة المواد العلمية التي يدرسونها (الشخصية ، ادارة الموارد البشرية ...الخ) والتي تهتم في الأخير بالفرد وسلوكياته وهذا مما يمكنهم من معرفة ذواتهم ونقاط القوة والضعف في شخصيتهم وبالتالي الاعتقاد بايجابيتهم نحو الظروف المعاشة وتوظيفهم لقدراتهم النفسية المتاحة من أجل تجاوز العقبات الصعبة ، فأهداف الطلبة العلميين والأدبيين الجدد في وقتنا الحالي تكاد تكون واحدة وهي ايجاد فرص عمل مناسبة من أجل ضمان المستقبل .

خاتمة الدراسة :

ان الاهتمام بالتعليم في جميع مراحلہ يعد ضرورة ملحة ، لاسيما التعليم الجامعي ، فالاهتمام لا يقتصر على المناهج الدراسية والمواد التعليمية المقدمة فحسب، بل يتعدى ذلك الاهتمام بكل الجوانب سواء الاجتماعية أو البيئية وهذا من خلال الدراسات والأبحاث المجراة في هذا المجال ففي ضوء ما تقدم من دراستنا الحالية ، تتضح العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي الجديد ، وتعد هذه الفئة مهمة كونها تضم نخبة المجتمع ويعد متغيرا الدراسة من ضمن متغيرات الصحة النفسية والتوافق النفسي المهمين في علم النفس الايجابي ، وهذا في اطار التغير الحضاري والتكنولوجي السريع الذي مس الأوساط بمختلف أنواعها لاسيما الوسط الجامعي ، فالكشف عن وجود وتحليل العوامل التي تؤثر في العلاقة بين استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومستوى الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي يمكن الأسرة بالدرجة الأولى من مساعدة الطفل على تأكيد ذاته والنجاح في علاقاته الشخصية من ناحية ، كما يمكن الأساتذة والمربين بصفة عامة من استخدام استراتيجيات تربوية ايجابية مع طلابهم الجدد حتى يتمكنوا من بلوغ مستوى من التوافق النفسي الاجتماعي ورفع مستوى التحصيل الدراسي وانجاز وتحقيق أهدافهم وطموحاتهم المستقبلية من ناحية أخرى.

وفي الأخير تبقى نتائج الدراسة الحالية في اطار الحدود المكانية والزمانية والبشرية الخاصة بها، ولهذا لجأنا الى تقديم مجموعة من الاقتراحات وذلك لاستكمال نتائج هذه الدراسة، ومن بين تلك المقترحات :

✓ اعداد برنامج ارشادي هدفه تدريب الطلبة الجامعيين على استخدام أساليب مواجهة

ضغوط ايجابية .

✓ الاهتمام بفئة الطلبة الجدد ، وذلك بتخصيص فضاءات علمية من قبل خبراء في هذا

المجال للتواصل مع هذه الفئة والاستماع الى انشغالاتهم.

✓ التكتيف من الأيام الدراسية التي تجرى وسط الكليات من أجل التسهيل على الطلبة

فهم تخصصاتهم التي يدرسونها ومعرفة الآفاق المستقبلية الخاصة بكل تخصص.

✓ الاهتمام بظروف الاقامات الجامعية والعمل على تحسينها .

✓ اجراء دراسات تهدف الى البحث عن العوامل المؤثرة في العلاقة بين استخدام أساليب

المواجهة الضغوط ومستوى الصلابة النفسية لدى طلاب العينة : كالمستوى الاقتصادي

وأسلوب التنشئة الاجتماعية ، العمر الزمني ، الحالة الاجتماعية .

✓ اجراء دراسة مقارنة في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين طلبة سنة أولى

جامعي والطلبة المقبلين على التخرج.

✓ اجراء دراسة مقارنة في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين طلبة سنة أولى

جامعي المتفوقين وغير المتفوقين وايجاد معيار دقيق لقياس التفوق في المرحلة الجامعية من

خلال ذلك .

قائمة المراجع :

المراجع العربية :

-الكتب :

1-أبو نجيلة ، محمد سفيان (2009) ، مقالات في الشخصية والصحة النفسية ، جامعة الأزهر (غزة) ، فلسطين .

2-أحمد الشويخ ،(2007) ، أساليب التخفيف من الضغوط النفسية ، ط(1) ، ايتراك للطباعة والنشر، مصر.

3-أحمد بن عبد الله محمد العيافي. (2007) ، الصلابة النفسية و أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، السعودية.

4-أحمد محمد النابلسي . الصدمة النفسية علم نفس الحروب والكوارث ، دار النهضة العربية .

5-أديب محمد الخالدي .(2009) ، المرجع في الصحة النفسية ،دار وائل للنشر والتوزيع ،عمان ، الأردن.

6-أسماء السرسري وأماني عبد المقصود .(2001) ، مقياس المساندة الاجتماعية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر .

7-الرشيدي .(1999) ، الضغوط النفسية طبيعتها _نظرياتها ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية.

8-الزيات مصطفى فتحي .(2001)،المتفوقون عقليا ذوو صعوبات التعلم،ط1،دار النشر للجامعات، مصر.

9-أمل سليمان تركي العنزي (2011) ، الفروق بين مرضى الاكتئاب الخفيف والأصحاء في أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، دار وائل للنشر ،عمان (الأردن) .

- 10- بشير معمريّة .(2007) ، القياس النفسي والتربوي وتصميم أدواته للطلاب والباحثين ، سلسلة دراسات منشورات الحبر، الجزائر.
- 11- بدر بن محمد الأنصاري .(1997) ، الشخصية من المنظور النفسي ، دار الكتاب الجامعي للنشر والتوزيع ، ط(1) ، الكويت.
- 12- جمعة سيد يوسف .(2007) ، ادارة الضغوط ، مركز تطوير الدراسات والبحوث ، ط(1) ، القاهرة.
- 13- حسن مصطفى عبد المعطي .(2006) ، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، زهراء الشرق، ط(1) ، القاهرة ، مصر.
- 14- د. ذوقان عبيدات وآخران (2011) ، البحث العلمي ، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع ، عمان (الأردن).
- 15- دليل الطالب الجامعي .(2018) ، نيابة مديرية الجامعة للتنمية والاستشراف والتوجيه -مصلحة الاعلام والتوجيه ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة - الجزائر.
- 16- رجاء محمود أبو علام .(2006) ، مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية ،دار النشر للجامعات ،جامعة القاهرة ، مصر.
- 17- زيدان ممدوح .(2001) ، تقييم الأداء ومواجهة الضغوطات ، ط(1) ، النيل العربية ، القاهرة ، مصر.
- 18- سامر جميل رضوان .(2009) ،الصحة النفسية ، ط(3) ، دار الميسرة للطباعة والنشر ،عمان.
- 19- سعيد عبد الرحمن محمد .(2005) ، استخدام بعض استراتيجيات التعايش في تحسين جودة الحياة ، الندوة العلمية الثامنة للاتحاد العربي ، مركز دراسات والبحوث ، الأردن.

