



جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية



عنوان الأطروحة:

الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا بجامعة عمار ثليجي
- دراسة ميدانية بمدينة الأغواط -

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث (L.M.D) تخصص: الإرشاد النفسي التربوي

إشراف: أ.د محمد عرفات جخراب

إعداد الطالب: علي حراث

لجنة المناقشة

الرقم	الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
1	محمد الساسي الشايب	أستاذ تعليم العالي	جامعة ورقلة	رئيسا
2	محمد عرفات جخراب	أستاذ تعليم العالي	جامعة ورقلة	مشرفا ومقررا
3	الحاج قدوري	أستاذ محاضر أ	جامعة ورقلة	مناقشا
4	أحمد جلول	أستاذ محاضر أ	جامعة الوادي	مناقشا
5	أمال بن عبد الرحمن	أستاذة محاضر أ	جامعة غرداية	مناقشا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا



فَجَوْرَهَا وَتَقْوَاهَا



صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

إِهْدَاءٌ

أهدي هذا العمل المتواضع



إلى روح والدي العزيز

و إلى الوالدة الكريمة حفظها الله و متعنا

بطاعتها و إلى العائلة الكريمة و إلى

الأصدقاء و الرفقاء و الزملاء



شُكْرُهُ وَعِرْفَانُهُ



الحمد لله الذي لا إله إلا هو، المتوحد بالجلال وبكمال الجمال تعظيماً وتكبيراً، المتفرد بتصريف الأحوال على التفصيل والإجمال تقديراً وتديباً، المتعالي بعظمته ومجده و صلى الله على الحبيب و اله و صحبه كثيرا

وبعد شاكرنا لأستاذي الكريم أ.د محمد عرفان جنر اب موجهها و مشرفا و جميع طاقم التدريس بكلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية بجامعة قاصدي مرباح و جامعة عمار تليجي، ثم للزملاء الإخوة أحمد بلعيد، صغير بدر الدين، به سالم كمال، كريم متيجي، محمد الأمير متيجي

و أشكر

كل من ساهم بالنصح و الإرشاد و الدعاء

و إلى من يقرأ هذه الأسطر



ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثلجي، كما تسعى الدراسة إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية ومختلف الاستراتيجيات التي يستخدمها أفراد العينة وأثر تفاعل كل من الجنس والسن مع الصلابة في استراتيجيات المواجهة، وتكونت العينة من " 592 " طالب جامعي سنة أولى وسنة ثانية ماستر بقسم علم النفس وعلوم التربية بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة عمار ثلجي الاغواط. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي. ولجمع بيانات الدراسة استخدم مقياس الصلابة النفسية من إعداد " عماد مخيمر " قام بتقنين مقياس الصلابة النفسية على البيئة الجزائرية "بشير معمريه" ومقياس استراتيجيات المواجهة من إعداد الطالب الباحث، بعد جمع البيانات وتحليلها إحصائياً اعتماداً على برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 19) مع استخدام الأساليب التالية للتحقق من نتائج الدراسة: معامل ارتباط بيرسون، إختبار تحليل التباين الأحادي والتحليل التباين الثنائي، إختبار (t)، وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

- 1- وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثلجي.
- 2- إن مستوى الصلابة النفسية كان مرتفعاً لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثلجي.
- 3- تنوعت استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية عند طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثلجي.
- 4- عدم وجود أثر تفاعل الجنس مع الصلابة النفسية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثلجي.
- 5- عدم وجود أثر تفاعل السن مع الصلابة النفسية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة

Study Summary:

The present study aims to reveal the relationship between psychological hardiness and coping strategies of psychological stress among university students. It also aims to know the level of psychological hardiness and formed the sample of "592" a university student first and second year Master of Psychology, Faculty of social Sciences and humanities at the University of Laghouat, researcher has used the descriptive approach Correlative and psychological hardiness scale prepared by . 'Imad Mkhaimer" He adapted this measure on the Algerian environment, " Bachir Maamriya " and the scale of coping strategies prepared by the researcher. Based on a number of Arab and foreign standards, Data were collected and analyzed statistically based on the statistical package for social sciences (SPSS 19) With the use of the following methods to verify the results of the study : Pearson correlation coefficient, Spearman , Binary Variance Analysis Test , T-Test , Alpha Cronbach , The study resulted the following results:

1. There is a correlation between psychological hardiness and coping strategies among the sample of Master students, Department of Psychology, Education Sciences and Orthophonie, Amar Telidji University.
2. The level of psychological hardiness was high among the sample of Master students, Department of Psychology, Education Sciences and Orthophonie, Amar Telidji University
3. The coping strategies of the sample were varied among of Master students, Department of Psychology, Education Sciences and Orthophonie, Amar Telidji University
4. The absence of the effect of sex interaction with psychological hardiness in the strategies of coping with psychological stress among students of Master students, Department of Psychology, Education Sciences and Erfantonia, Amar Telidji University.
5. Effect of age interaction with psychological hardiness in the strategies of coping with psychological stress among students of Master students, Department of Psychology, Education Sciences and Erfantonia, Amar Telidji University.

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	الإهداء
ب	شكر وعرهان
ج	الملخص باللغة العربية
د	الملخص باللغة الانجليزية
هـ	فهرس المحتويات
ح	فهرس الجداول
ك	فهرس الأشكال
ل	فهرس الملاحق
1	مقدمة
4	الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها
5	1- إشكالية الدراسة
8	2- فرضيات الدراسة
9	3- أهداف الدراسة
10	4- أهمية الدراسة
11	5- التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة
12	6- الدراسات السابقة
20	الفصل الثاني: الصلابة النفسية
21	تمهيد
24	1- مفهوم الصلابة النفسية
27	2- نشأة الصلابة النفسية
31	3- النظريات المفسرة للصلابة النفسية
35	4- أهم المفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية
41	5- أبعاد الصلابة النفسية
45	6- خصائص ذوي الصلابة النفسية
49	7- علاقة الصلابة النفسية بالصحة ومواجهة الضغوط والصدمات
52	8- المضامين التطبيقية للصلابة النفسية

54	9-أهمية الصلابة النفسية
58	الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
59	تمهيد
60	1- مفهوم الضغط النفسي
63	2- النظريات المفسرة للضغط النفسي
69	3- أنواع الضغوط النفسية
72	4- أعراض الضغوط
75	5- علاقة شخصية الفرد بالضغوط
76	6- تعريف استراتيجيات المواجهة
80	7- النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي
86	8- أهمية استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي
87	9- أنواع استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي
91	10- وظائف استراتيجيات المواجهة
93	11- طرق قياس استراتيجيات المواجهة
100	الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة
101	تمهيد
102	1- منهج الدراسة
103	2- حدود الدراسة
103	3- متغيرات الدراسة
104	4- مجتمع الدراسة وعينته
105	5- الأدوات المستخدمة لجمع البيانات
109	6- الدراسة الاستطلاعية
123	الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة
124	أولاً: عرض نتائج الدراسة
124	1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
124	2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
128	3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
129	4. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة
137	5. عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة

146	ثانيا: مناقشة وتفسير النتائج
146	1. مناقشة الفرضية الأولى
147	2. مناقشة الفرضية الثانية
149	3. مناقشة الفرضية الثالثة
151	4. مناقشة الفرضية الرابعة
152	5. مناقشة الفرضية الخامسة
155	استنتاج عام
156	اقتراحات وتوصيات
158	قائمة المراجع
170	قائمة الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
105	يوضح خصائص عينة الدراسة	1
106	يوضح أبعاد مقياس الصلابة النفسية وأرقام عبارات كل بعد	2
106	يمثل توزيع درجات البدائل لمقياس الصلابة النفسية	3
108	يوضح أبعاد مقياس الاستراتيجيات وأرقام عبارات كل بعد	4
108	يمثل توزيع درجات البدائل	5
109	يمثل نتائج صدق الاتساق الداخلي للأبعاد وللدرجة الكلية لمقياس الصلابة	6
111	يمثل قيمة ت لدلالة الفروق بين المجموعتين لمقياس الصلابة النفسية	7
111	يمثل نتائج معامل الثبات ألفا -كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية	8
112	يمثل معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات أبعاد الصلابة النفسية	9
113	يمثل نتائج معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة التجزئة النصفية	10
114	يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لبعد استراتيجيات المواجهة	11
115	يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لبعد اللجوء الديني	12
115	يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لبعد المساعدة والدعم الاجتماعي	13
116	يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لبعد البناء والتقييم المعرفي الايجابي	14
116	يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لبعد الهروب والانسحاب و الانتكار	15
117	يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لبعد التفريغ العاطفي	16
118	يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لبعد لوم الذات	17
118	يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لبعد الاسترخاء والتنفيس	18
119	يمثل قيمة ت لدلالة الفروق بين المجموعتين لأبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	19
120	يوضح معامل الارتباط بين مجموع درجات الأسئلة الفردية ومجموع درجات الأسئلة الزوجية مع التصحيح	20
121	يوضح نتائج تطبيق طريقة معامل الثبات ألفا كرونباخ للأبعاد والمقياس ككل	21

124	يمثل نتائج اختبار (T) للمقارنة بين متوسط العينة الكلية والمتوسط الفرضي لمعرفة مستوى الصلابة	22
125	يمثل المعطيات الوصفية لمتغير استراتيجيات المواجهة حسب الأبعاد	23
126	يمثل نتائج اختبار تحليل التباين للكشف عن الفروق بين أبعاد استراتيجيات المواجهة	24
126	للمقارنات البعدية لأبعاد مقياس (Tukey) يمثل اختبار (استراتيجيات المواجهة)	25
128	يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون	26
129	يمثل نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري الجنس والصلابة والتفاعل بينهما على متوسط بعد المواجهة و حل المشكل	27
130	يمثل نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري الجنس والصلابة والتفاعل بينهما على متوسط بعد اللجوء الى الدين	28
131	يمثل نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري الجنس والصلابة والتفاعل بينهما على متوسط بعد المساعدة و الدعم الاجتماعي	29
132	يمثل نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري الجنس والصلابة والتفاعل بينهما على متوسط بعد التقييم المعرفي الايجابي	30
133	عرض عام لنتائج الدراسة يمثل نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري الجنس والصلابة والتفاعل بينهما على متوسط بعد الهروب و الانسحاب	31
134	عرض عام لنتائج الدراسة يمثل نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري الجنس والصلابة والتفاعل بينهما على متوسط بعد التفرغ العاطفي	32
135	عرض عام لنتائج الدراسة يمثل نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري الجنس والصلابة والتفاعل بينهما على متوسط بعد لوم الذات	33
136	عرض عام لنتائج الدراسة يمثل نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري الجنس والصلابة والتفاعل بينهما على متوسط بعد الاسترخاء و التنفيس	34
137	يمثل نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري السن والصلابة والتفاعل بينهما على متوسط بعد المواجهة و حل المشكل	35
138	يمثل نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري السن والصلابة والتفاعل بينهما على متوسط بعد اللجوء الى الدين	36
140	يمثل نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري السن والصلابة والتفاعل بينهما على متوسط بعد المساعدة و الدعم الاجتماعي	37
141	يمثل نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري السن والصلابة والتفاعل بينهما على متوسط بعد التقييم المعرفي الايجابي	38

142	عرض عام لنتائج الدراسة يمثل نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري السن والصلابة والتفاعل بينهما على متوسط بعد الهروب و الانسحاب	39
143	عرض عام لنتائج الدراسة يمثل نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري السن والصلابة والتفاعل بينهما على متوسط بعد التفرغ العاطفي	40
144	عرض عام لنتائج الدراسة يمثل نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري السن والصلابة والتفاعل بينهما على متوسط بعد لوم الذات	41
145	عرض عام لنتائج الدراسة يمثل نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري السن والصلابة والتفاعل بينهما على متوسط بعد الاسترخاء و التنفيس	42

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
34	التأثير الغير مباشر لأحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها من طرف المتغير المقام ألا وهو الصلابة النفسية	01
68	نظرية التقدير المعرفي للضغوط	02

فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
170	استمارة المحكمين	01
177	قائمة المحكمين	02
178	مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	03
181	مقياس الصلابة النفسية	04
183	جداول الـ spss	05

مقدمة

يعتبر الضغط النفسي من أكثر المتغيرات النفسية شيوعاً بين الناس في عصرنا الحالي، كما أصبحت هذه الكلمة أكثر تداولاً وشيوعاً، والضغط النفسي يعبر عن حالة من الخطر التي تهدد الإنسان كما يشير إلى تلك المعوقات والصعوبات التي تعترض سبيل الإنسان في تحقيق حاجاته البيولوجية والنفسية وتختلف حدته وشدته وطبيعته ومصدره من شخص إلى آخر حسب وضعية كل فرد في مختلف المواقف الحياتية التي يتواجد فيها.

والمفردات للإنتباه فعلاً هو قدرت بعض الأشخاص على الحفاظ على صحتهم النفسية والجسدية بالرغم من الضغوط النفسية التي يواجهونها، يتعلق الأمر بدون شك بقضية الفروق الفردية وبسمات محددة في الشخصية تجعل بعض الأفراد أفضل من غيرهم في التعامل مع الضغوط، حيث يمتلكون أساليب معينة تتيح لهم التعامل الفعال مع ما يواجهونه من مواقف ضاغطة ومن أهم هذه السمات متغير الصلابة النفسية. فالصلابة النفسية هي استعداد الفرد وتقبله للضغوط التي يتعرض لها ومجاهاة جميع صعوبات الحياة، حيث تعمل الصلابة النفسية كواق ضد العواقب الجسمية الناجمة عن الضغوط، وأن الأفراد الذين يتمتعون بصلابة نفسية يكونون أقل احتمالاً للإصابة بالأمراض الجسمية والنفسية والصلابة تعني الشعور العام بأن المحيط يدعو إلى التحدي، وهذا يجعل الفرد ينظر إلى المواقف المختلفة بنوع من الفضول والحماسة أو الالتزام الذي هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله. إذن فالصلابة هي مصدر من مصادر الشخصية لمقاومة آثار ضغوط الحياة.

والصلابة النفسية تجعل الفرد متحكماً فيما يتلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، وله قدرة على اتخاذ القرارات المناسبة، والقدرة أيضاً على الصمود والمقاومة للتحديات التي يتعرض لها من أجل تحقيق إنسانيته، أي أن الصراع الذي يعانيه الإنسان هو صراع إثبات وجوده في مواجهة القوى التي تهدد وجوده وبذلك يعيش في حالة صراع وبصفة مستمرة لا يُحسم بشكل كامل في حياته. (كمال دسوقي، 1988، ص34)

انطلاقاً من هذه المقدمة التمهيدية ونظراً لأن الموضوع ذو أهمية بالغة، فكرنا في معالجة هذا الموضوع معالجة وصفية لدراسة العلاقة بين متغيرين لهما أهمية بالغة في مجال علم النفس وعلم النفس الإيجابي (الصلابة النفسية، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية) ، تم تناول الدراسة الحالية باتباع منهجية علمية محددة تم فيها تقسيم الموضوع إلى خمسة فصول ثلاثة فصول في الجانب النظري و فصلين في الجانب الميداني، في الفصل الأول تم عرض إشكالية الدراسة واعتباراتها والفصل الثاني للمتغير المستقل الصلابة النفسية والفصل الثالث للمتغير التابع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية، وقد كان الفصل الرابع مخصصاً للإجراءات المنهجية الميدانية التي تقوم عليها الدراسة، بينما خصص الفصل الخامس لعرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة المتاحة في حدود إطلاع الباحث.

الجانِبِ النظرِي

الفصل الأول:

مشكلة الدراسة واعتباراتها

1. اشكالية الدراسة:

يواجه الإنسان في حياته الكثير من المواقف الضاغطة فجميعنا بلا استثناء نتعرض لمختلف الضغوط النفسية فمنه يحدث نتيجة مشاكل ومواقف اجتماعية و أسرية او ضغوط في العمل والدراسة، أو الأمور المالية والأعباء المختلفة وتربية الأطفال، وقائمة الضغوط النفسية تطول وتتنوع حسب المواقف أو البيئة أو المراحل الحياتية، ومن بين المراحل الحياتية التي تزداد فيها الضغوط النفسية المرحلة الجامعية فهي تفرض متطلبات عديدة وتحديات جمة قد تفوق قدرات الطالب لاسيما في المراحل النهائية من الدراسة التي تتميز بكثير من الواجبات وازدياد الأعباء والإحساس بضغط الوقت واشتعال روح المنافسة والتفكير في المستقبل مما تجعل الطالب أمام مواقف ضاغطة قد يجد صعوبة في مواجهتها والتغلب عليها.

فطلبة الجامعة ليسوا بمنأى عن هذه الظروف والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفسيولوجية ينتج عنها مطالب واحتياجات تستدعي إشباعا، وأهدافا وطموحات تستدعي تحقيقا، ورغبة ملحة للاستقلالية والتفرد والبحث عن الكيان. (حسين والزيود، 1999 ص 158)

وقد لا تكون هذه هي القضية، لأنها تحدث لكل طالب من الجنسين، ولكن المشكلة تكمن في أساليب مواجهتها، فمن خلال تفاعل الفرد مع البيئة نجده في حاجة دائمة إلى عملية موائمة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخارجية وهذا ما يطلق عليه استراتيجيات المواجهة التي يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق التوازن بين ذاته والظروف الخارجية.