- 20- عبد الرحمن بن سليمان الطريبي .(1994) ، الضغط النفسي مفهومه ، تشخيصه ، طرق علاجه ومقاومته ، دار الفكر ، القاهرة.
- 21- عبد الكريم بوحفص .(2006) ، الاحصاء المطب في العلوم الاجتماعية والانسانية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر.
- 22- عبد المنعم عبد الله حسن .(2006) ، مقدمة في الصحة النفسية ، دار الوفاء لدنيا الصناعة والنشر الاسكندرية ، مصر.
- 23- عمار عبد الله محمود الفريحات .(2016) ، التوافق النفسي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون ، جامعة البلقاء التطبيقية ، الأردن.
- 24- فاروق السيد عثمان .(2001) ، القلق ودراسة الضغوط ، ط(1) ، دار الفكر.
- 25- طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين (2006) ، استراتيجية ادارة الضغوط النفسية والتربوية، دار الفكر ، عمان .
- 26- محمد حمدي الحجار .(1998) ، المدخل الى علم النفس المرضي ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت ، لبنان.
- 27- محمد راتول ، الاحصاء الوصفي ، منشورات الفكر العربي ، بيروت.
- 28- محمود السيد أبو النيل .(1987) ، الاحصاء النفسي والاجتماعي والتربوي ، سلسلة علم النفس ، دار النهضة العربية ، بيروت.
- 29- محمود عطية .(2010) ، ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها ، مكتبة الأنجلو ، القاهرة، مصر.
- 30- مروان عبد المجيد ابراهيم .(2000) ، أسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية ، مؤسسة الوراق ، الأردن.

31- مفتاح محمد عبد العزيز. (2010) ، مقدمة في علم النفس الصحة (مفاهيم ، نظريات ، نماذج، دراسات) ، ط(1) ، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.

32-مقدم عبد الحفيظ. (2003) ، الاحصاء والقياس النفسي والتربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

33- نزار بن حامد بن دغلييب القاندي. (2012) ، أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية .

-المجلات:

34- احسان فوزي. (2016) ، المكانة الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى معلمات رياض الأطفال في مركز مدينة السليمانية ، كلية التربية الأساسية ، جامعة السليمانية .

35- أحمد السيد. (2007) ، أبعاد الذكاء الانفعالي وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية ، مجلة الارشاد النفسي ، العدد(21).

36-البهاص ، سيد أحمد. (2002) ، النهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة،مجلة كلية التربية . جامعة طنطا.

37-ألطاف مدحت. (2010)، الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية ، المجلة العلمية ، كلية التربية بأسوان ، جامعة جنوب الوادي.

38- الطاهر محمد الطاهر. (2016) ، الصلابة النفسية ، مجلة كلية دلتا العلوم والتكنولوجيا ، العدد الرابع ، جامعة الامام مهدي.

39- آمال عبد القادر جودة. (2006) ، أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الانسانية والاجتماعية ، جامعة الأقصى.

- 40-أ.م.د أسيل صبار محمد .(2017) ، أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، مجلة الأستاذ ، جامعة الأنبار (العراق).
- 41- أيمن سليم .(2009) ، مصادر الضغط النفسي لدى طلبة المراكز واستراتيجيات التعامل معها ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، مجلد (10) .
- 42-براخلية عبد الغني .(2017) ، الاتجاهات الوالدية في التنشئة الاجتماعية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية ، مجلة أفاق للعلوم ، جامعة الجلفة ، الجزائر.
- 43-بروزان حسبية .(2016) ، فعالية استراتيجية اعادة البناء المعرفي وحل المشكلات ، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، الجزائر.
- 44-بن سكيريفة مريم وبن زاهي منصور.(2015) ،استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة المستخدمة من طرف المعلم : دراسة ميدانية على عينة من المعلمين بمدينة ورقلة ، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، الجزائر.
- 45- بوشدوب.(2014) ، أحداث الحياة الضاغطة والاستجابة الشخصية نحوها لدى عينة من طلاب الجامعة ، دراسة سيكومترية ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد (28) ، العدد (37).
- 46-تامر الهنداوي . استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل الاداري ، المجلة النفسية ، العدد(58)
- 47-تنهيد عادل فاضل البير قادر(2011) ،الضغط النفسي وعلاقته بالصلاية النفسية لدى طلبة كلية التربية ،مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، المجلد (11).
- 48- جعير سليمة . العلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، جامعة الجزائر(2).
- 49-حدة يوسف .(2013) ، الصلاية النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى عينة من طلبة الجامعة ،مجلة الدراسات لجامعة الأغواط ، العدد (24).

50-حسان ، منال الرضا .(2008) ،الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من معلمات طفل ما قبل المدرسة بمحافظة الغربية ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا.

51-حمادة وعبد اللطيف لؤلؤة .(2002) ،الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة ، مجلة نفسية ، العدد(12).

52- حسن عبد الرؤوف القطراوي .(2013) ، الصلابة النفسية وعلاقتها بإدراك أساليب الحرب النفسية ، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والانسانية ، جامعة قناة السويس ، مصر .

53- رانيا الوقفي .(2005) ، الرضا الوظيفي وعلاقته بأسلوب مواجهة الضغوط النفسية ، مجلة دراسات وأبحاث ، الرياض ، السعودية .

54- زياد فخراني .(2008) ، الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر ، مجلة الآفاق للعلوم النفسية ، مصر .

55- سلطان بن موسى العويضة .(2006) ، العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية وأساليب التدبير لدى عينة من طلبة الجامعات الخاصة الأردنية ، مجلة رسالة التربية وعلم النفس ، العدد (27) ، جامعة الملك سعود ، السعودية .

56-سناء المفلح .(2007) ، التفاؤل وعلاقته بالصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام /التحكم / التحدي) مجلة الدراسات النفسية والتربوية .

57- شايع عبد الله مجلي .(2012) ، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة بجامعة عمران ، مجلة دمشق العدد (27) ، سوريا.

58- شهرزاد نوار ، نرجس زكري .(2016) ، الصلابة النفسية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى

مرضی السكري ، دراسة ميدانية بولاية ورقلة ، مجلة العلوم النفسية والتربوية ، جامعة ورقلة -الجزائر.

- 59- عدنان مراد جبر. (2013) ، التفكير الايجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين ، مجلة الباحث ، جامعة كربلاء ، العراق .
- 60- عايدة شعبان صالح. (2013) ، الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعتي الاقصى والأزهر بمحافظة غزة ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للدراسات والأبحاث ، العدد (29) ، فلسطين .
- 61- علي عبد الرحيم صالح . (2017) ، المواجهة الايجابية الطريق الى السكينة النفسانية ، مركز الارشاد النفسي ، جامعة القادسية ، العراق .
- 62- عبد الفتاح المنصوري (2014) ، اعداد صورة عربية للصيغة المختصرة من مقياس توجهات التعامل المعاشة ، مجلة الساتل ، جامعة مصراته ، ليبيا .
- 63- عبد الصمد ، فضل (2002). الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لطلاب الدبلوم العام. مجلة البحث في التربية وعلم النفس .
- 64- عبد الله ، الضريبي (2010) ، أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الزمام وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة جامعة دمشق -المجلد 26 العدد الرابع ، سوريا .
- 65- علي عسكر (2000) ، المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة ، مجلة علم النفس العدد (53) ، الهيئة المصرية العامة للكتاب .
- 66- عماد مخيمر. (1997) ، الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط والأعراض الاكتئابية لدى الطلبة الجامعيين ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد (17) ، مصر .
- 67- عوالي عائشة ومحمد أجرداد. الصلابة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية المدركة وإدراك الضغط النفسي لدى المرضى المصابين باحتشاء عضلة القلب ، جامعة الجزائر (2) .