أشار **هنكل** من خلال تلخيصه للبحوث التي أجريت خلال عشرين عاما من التغير الاجتماعي والمرض إلى أن هناك العديد من الأفراد الذين عاشوا مواقف حياتية قاسية وتعرضوا إلى أزمات مختلفة، مع ذلك كان لديهم قليل من الأعراض المرضية، وذلك نتيجة الأساليب التي يستخدموها في التعامل مع الاحداث والأزمات. (الغزي، 1998 ص 17)

الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها

وفي دراسة قام بها كينج حول أحداث الحياة الضاغطة واستراتيجيات مواجهتها ومعرفة العلاقة بينها على عينة بلغت 760 طالب حيث أسفرت نتائج هذه الدراسة على ان أحداث الحياة المتعلقة بالدراسة والاسرة هي أكثر المصادر اثارة للضغوط كما أسفرت على تنوع استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط وكانت استراتيجية حل المشكل والتخطيط وتحمل المسؤولية هما الأكثر انتشارا عند الطلبة أما الفروق بين الجنسين فكان الذكور يستخدمون أساليب حل المشكل وتحمل المسؤولية في المقابل كان الاناث أكثر استخداما لاستراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي والهروب والتجنب (معتز محمد، 2013 ص 67)

وفي دراسة أمال عبد القادر حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة حيث بحثت في مدى تأثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص والسن ومكان السكن وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن طلبة الجامعة يستخدمون أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ووجود علاقة موجبة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية وعدم وجود فروق دالة إحصائية في استخدام أساليب المواجهة تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق دالة إحصائية في بعض أبعاد أساليب مواجهة الضغوط فيما يخص كل من التخصص ومكان السكن.

(عبد القادر، 2004 ص 667)

ففي العقود الماضية تعددت وجهات النظر حول مصادر مقومة الضغوط النفسية فالبعض يرى أن العوامل الشخصية تُعد بمثابة مؤشرا جيدا للتعامل مع الضغوط، في حين يرى آخرون أن العوامل الموقفية هي التي تقوم بدور حاسم في التنبؤ باستخدام أساليب المواجهة في التصدي للضغوط.

ويشير "وثنجنتون" و"كاسلر" (1991) إلى أن الأفراد يختلفون في استخدام استراتيجيات المواجهة في الاستجابة للضغط، وهذا راجع الى ان هناك عوامل عدة تؤثر في إختيار الاستراتيجية المناسبة، وهي تتضمن عوامل تتعلق بشخصية الفرد مثل نمط الشخصية

الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها

ومركز الضبط وفاعلية الذات والصلابة النفسية وهذه المتغيرات الشخصية لها أهمية كبير في تحديد قدرة الفرد على التحكم والتعامل مع الضغوط، فإذا شعر الفرد أن لديه القدرة على مواجهة الضغوط فإن ذلك يشعره بالسعادة والثقة والتحكم والتوافق. وبالتالي ينخفض مستوى الشعور بالضغط لديه أما إذا شعر الفرد بالعجز والتعاسة وعدم القدرة على المواجهة فإنه سيشعر بالضغط. (حمادة، عبد اللطيف، 2002، ص 53)

وقد بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات الاخيرة في التركيز على الجوانب الايجابية في الشخصية وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل محافظا على صحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهته للضغوط وقد تناولت بعض الدراسات متغير الصلابة كأحد أهم هذه المتغيرات الايجابية. (دخان ، الحجار، 2006، ص 277)

حددت "سوزان كوبازا" من خلال الدراسات التي قامت بها في السنوات (1979،1982،1983) مفهوم الصلابة النفسية و لقد استهدفت هذه الدراسات معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية و النفسية رغم تعرضهم للضغوط.

تعرف كوبازا الصلابة النفسية أيضا بأنها مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد وفاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعليته أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو إيجابي وتتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام، التحكم، والتحدي. (عثمان، 2001، ص ص 209-210)

يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتفائل والهدوء الانفعالي والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط فهم بذلك يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط، وقد أشار "هانتون" الى أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستخدم استراتيجيات المواجهة بفاعلية وهذا يشير الى أن لدى

الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها

الفرد مستوى عال من الثقة النفسية وهكذا فإن الفرد يقدر المواقف الضاغطة على أنها أقل تهديدا ثم يُعيد بناءها إلى شيء أكثر ايجابية (عباس مدحت، 2010 ص 157)

وقد جاءت الدراسة الحالية لتصبّ في هذا الإطار محاولة التعرف عن العلاقة بين احدى المتغيرات الشخصية الايجابية والمتمثلة في الصلابة النفسية وعلاقتها بإحدى متغيرات علم النفس الايجابي وهي استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، ولذلك فان مشكلة الدراسة تتمحور في التساؤلات التالية:

1- ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثلجي؟

2- هل توجد فروق دالة احصائيا في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثلجي؟

3- هل توجد علاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثلجي؟

4- هل يتفاعل الجنس مع الصلابة النفسية في التأثير على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثلجي؟

5- هل يتفاعل السن مع الصلابة النفسية في التأثير على استراتيجيات مواجهة الضغوط

النفسية لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثلجي؟

2. فرضيات الدراسة:

1-نتوقع ان يكون مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى طلبة ماستر بقسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثلجي.

2-توجد فروق دالة احصائيا في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثلجي.

الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها

3- توجد علاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثلجي.

4- يتفاعل الجنس مع الصلابة النفسية في التأثير على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثلجي.

5- يتفاعل السن مع الصلابة النفسية في التأثير على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثلجي.

3. أهداف الدراسة:

تهدف هاته الدراسة بشكل عام الى معرفة الاثر الذي تقدمه الصلابة النفسية للفرد في اختيار كيفية مواجهة الضغوط النفسية وتحديد الاستراتيجية المناسبة التي تتوافق مع قدراته وميولته. ويمكن تلخيص الاهداف الجزئية للدراسة فيما يلي:

- تهدف الدراسة الحالية لتحقيق من العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثلجي.
- معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى افراد العينة من طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثلجي .
- معرفة الاستراتيجيات المعتمدة في مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة من طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثلجي.
- الكشف عن أثر التفاعل كل من الجنس والصلابة النفسية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثلجي.
- الكشف عن أثر التفاعل كل من السن والصلابة النفسية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثلجي.

4. أهمية الدراسة:

يمكن اجمال الأهمية التي تتمتع بها الدراسة الحالية في النقاط التالية:

- ❖ فيما يخص العينة فالشريحة العمرية التي أجريت عليها الدراسة هي من أهم مراحل حياة الفرد ففيها لا يستطيع الفرد أن يتجاهل الضغوط والاحباطات التي تؤدي بهم في النهاية الى زيادة مشاعر القلق والاكتئاب ومختلف الاضطرابات النفسية والجسمية وحتى يستطيع الافراد الاحتفاظ بصحته وان يكونوا قادرين على المثابرة والاستمرار في تحقيق اهدافهم رغم تعرضهم للضغوط فإن الصلابة النفسية كمتغير سيكولوجي هي التي تمكّنهم من ذلك.
- ❖ أهمية تناول الصلابة النفسية باعتبارها متغيراً واقياً من الضغوط أو كسمة من السمات الشخصية التي تجعل الأفراد يواجهون بفاعلية واقتدار المواقف الضاغطة التي تهدد سلامتهم النفسية ولذا لا بد من زيادة الاهتمام بمثل هاته المتغيرات لأنه وفي حدود اطلاع الباحث تبقى من المتغيرات التي لم تحظ بالاهتمام على المستوى المحلي في حين انها اخذت حظها من الدراسة على المستوى الأجنبي.

5. التعريف الاجرائية لمفاهيم الدراسة:

الصلابة النفسية:

يعود هذا المفهوم إلى (Kobaza ,1979) حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات والتي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الاشخاص بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم لضغوط.

تعرف كوزابا الصلابة النفسية بأنها: "إعتقاد عام لدى الفرد بفاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه ويفسرها بواقعية ومنطقية ومتعايش معها على نحو إيجابي ومتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام والتحكم والتحدي".

ويعرفها محمد مخيمر " بأنها مجموعة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية والاجتماعية وهي خصال فرعية تضم الالتزام والتحكم. يراها الفرد على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية وفي التعايش معها.

(بشير معمرية، 2013 ص 65)

التعريف الإجرائي للصلابة النفسية:

هي قدرة الفرد على مواجهة صعوبات الحياة ومواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها عن طريق تفاعله مع مجتمعه، وتُقاس عن طريق الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال استجابته على فقرات مقياس الصلابة النفسية.

استراتيجيات المواجهة:

يعرفها لازاروس وفولكمان (1984):

" ذلك التغيير المستمر في المجهودات المعرفية والسلوكية من أجل إدارة المطالب الداخلية والخارجية والتي يعتبرها الفرد أنها ترهق أو تفوق قدراته وإمكاناته "

عرفها تشارلز " أي جهد يبذله الانسان للسيطرة على الضغط "

التعريف الاجرائي لاستراتيجيات المواجهة:

هي الاستجابة أو الطريقة التي يستخدمها أو يتبعها الفرد في مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة للتخلص منها وتقاس هذه الأساليب بالدرجة التي يحصل عليها الطالب جراء أدائه على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

6. الدراسات السابقة:

الدراسات المتطابقة بالنسبة للمتغيرين:

1. دراسة حدة يوسفى " 2013 " بعنوان " الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة " هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة واستراتيجيات المواجهة تكونت العينة من 75 طالبة من جامعة باتنة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي واستخدمت الباحثة مقياس الصلابة إعداد عماد مخيمر ومقياس استراتيجيات إعداد أنور الشرقاوي، وكانت فرضيات الدراسة كالتالي:

- نتوقع ان يكون مستوى الصلابة النفسية لدى طالبات الجامعة متوسطا
 - نتوقع ان تستخدم الطالبات استراتيجية التماس العون أكثر من الاستراتيجيات الاخرى
 - توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسي والاستراتيجيات الموجهة الايجابية
- وكانت نتائجها كما يلي
- أن مستوى الصلابة النفسية كان مرتفعا لدى طالبات الجامعة
 - تنوع الاستراتيجيات التي تستخدمها طالبات الجامعة بين استراتيجيات التماس العون، والاستراتيجيات الايجابية والاستراتيجيات السلبية
 - هناك علاقة بين الصلابة والاستراتيجيات الايجابية للمواجهة لدى طالبات الجامعة

(حدة يوسفى، 2013 ص 117)

الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها

2.دراسة خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي بعنوان " الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلاب الثانوية المتفوقين والعادين" هدفت الدراسة الى معرفة مستوى الصلابة لدى طلاب المرحلة الثانوية والتعرف على ترتيب استخدام الاستراتيجيات ومعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة تكونت العينة من 200 تم اختيارهم عشوائيا طبقيا طالب من المرحلة الثانوية واستخدم المنهج الوصفي المقارن أما أدوات الدراسة فاستخدم مقياس الصلابة من إعداد عماد مخيمر ومقياس الاستراتيجيات من إعداد الهلالي.

وكانت فروض الدراسة كالتالي

- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين درجات الصلابة ودرجات أساليب مواجهة الضغوط لدى المتفوقين دراسيا

- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين درجات الصلابة ودرجات أساليب مواجهة الضغوط لدى العادين دراسيا

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الطلاب المتفوقين دراسيا وبين متوسطات درجات الطلاب العادين دراسيا على مقياس الصلابة

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الطلاب المتفوقين دراسيا وبين متوسطات درجات الطلاب العادين دراسيا على مقياس أساليب مواجهة الضغوط

أسفرت الدراسة على مستوى صلابة مرتفع ووجود علاقة ارتباطيه بين الصلابة واستراتيجيات المواجهة كما أظهرت الدراسة إلى وجود فروق في استخدام أساليب المواجهة بين الطلاب المتفوقين والعاديين. (عبد الله العبدلي، ص 2012)

3. دراسة كاي جودكينز (2001) بحثت الدراسة في " العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى مديري التمريض" وتوصلت الدراسة الى ارتباط موجب بين الصلابة النفسية المرتفعة خاصة في بعدي التحكم والالتزام واستراتيجيات المواجهة المتمركز

الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها

على المشكلة وعلى العكس من ذلك ارتبط مستوى الصلابة النفسية المنخفضة باستراتيجيات المواجهة المتمركز على الانفعال. (حنصالي، 2014 ص 22)

2. دراسة وليام ويد سميث (1992) بعنوان " دور عمليات المواجهة كوسائط في العلاقة بين الصلابة النفسية والصحة الجسمية " هدفت الدراسة الى معرفة دور عمليات المواجهة كوسائط في العلاقة بين الصلابة النفسية والصحة الجسمية. وتكونت العينة من 166 من طلبة الجامعة. وأظهرت النتائج وجود علاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة الفعالة مثل التركيز على المشكلة وأشارت الدراسة على وجود علاقة سلبية بين الصلابة واستراتيجيات المواجهة الغير الفعالة مثل التجنب.

(راضي، 2008، ص 126)

5. دراسة ستيفينسون (1990) التي هدفت إلى معرفة " العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة " وشملت العينة 148 من العاملين في البنوك والمحاماة. وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى أن الإناث أكثر صلابة من الذكور وأكثر اعتمادًا على المساندة الاجتماعية وقد كان المحامون أكثر استخداما لأسلوب التصدي للمشكلة مقارنة بالعاملين في البنوك. (صالح، 2013، ص 49)

6. دراسة جيرسون (1998) هدفت الدراسة إلى بيان " العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا " تكونت من 101 طالب، وخلصت الدراسة إلى أن الطلبة المرتفعي الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فاعلية وتأثيرا أكثر من منخفضي الصلابة وكما توصلت إلى أن هناك علاقة سالبة بين الصلابة والضغوط حيث وجد ان الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية من الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغوط على أنها أقل ضغطا من الطلاب الأقل صلابة.
(الحجار، مرجع سابق، ص 376)

الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها

7.دراسة مخيمر (2002): استهدفت الدراسة التعرف على " أثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرين من متغيرات المقاومة والوقاية من الإحداث الضاغطة " تكونت العينة من 75 طالب و 96 طالبة، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور والمساندة الاجتماعي لصالح الإناث.

8.دراسة هال وآخرون (1987): بعنوان " دور الصلابة النفسية في التخفيف من اثر أحداث الضاغطة " هدفت الدراسة إلى تحديد الطبيعة العاملية لمفهوم الصلابة النفسية ودورها في تخفيف من أثر أحداث الحياة الضاغطة وتكونت عينة الدراسة من 1004 طالبا جامعيًا واستخدم مقياسين للصلابة النفسية احدهما طويل والآخر مختصر واستخدم مقياس الاجتماعي والقلق الاجتماعي والخلج. وقد أشارت نتائج إلى ان بعدي الصلابة الالتزام والتحكم يخففان من أثر الضغوط وأن الأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة حصلوا على درجات منخفضة في على مقياس الخجل والقلق الاجتماعي.

9. دراسة ميتشال (1989) بعنوان " الصلابة النفسية والتقويم المعرفي للضغوط في اختيار استراتيجيات المواجهة "، هدفت الدراسة إلى معرفة اثر الصلابة والتقييم المعرفي على أحداث الحياة تكونت العينة من 165 طالبا من طلبة البكالوريوس، وقد أشارت النتائج الى عدم وجود ارتباط بين الصلابة والتقييم المعرفي للأحداث بأنها مثيرة للتحدي و وجود ارتباط عكسي بين الصلابة وتقييم الأحداث بأنها مثيرة للتهديد، و وجود ارتباط ايجابي بين الصلابة النفسية و استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة و وجود ارتباط ايجابي بين الصلابة وإدراك فعالية الموجهة. (انتصار كمال قاسم،2009)

10.دراسة كوباسا وآخرون(1982): بعنوان " الصلابة النفسية وعلاقته في التخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية " هدفت الدراسة الى معرفة أثر الصلابة في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية، تكونت العين من 259 من إداريين ومحامون ورجال أعمال. وخلصت الدراسة إلى أن الصلابة النفسية تخفف من وقع

الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها

الأحداث وتمثل مصدر للمقاومة والصمود والوقاية. ووجود ارتباط دال بين بعدي الالتزام والتحكم والإدراك الإيجابي للأحداث الحياتية الشاقة وكذلك الأساليب الفعالة التعايشية. (زينب نوفل أحمد راضي، مرجع سابق، ص120)

الدراسات التي تناولت متغير استراتيجيات المواجهة:

1.دراسة استون ونيل (1984): والتي هدفت الى التعرف على استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها كل من الجنسين في مواجهة المشاكل اليومية، ان الرجل يقوم بأفعال مباشرة كأسلوب في مواجهة المشكلات، في حين المرأة تستخدم استراتيجيات سلبية تتضمن التشتت والتنفيس وتسعى للمساندة الاجتماعية من الآخرين.