68-فاضل عباس خليفة (2012) ، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل

بمملكة البحرين ، مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربوية ، العدد(09) ، البحرين .

69- محسن عيسى الأحمد .(2017) ، دراسة الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة

الضغوط الحياة لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة البعث ، مجلة جامعة البعث ، العدد(50)،

جامعة دمشق ، سوريا.

70- محمد الخطيب .(2007) ، تقييم عوامل مرونة الأنا في مواجهة الأحداث الصادمة ، مجلة

الجامعية الاسلامية ، سلسلة الدراسات الانسانية ، المجلد (15) العدد (12) ، فلسطين.

71- مرياح أحمد تقي الدين ، بلال نجمة .(2018) ، الفروق في الصلابة النفسية والدافعية للإنجاز

لدى عينة من التلاميذ الراسيين في امتحان شهادة البكالوريا ، مجلة دراسات في علوم التربية المجلد

(1) ، العدد (4) ، جامعة الأغواط ، الجزائر.

72- مريم المجدلاوي .(2015) ، الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية،

مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس ، مجلد (5) ، دمشق.

73- مصطفى حجازي وآخرون .(2009) ، مشكلات المسنين وعلاقتها بالصلابة النفسية ،مجلد

(24) ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث ، غزة ، فلسطين.

74-نبيل كامل دخان و بشير إبراهيم الحجار .(2005). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. مجلة الجامعة الإسلامية للبحوث الإنسانية.غزة (فلسطين)

75-هيثم محمد النادر ، بشير أحمد العلوان (2014) ، مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية

الرياضية ، مجلة دراسات لعلوم التربية العدد(1) ، جامعة البلقاء التطبيقية ، الأردن.

76- وليد عطية وعبد القادر خشاب .(2017) ، التنشئة الاجتماعية بين الأساليب المتبعة والعوامل

المؤثرة ، مجلة أفاق للعلوم ، العدد (3) ، جامعة الجلفة -الجزائر.

77-يوسف مقداي ، (2014) ، أثر برنامج تدريبي مستند الى التربية العقلانية في تحسين مهارات حل المشكلات ، مجلة الجامعة الاسلامية .

3-رسائل جامعية :

78- ابراهيم عبد الرحيم .(2008) ، فاعلية برنامج ارشادي لخفض درجة الضغوط النفسية لدى الطالبات المستجدات بالمدن الجامعية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين الشمس ، القاهرة ، مصر .

79-أحمد محمد عرافي .(2012) ، أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات ، متطلب تكميلي لنيل شهادة الماجستير في الارشاد النفسي ، جامعة أم القرى بمكة المكرمة .

80- أبو بكر التيمي .(2003) ، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، بحث مقدم لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية ، جامعة الأزهر ، غزة.

81- الجوهرة بنت سعد .(2013) ، الضغوط النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية والاكنتاب لدى طالبات جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية ، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس، المملكة العربية السعودية.

82-الرفاعي.(2003) ، الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين ادراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها،رسالة دكتوراه ، جامعة حلوان ، القاهرة.

83- العبودي فاتح . (2008) ، الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس التنظيمي ، جامعة منتوري /قسنطينة -الجزائر .

84-آيت حمودة .(2006) ، دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والجسدية -دراسة ميدانية بمدينة عنابة ، رسالة دكتوراه في علم النفس العيادي ، جامعة الجزائر .

85- بغيحة الياس .(2006) ، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية "الكوبين" وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركيا ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي ، جامعة الجزائر .

86-بن زروال فتحة .(2008) ، مصادر ومستويات الاجهاد لدى الاساتذة الجامعيين واستراتيجيات المرشد النفسي في العلاج والوقاية ، رسالة ماجستير جامعة الحاج لخضر باتنة ، الجزائر .

87- جبالي صباح . (2012) ، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي ، جامعة فرحات عباس سطيف ، الجزائر .

90-جيهان حمزة .(2002) ، الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير ، جامعة الأزهر -بغزة- فلسطين .

91- حفيظة قطيش .(2015) ، أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجزائر .

92- حمود بن عامر بن خايف العامري . (2017) ، الصلابة النفسية وعلاقتها بالقيم الأخلاقية لدى طلبة معاهد العلوم الإسلامية بسلطنة عمان ، رسالة ماجستير، جامعة نزوى. كلية العلوم والآداب ، عمان .

93- خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي .(2012) ، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب عينة من طلاب المرحلة الثانوية ، بحث مقدم لنيل شهادة الماجستير في علم النفس ، جامعة أم القرى.

95- خنيش ليلي.(2009). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدي معلمي المدرسة الابتدائية و المتوسطة بمنطقة الوادي ، دراسة ميدانية على عينة من المدارس والابتدائيات ، جامعة حمة لخضر الوادي .الوادي (الجزائر).

96- دعاء جهاد شلهوب .(2016) ، قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية ، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس ، كلية التربية ، جامعة دمشق -سوريا.

97- دعو سميرة (2013) ، الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة ،جامعة أكلي محند أولحاج ، البويرة (الجزائر).

98- رجاء مريم .(2007) ، فعالية برنامج تدريبي لتنمية ادارة الضغوط النفسية لدى العاملات بمهنة التمريض ، اطروحة دكتوراه ، جامعة دمشق ، سوريا.

99- رضوان.(2007) ، فاعلية برنامج ارشادي تدريبي لخفض الضغوط النفسية وتحسين التوافق النفسي لدى مرضى السكري بمحافظة غزة ، الجامعة الاسلامية ، غزة.

100- راضية داود. (2012) ، الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المعاق حركيا ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس ، جامعة فرحات عباس سطيف ، الجزائر.

101-زهاني أسماء .(2014) ،الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات الدور المتوسط ، دراسة ميدانية بالعالية الشمالية ، بسكرة (الجزائر).

102-زينبراضي. (2008). الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية ، كلية التربية ، قسم علم النفس ، غزة (فلسطين).

103- سامية حمزاوي . 2013. نمط الشخصية (أ) ونمط الشخصية (ب) وعلاقتها بالضغط المهني، دراسة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، جامعة سطيف (2) ، الجزائر.

104- سعيدة فاتح .(2015) ، الصلابة النفسية لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي ، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي ، جامعة محمد خيضر -بسكرة ، الجزائر.

105- سلام راضي أنيس البسطامي .(2013) ، مستوى ادراة استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى آباء الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ، أطروحة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الادارة التربوية ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين.

106- سناء محمد ، ابراهيم أبو حسين .(2012) ، الصلابة النفسية والأمل وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية لدى الأمهات المدمرة منازلهن في محافظة شمال غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة مقدمة الى كلية التربية في جامعة الأزهر.

107-شاهر يوسف ياغي .(2006) ،الضغوط النفسية لدى العمال وعلاقتها بالصلابة النفسية ، الجامعة الإسلامية ،كلية التربية ، قسم علم النفس.

108- طوبيا .(1994) ، المكانة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة المستنصرية .

109- عبد المحسن بن رشيد المبدل .(2009) ، المكونات الايجابية للبيئة الصفية وعلاقتها بمهارات

التفكير الناقد ، رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس ، جامعة الامام محمد بن سعود

الاسلامية ، الرياض ، المملكة العربية السعودية.

110- عز الدين غطاس (2012) ، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة ، جامعة

قاصدي مرياح ورقلة (الجزائر).

111- كاهينة ، بوراس . (2015) ، الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة

الثانوية يتيمي أحد الوالدين : دراسة ميدانية بثلاث ولايات (تيزي وزو - بومرداس - البويرة) ، رسالة

ماجستير ، جامعة مولود معمري. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. . تيزي وزو ، الجزائر.

112- لعفيفي ايمان .(2013) ، علاقة الضغط النفسي بالاغتراب النفسي لدى خريجي الجامعة

العاملين بالعقود قبل التشغيل ، جامعة فرحات عباس -سطيف- الجزائر.

113- ليلي شريف .(2003) ، أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمط الشخصية لدى أطباء

الجراحة ، دراسة ميدانية لنيل شهادة الدكتوراه ، كلية التربية -دمشق - سوريا.

114- م.علي عباس اليوسفي (2008) ، دافع الانجاز الدراسي وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة

الجامعة ، جامعة الكوفة ، العراق.

115- محمد ، هبة محمد محسن .(2002) ، الصلابة النفسية في مواجهة الأحداث الضاغطة لدى عينة

من المعلمات ، كلية التربية ، جامعة عين الشمس.

116- محمد السيد القللي .(2013) ، فعالية برنامج ارشادي لتنمية المرونة النفسية لدى عينة من

طلاب الجامعة ، كلية التربية النوعية ، جامعة الدمياط.مصر.

117-محمد عودة .(2010) ، الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط النفسية ،كلية

التربية بالجامعة الاسلامية ، غزة ، فلسطين.

- 118- محمد يحل منور الأشمري .(2014) ،الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلاية النفسية لدى المصابين ببعض الأعراض السيكوسوماتية ، جامعة نايف للعلوم الامنية ، الرياض ، السعودية.
- 119- مرزوق بن أحمد عبد المحسن العمري .(2012) ، الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالانجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية .
- 120- مروان عبد الله دياب .(2006) ، دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين ، أطروحة دكتوراه في علم النفس ، جامعة غزة.
- 121- مروة السيد علي الهادي .(2009) ، فعالية برنامج ارشادي في تخفيف الضغوط النفسية لدى الطلبة ، رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه ، كلية التربية ، قسم الصحة النفسية ،جامعة الزقازيق .
- 122- مريامة حنصالي .(2014). إدارة الضغوط النفسية و علاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلاية النفسية و التوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي، دراسة ميدانية على الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية-جامعة محمد خيضر بسكرة .بسكرة (الجزائر).
- 123- معمري عبد النور .(2015) ، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصلاية النفسية لدى المعاقين حركيا ، دراسة ميدانية في التربية العلاجية ، جامعة محمد بوضياف ، المسيلة، الجزائر.
- 124- مكرولوفي يمينة .(2015) ، استراتيجيات التعامل لدى الزوجة المعنفة وعلاقتها بالتوافق الزوجي ،رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الأسري ، جامعة وهران ، الجزائر.
- 125- منى حسن عبد الله فرج.(2005) ، الضغوط النفسية وعلاقتها باحتياجات أولياء أمور غير العاديين - المعاقين حركيا بولاية الخرطوم ، جامعة النجاح الوطنية ، السودان.
- 126- مهدي عناد عوض .(2014) ، الصلاية النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي ، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق ، علم النفس التربوي ، جامعة دمشق ، سوريا.

127-نبيلة أحمد أبو حبيب .(2010). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل

الدراسي لدى أبناء الشهداء ، كلية التربية /جامعة الأزهر ، غزة (فلسطين).

128-نرمين محمد أبو سبيتان .(2014) ، الدعم الاجتماعي والوصمة وعلاقتها بالصلابة النفسية

والرضا عن الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة ، دراسة لاستكمال متطلبات شهادة الماجستير ،
الجامعة الاسلامية ، غزة ، فلسطين.

129-نسرين عبد هارون ناصر وآخرون .(2017) ،الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، بحث

مقدم لنيل شهادة البكالوريوس في العلوم التربوية والنفسية ، جامعة القادسية .

130-هناء عبد النبي العبادي ،السيد ناصر ثامر لفته .الصلابة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة

الضاغطة لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة البصرة ، العراق.

131-والي و داد .(2015) ، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ،جامعة وهران (2)

الجزائر.

132- ولاء بسام حلوم .(2017) ، الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

لدى عينة من الامهات السوريات ، دراسة في الارشاد النفسي ، جامعة تشرين ، سوريا.

133- ولاء سهيل يوسف .(2014) ، فاعلية الذات وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية ، جامعة

دمشق.سوريا.

134- يحي عمر شعبان شقورة .(2012) ، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة

الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، فلسطين.

135- يوسف الزيتوني .(2007) ، ضغوطات العمل وعلاقتها بالتوافق المهني ، رسالة ماجستير ،

جامعة الأردن .

المراجع الأجنبية :

136-Bandura.(1997) , self efficacy,ED Nathan, USA.

137-Bandura.(1977),Analysis of Self-Efficacy Theory of Behavioral Change
Cognitive Therapy and Research 'Stanford University.

138-Beechet all (1982) ,family interactionand individual psychological
health.Journal of counseling,July.

139-BruceE.(2001) ,psychological responses and coping
strategies,American medical association.

140-Carver.(2004),a study of the relationship social support to job-related
stress and job satisfaction among special educators ,N42.

141-Carver & weintraub .(1997), scale of brief copy ,Journal of social
psychology.

142- Crowly&Madd.(1999),Coping and Psychological Hardiness and Their
Relationship to Depression in Older Adults,Philadelphia College of
Osteopathic Medicine.

143-Dale Carnegie .(1993),study of relationship of stress urban,Hardiness
and social support and urban,Secondry school teachers,Dissertation Abstract
International.

144-Dobema morenora-jimenez .(2014) , Psychological stress and the
coping process , New York, McGraw-Hill.

145–Funk(1992), psychological hardiness theory. Brooks Col publishing Company.

146– Grebot .E. smeeth (2010) , the coping styles and psychological , superior de psicologia , Portugal.

147–Hartley & Pearson.(1966) ,psychological hardness,College of Saint Benedict/Saint John's University.

148–Humphry and Bowden(2001), psychological stress, journal of health psychology(JHP) .

149–James.edrps.(1990) , types of stresses and their sybtoms,Americain psychological association.

150–Kobasa(1984) ,personality and social resources in stress resistance.Journal of personality and social psychology.

151–Kragelih.(2011), stressappraisal, the Journal Of Special education.

152–Lazarus & Folkman. (1984),Analysis of coping in a middle aged community sample.Journal of health and social behavior.

153–Lazarus & Folkman .(1984), Stressappraisal and coping .

154–Lecomte & Petron.(2005), Le stress : entre bien-être et souffrance. Journal of PsychosomaticResearch.

155–Luther & Becker .(2000),le stress :emotions et strategies d'aptation,paris.

156– M. Band Dantzer .(1994), psychologic and social precursors of coronary disease, New England journal of Medicine.