2. دراسة ثويتس (2000): والتي أجريت على مجموعة من طلاب الجامعة وخلصت على ان الذكور والإناث يختلفون في استراتيجيات المواجهة فالإناث كن أكثر تعبيراً عن مشاعرهن بحرية ويحاولن ان يستعن للمساندة الاجتماعية ويتقبلن الموقف أما الطلاب فيميلون الى التفكير في الموقف. (طه حسين وسلامة حسين، 2006، ص 142)

3. دراسة النيال وآخرون (1997): تهدف الدراسة على الكشف عن استراتيجيات المواجهة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى طلبة جامعة قطر وتكونت العينة 224 طالبا وطالبة وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ايجابية بين أسلوب التوجه الانفعالي والتوجه نحو التجنب والاضطرابات الانفعالية ولم تسفر الدراسة عن وجود فروق في استخدام الاستراتيجيات باختلاف الجنس والسن والحالة الاجتماعية والتخصص.

4. دراسة فريدينبرج ولويس (1991): والتي هدفت الى التعرف على أكثر الاستراتيجيات استعمالاً من قبل الطلبة في أمريكا وتكونت العينة من 643 طالبا وطالبة وأشارت النتائج أن الإناث أكثر استخداماً لكل من استراتيجية البحث عن الدعم واستراتيجية التقييم المعرفي من الذكور أما باقي الاستراتيجيات فلم يكن هناك فروق بين الذكور والإناث في استخدامها. (السهلي، 2009، ص68)

الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها

5. دراسة ستون (1984): بعنوان " التدبير اليومي للمواجهة " هدفت الدراسة إلى التعرف على الأساليب التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط، والفروق بين الجنسين في استخدامها، وكانت العينة مكوّنة من 120 طالب وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق بين الجنسين في استخدام أسلوب إعادة تعريف الموقف والتقبل.
(عبد الله الضربي، 2010، ص686)

6. دراسة كينج (1991): هدفت الدراسة إلى استكشاف أحداث الحياة والضغوط والعلاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغوط على عينة مكونة من 760 طالب من المرحلة الثانوية، وخلصت الدراسة على أن استراتيجية التخطيط لحل المشكلة وتحمل المسؤولية هما أكثر الطرق الأساليب استخداما وقلة استخدام أسلوب الهروب والتجنّب وكان الذكور أكثر ميلا لاستخدام التخطيط وحل المشكلة وتحمل المسؤولية أما الإناث أكثر ميلا لاستخدام البحث الاجتماعي والهروب والتجنّب. (معتر محمد .2013.ص67)

7. دراسة ألد و سميث (1989): قام بتطبيق استبيان الصلابة النفسية على 84 طالبا جامعي وقسمت العينة إلى مجموعتين صلابة نفسية مرتفعة وصلابة نفسية منخفضة ثم طلب من افراد العينة بنشاط تحت ظروف تقويمية مرتفعة او منخفضة من ناحية التهديد الضاغط واستعملا تحليل التباين الثنائي 2x2 (صلابة نفسية مرتفعة - صلابة نفسية منخفضة x تهديد مرتفع - تهديد منخفض) فأظهرت النتائج وجود فروق حيث كانت العبارات السالبة اقل عند ذوي الصلابة النفسية المرتفعة مقارنة بالأفراد ذوو الصلابة المنخفضة بغض النظر عن درجة التهديد بالموقف فكان التفاعل بين الموقفين دالا احصائيا حيث دلت المقارنات بين المتوسطات الحسابية على ان الافراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة في موقف التهديد المرتفع كانت عباراتهم الايجابية التي تصف انفسهم قليلا مقارنة بأقرانهم في موقف التهديد المنخفض وعلى العكس من ذلك اعطى الأفراد ذوو الصلابة النفسية المرتفعة في موقف التهديد عددا أكثر من العبارات الايجابية التي يصفون بها أنفسهم مقارنة بأقرانهم في موقف التهديد المنخفض أو

الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها

الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة والاستنتاج العام لهذه الدراسة هو أن الصلابة النفسية تسهم في اتباع أساليب المواجهة المعرفية المتصفة باستعمال العبارات الايجابية في موقف الذات عند مواجهة المواقف الضاغطة. (بشير معمرية، 2013، ص ص73،72)

التعليق على الدراسات السابقة:

يلاحظ من الدراسات والبحوث السابقة التي أجريت في هذا المجال ما يلي:
اتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات واختلفت مع بعضها من حيث المتغيرات والعينة وأدوات القياس وفيما يلي سناقش أوجه الاتفاق والاختلاف
اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة "حدة يوسف" من حيث متغيرات الدراسة والعينة والمنهج ومقياس الصلابة من إعداد عماد مخيمر واختلفت في مقياس استراتيجيات المواجهة و بحثت الدراسة في العلاقة بين الصلابة والاستراتيجيات ومستوى الصلابة وأنواع الاستراتيجيات المستخدمة، أما دراسة " خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي " فاتفقت دراستنا معها في المتغيرات و اختلاف المنهج و العينة حيث أجريت الدراسة على طلبة المرحلة الثانوية، و دراسة "جيرسون" على عينة من طلبة الجامعة، ودراسة " هال و آخرون " على طلبة الجامعة، و دراسة " ميتشال " أيضا على الطلبة و دراسة " كاي جودكينز" التي أجريت على عينة من مديري التمريض ، أما دراسة " ستيفينسون " على العاملين في البنوك والمحاماة كل هذه الدراسات وغيره وان اختلفت في العينة فمعظمها كانت العينة فيها طلبة إلا أنها أثبتت دور الصلابة في تخفيض كمية الضغوط النفسية للتجارب التي يمر بها الفرد واستخدام الاستراتيجيات المواجهة بفاعلية، وهناك بعض الدراسات ركزت على الاستراتيجيات في مواجهة الضغوط وبحثت في الفروق بين الجنسين مثل دراسة التي قام بها " ميللر وكرتش" ودراسة " استون ونيل " التي هي الأخرى بحثت في الفروق بين الجنسين في استخدام استراتيجيات المواجهة ودراسة " ثويتس " كل هذه الدراسات أجريت على عينة طلبة الجامعة باختلاف أعمارهم وبتفاوت من حيث عدد العينة ودراسة " النيال" وآخرون بحثت في الفروق بين الجنسين

الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها

لدى طلاب الجامعة في استخدام الاستراتيجيات وعلاقتها بالاضطرابات الانفعالية و دراسة " كينج " استكشاف أحداث الحياة و الضغوط والعلاقة بين استراتيجيات المواجهة أجريت على طلبة الثانوية.

الفصل الثاني:
الصلابة النفسية

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

تمهيد:

يعتبر مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبيا وخاصة في البيئة العربية، وهو من الخصائص النفسية المهمة للفرد كي يواجه ويتعايش مع صعوبات وضغوط الحياة المتعددة والمتتالية بنجاح.

لقد بدأ الاهتمام بموضوع الصلابة النفسية في السنوات القليلة الماضية يتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين الإدراك الأحداث الضاغطة وأشكال المعاناة النفسية إلى الاهتمام والتركيز على المتغيرات الداعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة أي المتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة والتي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها. (عماد مخيمر، 1996، ص 285)

وكانت "كوبازا" "kobasa" من أوائل من وضع الأساس لمصطلح الصلابة النفسية حيث لاحظت أن بعض الناس يستطيعون تحقيق ذاتهم وإمكاناتهم الكامنة برغم تعرضهم للكثير من الاحباطات و الضغوط لذلك فقد كانت ترى أنه يجب التركيز على الأشخاص الأسوياء الذين يشعرون بقيمتهم و يحققون ذواتهم و ليس المرضى، وقد اشتقت " كوبازا " مصطلح الصلابة النفسية متأثرة بالفكر الفلسفي الوجودي والذي يرى أن الإنسان في حالة سيرورة مستمرة، والذي يركّز في تفسيره لسلوك الإنسان على المستقبل لا على الماضي ويرى أن دافعية الفرد تتبع أساسا من البحث المستمر النامي عن المعنى والهدف من الحياة.

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

كما يرى الوجوديون أن الفرد في بحثه عن معنى لحياته يتخذ حتما قرارات متعددة، هذه القرارات تشكّل حجر الأساس لكل شيء في الحياة، وسواء أدركنا أم لم ندرك فإن كل سلوكياتنا تترتب على قرارات نتخذها.

وقد أدركت "كوبار" نقاط التقاطع بين أساليب مواجهة الضغوط مع التوجه نحو المستقبل واقترحت أن الشخصية الصلبة تتمتع بثلاث خصائص هي:

- ✓ القدرة على الانخراط والالتزام تجاه حياتهم أو تجاه المجتمع.
- ✓ القدرة على التحكم والتأثير في مجريات أمور حياتهم.
- ✓ الاعتقاد بأن التغيير مثيرا للتحدي.

ويرى لانج "lang" خلاف من يرى بأن الصلابة النفسية سمة شخصية، فيقول بأن كل فرد يظهر بعض المستويات على الصلابة، ويعتمد ارتفاع ذلك أو انخفاضه على الموقف والوقت الذي يمر به الفرد، ويمكن أن يكون ذلك الاختلاف راجع إلى الطريقة والممارسة التي تعلّمها الفرد، والتي تؤثر على كل شكل خبراتهم، وما ينعكس في النهاية على صحتهم وبذلك فإن الصلابة قدرة متعلمة يمكن أن تتغير، أي أن الصلابة مصدر شخصي وليس سمة شخصية لدى الفرد.

وتؤكد "كوبازا" أن الصلابة النفسية مفيدة لمقاومة الضغوط والإنهاك النفسي، حيث أنها تعدّل من إدراك الفرد للأحداث وتجعلها أقل أثرا، فتكسب الفرد قدرا من المرونة ولهذا فالصلابة

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

النفسية تزيد من قدرات الفرد لمواجهة الضغوط المختلفة وكذلك الوقاية من الإنهاك النفسي
(عباس مدحت، 2010، ص 184)

وقد أشارت دراسة "هنا" ومورسي (Morress Hnnah) أن الصلابة النفسية تُسيّر عمليات الإدراك والتقييم والمواجهة التي يقوم بها الفرد فتؤدي إلى التعامل الصحيح مع المواقف الضاغطة وذلك من خلال عدة طرق:

- تعدّل الصلابة النفسية من إدراك الأحداث وتجعل تأثيرها السلبي أقل حدة وتأثيراً.
- تؤدي الصلابة النفسية إلى أساليب مواجهة مرنة تختلف باختلاف الموقف الضاغط.
- تزيد الصلابة النفسية من قدرة الدعم الاجتماعي كأسلوب من أساليب المواجهة.
- توجه الصلابة النفسية الفرد إلى أن يغير في أسلوب حياته مثل نظامه الغذائي أو

ممارسته الرياضية مما يُجنّبهم الإصابة بالأمراض الجسدية

في حين أشارت دراسة "لامبرت" (lambret) 2003 أن الشخصية الصلبة عندما

تواجه المتغيرات السالبة فإنها تواجهها بممارسات ذات علاقة بصحة الجسد، منها ممارسة الاسترخاء والتغذية الصحية والقيام بالتدريبات الرياضية، الأمر الذي يكون إرتباطاً إيجابياً بين الصلابة النفسية والصحة الجسدية.

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

1. مفهوم الصلابة النفسية:

تعتبر الصلابة النفسية أحد أهم أسباب الوصول بالفرد إلى درجة عالية من الاستقرار النفسي والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة، فهي تعمل على ترحيب الفرد وتقبله للتغيرات والمشكلات التي يتعرض لها، حيث تعمل كمصدر أو كواقٍ ضد العواقب النفسية التي يتعرض لها الفرد في مختلف جوانب حياته اليومية. (القطراوي، 2013، ص 47)

كما أنها تعتبر عملية التكيف السليم والجيد في أوقات الشدة والضغط والصدمات مع بقاء الأمل، والثقة بالنفس، والقدرة على التحكم بالمشاعر (التنظيم العاطفي)، والقدرة على حل المشاكل، وفهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم، وهي امتلاك الفرد لمجموعة سمات تساعد على مواجهة مصادر الضغوط، منها القدرة على الالتزام، والقدرة على التحدي، والقدرة على التحكم في الأمور الحياتية، وترتبط الصلابة بعدة أمور:

- 1- إمكانيات الفرد الشخصية، وقدرته على التعلّم من الخبرة الصادمة.
- 2- نظرة الفرد إلى الوضع القائم على أنه تحدّ وفرصة للنمو والتطور.
- 3- نظرة الفرد إلى الوضع القائم على أنه أزمة وشيء مزعج.

1.1 الصلابة النفسية لغة:

- الصلب هو الشديد (بن هادية واخرون، 1999، ص 566)
- صلب أي شديد، صلب الشيء صلابة فهي صلب وصلب أي شديد. (ابن منظور، 1999، ص 197)

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

كما أنها في معجم الوسيط مأخوذة من مادة صلب بمعنى أشتد وقوي على المال وغيره والصلابة يقال في وجهة صلابة أي صفة الجسم الذي يحتفظ بشكله وحجمه. (أنيس وآخرون،

1973، ص 519)

2.1 الصلابة النفسية اصطلاحاً:

استطاعت "سوزان كوبازا kobassa" من خلال الدراسات التي قامت بها في السنوات (1979، 1982، 1983) أن تحدد مفهوم الصلابة النفسية ولقد استهدفت هذه الدراسات معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط.

وتعرّف "كوبازا" الصلابة النفسية على أنها: "اعتقاد عام للفرد بفاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئة المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة. (فاروق السيد، 2001، ص 209)

يعود الفضل إلى سوزان كوبازا (kobasa, 1979) في تحويل مسار البحوث في مجال الضغوط النفسية من دراسات مسببات و آثار الضغوط إلى التعرف على المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأفراد بصحتهم النفسية و الجسمية رغم تعرضهم للضغوط. (عبد الله محمود، 2006، ص 415)

أما موسوعة علم النفس فقد عرفت الصلابة النفسية: على أنها شكل من مقاومة التغير يتميز باستمرار المواقف والمعتقدات برغم تأثيرات الوسط والأحداث الخارجية التي من شأنها

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

أن تقود إلى تغييرها، إننا نلاحظها بأشكال الحدّة المتغيرة مثل سمة في الطبع مرضية إلى حد ما. (رولان وفرنسوا، 2012، ص 886)

كما تعرّف كوبازا (kobassa) الصلابة النفسية أيضا بأنها مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد وفاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعليته أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية ويتعايش معها على نحو إيجابي وتتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام، التحكم، والتحدي.

كما يعرف فنك (funk) متغير الصلابة النفسية بأنه "خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتتميتها الخبرات البيئية المتنوعة (المعززة) المحيطة بالفرد منذ الصغر. (فاروق عثمان، 2001، ص 210)

تعريف carver scheir: الصلابة النفسية بأنها " ترحيب الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل الصلابة النفسية كمصدر واقٍ ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط.

تعريف لانسي: يعرف لانسي الصلابة النفسية أو المقاومة على أنها:

"توقع للكفاءة الذاتية عند الفرد في قدرته في مواجهة الضغوط والمشكلات وهو يستعين بمفهوم الكفاءة الذاتية يميلون إلى القيام بسلوكيات تقود إلى نتائج ناجحة مع الاعتقاد بقدرتهم على القيام بذلك. (حمادة وعبد اللطيف، 2002، ص 230 . 235)

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

تعريف بارون (1998): الصلابة النفسية بأنها التحدي والالتزام والتحكم في حياة الفرد

وان هذا التحكم في حياة الفرد يجب أن يهدف الى التطور والنمو الانساني.

(سعيد حسن، 2010، ص62)

ويلاحظ من تلك التعريفات إجماع علماء النفس والباحثين على كون الصلابة النفسية مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية، حيث يتقبل الفرد التغيرات والضغوط التي يتعرض لها وينظر لها على أنها نوع من التحدي وليس تهديدا فيركز جهوده على الأعمال التي تؤدي غرضا معيناً عليه بالفائدة.

2. نشأة الصلابة النفسية:

الصلابة النفسية من السمات الإيجابية للشخصية والتي ظهرت مترامنةً مع مفاهيم علم النفس الإيجابي حيث أن طبيعة هذا العصر وزيادة معدلات التغير وانتشار الضغوط، أدى تحويل نظر الباحثين إلى التركيز على صحة وليس المرض في مجال الضغوط.

فالصلابة النفسية ليست مفهوما حديثاً، ولكنه إعادة صياغة لسمة الشخصية العصبية للأفراد ذوو الدرجات المرتفعة على سمة الصلابة منخفض الدرجات على العصبية، فالعصبي هو الشخص الذي يصر على المعاناة لأنه لا يستطيع تحمل الواقع ومواجهته والأفراد ذو الدرجات المرتفعة في العصبية منخضو الصلابة النفسية، لذلك نالت الصلابة النفسية كأحد

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

أنماط الشخصية قدرا كبيرا من اهتمام الباحثي كمتغير وسيط للضغوط. (بشرى)

اسماعيل، 2004، ص 89)

كما يعتبر مفهوم الصلابة من المفاهيم التي تم تداولها بيننا منذ القدم، ولكنها لم تظهر كمصدر للمقاومة إلا من خلال أبحاث علم النفس الإيجابي كما أشرنا سابقا فلقد تم تنظيم هذا المناخية العكسية في مجال الزراعة حيث يشير إلى جودة المحصول القادر على مقاومة الظروف المناخية العكسية، تمّ تبينه بعد ذلك بواسطة باحثي الإدارة في فحص العلاقات بين الشخصية والضغط المرتبط بالعمل والصحة، ثم ظهر بعد ذلك في أبحاث الصحة والمرض.