157–Maddux et al(1987), stressful life events, personality and health , a review educational revie.

158–Marilou Bruchon.(2000),predictors of commitment, the Journal Of Special education.N12.

159–Richard Owen(2006),hardiness and social support,Journal of occupational and education.

160–Schweitzer.CF.(2002) ,Dispositional hardinees, international coaching psychology.

161–Servant Dominique .(2007),stress process and depressive symptomology.Journal of abrmal psychology.N95.

162–Shere.(1982),Effectiveness of hardiness,Journal of Psychomatic Research.

163–Sica & Novara .(1997), psychological stresses and coping , Elementary school, abstract international.

164–Simound & Riven.(2000), Le stress :Emotions et strategies d'adaptation. Ed Nathan .Paris.

165– Stagno.(2005) ,The relationship between Hardiness, coping skills, and stress in graduate students,UMI publish Doctoral dissertation. Adler school of professional psychologie :Wichia falls Midwestern state university, USA.

166–Swinden &Graziani.Consepts;stress,coping,recherche en soins infirmiers , N67,Universite Victor Seglan Bordeaux, France.

الملاحق

الملحق رقم (1)

مقياس توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة الحداد " حارفر " أبو بكر مفتاح

تعلیمة المقياس :

أخي الطالب / أختي الطالبة :

تمثل العبارات التالية الطريقة التي يتعامل بها الناس عادة مع الأحداث الضاغطة ، والمطلوب منك هو معرفة الطريقة التي تشعر بها أو تتصرف بها عادة عندما يواجهك موقف صعب ، أو مشكلة أو حدث ضاغط ، لذا نأمل منك الاجابة عن هذه الأسئلة وفقا للطريقة التي تتصرف بها عادة ، وليس وفقا لما ينبغي أن يكون أو وفقا لما يفعله الناس الآخرون تأكد بأن هذه المعلومات سرية ولن تستخدم الا في الغرض العلمي ، أرجو الاجابة باختيار بديل واحد من بين البدائل المتاحة أمام كل عبارة وذلك بوضع علامة (X) تحت البديل المناسب لاجابتك ، قبل ذلك املأ البيانات الأولية من فضلك .

البيانات الأولية :

الجنس : نكر أنثى

نمط الإقامة : داخلي خارجي

التخصص الجامعي : علمي أدبي

الرقم	العبارة	البدائل			
		لا أفعل ذلك مطلقا	أفعل ذلك نادرا	أفعل ذلك أحيانا	أفعل ذلك كثيرا
1	أحاول الانشغال عن الأمر بالعمل أو أي نشاط آخر				
2	أركز جهودي من أجل اتخاذ اجراء ما تجاه الموقف الذي أتعرض له				
3	أقول لنفسي بأن ما حدث غير حقيقي				
4	أؤجل بعض الأعمال لكي أركز جهودي على معالجة المشكلة				
5	أسعى للحصول على دعم نفسي من الآخرين				
6	أتخلى عن محاولة التعامل مع الأمر				

				أحاول القيام بإجراء لتحسين الموقف	7
				أرفض تصديق ما حدث	8
				أقول لنفسي أشياء تجعلني أتخلص من المشاعر المزعجة	9
				أحاول الحصول على مساعدة من الآخرين	10
				أركز جهودي على التعامل مع المشكلة حتى ولو أدى ذلك الى إهمال بعض الأمور الأخرى	11
				أحاول رؤية الأمور من منظور مختلف لكي تبدو أكثر ايجابية	12
				أنتقد نفسي	13
				أضع خطة لما ينبغي عمله	14
				أسعى للحصول على طمأننة وفهم شخص آخر	15
				أتخلى عن التعامل مع الموقف	16
				أبحث عن جاني ايجابي فيما حدث	17
				أضحك من الموقف	18
				أقلل التفكير في الأمر بالانشغال بأشياء أخرى مثل مشاهدة التلفزيون ، القراءة ، النوم ، أو التسوق	19
				أحاول تقبل الأمر	20
				أعبر عن مشاعري السلبية	21
				أحاول أن أجد الراحة والعزاء في الدين	22
				أحاول الحصول على نصيحة الآخرين فيما ينبغي علي عمله	23
				أحاول التعايش مع الأمر	24
				أفكر مليا فيما ينبغي اتخاذه من خطوات	25
				ألوم نفسي على ما حدث	26
				ألجأ الى الصلاة والدعاء	27
				أحاول أن أجعل الأمر يبدو مضحكا	28

الملحق رقم (2)

مقياس الصلابة النفسية لـ "عماد مخيمر"

تعليمة المقياس :

أخي الطالب / أختي الطالبة :

أمامك عدد من العبارات التي تمثل رؤيتك في مواجهة عدد من المواقف ، والمطلوب منك أن تقرا كل عبارة بعناية ثم

تضع علامة (X) في احدى الخانات الثلاث المقابلة للعبارة:

- فإذا كانت العبارة تنطبق عليك دائما فضع علامة (X) تحت خانة تنطبق دائماً.

- وإذا كانت العبارة تنطبق عليك أحيانا فضع علامة (X) في خانة تنطبق احياناً

- وإذا لم تنطبق العبارة عليك فضع علامة (X) أمام لا تنطبق ابداً.

ونأمل إلا تترك عبارة واحدة دون أن تجيب عليها مع ملاحظة انه لا توجد عبارة صحيحة واخرى خاطئة ، فالعبارة

الصحيحة هي عندما تعبر عن حقيقة ما تشعر به تجاه المعنى الذي تتضمنه العبارة. "وشكرا على تعاونك " .

م	العبارة	تنطبق دائماً	تنطبق احياناً	لا تنطبق ابداً
1	مهما كانت العقبات فاننى أستطيع تحقيق اهدافي			
2	اتخذ قراراتى بنفسى ولا تملى علي من مصدر خارجى			
3	أعتقد ان متعة الحياة واثارتها تكمن في قدرة الفرد علي مواجهة تحدياتها.			
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم			
5	عندما أضع خططى المستقبلية غالباً ما أكون متأكداً من قدرتى علي تنفيذها .			
6	اقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها			

			معظم اوقات حياتى تضيع في انشطة لا معنى لها	7
			نجاحى في أمورى (عمل - دراسة... الخ) يعتمد علي مجهودى وليس على الحظ او الصدفة	8
			لدى حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا اعرفه.	9
			اعتقد ان لحياتى هدفاً ومعنى اعيش من اجله.	10
			الحياة فرص وليست عمل وكفاح.	11
			أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي علي مشكلات أستطيع أن أواجهها.	12
			لدى قيم ومبادئ معنية ألتزم بها وأحافظ عليها	13
			أعتقد أن الفشل يعود للأسباب تكمن في الشخص نفسه	14
			لدى قدرة علي المثابرة حتاتنتهى من حل أي مشكلة تواجهنى.	15
			لا يوجد لدى من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها	16
			أعتقد أن كل ما يحدث لى غالباً هو نتيجة تخطيطي	17
			المشكلات تستنزفقوايا وقدرتى علي التحدي	18
			لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذياعيش فيه	19
			لا يوجد في الواقع شئ اسمه الحظ	20
			أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ علي حياتى من ظروف واحداث	21
			أبادر بالوقوف بجانب الاخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.	22
			أعتقدأن الصدفة والحظ يلعبان دوراً هاماً في حياتى	23
			عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	24
			أعتقد أن " البعد عن الناس غنيمة "	25
			أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتى	26
			أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتى علي المثابرة	27