(Low، 1996،P 590)

لذلك أولى الباحثون اهتماما بمعرفة المتغيرات الشخصية والبيئية الايجابية، التي تساعد الفرد على الوقاية من الأثر النفسي والجسمي عند التعرض للضغوط والتي تزيد فاعليتها بقدر استخدام الفرد لها ومنها الصلابة النفسية.

وقد أثبتت كوبازا دور الصلابة في إدراك الأحداث الشاقة وتفسيرها على النحو إيجابي وأنها تشارك في ارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي وزيادة خبراته في مواجهة المشكلات الشاقة، وربما تساعدنا على تحويل متاعبنا إلى معنى بدلا من اعتلال الصحة، حيث أنها تعمل كمنطقة عازلة تخفف من الآثار السلبية للضغوط.

كما أعطى معظم الباحثين أهمية كبيرة للعوامل الخارجية بداية من الأسرة حتى الأقران

في تكوين الصلابة النفسية ونموها عبر مراحل العمر المختلفة، فتحدث "إركسون" (1963) عن

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

دور الوالدين الأساسي في تكوين الصلابة النفسية و ذلك من خلال إشباع الحاجات الأساسية بالإضافة للحاجات الثانوية كالحاجة إلى الحب و الحنان و الشعور بالأمن و القيمة الذاتية و الثقة بالنفس و بالآخرين. (عماد محمد، 1996، ص 278)

وأضاف " لازوس " (1966) و"ماكوبي" (1980) إلى ذلك احترام الوالدين لآراء ابنيهما منذ الصغر، ووضع مستوى مناسب من التواصل معه وتقدير انجازاته و تشجيعه على الاعتماد على نفسه الأمر الذي يشعره بالأمان و القيمة و القدرة على تحمل المسؤولية و تحديد أهدافه في مراحل العمرية كما تعمل الأسرة على تنمية الاعتقاد لديه بأن خبرات النجاح ترجع لعمله و مجهوده و مدى مثابرتة و تحديّه للأحداث الشاقة من حوله، أما في حالة رفض الأسرة لآرائه و عدم الاهتمام به فإن ذلك يُشعره بالخوف ويجعله يتوقع حدوث الخطر باستمرار و يُفقد الثقة بنفسه و بالآخرين، مما يزيد لديه الشعور بالتهديد في أي موقف مع تقدمه في العمر. (جيهان أحمد، 2002، ص ص32. 33)

وتؤكد أيضا كوبازا على دور التّعلم الاجتماعي من الأسرة والمجتمع في ظهور هذه السّمة وكذلك دور القدوة أو النموذج في تكوين هذه السمة منذ الطفولة فوجود والديه تتسم بالثقة بالنفس والصلابة النفسية تمثل أساسا لارتقاء هذه السمة لدى الأبناء في المراحل العمرية التالية. (Kobasa 1980-P 840.841)

كما يوضح " بولبي " الدور الرئيسي الذي تلعبه المدرسة في تنمية قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي، وذلك من خلال مشاهدته لسلوكيات يُوّديها المعلم أو الأقران فيبدأ

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

بمحاكاتها فيكتسبها بسهولة خاصة إذا كانت هذه السلوكيات مدعومة من قبل الآخرين وملائمة لميوله واتجاهاته وقدراته ومهاراته الاجتماعية كالمبادأة والاعتماد على النفس ومع تقدمه في العمر تمثل هذه السلوكيات الأساس لظهور القدرة على التحدي والالتزام والتحكم لديه.)

(Sarafino - 1999 - P 123)

ويعتقد معظم الباحثين أنه يمكن التعرف على الصلابة النفسية على أنها نظام للشخصية يمكن تطويره لدى كل الأفراد، حيث أثبتت الدراسات أنها مخفف فعال للضغوط وتساعد في استمرار وتعزيز الأداء والقيادة والأخلاق والصحة فهي مؤشر إيجابي لفعالية الأداء ولجودة الحياة لدى الذين يعانون والتفاعلات المدعومة اجتماعيا والتي يمكن أن تساعد على خفض الضغط والإجهاد والاكنتاب والغضب على أن يتضمن التدريب على الانفعالية والعضوية، الأمر الذي يؤدي إلى خفض إشارات الإجهاد الذاتية والموضوعية. (Khoshaba &

(maddi , 1999, P107)

وبناءً على ما سبق يتضح أن الصلابة النفسية سمة مكتسبة تساعد الأسرة كثيرا في تكوينها كما تساعد المؤسسات الخارجية الأخرى كالمدرسة والأقران وزملاء الجامعة والعمل والمؤسسات الدينية عن إنمائها وارتقائها عبر مراحل العمر المختلفة.

3. النظريات المفسرة للصلابة:

من أهم النظريات المفسرة للصلابة النفسية، نظرية (كوبازا) ونموذج (فئك) المحلل

لنظرية (كوبازا) وهي كما يلي:

أولاً: نظرية كوبازا

لقد قدمت (كوبازا) نظرية رائدة في مجال الصلابة النفسية الوقاية من الاضطرابات النفسية والجسمية وتناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها حديثاً في هذا المجال، واحتمالات الإصابة بالأمراض، اعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية في آراء بعض العلماء، أمثال (فرانكل، ماسلو، روجرز) والتي أشارت إلى أنه يوجد هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بدرجة الأولى على قدرته على استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة. (راضي، 2008، ص 35)

كما اعتمدت (كوبازا) على النموذج المعرفي (للازاروس) والذي يرى أن أحداث الحياة الضاغطة تنتج عن خبرة حادة أو ظروف مؤلمة لها تأثيراً سلبياً على الاستجابات السلوكية للموقف أو الحدث أو الضاغط و لها أهمية في تحديد نمط تكيف الكائن الحي فتقديم الفرد لقدراته على نحو سلبي والحزم لضعفها، وعدم ملاءمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمراً يشعره بالتهديد و ثم الشعور بالإحباط متضمناً الشعور بالخطر الذي يقرر الفرد و وقوعه بالفعل. (العيافي، 2013، ص 32)

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

ويعد نموذج (لازاروس) من أهم النماذج التي اعتمدت عليها النظرية حيث أنها نوقشت

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

- البيئة الداخلية للفرد
- الأسلوب الإدراكي المعرفي.
- الشعور بالتهديد والإحباط. (راضي، 2008، ص 35)

وترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها فعلى سبيل المثال: يتوقف الشعور بالتهديد على

الأسلوب الإدراكي للمواقف والقدرات ومدى ملاءمتها لتناول الموقف، كما يؤدي الإدراك

الإيجابي إلى تضائل الشعور بالتهديد ويؤدي الإدراك السلبي إلى زيادة الشعور بالتهديد.

ويؤدي أيضا إلى تقديم لبعض الخصال الشخصية، تقدير الذات، أما الأساس التجريبي

لصياغة النظرية فقد استطاعت "كوبازا" من خلال اعتمادها على نتائج نظريتها والتي استهدفت

الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد الاحتفاظ بصحة

الجسمية والنفسية، رغم تعرضه للمشقة، كما استهدفت معرفة الدور لهذه المتغيرات في إدراك

الضغوط والإصابة بالمرض، وذلك على عينة متباينة الأحجام والنوعيات من شاغلي المناصب

الإدارية المتوسطة والعليا من المحامين ورجال الأعمال ممن تراوحت أعمارهم بين 32 و65

سنة، ثم تم تطبيق عدد من الاختبارات عليهم كاختبار الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة (كوبازا)

واختبار (إيلر) المرض النفسي والجسمي واختبار (هولمز، وراهي) لأحداث الحياة الشاقة مما

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

جعلها تصل الى عدد من النتائج التي ساعدتها في صياغة الأسلوب التي اعتمدت عليها في وضع نظريتها ومن أمثلة هذه النتائج ما يلي:

✓ - الكشف عن مصدر إيجابي جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية وهو الصلابة النفسية بأبعادها وهي الالتزام والتحكم، التحدي.

✓ - يكشف الأفراد ذو الصلابة المرتفعة عن معدلات أقل للإصابة بالاضطرابات على الرغم من تعرضهم للضغوط الشاقة وذلك مقارنة بالأفراد الأقل صلابة، وقد يعود ذلك إلى الدور الفعال الذي يقوم به متغير الصلابة النفسية في إدراك الضغوط والأحداث الشاقة للحياة وتفسيرها وترتيبها على النحو الإيجابي.

وطرحت (كوبازا) الافتراض الأساسي لنظريتها والقائلة بأن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعدّ أمراً ضرورياً، بل أنه حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عن التعرف لهذه الأحداث ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة وهي الالتزام، التحدي، التحكم.

ثانياً: نموذج فنك المحلل لنظرية كوبازا:

لقد ظهر حديثاً في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات، أحدث النماذج الحديثة المطوّرة التي قدمها (فنك) من خلال دراسة التي أجراها بهدف بحث عن العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الانفعالي من ناحية والصحة العقلية من ناحية أخرى و على عينة قوامها (167 جندياً) وقد اعتمد في تحديده لدور الصلابة النفسية على المواقف

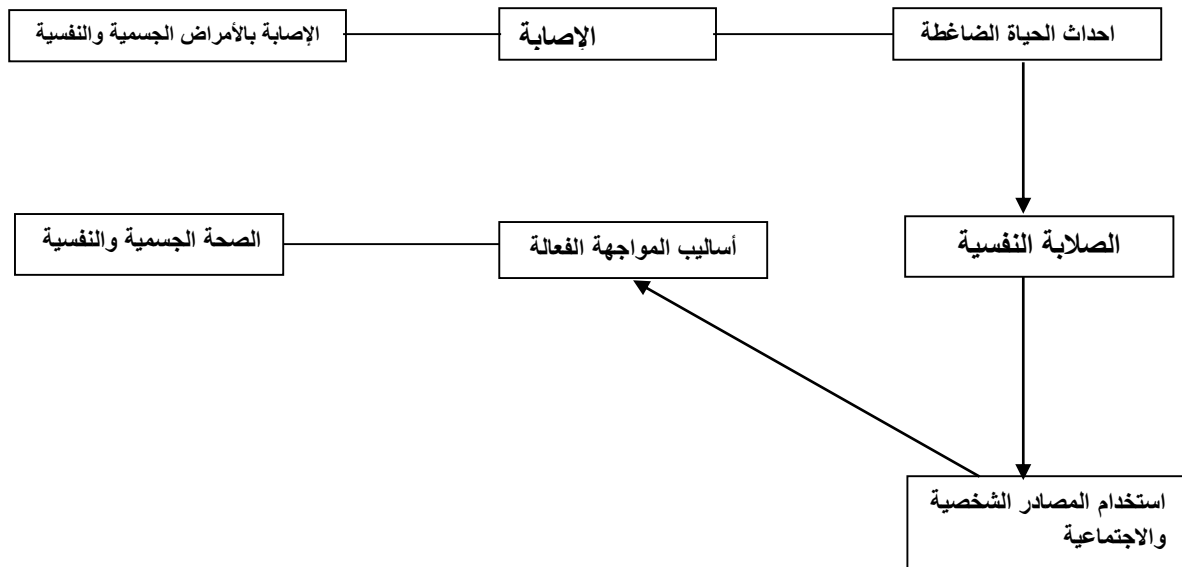
الفصل الثاني: الصلابة النفسية

الشاقة الواقعية، وقد قام بقياس المتغير الصلابة والإدراك المعرفي للأحداث الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية العنيفة التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة أشهر وبعد انتهاء هذه الفترة التدريبية توصل إلى نتائج مهمة وهي : ارتباط الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد من خلال تحقيق الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات ضبط الانفعال حيث ارتبط بعد التحكم إيجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك المواقف على أنه أقل مشقة و استخدام استراتيجية حل المشكلات للتعايش.

وفيما يلي عرض لشكل الذي توضح تأثير الصلابة على الفرد، وتوضح منظورا جديدا للمتغيرات البناءة في علم النفس الحديث.

الشكل رقم (1): التأثير الغير مباشر لأحداث الحياة الضاغطة واساليب مواجهتها من

طرف المتغير المقام ألا وهو الصلابة النفسية



الفصل الثاني: الصلابة النفسية

يوضح الشكل التالي أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاوم ووقائي حيث تقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغط وتزيد من استخدام الفرد لأساليب التعايش الفعال وتزيد أيضا من العمل على استخدام الفرد كمصادر الشخصية والاجتماعية المناسبة تجاه الظروف الضاغطة. (علا نصر، 2013، ص 12)

وقام (فناك) بإجراء دراسة أخرى عام (1995) الهدف الذي قامت عليه الدراسة الأولى وأجريت الدراسة على عينة من الجنود أيضا واستخدام فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة أشهر تم من خلالها تنفيذ المشاركين في هذه الدراسة للأوامر المطلوبة منهم، حتى وإن تعارضت مع ميولهم واستعدادهم الشخصية وذلك بصفة متواصلة وذلك لقياس الصلابة النفسية وكيفية الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية وطرق التعايش قبل التدريب وبعد. (سنا محمد، 2012، ص ص 26.25)

4. أهم المفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية:

تشير كوبازا (Kobasa 1979) إلى أن مفهوم الصلابة يتشابه مع مفاهيم أخرى كتقدير الذات والفاعلية الذاتية وكذلك بتشابه مع مفهوم التماسك والتفاؤل، ويمكن توضيح الفرق بين مفهوم الصلابة النفسية وهذه المفاهيم من خلال ما يلي:

1.4. تقدير الذات:

وعرفه روزنبرج (Rosenberg، 1989) بأنه الحكم الشخصي للفرد عن قيمته الذاتية والتي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد عن نفسه (سالبة أم موجبة) فالتقدير المرتفع

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

للذات يعني اعتقاد الفرد في قيمته وأهميته، بينما يعني تقدير الذات المنخفض عدم رضا الفرد

عن نفسه ومن ثم رفضه لها واحتقارها. (تغريد حسنين، 2007، ص51)

وأوضح يسري أبو العنين أن الاختلاف بين تقدير الذات والصلابة النفسية يرجع إلى

تقدير الذات يركز إلى مدى اعتزاز الفرد بنفسه أو مستوى تقييمه لها في المواقف العادية، بينما

مفهوم الصلابة النفسية يبرز جلياً في مواقف الشدة ويتضمن جزئيات تقدير الذات والجدارة

والكفاءة والثقة في النفس والقوة والمرونة والانجاز والاستقلالية وجميعها سمات للشخصية ذات

صلابة النفسية المرتفعة بينما لا نستطيع الجزم بوجودها عند ذوي التقدير المرتفع للذات،

بمعنى آخر أن كل مرتفعي الصلابة النفسية لديهم تقدير مرتفع للذات و لكن لا يشترط أن

يكون مرتفعو تقدير الذات لديهم صلابة نفسية مرتفعة تجاه الظروف الضاغطة.

2.4. قوة الأنا:

يوضح يسري محمد تداخل كل من مفهومي قوة الأنا والصلابة النفسية، فقوة الأنا تعمل

على تدعيم سلامة الفرد النفسية تجاه الأحداث الضاغطة بينما تعمل الصلابة النفسية جاهدة

على وقاية الفرد من وطأة الاضطراب النفسي والجسدي عند الأزمات والشدة. (يسري محمد،

2002، ص56)

3.4. التفاوض:

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

يتشابه كل من مفهومي الصلابة النفسية والشعور بالتقاؤل في التأثير الايجابي على الصحة بينما توجد عدة أمور مميزة بين مفهومين، فالشعور بالتقاؤل يرتبط بالتكيف مع الأحداث الضاغطة ولكن لا يمكنه التقليل من الاصابة بالأمراض الناتجة عن التعرض لآثار هذه الأحداث الضاغطة، بينما يعتبر مفهوم الصلابة النفسية متغيراً واقياً من الإصابة بالأمراض عند التعرض للأحداث الضاغطة. (جيهان أحمد، 2002، ص ص76، 78)

4.4. علاقة الكفاءة الذاتية بالصلابة النفسية:

هناك علاقة قوية بين الصلابة النفسية والكفاءة الذاتية، وهو ما يؤكد بيرنارد وآخرون (Bernard, et all, 1998) الذي يرى أن الأفراد الذين لديهم مستوى عالٍ من الكفاءة الذاتية يميلون إلى سلوكيات تقودهم إلى نتائج ناجحة مع الاعتقاد في قدرتهم على ذلك لأن الكفاءة الذاتية ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالصلابة النفسية وأن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية أقل احتمالاً للإصابة بالأمراض النفسية والجسمية نتيجة لأحداث الحياة الضاغطة. (سالم، الشهري، 2008، ص5)

5.4. علاقة المرونة النفسية بالصلابة النفسية:

المرونة النفسية يعرفها (رزوق، 1979) هي خاصية في الفرد تساعده على التكيف والتلاؤم، وهي ميزة تشير إلى الانفتاح على صعيد القدرات والاستعداد من جانب الفرد لتطويعها وملائمتها للظروف المستجدة. ويعرف (الطحان، 1992) المرونة النفسية بأنها القدرة على

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

التكيف في المواقف التي تحمل الإحباط حيث يلتمس الحلول المختلفة للمشكلات ولا يظهر

العجز عن مواجهتها. (شقورة يحي عمارة، 2012، ص9)

فقد ورد في الكتابات المتعلقة بعلم النفس وبالتحديد في مجال الصحة النفسية مفهومان

مستقلان ومتداخلان لهما علاقة بقدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف

معها ومواصلة شق طريقه في الحياة بشكل ايجابي وهذان المفهومان هما المرونة النفسية

والصلابة النفسية. (شقورة يحي عمارة، نفس المرجع، ص17)

6.4. علاقة الفاعلية الذاتية بالصلابة النفسية:

الفاعلية الذاتية هي إحدى المتغيرات الوسيطة بين إدراك الفرد للأحداث الضاغطة

وبين مواجهة الفرد لها ويعرفها باندورا على أنها "اعتقاد الفرد في كفايته واقتداره وتمكنه وقيمه

الذاتية، مما يعطيه شعورا بالثقة بالنفس والقدرة على التغلب على مشكلاته والتحكم في أمور

حياته، وتصبح الفاعلية الذاتية في نفس الوقت مؤشرا لقدرة الفرد على مواجهة الأحداث

الضاغطة بكفاية واقتدار وثقة وتمكن، والوظيفة الأساسية للفاعلية الذاتية هي تمكين الفرد من

التحكم والتنبؤ بأحداث حياته".

وبالرغم من أن مفهوم الفاعلية الذاتية يحمل الثقة بالنفس وإدراك القدرة على التحمل في

الظروف الحياتية، كما يختص بتزويد الأفراد ببعض المهارات الخاصة، لكنه لم يرق لمستوى

السمة أو الخصلة الثابتة في الشخصية، ومن ثم فهو يتميز عن مفهوم الصلابة النفسية في

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

احتياج الفرد له ولظهوره في جميع المواقف الحياتية التي لا تستدعي بالضرورة أن تكون لها صفة الضغط. (زينب نوفل، 2008، ص45)

7.4. علاقة الصبر بالصلابة النفسية:

قيل أن اصل كلمة الصبر من الشدة والقوة، ومن الصبر للدواء، المعروف بشدة مرارته وكراهته، وبهذا فإن الصبر معاني الشدة والتحمل والضبط والقوة. ويعرفه (رجب 1997): " الصبر يعني التّجدد واحتمال الشدائد والهدوء والطمأنينة في مواجهة المصائب". (اعتماد الزيناتي، 2003، ص26)

ويتداخل مفهوم الصلابة النفسية بمفهوم الصبر قدرة التحمل ومواجهة الضغوطات، فالصبر يعني تحمل شتى أنواع الابتلاءات والضغوط من أجل غاية نبيلة وهذا الصبر يحتاج من المرء إلى الفهم الصحيح والإدراك الجيد للأمور، بالإضافة إلى الكظم والتوكل وقوة الإرادة والرضا في جميع الأحوال.

فالصبر حالة نفسية تجد فيها الصابر ساكناً، هادئاً، حامداً شاكراً، دائماً على العمل وكأنه في حالة عادية لا يضجر ولا يشكو ولا يغضب ولا يتذمر، ولا يعبس. (اعتماد محمد، نفس المرجع، ص26)

8.4. علاقة المناعة النفسية بالصلابة النفسية:

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

المناعة النفسية مفهوم فرضي، ويقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام، وأفكار ومشاعر يأس وعجز وانهزامية وتشاؤم وتقسّم المناعة النفسية إلى ثلاث أنواع:

- **مناعة نفسية طبيعية:** وهي مناعة ضد التآزم والقلق وهي موجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو من التفاعل بين الوراثة والبيئة، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب، والقدرة على تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب وضبط النفس.

- **مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً:** وهي مناعة ضد التآزم والقلق يكتسبها الإنسان من التعلم والخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها في مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة.
- **مناعة نفسية مكتسبة صناعياً:** هي تشبه المناعة الجسمية التي يكتسبها الفرد في حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض، للحد من خطورتها وتبقى مناعتها مدة طويلة، وتسمى مناعة مكتسبة فاعلة. (شقورة يحي عمارة، 2012، ص12)

ويترابط مفهومي المناعة والصلابة النفسية أن كلاهما بمثابة مقاومة كافة المواقف والأحداث الحياتية الضاغطة والقدرة على تحمل المصاعب والتصدي لها بفاعلية ومرونة حتى تساعد الفرد على التكيف والتعايش مع ظروف الحياة القائمة.

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

5. أبعاد الصلابة النفسية:

تظهر أبعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها كوبازا والتي أشارت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يحاولون أن يكون لديهم التأثير على مجرى بعض الأحداث التي يمرون بها وهذه الأبعاد هي (الالتزام، التحكم، التحدي).

وترى "كوبازا" أن هذه المكونات الثلاث ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط البيئة وأحداث الحياة، وتحويل أحداث الحياة الضاغطة لفرص النمو الشخصي.

كما أن نقص هذه الأبعاد الثلاثة يوصف بأنه احتراق نفسي، ولا يكفي مكون واحد من مكونات الصلابة الثلاثة لتمدنا بالشجاعة والدافعية لتحويل الضغوط والقلق لأمر أكثر إيجابية فالصلابة النفسية بحسب "كوبازا" مركب يتكون من ثلاثة أبعاد مستقلة قابلة للقياس:

1.5. الالتزام:

يعتبر الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدرا لمقاومة مثيرات المشقة، وقد أشار "جونسون" و "سارسون" (sarson & johnson1978) إلى هذه النتيجة حيث تبين لهم أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، كما أشار هينك هذا المكون لدى من يمارسون مهنة شاقة كالمحاماة والتمريض و طب الأسنان (hardines the pleasures

. (of psychogical

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

ويعرفه (مخيمر 1997) بأنه نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله.

ومن خلال التعريفات للالتزام يتبين اتفاق الباحثين حول تحديد ماهيته من حيث كونه تبني الفرد لقيم ومبادئ ومعتقدات محددة وتمسكه بها وتحمله المسؤولية تجاه نفسه ومجتمعه ويعكس مستوى الصلابة النفسية للفرد.

2.5. التحكم:

اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث، وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له، فإدراك التحكم يمثل توجه للشعور والتصرف كما لو كان للفرد على التأثير في مواجهة كوارث وطوارئ الحياة، ويشير "فولكمان" إلى أن التحكم يتضمن: اعتقاد الفرد بإمكانية تحكمه في المواقف الضاغطة التي يتعرض له. (زينب راضي،

2008، ص 27)

كما يعرفه (wiebe1991) التحكم بأنه اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كموقف وأحداث شديدة قابلة للتنازل والتحكم فيها أو إمكانية التحكم الفعال فيها". ويعرف مخيمر 1996 التحكم بأنه "اعتقاد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل وتفسير الأحداث والمواجهة الفعالة.

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

وترى جيهان حمزة (2002) أن التحكم هو اعتقاد الفرد في قدرته على التحكم معرفياً أو وجدانياً أو سلوكياً.

ويرى فونتانا "fontana" أن المراحل الأساسية التي يمر بها التحكم هي المبادئ والإدراك و الفعل، فيبدأ الفرد في التعامل مع الموقف ذو تأثير عبر اتخاذ القرار المناسب تجاهه فإذا كان هذا القرار يهدف لتغيير الموقف فإنه يمثل إتمام مرحلة المبادئ والدخول في مرحلة الإدراك أو المعرفة بالموقف وتعني فهم الفرد التام للموقف، وتحديد مصادر الخطر والمعيقات التي تحول دون التعامل معه يتم تحديد الفرد لقدرته ومصادره الذاتية التي تحول دون التعامل معه فهم 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 مسببات للقضاء عليها، وتختلف أشكال اتخاذ القرار الذي يقوم الفرد فإما أن تكون لقدراته ومصادره الذاتية التي سوف تحميه من الآثار السلبية للموقف، وأخيراً مرحلة الفعل أو اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد، فإما أن تكون أفعالاً موجهة للقضاء على المشكلة، أو أفعالاً غير موجهة كتجاهل الموقف بأكمله. (جيهان أحمد، 2002، ص52)

3.5. التحدي:

التحدي هو التغيير المتجدد في أحداث الحياة وهو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية.

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

كما يعرف (توماك وآخرون) التحدي بأنه تلك الاستجابات المنظمة على متطلبات البيئة وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فيزيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معا وتوصف بأنها استجابات فعالة. (زينب راضي، 2008، ص 29)

بينما يعرفه مخيمر بأنه اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغير على جوانب حياته وهو أمر مثير أو ضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا مما تساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الحياة الجديدة وتقبلها بما فيها من مستجدات ضارة أو سارة، باعتبارها أمور طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة، وتخلق مشاعر التفاؤل في التقبل الخبرات الجديدة، وإذ اتسم المرء بقوة التحدي وهو يعني اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من متغيرات على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري وبشكل فرصة النمو والنضج وليس أمر باعث على التهديد فإنه يستمر في التعلم من تجاربه السابقة والموجبة، ويعتبرها مصدر للنمو والإنجاز، وعلى ذلك فإن الحرص على المرور بالتجارب مألوفة والإحساس بالتهديد نتيجة للتغيير تبدو له أمور سطحية كما يعتقد أن التغيير وليس الثبات هو أمر طبيعي في الحياة الايجابية مع التغيير يؤدي إلى النضج والإحساس بالأمن. (خالد العبدلي، 2012، ص 30)

ويتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة، وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة باعتبارها أمور طبيعية لا بد من حدوثها

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

لنموه وارتقائه مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية، وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة، وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة.

6. خصائص ذوي الصلابة النفسية:

حصر (Tylor) 1995 خصائص الصلابة النفسية فيما يلي:

- الإحساس بالالتزام (sens of commetent) أو النية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تراجعهم.
- الإيمان (الاعتقاد) بالسيطرة (belief of control) والإحساس بأن الشخص نفسه هو سبب الحدث في حياته يستطيع أن يؤثر على البيئة.
- الرغبة في إحداث التغيير ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تمثل أو تكزن بمثابة فرص للنماء والتطوير.

أكد "عماد مخيمر" على هذه الخصائص في دراسته لأدبيات الموضوع، حيث قام بالعديد من الدراسات العربية في مجال الصلابة النفسية، واعتمد على هذه الخصائص في دراسته كأبعاد لقياس الصلابة النفسية استنادا إلى تعريف ومقياس الذي طورته كوبازا. (محمد عودة،

2010، ص210)

وتنقسم خصائص ذوي الصلابة النفسية إلى قسمين هما:

6-1- خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

توصلت كوبازا من سلسلة دراساتها (1979.1982.1983) وكذلك "مادي" وآخرون

إلى خصائص ذوي الصلابة المرتفعة كما يلي:

- وجود نظام قيمي ديني لديهم يقيهم من الوقوع في الانحراف أو الأمراض أو الإدمان.
- وجود أهداف في حياتهم ومعاني يتمسكون ويرتبطون بها.
- الالتزام والمساندة للآخرين عند الحاجة.
- المثابرة وبذل الجهد على التحمل والعمل تحت الضغوط.
- الميل للقيادة.
- القدرة على الإنجاز والإبداع.
- القدرة على الصمود والمقاومة.
- التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة.
- الهدوء والقدرة على التنظيم الانفعالي والتحكم في الانفعالات.
- القدرة على تحقيق الذات.
- الواقعية والموضوعية في تقييم الذات والأحداث ووضع الأهداف المستقبلية.
- الاستفادة من خبرات الفشل في تطوير الذات.
- الاهتمام بالبيئة، والمشاركة الفعالة في الحفاظ عليها.
- توقع المشكلات والاستعداد لها.
- القدرة على التجديد والارتقاء.

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

- الشعور بالرضا عن الذات.
- اعتبار ان الحياة الضاغطة أمر طبيعي، وليس تهديدا لهم.
- تزداد الصلابة النفسية مع التقدم في العمر فهي حالة نمو مستمر.

(أحمد العيافي، 2013، ص26)

ويصنف "حمادة" و"عبد اللطيف" أن الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية بأنهم:

- ✓ هؤلاء الأفراد ملتزمون بالعمل الذي عليهم أدائه بدلا من شعورهم بالغيرة.
- ✓ يشعرون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث بدلا من شعورهم بفقد القوة.
- ✓ ينظرون إلى التغيير على أنه تحدي عادي بدلا من أن يشعر بالتهديد.
- ✓ يجد هؤلاء الأفراد في إدراكهم وتقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة الفرصة لممارسة

اتخاذ القرار. (محمد عودة، 2010، ص67)

ونستخلص من هذه الخصائص السابقة أن الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية المرتفعة بأنهم يتصفون بالقدرة على المقاومة والصمود والإسراع في إنجاز العمل واتخاذ القرارات السليمة، وحل المشكلات، التي تواجههم في أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها.

2-6- خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

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

ويتضح مما سبق أن ذوي الصلابة المنخفضة يتصرفون بما يلي:

- عدم القدرة على الصبر، وعدم تحمل المشقة.
- عدم القدرة على تحمل المسؤولية.
- قلة المرونة والتوازن.
- الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة.
- سرعة الغضب والحزن ويميل إلى الاكتئاب والقلق.
- ليس لديهم قيم ولا مبادئ معينة.
- عدم القدرة على تحمل الذات. (الحسين بن حسن، 2012، ص 18)

7. علاقة الصلابة النفسية بالصحة ومواجهة الضغوط والصدمات:

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

أظهرت كافة الدراسات أن الصلابة النفسية ترفع من كفاءة الأفراد في المجالات المختلفة و تزيد من قدرتهم على التحمل، وتساعدهم على تجاوز الأزمات وإدارة الضغوط بجدارة ومن الدراسات الأولى في هذا الإطار دراسة كوبازا (kobasa, 1979) وهي دراسة استكشافية استهدفت معرفة دور الصلابة النفسية في الاحتفاظ بالصحة النفسية و الجسمية رغم التعرض للضغوط وقد توصلت الباحثة إلى أن الأفراد الأكثر صلابة رغم تعرضهم للضغوط كانوا أقل مرضا كما أنهم اتسموا بأنهم أكثر صمودا، وإنجازا وسيطرة وقيادة وضبطا داخليا، في حين أن الأشخاص الأقل صلابة كانوا أكثر مرضا وعجزا، وأعلى في الضبط الخارجي وفي دراستها الثانية كوبازا (kobasa, 1982) والتي أجريت هذه المرة على أفراد يحتلون مواقع في الإدارة العليا والمتوسطة استطاعت الباحثة أن تثبت بأن الصلابة النفسية لا تخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الفرد فقط ولكنها تمثل مصدرا للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة وقد تأكدت هذه النتائج في دراستها الثانوية (كوبازا 1982) والتي أجرتها على عينة من المحامين الذكور المتزوجين وقد توصلت إلى عدم وجود ارتباط بين الإدراك الضغوط وبين المرض الجسدي لدى المحامين، وقد عللت الباحثة ذلك بأن المحامين يميلون إلى الاعتقاد بأن عملهم يكون أفضل تحت الضغوط ، وأشارت الدراسة أن الصلابة النفسية لا تؤثر في كيفية إدراك الضغوط فقط و لكن في كيفية مواجهتها أيضا أما الدراسة أن الصلابة النفسية لا تؤثر في كيفية ادراك الضغوط فقط و لكن في كيفية مواجهتها أيضا أما الدراسة الرابعة (kobasa & pucetti, 1983) التي أجريت على رجال الأعمال فأظهرت أن هناك

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

ارتباط موجب بين الإدراك أحداث الحياة الضاغطة وبين المرض الجسدي والاكئاب، كما أشارت الدراسة أن ذلك مرتبط بافتقاد المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية مما انعكس على الصحة النفسية والجسمية.

وتوصلت دراسات أخرى إلى نتائج مشابهة فمثلا (هول وآخرون، 1987) أثبتوا وجود ارتباط سالب بين الصلابة و الاكتئاب و ارتباط موجب بين الصلابة و تقدير الذات العالي كما أظهرت دراستهم أن الأشخاص الأقل صلابة أكثر نقدا لذواتهم و أكثر شعورا و تعميما لخبرات الفشل أما دراسة (rhoderwalt & zone, 1989) والتي استهدفت النساء فأشارت أن الإناث الأقل صلابة يكن أكثر اكتئابا ومرضاً جسدياً وأكثر تأثراً بأحداث الحياة الضاغطة بينما السيدات الأكثر صلابة كان تقييمهن لذواتهن إيجابياً، ويكن أقل اكتئاباً وأقل تأثراً بالضغوط وتوضح الدراسة (Ganellen & blaney, 1985) دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات تخفف من وقع الأحداث الضاغطة على طلبة علم النفس.