			اهتمامى بنفسى لا يترك لى فرصة للتفكير في أى شئ آخر	28
			أعتقد أن سوء الحظ يعود الي سوء التخطيط	29
			لدى حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي	30
			أبادر بعمل أى شئ أعتقد أنه يخدم أسرتى أو مجتمعى	31
			أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها	32
			أبادر في مواجهة المشكلات لأننى أثق في قدراتى علي حلها	33
			أهتم كثيراً بما يجرى من حولى من قضايا وأحداث.	34
			أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لاسيطرة لهم عليها	35
			الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	36
			الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها	37
			أومن بالمثل الشعبي " قيراط حظ ولا فدان شطارة "	38
			أعتقد أن الحياة التى لا تنطوى علي تغيير هي حياة مملة وروتينية.	39
			أشعر بالمسئولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم	40
			أعتقد أن لى تأثير قوى على ما يجرى حولى من أحداث	41
			أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغير قد ينطوي علي تهديد لى ولحياتى	42
			اهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما أمكن	43
			أخطط لأمر حياتى ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية.	44
			التغير هو سنة الحياة والمهم وهو القدرة علي مواجهة بنجاح	45
			أغير قيمي ومبادئى إذا دعت الظروف لذلك	46
			أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث	47

الملحق رقم (3)

نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياسي "أساليب مواجهة الضغوط النفسية" و"الصلابة النفسية"

نتائج صدق المقارنة الطرفية للأساليب المركزة حول الانفعال

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
x	16	21,8750	1,20416	,30104
y	16	36,0000	3,36650	,84163

نتائج صدق المقارنة الطرفية للأساليب المركزة حول المشكلة

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
x	16	32	1.73122	,23102
y	16	27.81	1.6233	,75384

نتائج صدق المقارنة الطرفية للأساليب غير التوافقية

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
x	16	21,8723	1,20416	,30241
y	16	14.3725	3,36650	,74366

صدق المقارنة الطرفية لبعد الالتزام

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
X	16	31,2650	1,35364	,52341
Y	16	38,6075	3,12078	,25769

صدق المقارنة الطرفية لبعد التحكم

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
X	16	27,6850	2,09364	,31258
Y	16	35,5082	1,03078	,258236

صدق المقارنة الطرفية لبعد التحدي

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
X	16	30,6250	2,09364	,62351
Y	16	38,4375	1,03078	,34853

صدق المقارنة الطرفية للصلابة النفسية

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
X	16	116.45	20.18	,45682
Y	16	78.13	15.12	,25769

الملحق رقم (4)

نتائج صدق الاتساق الداخلي لمقياسي "أساليب مواجهة الضغوط النفسية" و"الصلابة النفسية"

جدول يوضح الارتباط بين بعد التشنيت الذاتي (x) والأساليب غير التوافقية (y)

		X	Y
X	Corrélation de Pearson	1	0.67
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Y	Corrélation de Pearson	0.67	1
	Sig. (bilatérale)	0.000	
	N	60	60

جدول يوضح الارتباط بين بعد فك الارتباط السلوكي (x) والأساليب غير التوافقية (y)

		X	Y
X	Corrélation de Pearson	1	0.55
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Y	Corrélation de Pearson	0.55	1
	Sig. (bilatérale)	0.000	
	N	60	60

جدول يوضح الارتباط بين بعد تأنيب الذات (x) والأساليب غير التوافقية (y)

		X	Y
X	Corrélation de Pearson	1	0.73
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Y	Corrélation de Pearson	0.73	1
	Sig. (bilatérale)	0.000	
	N	60	60

جدول يوضح الارتباط بين بعد التنفيس الانفعالي (x) والأساليب غير التوافقية (y)

		X	Y
X	Corrélation de Pearson	1	0.49
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Y	Corrélation de Pearson	0.49	1
	Sig. (bilatérale)	0.000	
	N	60	60

جدول يوضح الارتباط بين بعد التشبث الذاتي (x) والأساليب غير التوافقية (y)

		X	Y
X	Corrélation de Pearson	1	0.67
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Y	Corrélation de Pearson	0.67	1
	Sig. (bilatérale)	0.000	
	N	60	60

جدول يوضح الارتباط بين بعد فك الارتباط السلوكي (x) والأساليب غير التوافقية (y)

		X	Y
X	Corrélation de Pearson	1	0.55
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Y	Corrélation de Pearson	0.55	1
	Sig. (bilatérale)	0.000	
	N	60	60

جدول يوضح الارتباط بين بعد تأنيب الذات (x) والأساليب غير التوافقية (y)

		X	Y
X	Corrélation de Pearson	1	0.73
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Y	Corrélation de Pearson	0.73	1
	Sig. (bilatérale)	0.000	
	N	60	60

جدول يوضح الارتباط بين بعد التنفيس الانفعالي (x) والأساليب غير التوافقية (y)

		X	Y
X	Corrélation de Pearson	1	0.49
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Y	Corrélation de Pearson	0.49	1
	Sig. (bilatérale)	0.000	
	N	60	60

جدول يوضح الارتباط بين بعد الدعم الملموس (x) والأساليب المركزة على المشكلة (y)

		X	Y
X	Corrélation de Pearson	1	0.44
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Y	Corrélation de Pearson	0.44	1
	Sig. (bilatérale)	0.000	
	N	60	60

جدول يوضح الارتباط بين بعد كفا الأنشطة المنافسة (x) والأساليب المركزة على المشكلة (y)

		X	Y
X	Corrélation de Pearson	1	0.69
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Y	Corrélation de Pearson	0.69	1
	Sig. (bilatérale)	0.000	
	N	60	60

جدول يوضح الارتباط بين بعد التخطيط (x) والأساليب المركزة على الانفعال (y)

		X	Y
X	Corrélation de Pearson	1	0.64
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Y	Corrélation de Pearson	0.64	1
	Sig. (bilatérale)	0.000	
	N	60	60

جدول يوضح الارتباط بين بعد التعامل الفعال (x) والأساليب المركزة على الانفعال (y)

		X	Y
X	Corrélation de Pearson	1	0.80
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Y	Corrélation de Pearson	0.80	1
	Sig. (bilatérale)	0.000	
	N	60	60

جدول يوضح الارتباط بين اللجوء الى الدين (x) وأساليب
المواجهة المركزة على الانفعال (y)

		x	Y
x	Corrélacion de Pearson	1	0.77
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
y	Corrélacion de Pearson	0.77	1
	Sig. (bilatérale)	0.000	
	N	60	60

جدول يوضح الارتباط بين بعد الدعم العاطفي (x) وأساليب المركزة
على الانفعال (y)

		X	Y
X	Corrélacion de Pearson	1	0.46
	Sig. (bilatérale)		0.006
	N	60	60
Y	Corrélacion de Pearson	0.46	1
	Sig. (bilatérale)	0.006	
	N	60	60

جدول يوضح الارتباط بين بعد الفكاهة (x) والأساليب المركزة على الانفعال (y)

		X	Y
X	Corrélacion de Pearson	1	0.64
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Y	Corrélacion de Pearson	0.64	1
	Sig. (bilatérale)	0.000	
	N	60	60

جدول يوضح الارتباط بين بعد الصياغة الايجابية (x) والأساليب المركزة على الانفعال (y)

		X	Y
X	Corrélacion de Pearson	1	0.32
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Y	Corrélacion de Pearson	0.32	1
	Sig. (bilatérale)	0.000	
	N	60	60

جدول يوضح الارتباط بين بعد التقبل (x) والأساليب المركزة على الانفعال (y)

		X	Y
X	Corrélacion de Pearson	1	0.75
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Y	Corrélacion de Pearson	0.75	1
	Sig. (bilatérale)	0.000	
	N	60	60

جدول يوضح الارتباط بين بعد الانكار (x) والأساليب المركزة على الانفعال (y)

		X	Y
X	Corrélacion de Pearson	1	0.53
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Y	Corrélacion de Pearson	0.53	1
	Sig. (bilatérale)	0.000	
	N	60	60

الملحق رقم (5)

يوضح نتائج ثبات التجزئة النصفية لمقياسي "أساليب مواجهة الضغوط

الذهنية " و" الصلابة النفسية "

ثبات التجزئة النصفية لأساليب المتمركزة حول المشكلة بطريقتي برسون وسبيرمان

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Corrélacion de Pearson	1	,598**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
VAR00002	Corrélacion de Pearson	,598**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélacion est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			VAR00001	VAR00002
Rho de Spearman	VAR00001	Coefficient de corrélacion	1,000	,569**
		Sig. (bilatéral)	.	,000
		N	60	60
	VAR00002	Coefficient de corrélacion	,569**	1,000
		Sig. (bilatéral)	,000	.
		N	60	60

** . La corrélacion est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

ثبات التجزئة النصفية لأساليب المركزة على الانفعال بطريقتي "بارسون وسبيرمان"

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Corrélation de Pearson	1	,348**
	Sig. (bilatérale)		,006
	N	60	60
VAR00002	Corrélation de Pearson	,348**	1
	Sig. (bilatérale)	,006	
	N	60	60

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

Corrélations

			VAR00001	VAR00002
Rho de Spearman	VAR00001	Coefficient de corrélation	1,000	,336**
		Sig. (bilatéral)	.	,009
		N	60	60
	VAR00002	Coefficient de corrélation	,336**	1,000
		Sig. (bilatéral)	,009	.
		N	60	60

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

ثبات التجزئة النصفية لأساليب المواجهة غير التوافقية

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Corrélation de Pearson	1	,32
	Sig. (bilatérale)		,006
	N	60	60
VAR00002	Corrélation de Pearson	,0.32	1
	Sig. (bilatérale)	,006	
	N	60	60

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

ثبات التجزئة النصفية لبعده الالتزام

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Corrélation de Pearson	1	,44
	Sig. (bilatérale)		,006
	N	60	60
VAR00002	Corrélation de Pearson	,44	1
	Sig. (bilatérale)	,006	
	N	60	60

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

ثبات التجزئة النصفية لبعء التحكم

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Corrélation de Pearson	1	,35
	Sig. (bilatérale)		,006
	N	60	60
VAR00002	Corrélation de Pearson	,35	1
	Sig. (bilatérale)	,006	
	N	60	60

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

ثبات التجزئة النصفية لبعء التحدي "

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Corrélation de Pearson	1	,47
	Sig. (bilatérale)		,006
	N	60	60
VAR00002	Corrélation de Pearson	,47	1
	Sig. (bilatérale)	,006	
	N	60	60

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

ثبات التجزئة النصفية لمقياس الصلابة النفسية

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Corrélation de Pearson	1	,65
	Sig. (bilatérale)		,006
	N	60	60
VAR00002	Corrélation de Pearson	,65	1
	Sig. (bilatérale)	,006	
	N	60	60

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

الملحق رقم (6)

ثبات ألفا كرونباخ لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية

ثبات ألفا كرونباخ بالنسبة لأساليب

المواجهة المركزة على الانتفعال

Alpha de Cronbach ^a	Nombre d'éléments
,81	2

ثبات ألفا كرونباخ بالنسبة لأساليب
المواجهة المركزة على المشكلة

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
, 63	2

ثبات ألفا كرونباخ بالنسبة لأساليب
المواجهة المركزة على الانفعال

Alpha de Cronbach ^a	Nombre d'éléments
, 81	2

ثبات ألفا كرونباخ بالنسبة لأساليب
المواجهة المركزة على المشكلة

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
, 63	2

ثبات ألفا كرونباخ بالنسبة للأساليب غير
التوافقية

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,671	2

ثبات ألفا كرونباخ بالنسبة لبعد الالتزام

Alpha de Cronbach ^a	Nombre d'éléments
.69	2

ثبات ألفا كرونباخ بالنسبة لبعء التحكم

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,70	2

ثبات ألفا كرونباخ بالنسبة لبعء التحدي

Alpha de Cronbach ^a	Nombre d'éléments
,85	2

ثبات ألفا كرونباخ بالنسبة لمقياس الصلابة النفسية

Alpha de Cronbach ^a	Nombre d'éléments
,78	2

الملحق رقم (7)

نتائج الفرضية رقم (1)

Corrélations

		x	Y
X	Corrélation de Pearson	1	,56
	Sig. (bilatérale)		,051
	N	654	654
Y	Corrélation de Pearson	,56	1
	Sig. (bilatérale)	,034	
	N	654	654

Corrélations

		X	Y
x	Corrélation de Pearson	1	,76
	Sig. (bilatérale)		,051
	N	654	654
y	Corrélation de Pearson	,76	1
	Sig. (bilatérale)	,051	
	N	654	654

Corrélations

		X	Y
x	Corrélation de Pearson	1	,15
	Sig. (bilatérale)		,003
	N	654	654
y	Corrélation de Pearson	,15	1
	Sig. (bilatérale)	,003	
	N	654	654

الملحق رقم (8)

نتائج الفرضية الثانية

x		
N	Valide	654
	Manquant	3
Moyenne		32,1269
Médiane		37,0000
Mode		38,00
Somme		23627,00

Statistiques

x		
N	Valide	654
	Manquant	1
Moyenne		30,5473
Médiane		27,0000
Mode		31,00
Somme		16473,00

Statistiques

x		
N	Valide	654
	Manquant	3
Moyenne		16,1472
Médiane		20,0000
Mode		18,00
Somme		9198,00

الملحق رقم (9)

نتائج الفرضية الثالثة

-الفروق في أساليب المواجهة المتمركزة على الانفعال حسب متغير الجنس

	y	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
X	,00	360	36,9063	7,56162	,31090
	1,00	294	25,3554	6,72868	,36928

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)
x	Hypothèse de variances égales	19,333	,000	3,201	652	,001
	Hypothèse de variances inégales			3,213	652	,001

-الفروق في أساليب المواجهة المتمركزة على المشكلة حسب متغير الجنس

	y	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
X	,00	360	20,8013	5,36102	,31090
	1,00	294	28,4362	7,2873	,36928

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)
x	Hypothèse de variances égales	12,452	,006	4,360	652	,001
	Hypothèse de variances inégales			1,172	652	,243

-الفروق في أساليب المواجهة غير التوافقية حسب متغير الجنس

	y	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
X	,00	360	18,8362	4,2153	,31090
	1,00	294	17,5369	3,9373	,36928

الملحق رقم (10)