وفيما يتعلق بالبيئة الأسرية و الجنس أظهرت نتائج دراسة (Hulahan & Moos, 1985) أن البيئة الأسرية التي تتسم بالدفء والحب تجعل الفرد أكثر صلابة وفاعلية وقدرة على المواجهة وأقل اكتئاباً كما بينت الدراسة أن هناك فروقا بين الذكور والإناث في المتغيرات الشخصية والمساندة الاجتماعية فالرجال أكثر ثقة بالنفس، وأكثر صلابة من النساء بينما النساء أكثر سعياً للمساندة الاجتماعية في مواجهة الضغوط وفي دراسة أخرى لنفس الباحثين (Hulahan & Moos, 1987) تم التوصل الآباء الذين يصبحون أكثر ثقة وطموحاً

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

وصلابة في الجانب الآخر أظهرت بعض الدراسات الفرنسية أن الصلابة النفسية يمكن تتميتها وتقويتها عن طريق البرامج الإرشادية، فقد توصلت دراسة (Delmas) إلى فاعلية البرامج المقترح في تنمية وتحسين الصلابة النفسية، استراتيجيات المواجهة، وجود الحياة في بيئة الممرضات، وعن الدراسات العربية فقد خلصت هي الأخرى إلى نتائج منسقة مع الدراسات الأجنبية ففي دراسة (مخيمر، 1996) التي استهدفت معرفة العلاقة بين الإدراك القبول/الرفض الوالدي والصلابة النفسية تم التوصل إلى وجود فروق بين الذكور والإناث، كما توصل إلى وجود ارتباط موجب بين الصلابة والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطيه في العلاقة بين ضغوط الحياة واعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، وأظهرت دراسة (دخان والحجار 2006) أن هناك ارتباطا سالبا بين درجة الضغوط والصلابة النفسية عند الطلبة، أي و كلما قلت الصلابة زاد الضغط المدرك كما نوهت الدراسة إلى أن مستوى الصلابة النفسية كان مرتفعا 77,33% وربما يعود ذلك إلى إنتماء الطلبة إلى الجامعة الإسلامية وتأثير الدين عليهم وتوصلت دراسة (حراوية 201) المصدومين نتيجة الكوارث التي أجريت على عينة من المصدومين نتيجة الكوارث أو الإرهاب إلى تميز أغلبهم بصلابة نفسية مرتفعة (91 فرد من بين 100) مما قاد هؤلاء الأفراد إلى استمرارهم في الحياة بشكل طبيعي دون تعرضهم لأمراض نفسية. (أحمد بن سعد، 2012، ص ص 39.38)

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

8. المضامين التطبيقية للصلابة النفسية:

ومن منطلق أن الصلابة تعتبر أهم المتغيرات النفسية التي تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية في مواجهة الضغوط فإنه يمكن الاستفادة منها في المجالات التالية.

1.8. في التنشئة الاجتماعية:

تمثل التنشئة الاجتماعية السوية التي تقوم على الحب والدفء والتعاون قاعدة الأمن والأمان للقدرة على الثقة بالنفس والقدرة على التحكم ونمو الصلابة النفسية حيث أشارت دراسة (عماد مخيمر، 1996) عن إدراك القبول / الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية إلى نمو الصلابة النفسية يتوقف بصفة أساسية على طبيعة العلاقة بين الوالدين وأبنائهم، فإدراك الأبناء للدفء والمحبة وتشجيعهم على اتخاذ قراراتهم بأنفسهم وحل مشكلاتهم وتشجيعهم على المبادىء والاستكشاف، والاقترام والتحدي للظروف الضاغطة، فإن هذا من شأنه أن يجعلهم أكثر صلابة وشعورا بالقيمة والكفاية والفاعلية.

2.8. في البرامج الوقائية والإرشادية والعلاجية:

أثبتت الدراسات أن الصلابة النفسية من المفاهيم التي تلعب دورا في مواجهة الصعوبات والعقبات وضغوط العمل وتحقيق الانجاز، كما أنها تلعب دورا إيجابيا في التصدي للمشكلات والنزاعات الزوجية والسلوك المرضي والضغط لذلك يجب أن تركز البرامج الإرشادية والعلاجية على الخبرات التي من شأنها أن تزيد من الصلابة النفسية للأفراد، ومن ثم تدريبهم على كيفية مواجهة مشكلات وأعباء الحياة وتنمية قدرتهم على تحمل المسؤولية والقيام بالمهام الموكلة إليهم، وتقبل النقد أو الجزاء.

(محمد عبد المؤمن، 1990، ص 37)

3.8. مجالات أخرى:

وتفيد الصلابة النفسية ومكوناتها في الكثير من مجالات الحياة الأخرى منها على سبيل

المثال لا الحصر:

- التخلص من الوزن الزائد.
- مقاومة الأمراض الجسمية وسرعة الشفاء منها.
- النجاح الدراسي والتغلب على خبرات الفشل سواء في العلاقات أو في الدراسة أو العمل.
- النجاح في الألعاب والمسابقات الرياضية والمنافسة فيها، حيث أكدت.
- الدراسات على وجود علاقة بين الصلابة والتمارين الصحية الإيجابية والتمارين الرياضية.

(جبر محمد، 2005، ص 163)

- تدريبات القيادة والإدارة.
- في المهن التي تتطلب التعرض لضغوط مستمرة (كالأطباء . رجال الأعمال . المحامين)
- في مرحلة المراهقة والشباب، حيث تساعد المراهق في تخطي أزمة الهوية بصفة خاصة من خلال تنمية قدرته على التحكم في الضغوط وتحديدها وفي نفسه جيدا ومعرفة ماذا يريد وما الذي بإمكانه أن يفعله مما يساعد على عبور هذه الأزمة بهدوء.

(تغريد حسنين، 2007، ص 80)

9. أهمية الصلابة النفسية:

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

○ إن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية، التي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية والمختلفة وتجعل الفرد أكثر مرونة وتقاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة كما تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية، ولهذا فهي تعتبر عامل مهم وحيوي في الشخصية في مجال علم النفس، ولها دور حاسم في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية والبدنية وفي زيادة الدعم النفسي. (البهاص أحمد، 2002، ص 13)

○ وقد أشارت (كوبازا) إلى أن الصلابة النفسية ومكوناتها عمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية للفرد فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون. (زينب نوفل راضي، 2008، ص 52)

○ ذكرت (شيلي) و (تايلور) أنه منذ الدراسة الأولى قامت بها كوبازا، أجرت العديد من الأبحاث (89.81) التي أظهرت أن الصلابة ترتبط بكل من الصحة الجسمية الجيدة والصحة النفسية الجيدة

○ وقد قامت (كوبازا) توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد، ويمكن فهم العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد وفي هذا الخصوص ترى كل من (ماري) و (كوبازا) أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الأوجاع تؤدي إلى استشارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن فيما يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما صاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية وهنا يأتي دور الصلابة

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

نفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة:

أولاً: تعدّل 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 اتباع نظام غذائي صحي وممارسة

الرياضة. (شاهر ياغي، 2006، ص38)

○ وقد أكدت البحوث أهمية إدراك الأحداث في العور بالضغط من عدمه، فقد وجد كل من

(رودرت) و(زون) أنه بمقارنة الأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة بأقرانهم ذوي الصلابة

المنخفضة وجدوهم يميلون أكثر للنظر إلى أحداث الحياة الماضية على أنها كانت إيجابية

وكانت لديهم القدرة على التحكم فيها. (العبدلي، 2012، ص32)

○ ويرى (لوثر) الصلابة النفسية تعمل كمخفف لآثار السلبية الناتجة عن الضغوط أما (روتر)

فيعتبر الأفراد الذين يتسمون بالدرجة العالية من الصلابة النفسية يمثلون التحكم والضبط

الخارجي في إدراكهم ومواجهتهم. (زينب نوفل راضي، مرجع سابق، ص54)

○ أما الدراسة الحالية نرى أن الصلابة النفسية مهمة في حياة الطالب الجامعي وخصوصاً

في السنوات الأخيرة من الدراس فهي تفرض تحديات عدة ومناقسات والتفكير في المستقبل

وغيرها من الامور التي من شأنها ان تزيد في الضغط والإرهاق.

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

- ومن خلال ما سبق تظهر أهمية الصلابة النفسية في حياتنا اليومية وقت المواقف الصعبة والحرجة، حيث أن الصلابة النفسية تكون درعا واقيا للفرد وجدارا منيعا يساعده على التكيف الإيجابي والهادف للتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة وتؤدي إلى تحقيق شخصية قادرة على احتمال الضغوط ومقاومتها.

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

خلاصة الفصل:

من خلال ما ورد في الفصل يتضح أن الصلابة النفسية لها دور كبير في إعانة الفرد على التكيف مع التغيرات ومجرات تقلبات الحياة السريعة كما تبين انه مهمة جدا في مساعدة الفرد في تحقيق أهدافه وطموحاته بشكل يجعله يستفيد من إمكاناته وخبراته الشخصية والبيئة المحيطة كما تعد مفيدة مع مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة بفاعلية وأكثر نجاعة وتخفيف من آثارها السلبية ليصل الفرد لمرحلة التوافق والاستقرار النفسي.

الفصل الثالث:

استراتيجيات مواجهة الضغوط
النفسيّة

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد:

يعتبر الضغط النفسي من الموضوعات الهامة والتي اخذت حيزا هاما في البحوث النفسية، وهذا ما أسس لدراسات بحثت بشكل أكثر في تأثيره على صحة الفرد النفسية والجسمية، فعند تعرض الفرد لضغوط حادة تجعله مشغولا وتؤثر على العديد من الوظائف العقلية فتصبح غير فعالة ويحدث نقص في الكفاءات الحياتية كنقص الحماس وعدم الرغبة في الحياة، واضطراب في النوم والاكل وعدم الاطمئنان وهي تصيب الكبار والصغار على حد سواء بدون استثناء وتعتبر الضغوط النفسية لازمة في الحياة الحديثة التي تمتاز بسرعة فتقرض على الفرد مسابرة وان يكون على قدر عال من الكفاءة لمواجهة هذه التغيرات ويحاول التكيف معها من اتباع أساليب جديدة تبعد الخطر عنه، وتجعله في حالة التوازن، إلا أن الأفراد قد يفشلون في ذلك، وقد يرجع ذلك إلى اختلاف الأفراد أنفسهم، وتنوع الاحداث ذاتها، فهذا شخص يتعامل مع الأحداث بمرونة، وذلك آخر بزيادة حدة الشعور بالضغط لديه وهذا التعامل يسمى طرق و استراتيجيات الواجهة.

وسيتم من خلال هذا الفصل التعرف على الضغط النفسي أنواعه وأعراضه واستراتيجيات مواجهة الضغوط ولكن بتسليط الضوء أولا على مفهوم الضغط الذي هو مفهوم مرتبط بدرجة كبيرة باستراتيجيات الواجهة.

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

1. مفهوم الضغط النفسي:

يمثل التعريف المدخل المنطقي لتناول أي موضوع أو ظاهرة، فيواجه الباحثون عادة مشكلات تتعلق بالتعريفات تنتج في بعض الأحيان عند ندرة التعريفات وفي أحيان أخرى من تعددها ومحاولة الوصول إلى تعريف متفق عليه، ومشكلة تعريف الضغوط من النوع الثاني حيث اختلف الباحثون في تعريف الضغوط ما بين النظر إليها على أنها مثيرات أو استجابات أو تفاعل بين الفرد والبيئة. (جمعة سيد يوسف، 2004، ص16)

1.1. الضغط النفسي لغة:

مفهوم كلمة ضغط "الضغط والضغطة ... "عصر شيء إلى شيء، يضغطه ضغطاً: زحمه إلى حائطه ونحوه، "الضغطة" الضيق والاكراه، "الضغطة" الشدة والمشقة. (ابن منظور، 2006، ص ص 61-62)

2.1. الضغط النفسي اصطلاحاً:

ورد في معجم علم النفس والتحليل النفسي أن الضغوط النفسية تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه، وبدرجة توجد لديه إحساساً بالتوتر أو تشوبها في تكامل شخصيته وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد.

(فرج طه وآخرون، ب س، ص ص 256-257)

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

وفيما يلي عرض لأهم التعريفات التي تطرقت لمفهوم الضغط النفسي:

يعرف هانز سيلبي **Hans Selye**: الضغط هو الاستجابة غير المحددة للجسم طبقاً للأعباء

البدنية والنفسية التي يتعرض لها. (Sillamy, 1980, p.256)

كما أنه يرى أن الضواغط هي مثيرات قادرة على ان تنتج استجابة تكفيه، وتوضع هذه

المثيرات في التصنيفات التالية:

- أي حادثة أو عامل يغير الجوانب الداخلية أو الخارجية البيئية الفيزيقية للتنظيم.

- أي صدمة غير متوقعة.

- أي موقف قادر على أن يثير جوانب معرفية وينتج استجابة عاطفية. (الميلادي، 2004،

ص50)

ويعرفه كل من "لازاروس وفولكمان" على أنه: "عبارة عن علاقة خاصة بين الفرد

وبيئته، حيث يقيّمها الفرد على أنها تفوق مصادره وتهدد راحته". (Lazarus et Folkman,)

(1984, p.19)

تعريف "كريبسي" "crepsy": الضغط هو التبعية الكلية للجسم من أجل الاستجابة

للاعتداءات الآتية من المحيط الخارجي. (الأحمدي، 2002، ص13)

يعرفه "رابكن" **Rabkin**: الضغط عبارة عن نظام استجابة لحالات ضاغطة، وتتكون

من نظام تفاعلات فيسيولوجية ونفسية سواء مباشرة أو غير مباشرة.

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

ويعرفه "موراي" "murray": بأنه خاصية أو صفة لموضوع بيئي أو لشخص، تنير

أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين. (الرشيدي، 1999، ص 20)

تعريف كانون canon: الضغط مجموعة من المثيرات الفسيولوجية والانفعالية، التي

تدفع الكائن الحي سلوك معين بهدف استعادة توازن الوسط الداخلي.

(بني يونس محمد، 2007، ص 132)

ويتكون الضغط النفسي من ثلاثة عناصر هي:

- المثيرات: Stressors وتتمثل في متطلبات موقفه تحتاج إلى تكيف الفرد.

(بن زروال فتيحة، 2002/2001، ص 12)

- عوامل وسيطة: وهي تقدير الفرد لقيمة المثير وهذا يعتمد على طبيعة شخصيته، طريقة تنشئته واعتقاداته.

- الاستجابة: وتعبّر عن الحالة التي يعانها الفرد، والتي تعبّر عن ذاتها في الشعور بالإعياء والإرهاك والاحترق الذاتي، ويعبر عنها الفرد بصفات مثل: أنه خائف، قلق، مشدود، متوتر، متوجس ... الخ. (عبد المعطي، مصطفى، 2006، ص 19)

من خلال التعريفات السابقة لوحظ أن هناك من العلماء من ركز على الاستجابة البيولوجية والعضوية والنفسية المرتبطة بالمثيرات الضاغطة كأساس للتعريف، ويركز آخرون على مصدر الضغط أو المثيرات الضاغطة.

2. النظريات المفسرة للضغط النفسي:

يعد الضغط النفسي من الظواهر الانسانية المعقدة، الذي اهتمت بدراسة نظريات مختلفة والتي استند في تفسيرها على أسس فيزيولوجية، أو نفسية، أو اجتماعية وفيما يلي عرض لأهم النظريات التي تعرضت لمفهوم الضغط النفسي.

1.2. نظرية "هانز سيللي":

يعتبر سيللي من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسمائهم بموضوع الضغوط، وقد أكد سيللي على أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط، يميزه الشخص ويضعه على أساس استجابة للبيئة الضاغطة، وأن هناك أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، وتعتبر الاستجابة ضغطاً. ويعتبر سيللي ان اعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة. (عثمان يخلف، 2001، ص 98)

ويرى سيللي ان الضغوط تتكون من مجموعة ردود الفعل التي أطلق عليها عرض التكيف العام فالجسم عادة يقابل التحدي للبيئة ويتكيف مع الضغوط، ووفقاً لسيللي فان عرض التكيف العام يتكون من ثلاث مراحل:

- مرحلة الانذار:

وفيها يتم استشارة الجهاز العصبي المستقل، والجهاز الغدي، ويظهر الجسم تغيرات مميزة للتعرض المبدئي للضاغط، وفي نفس الوقت ينخفض مستوى المقاومة.

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

- **مرحلة المقاومة:** وفيها تنهك طاقة الكائن اللازمة، ويحدث الانهيار الصحي ومعاناة الجسم تلف او ضرر لا يمكن ايقافه بعد التعرض لفترة طويلة لمثير ضاغط، وقد تظهر علامات استجابة الانذار من جديد، او يموت الكائن الحي.

وبناء على الفكرة صاغ سيلبي (**selyi**) نظريته حول الضغط حيث يرى الضغط نتيجة فعل لعامل فسيولوجي او نفسي او اجتماعي، هذا العامل سماه الضاغط.