نتائج الفرضية الرابعة

نتائج الفروق في أساليب مواجهة الضغوط حسب نمط الإقامة

-الفروق في أساليب المواجهة المركزة على الانفعال حسب متغير نمط الإقامة

	y	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
X	2.00	410	40,8452	4,67211	,41235
	3.00	244	35,2436	2,6253	,26928

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)
X	Hypothèse de variances égales	10,421	,0003	2,523	652	,001
	Hypothèse de variances inégales			1,182	652	,001

-الفروق في أساليب المواجهة المركزة على المشكلة حسب متغير نمط الإقامة

	y	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
X	2.00	410	25.1383	3,4621	,41235
	3.00	244	30,3956	5,7824	,26928

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)
X	Hypothèse de variances égales	13,541	,007	4,378	652	,001
	Hypothèse de variances inégales			2,195	652	,001

-الفروق في أساليب المواجهة غير التوافقية حسب متغير نمط الإقامة

	y	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
X	2.00	410	21.6314	4,5713	,41235
	3.00	244	18,4823	3,9829	,26928

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)
X	Hypothèse de variances égales	4.18	,07	2.145	652	,001
	Hypothèse de variances inégales			2,195	652	,001

الملحق رقم (11)

نتائج الفرضية الخامسة

نتائج الفروق في أساليب مواجهة الضغوط حسب التخصص

-الفروق في أساليب المواجهة المركزة على الانفعال حسب التخصص

	y	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
x	4.00	292	32,1512	1,32211	,41235
	5.00	362	40,3521	2,1453	,26928

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)
x	Hypothèse de variances égales	14.32	,02	1,523	652	,001
	Hypothèse de variances inégales			0.521	652	,001

الفروق في أساليب المواجهة المركزة على المشكلة حسب التخصص

	y	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
x	4.00	292	30.1514	1.4512	,41235
	5.00	362	25.1213	1.1311	,26928

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)
x	Hypothèse de variances égales	12.75	,008	4,653	652	,001
	Hypothèse de variances inégales			4.151	652	,001

- الفروق في أساليب غير التوافقية حسب التخصص

	Y	N	Moyenne
X	4.00	292	18.1235
	5.00	362	17.3526

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)
x	Hypothèse de variances égales	10.35	,41	2.632	652	,001
	Hypothèse de variances inégales			2,271	652	,001

الملحق رقم (12)

نتائج الفرضية السادسة

نتائج الفرضية السادسة

مستوى الالتزام عند طلبة العينة

x

N	Valide	654
	Manquant	1
Moyenne		37,6475
Médiane		32,0000
Mode		38,00

مستوى التحكم عند طلبة العينة

x

N	Valide	654
	Manquant	2
Moyenne		30.1526
Médiane		33.1256
Mode		34,00

مستوى التحدي عند طلبة العينة

x

N	Valide	654
	Manquant	3
Moyenne		35.7541
Médiane		31.1123
Mode		30.1421

مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة العينة

x

N	Valide	654
	Manquant	2
Moyenne		117.32
Médiane		95.000
Mode		98,00

الملحق رقم (13)

نتائج الفرضية السابعة

نتائج الفروق في مستوى الصلابة النفسية حسب الجنس

1- الفروق في مستوى الالتزام حسب متغير الجنس

	Y	N	Moyenne	Ecart type
x	.00	360	35.22	1.96232
	1.00	294	34.63	1.78364

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)
x	Hypothèse de variances égales	16.23	0.31	2.312	652	,001
	Hypothèse de variances inégales			2.441	652	,001

2- الفروق في مستوى التحكم حسب متغير الجنس

	y	N	Moyenne	Ecart type
x	.00	360	29.45	0.3424
	1.00	294	30.12	0.5921

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)
x	Hypothèse de variances égales	14.52	,08	1.721	652	,001
	Hypothèse de variances inégales			1.832	652	,001

3- الفروق في مستوى التحدي حسب متغير الجنس

	y	N	Moyenne	Ecart type
x	.00	294	35.33	2.141
	1.00	360	34.18	1.751

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)
x	Hypothèse de variances égales	14.42	0.45	1.131	652	,001
	Hypothèse de variances inégales			1.256	652	,001

4- الفروق في مستوى الصلابة النفسية حسب متغير الجنس

	y	N	Moyenne	Ecart type
x	.00	294	104.3	3.462
	1.00	360	98.56	3.151

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)
x	Hypothèse de variances égales	12.41	,95	3.263	652	,001
	Hypothèse de variances inégales			3.462	652	,001

الملحق رقم (14)

نتائج الفرضية الثامنة

نتائج الفروق في مستوى الصلابة النفسية حسب نمط الإقامة

1- الفروق في أمستوى الالتزام حسب متغير نمط الإقامة

	y	N	Moyenne	Ecart type
x	2.00	410	30.75	1.14232
	3.00	244	31.25	1.85364

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)
x	Hypothèse de variances égales	11.23	,16	2.151	652	,001
	Hypothèse de variances inégales			2.131	652	,001

2- الفروق في مستوى التحكم حسب نمط الإقامة

	y	N	Moyenne	Ecart type
x	2.00	410	28.56	0.7824
	3.00	244	29.23	0.4521

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)
x	Hypothèse de variances égales	16.23	,42	2.221	652	,001
	Hypothèse de variances inégales			2.412	652	,001

3- الفروق في مستوى التحدي حسب نمط الإقامة

	y	N	Moyenne	Ecart type
x	2.00	410	35.16	2.421
	3.00	244	33.45	1.961

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)
x	Hypothèse de variances égales	13.42	,26	1.842	652	,001
	Hypothèse de variances inégales			1.956	652	,001

4- الفروق في مستوى الصلابة النفسية حسب نمط الإقامة

	y	N	Moyenne	Ecart type
x	2.00	410	106.3	3.142
	3.00	244	95.47	3.241

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)
x	Hypothèse de variances égales	12.41	,75	1.563	652	,001
	Hypothèse de variances inégales			1.621	652	,001

الملحق (15)

نتائج الفرضية التاسعة

نتائج الفروق في مستوى الصلابة النفسية حسب التخصص

1- الفروق في مستوى الالتزام حسب متغير التخصص

	y	N	Moyenne	Ecart type
x	4.00	292	31.25	1.32234
	5.00	362	30.84	1.25361

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)
x	Hypothèse de variances égales	18.42	,25	2.325	652	,001
	Hypothèse de variances inégales			2.143	652	,001

-2- الفروق في مستوى التحكم حسب متغير التخصص

	y	N	Moyenne	Ecart type
x	4.00	292	24.13	0.4534
	5.00	362	25.42	0.5614

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)
x	Hypothèse de variances égales	18.23	,35	2.253	652	,001
	Hypothèse de variances inégales			2.418	652	,001

-3- الفروق في مستوى التحدي حسب التخصص

	y	N	Moyenne	Ecart type
x	4.00	292	33.14	2.751
	5.00	362	32.75	2.451

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)
x	Hypothèse de variances égales	13.42	,74	1.762	652	,001
	Hypothèse de variances inégales			1.853	652	,001

-4- الفروق في مستوى الصلابة النفسية حسب التخصص

	y	N	Moyenne	Ecart type
x	4.00	292	112.3	3.692
	5.00	362	101.2	3.754

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)
x	Hypothèse de variances égales	15.78	,12	1.621	652	,001
	Hypothèse de variances inégales			1.762	652	,001