(عبد المعطي و مصطفى، 2006، ص 24)

2.2. نظرية "موراي":

يتعرض "موراي" لمفهومي الحاجة والضغط، ويعتبرهما مفهومين مركزيين ومتكافئين في تفسير السلوك الإنساني، كما أن كل من الضغط والحاجة يلتقيان في حوار ديناميكي يعني به "موراي" وحدة سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الموقف الحافز (الضغط) والحاجة وفي هذه الأثناء قد يحدث أن ترتبط بعض الحاجات في إشباعها ببعض المواقف أو الأشخاص. وحسب "موراي" فإن الضغط خاصية لموضوع بيئي أو شخصي، يبسر أو يعوق جهود الفرد للوصول لهدف معين، ويرتبط الضغط النفسي بالموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته، إن ضغط الموضوع هو القوة التي تتوفر لدى هذا الموضوع دون غيره لتؤثر في رفاهية الشخص بطريقة أو بأخرى.

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

- إن العوز الذي ينشأ من وجود الحاجة يهدد كيان الفرد استقراره واتزانه، ويزيد من التوتر والنماذج الاجتماعية، فإذا تم إشباع الحاجة فإن الإنسان يستعيد اتزانه وانتظامه، وفي حالة عدم الإشباع يكون الضغط النفسي، وهناك حالتين يطلق عليهما مصطلح الضغط النفسي:
- حالة وجود ذاتي للأشخاص والقوى والنماذج والأنماط والقوالب والوضعيات الاجتماعية في المحيط الفيزيقي الذي يعيش فيه الإنسان، وهذا الوجود مادي بصرف النظر عن دلالة هذه الأشياء ويمكن أن تكشف عنه بالبحث الموضوعي وهذه الحالة تسمى ضغط ألفا.
 - حالة دلالة الأشياء والموضوعات وتنشأ عندما يكون لدى الفرد حاجة مثارة، وترتبط هذه الحاجة من أجل الإشباع ببعض الأشخاص، والقوى والوضعيات الاجتماعية، ويقوم الفرد بتفسير وتأويل هؤلاء الأشخاص والقوى بأنها ضاغطة فينتج نحو الإشباع وفض التوتر وبذلك ينشأ ضغط بيتا. (الرشيدي، 1999، ص 68)

3.2. النسق النظري لـ: "سبيلبرجر"

يعتبر فهم نظرية "سبيلبرجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما قلق حالة وقلق السمة وفي هذا الصدد يشير "سبيلبرجر" نفسه إلى أن القلق شقين يشملان ما يشار إليه على أنه سمة القلق أو القلق العصبي أو القلق المزمن، وكذلك ما يسمى بحالات القلق أو القلق الموضوعي أو قلق الموقف. (هارون توفيق الرشيدي، نفس المرجع، ص 53)

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

وسمة القلق استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق قلقاً يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، بينما حالة القلق موقفه وتعتمد بصورة أساسية أو مباشرة على الظروف الضاغطة و "سبيلبرجر" في نظريته للضغوط إذ يربط بين قلق الحالة والضغط ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبباً لحالة القلق، وما يثبتته في علاقة قلق الحالة بالضغط يستبعده عن علاقة القلق السمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط حيث أن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق أصلاً.

ويهتم "سبيلبرجر" في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة، فالفرد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت، إنكار، إسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهروب من الموقف الضاغط، وإذا كان "سبيلبرجر" قد اهتم بتحديد خصائص وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى مستويات مختلفة لحالة القلق إلا أنه لا يساوي بين المفهومين (الضغط-القلق) وذلك لأن الضغط النفسي وقلق الحالة يوضحان الفرق بين خصائص القلق كرد فعل انفعالي والمثيرات التي تستدعي هذه الضغوط، فلقلق كعملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغط، وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط. (هارون الرشيدى، 1999، ص 54)

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

ويميّز "سييلبرجر" أيضا بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد فكلاهما مفهومان مختلفين فكلمة ضغط تشير إلى اختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من خطر الموضوعي أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف أي بمعنى توقع خطر أو إدراك ذاتي للخطر.

(هارون توفيق، 1999، ص 55)

4.2. نظرية التقدير المعرفي:

قدم هذه النظرية "لازاروس" سنة (1970): ولقد نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها:

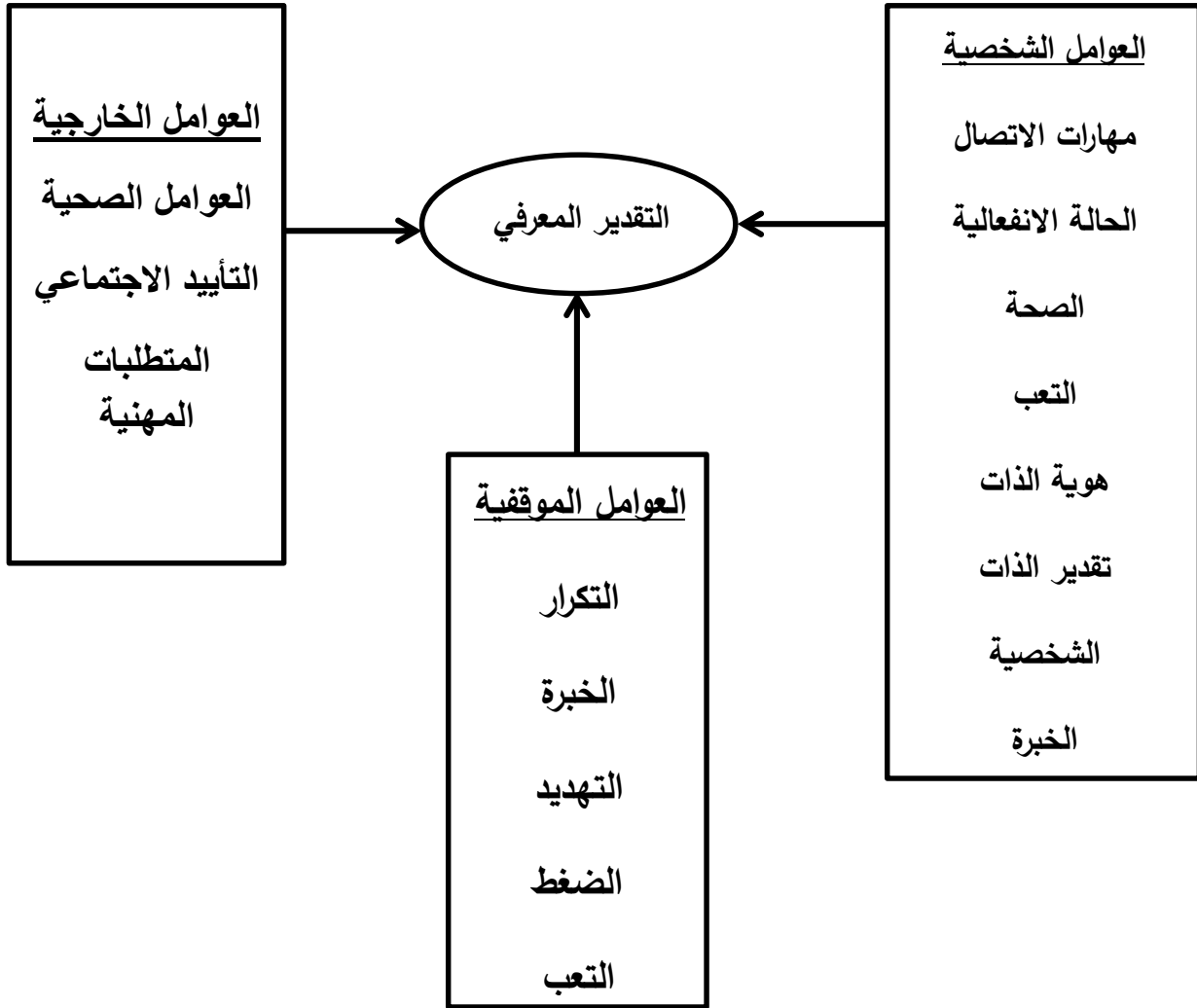
العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة

بالموقف نفسه. (عثمان يخلف، 2001، ص.98)

وقد أكد لازاروس بصورة خاصة على التقييم الذهني من جانب الفرد ومن ثم الحكم على الموقف المواجه وتصنيفه فيما يتعلق بالضغط. وكما أن الأفراد يختلفون في تقييمهم للمواقف من حيث الضغط، فالموقف الذي يكون مصدر إزعاج لشخص ربما لا يكون كذلك لشخص آخر. (على عسكر، 2003، ص.37)

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة، وهذا ما يوضحه الشكل التالي:



الشكل رقم (02): نظرية التقدير المعرفي للضغوط. (عثمان يخلف، مرجع سابق، ص. 101)

3. أنواع الضغوط النفسية:

1.3 الضغوط الخارجية:

1.1.3 الضغوط البيئية:

تكن في الوسط الذي يعيش فيه الفرد، في البيئة الطبيعية مثل الغلاف الجوي، درجة الحرارة والبرودة، طبيعة التضاريس، شحنة الموارد الطبيعية، الكوارث الكونية وأيضاً ازدحام السكان وقلة الخدمات وضغط ضيق السكن وقلة عدد الحجرات في المنزل وضعف الإنارة...

2.1.3 الضغوط الاجتماعية:

تتمثل في البيئة التي يعيش فيها الفرد، مثل الخلافات الأسرية، التفاوت الحضاري والثقافي، كثرة الأبناء، الأقران المتنافسة، صراع الأجيال، اختلاف الميول والاتجاهات، صراع القيم، قلة نصيب الشخص من الرفاهية الاجتماعية والوسائل التقنية، وضغوط الحياة الشاقة، فقد عزيز أو موته، كما أن الحوادث السارة يمكن أن تكون مصدراً للضغوط حيث تؤدي إلى تغيير نمط الحياة وتتطلب إعادة التوافق الثابت. وإن التغييرات الحادة تجعل التوافق صعباً وتنتج الضغط.

3.1.3 الضغوط الاقتصادية:

وتمثلها الظروف والوضعيات الاقتصادية للفرد والتي تسبب له التهديدات والتوتر، مثل ضغوط الفقر والبطالة، انخفاض الإنتاج، التفاوت الطبقي، فقدان الثروة. ويكون معنى الضغط

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

هنا التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها كما أنه الشعوري لوطأة ولعبء وعدم الرضا الناتج عن عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية.

4.1.3. الضغوط السياسية:

وعلى المستوى السياسي تنشأ الضغوط من عدم الرضا عن نظام الحكم الصراعات السياسية، الصراعات النقابية، هيمنة القوى، عدم أهلية النظام الحاكم، ضغط الحكم بالنسبة للحاكم، ويكون تعريف الحكم هنا أنه عدم الرضا والشعور بالوطأة الناتج عن عدم التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة. (أمال عبد المنعم، 2006، 62)

5.1.3. الضغوط المهنية:

هذه الضغوط ترتبط بمهنة الفرد وما يقوم به من عمل مثل الخلاف مع الزملاء، ضغوط شروط العمل عدم الرضا عن المنصب المهني، المرتب، الترقية، التمييز بين العمال غير المبرر، ويكون معنى الضغط هنا الشعور بالوطأة واللعبء والثقل الناتج عن مهنة الفرد ومجموعة الصعوبات التي يواجهها الفرد في مهنته وعمله.

3-1-6 الضغوط الدراسية:

هذه الضغوط ترتبط بدراسة الفرد وتتمثل في العجز عن تنظيم الوقت، عدم فهم النظام الجامعة وصعوبة التكيف الأكاديمي، عدم القدرة على فهم طريقة أداء الاختبار بصورة صحيحة، عدم القدرة على الانجاز والتركيز عدم التوافق مع الزملاء والأساتذة، عدم مناسبة القدرات مع المواد، التفكير في المستقبل. (الرشيدي، 1999، ص54)

2.3. الضغوط الداخلية:

1.2.3. خيارات نمط الحياة: تناول الكافيين، وقلة النوم، وكثرة الأعمال.

2.2.3. التوقعات غير الواقعية: واخذ الامور بطريقة شخصية، والتفكير على كل شيء أو لا شيء المبالغة والتصلب في الرأي.

3.2.3. الحديث الذاتي السلبي: التفكير المتشائم، والنقد الذاتي والتحليل المفرط، قد تسبب الضغوط الخارجية إلى ظهور ما يسمى بالضغط الداخلي مثل القلق والإحباط والاكتئاب، والتوتر الزائد، فمثلا إرهاق العامل ومتاعبه تؤثر على حالة الشخص النفسية المتمثلة في الملل وعدم التوافق المهنيين ومنه يؤدي إلى الضغط النفسي.

(سمير شيخاني، 2003، ص، ص 13.12)

يتضح مما سبق أن الضغوط النفسية تتشكل من مجموعة من الضغوط المتراكمة كالضغوط الناتجة عن إرهاق العامل في عمله وعدم توافقه المهني، والضغوطات الاجتماعية التي تتمثل في تفاعل الفرد مع محيطه الاجتماعي، والصراعات الناتجة من هذا التفاعل اليومي والمشاكل والمصاعب والمتاعب التي تلاحقه، والضغوطات الاقتصادية التي لها أثر كبير على نفسية الفرد نتيجة الآثار التي تحدثها الازمات المالية إضافة إلى الضغوطات الأسرية المتمثلة في مدى توفير الوالدين لمستلزمات الجامعة لأبنائهم الطلبة كما نجد ضغوط الجامعة المتمثلة في مثابرة الطالب لتحقيق النجاح وتحقيق طموحاته فيما يخص العمل والحياة وتلبية رغبة الوالدين، وعدم تحقيق ذلك يؤدي بالطالب إلى التوتر والصراع والقلق المستمر، إذن الضغط

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

النفسي هو محصلة لعدة عوامل تختلف باختلاف الظروف المحيطة بالطالب، وقد تكون مصادرها خارجية متعلقة بالمحيط وقد تكون ذاتية نابعة من الطالب نفسه.

4. أعراض الضغوط:

عندما يفشل الفرد في التحكم في المصادر التي تسبب له مضيقاً وإزعاجاً فإن جسمه يمر بخبرة أو حالة تعرف بالمواجهة أو الهرب.

وعلى أثر ذلك تزداد ضربات القلب، ويتحول للدم من الأطراف إلى العضلات الداخلية، تتسع حدقة العين، سريان الأدرينالين والدهون في الدم، ويتحول التنفس من الحجاب الحاجز إلى الصدر وهذه عمليات حيوية غير طبيعية تعود بالضرر على الجسم وتتهككه، وتظهر الأعراض مع استمرار المصادر المسببة للضيق، ويجدر التنبيه هنا إلى أن الأعراض المختلفة لا تظهر جميعها في وقت واحد ولا على جميع الأشخاص، فلكل واحد منا نقطة ضعفه، ولكل واحد إمكاناته الخاصة والأهم من ذلك: لكل واحد عالمه الخاص به، ومن ثم إدراكه المميز للمواقف الحياتية. (علي عسكر، 2003، ص 51)

1.4. الأعراض الجسدية:

- العرق الزائد.
- التوتر العالي.
- الصداع بأنواعه (نصفي، دوري، توتري).
- ألم في العضلات وبخاصة في الرقبة والأكتاف.

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

- عدم الانتظام في النوم (الأرق، النوم الزائد، الاستيقاظ المبكر على غير العادة).
- آلام الظهر وبخاصة في الجزء السفلي منه.
- الإسهال أو الإمساك.
- التهاب الجلد/ طفح جلدي.
- عسر الهضم.
- القرحة.
- التغير في الشهية.
- التعب أو فقدان الطاقة.
- زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى إصابات جسمية.

(علي عسكر، 2003، ص52)

2.4. الأعراض الإنفعالية:

- سرعة الانفعال.
- تقلب في المزاج.
- العصبية وسرعة الغضب.
- العدوانية واللجوء إلى العنف.
- الاحتراق النفسي.
- الاكتئاب.

- سرعة البكاء.

3.4. الأعراض الفكرية أو الذهنية INTELLECTUAL SYMPTOMS:

- النسيان.

- الصعوبة في التركيز.

- الصعوبة في اتخاذ القرارات.

- الاضطرابات في التفكير.

- ذاكرة ضعيفة أو الصعوبة في استرجاع الأحداث.

- استحواذ فكرة واحدة على الفرد.

- انخفاض في الإنتاجية أو دافعية منخفضة.

- تزايد عدد الأخطاء.

- إصدار أحكام غير صائبة (علي عسكر، 2003، ص54)

4.4. أعراض التعامل مع الآخرين:

- عدم الثقة الغير المبررة بالآخرين.

- لوم الآخرين.

- نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة.

- تصيد أخطاء الآخرين.

- التحكم والسخرية من الآخرين.

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

- تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين.
- تجاهل الآخرين.
- التفاعل مع الآخرين بشكل آلي (برود في التفاعل). (علي عسكر، نفس المرجع،

(ص55)

5. علاقة شخصية الفرد بالضغوط:

يشير "جردانو" (Girdane 1997) في هذا المجال إلى أنه عند تناول شخصية الفرد وعلاقتها بمصادر وانعكاس تلك المواجهة على الصحة الجسدية والنفسية للفرد، ويتفق أغلب الباحثين على أن شخصية الفرد لها دور في نوعية الاستجابة لمصادر الضغط، ويظهر التفاعل بين الشخصية والضغوط من خلال الأنماط وصفات الشخصية التالية:

- الصلابة أو الشدة النفسية التي تساعد على مواجهة مصادر الضغوط.
- الكفاية الذاتية أو إدراك الفرد لقدرته وفعاليتها في مواجهة الضغوط.
- التفاؤل الذي يدعو إلى النظرة الإيجابية للأشياء وإيقاف التفكير السلبي.
- مفهوم الذات أو الصورة الكاملة (الأفكار والمشاعر) التي يحملها الفرد عن نفسه.
- القلق الذي يساهم في التأثير بمصادر الضغوط.

ويضيف "فولكمان" (Folkman) و"كوبازا" (Kobaza) جزء هام في الشخصية والصفات التي تميزها في إشارة إلى أهمية ودور ومكان التحكم، بقوله "إن مكان التحكم الداخلي هو أحد المميزات الثلاثة لسمة الشخصية والتي تسمى أيضا الصلابة والتي تقترب من معنى

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

التحكم الذاتي للأحداث الضاغطة في الحياة إضافة إلى ميزة الالتزام الذي يرمز لمعنى المسؤولية والالتزام في كل النشاطات اليومية والتحدي الذي يرمز إلى مرونة التكيف أمام التغيرات الغير متوقعة. (العربي و اسماعيل، 2002، ص200)

وهذه الأبعاد الثلاثة تميز نمط معين من الشخصية يكون مقاوما للضغوط ويستطيع التأثير والتحكم في المشاكل، ويطلق عليه اسم الصلابة النفسية.

ثانياً: استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:

6. تعريف إستراتيجيات المواجهة:

من الناحية اللغوية يرجع أصل كلمة استراتيجية إلى الكلمة اليونانية إستراتيجوس **strategos** والتي تعني فنون الحرب وإدارة المعارك، ويعرف قاموس ويبستر الاستراتيجية على أنها علم تخطيط وتوجيه العمليات العسكرية. (المغربي، 1999، ص17)

كما يرجع أصل كلمة المواجهة "**Coping**" إلى الفعل "**to**" وهي كلمة إنجليزية، يقابلها بالفرنسية "**affroner, faire face , venir à boutetc**" و بالعربية "المقاومة، التعامل، المواجهة، التأقلم، المواجهة....". أما المفهوم الإنجليزي لاستراتيجيات المواجهة هو "**coping strategy**" وقد ترجم إلى العديد من المفاهيم في الفرنسية منها: "**stratégies d'ajustement , stratégie de faire face**"، لكن أغلب الأبحاث تبنت حالياً مفهوم "**stratégies de coping**"، وفي العربية إلى: "استراتيجيات التعامل، أساليب التعامل، استراتيجيات التوافق ، استراتيجيات المواجهة ، استراتيجيات التأقلم....".

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

(هديبيل، 2009، ص90)

1.6. المفهوم اللغوي:

تشير " اريبيكا أوكسفورد" (1996) الى أصل كلمة استراتيجية **strategy** الى كلمة اليونانية استراتيجوس **strategos** وتعني فنون الحرب وادارة المعارك بمعنى أن استراتيجية تتضمن أفضل قيادة للفصائل والسفن.

وتعرف الاستراتيجية بأنها فن استخدام الإمكانيات والوسائل المتاحة.

(حسن شحاته، زينب نجار، 2003 ص 39)

2.6. المفهوم الاصطلاحي: لقد تعددت التعريفات المتعلقة باستراتيجية المواجهة أو كما تسمى

أساليب التعامل أو استراتيجية التوافق والتكيف يعرفها "لازروس" و"فولكمان" (**folkaman**)

et lazarus (1994): بأنها "مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة للسيطرة التقليل

أو تقبل المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تهدف أو تتعدى موارد الفرد". (**lazarus**)

(et folkaman ,1984 p 192)

ويعرفه " لطفي عبد الباسط" (1994): بأنها « مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات

الدينامية سلوكية أو معرفية يسعى من خلال الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة أو لحل مشكلة

أو لتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها »

(عبد المعطي و مصطفى، 2006. ص 98)

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

- "ديوى" (Dewe) (2000) يعرف المواجهة بأنها: « الجهود المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد بهدف السيطرة، أو التعامل مع مطالب الموقف الذي تم إدراكه وتقييمه باعتباره يفوق طاقة الفرد ويهق مصادره وقدراته ويمثل موقفا ضاغطا " .

- أما "رودولف موس (rodolf moos) (1982): فيعرف استراتيجيات المواجهة بأنها: " الأساليب التي يستخدمها الفرد بوعي في تعامله مع مصدر الضغط " وصنف استراتيجيات المواجهة إلى: مواجهة إقداميه وأخرى إجماميه لكل أسلوب منها جانبان معرفي وسلوكي وبالتالي يكون أسلوب الفرد في مواجهة مشكلات حياته إما إقدامي معرفي أو إقدامي سلوكي وإما إجمامي معرفي أو إجمامي سلوكي. (أبو بكر دردير، 2007، ص ص 61.62)

- ويعرف "مائي" (1986) المواجهة بأنها: الجهود السلوكية والمعرفية التي يقوم بها الفرد لخفض أو تحمل مطالب الضغوط، ويرى أن فاعلية جهود المواجهة التي يقوم بها الفرد تتوقف على سلوك المواجهة ومصادرها. ويرى "مارس" (marais) (1997): " أن المواجهة هي جهود يقوم بها الفرد لإدارة أو تعديل الحدث الضاغط مثل تغيير منظمة بيئة العمل عن طريق تحسين نوعية العمل وتحسين مستوى الإنتاجية".

- ويعرف "كالن callan (1993): " المواجهة في بيئة العمل بأنها: " جهود يبذلها الفرد للحصول على معلومات مع أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها ومع الخبرات الانفعالية الناتجة عنها ". (طه وسلامة ، 2006 ، ص ص 82.83)

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

- كما عرف "صلاح مخيمر" استراتيجيات المواجهة بأنها: الدراسة العلمية للصحة النفسية أي التكيف وما يعين عليها وما يعيقها وما يبحث فيها من اضطرابات وأشكال مختلفة لهذه الاضطرابات وذلك حتى يكون من الممكن الإبقاء على هذا التكيف أو الوقاية مما يتحدد من أشكال الاضطرابات وعلاج الفرد منها أو بمعنى آخر هي حالة إيجابية تتضمن التمتع بالصحة، العقل والجسم وليس عجز أو خلو المرء من أعراض المرض".

إن حياة الإنسان عرضة دائماً لتهديدات وحقيقتها كما يدرك أن آمال نجاته أكبر كثير من احتمالات موته، والموت بالنسبة للإنسان صدمة نفسية بل أكبر صدمة في مواجهته مع الموت والمواجهة مع الموقف المهدد للحياة هو ما أطلق عليه بالعصاب الصدمي. (الناقلي،

1999، ص ص 92 93)

كما تعتبر استراتيجيات المواجهة "coping stragied" الطريقة المميزة التي يتعامل من خلالها الفرد مع متطلبات بيئية مادية واجتماعية، كما أنها تعبر عن الأسلوب الذي يتبناه الفرد ليواجه مضايقات الحياة ومصادر القلق، ونفس الشيء يذهب إليه "مصطفى سويف" من أسلوب استجابة الفرد في مواقف الحياة المتعددة يظل على قدر من الاستقرار يضمن عموميتها واتساق شخصية، ومن ثمة يمكن اعتبار استراتيجيات التكيف كنمط سلوكي مميز ويتسم بالتباين النسبي، غير أن "الطفي إبراهيم" له رأي آخر في تصوره لما أسماه بعمليات التحمل وقصد بها عملية دينامية يلعب فيها التقدير المعرفي دور أساسيا.

(بشير بن طاهر، 2005، ص 8)

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

من خلال دراستنا لموضوع استراتيجيات المواجهة وجدنا العديد من المصطلحات التي تستخدم لدلالة على رد فعل الفرد تجاه المواقف، وفي المقابل استخدمت في اللغة العربية مصطلحات مثل: استراتيجيات التعامل، التكيف، التوافق، ميكانيزمات الدفاع.

7. النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:

إن مفهوم المواجهة حديث نسبياً، وقد ظهر هذا المصطلح في سنة 1966 ضمن مؤلف "لازاروس" الضغط النفسي والمواجهة" (Psychological stress and Coping) حيث عرف هذا المصطلح بأنه مجموع التفاعلات والاستراتيجيات التي يعدها الفرد لمواجهة مواقف ضاغطة. ويمكن للمواجهة أن تأخذ عدة مظاهر: معرفية، عاطفية، سلوكية فمختلف وجهات التصور كيف للفرد أن يواجه متطلبات البيئة، أدت إلى ظهور عدة أعمال بدءاً بالنموذج الحيواني للتكيف خلال النصف الثاني من القرن التاسع عشر، نحو المقاربة التفاعلية مروراً باعتبار المواجهة ميكانيزم دفاعي لا واعي ضمن علم النفس الأنا في نهاية القرن التاسع عشر.

(Adeline, 2007, P.28)

وهذا عرض لأهم النماذج والمقاربات التي تناولت مفهوم المواجهة:

1.7. النموذج الحيواني:

بالاستناد إلى هذا النموذج، حدد مفهوم المواجهة كاستجابة سلوكية فطرية، أو مكتسبة لمواجهة الخطر فيشير هذا النموذج إلى وجود نوعين من الميكانيزمات التكيفية:

- ميكانيزم الهجوم أو المواجهة ويستعمل في حالة الغضب.

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

- ميكانيزم الهروب أو التجنب، ويستعمل في حالة الخوف والفرع، فالمعيار الأساسي لنجاح المواجهة عند الحيوان يتمثل في بقاءه حيا فمثلا وضعت مجموعة من الفئران داخل قفص به ممرين بعد مدة تتعلم هذه الفئران بسرعة الهروب وكيفية تجنب الصدمة تنتقلها إلى الممر الثاني عند سماع إشارة الجرس الذي ينبئ بوصول الصدمة. (Paulhan I ;1992. P109)

ويرى كل من "لازاروس وفولكمان" (Lazarus et folkman ; 1984) أن البحوث التي تستند على النموذج الحيواني تركز أساسا وبصفة عامة على ما يسمى بالسلوك التجنبي أو سلوك الهرب وهو شيء الذي يمكن به الكشف عن باقي السلوكيات أو الاستراتيجيات التي يتضمنها مفهوم استراتيجيات التعامل. (Lazarus, Folkman ;1984 ;p.118)

ويرى (دنتزر 1989، Dantzer) أن معيار نجاح استراتيجيات المواجهة يتمثل في التحكم في الوضعية الضاغطة، أو في التخفيف من حدة النشاط السيوكوفسيولوجي الناتج عنها. (Bruchon, Schweitzer ; et Dantzer ; 1994 ; p ;102)

2.7. النموذج التحليلي:

- نموذج دفاعات الأنا: ينتسب مفهوم استراتيجيات المواجهة في هذا المنظور إلى الميكانيزمات الدفاعية للأنا، بمعنى آخر هو مجموعة من العمليات اللاشعورية التي تعمل على تقليص أو محو كل ما يبعث على القلق أو يزيد من حدته مثل الإنكار، العقلانية والعزل ... الخ فالمعيار الأساسي لاستراتيجيات المواجهة الناجحة في هذا التناول المتعلقة بنوعية السياق، من حيث مرونته ودرجة ملائمته للواقع وبمستقبل الفرد النفسي، فمثلا بينت البحوث

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

الحديثة في فرنسا أن الميكانيزمات الدفاعية تلعب دورا كبيرا في التكيف مع المرض من بينها أعمال (ريفيدي 1986; Revidi) على المرضى المقيمين في المستشفى. (شهرزاد بوشدوب،

2008، ص ص 94.95)

وتتلخص الأفكار الأساسية لدراسة المواجهة من وجهة النظر التحليلية النفسية فيما

يلي:

إن الدفاع وما يرتبط به من علاقات، عبارة عن آليات تحمي الأنا من الصراعات، ويمكن لهذا الصراع أن يتكون من مطالب وطموحات غير محققة داخل الجهاز النفسي أو من تهديدات المحيط، ويفترض أن القلق هو المثير الذي يسبب تسخير هذه الآليات. (سامر جميل

رضوان، 2002، ص: 162)

- نموذج سمات الشخصية: هناك تصور آخر يندرج تحت نظرية الدفاعات، حيث يعتبر المواجهة كسمة من سمات الشخصية، وتعتبر أن بعض الخصائص الثابتة للشخصية مثل القمع، الحسياسية المرهفة، الحتمية، أو التحمل تهئ الفرد لمواجهة الضغط بطريقة ما، غير أنه لم تثبت الفرضية القائلة أن الفرد يسلك دائما بطريقة مماثلة مهما كان الحدث، و في الواقع أظهرت أبحاث عديدة أن مقاييس السمة منبئات ضعيفة لاستراتيجيات المواجهة و ذلك يعود إلى عدة أسباب منها:

- الطبيعة المتعددة الأبعاد لاستراتيجيات المواجهة، فمثلا في حالة المرض يواجه الفرد ضغوطات مختلفة (الألم، عدم القدرة، شروط الاستفتاء....)، وفي نفس الوقت يجب عليه

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

أن يحافظ على توازنه الانفعالي والسهر لكي لا يفقد الموارد المالية، والحفاظ على علاقة جيدة مع العائلة، هذه الانشغالات المختلفة تتطلب استعمال استراتيجيات مواجهة جد متنوعة وهذا ما لا يمكن توفره في معيار واحد كسمة الشخصية.

- الطابع المتغير لاستراتيجيات التعامل، فهي تتأثر بمحتوى المواقف الضاغطة، ومنه من الصعب اعتبار استراتيجيات التعامل ثابتة يمكن تحديدها بسمات الشخصية للتنبؤ بالطريقة التي يواجه بها الفرد المواقف الضاغطة. (Paulhan, 1992, p : 547)

3.7. النموذج المعرفي للضغط والمواجهة:

يعدّ هذا الاتجاه هو السائد حالياً في البحث العلمي في مجال الضغط النفسي، وهو الذي يتزعمه " لازاروس " لقد طور هذا الأخير نظريته المعرفية في السنوات الأخيرة ،لتفسير بعض مظاهر الضغط، وللكشف عن أساليب المواجهة التي يُوظفها الناس لدى تعرضهم لمواقف ضاغطة، وتتمثل فكرة "لازاروس" الأساسية في أن استعمال الفرد لأساليب المواجهة غير فعالة هو الذي يترتب عنه معاناته من الضغط النفسي (Graziani, Swendsen,) (2004) وحسب نظرية الضغط والمواجهة لا يمكن فهم الضغط النفسي بدون الرجوع إلى المكون المعرفي الكامن وراء تفسير الفرد للموقف أو الحدث الذي يتعرض له والعملية المعرفية هذه تمثل حجر الأساس لتحديد طبيعة استجابة هذا الفرد للضغوط المختلفة الداخلية أم الخارجية، وعملية إدراك الموقف وتقييمه هي الأساس في مسألة مواجهة الضغوط الحياتية والتغلب عليها، وعليه فإن العملية المعرفية المسؤولة عن تقييم الموقف وتحديد طبيعة

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

إستجابة الإنسان له هي التي تعرف بمفهوم المواجهة. (مرازقة وليدة، 2008، ص ص:66،67)

ونموذج لازاروس يبين متغيرات المعرفة التي يتم على أساسها تقييم الحدث الضاغط

ومواجهته للتغلب عليه، وعملية المواجهة تمر بمراحل معرفية مختلفة وأهمها ما يلي:

-**مرحلة الحدث الضاغط:** مبنية على أن الإنسان يواجه في حياته مواقف وأحداث ضاغطة

تستدعي الكثير من الجهد لمواجهتها والتغلب عليها، وقد تنطوي عليها صعوبات صحية إذا

تم استعمال استراتيجيات معرفية سلوكية غير فعالة.

-**مرحلة التقييم الأولي:** فيه يقوم الفرد بمحاولة التعرف على الحدث الضاغط، ثم يقوم بمحاولة

تحديد مستوى التهديد الذي يمثله هذا الحدث بنسبة للفرد، ويعتمد الفرد في هذه العملية التقديرية

على أسلوبه المعرفي وخبراته الشخصية، أي أن الفرد في هذه الحالة يقيم خصائص الوضعية

الضاغطة المتعرض لها، ومدى إعتقاده في القدرة على التحكم، إذن التقييم الأولي هو السياق

الذي تقيم من خلاله العوامل التي تتدخل في الوضعية. ويمكن أن يتعلق الامر بفقدان الشيء

ما جسدي، مرض، علائقي، أصدقاء أو مادي مهنة التجارة) أو تهديد أو تحدي. (

(Schweitzer ,Dantzer , 2003 ,p :106)

-**مرحلة التقييم الثانوي:** في الوقت الذي تحدث فيه التقييمات الأولية، يقوم الفرد أيضا بإجراء

تقييمات ثانوية لما يمتلك من إمكانيات للتعامل مع الحدث الضاغط، فالتقييم الثانوي هو ما

يقوم به الأفراد لتقييم ما لديهم من إمكانيات للتعامل وخيارات لتقرير ما إذا كانت ستكون كافية

لتخفيف الأداء أو التهديد الذي ينشأ عن الحدث.

(شيلي تايلور، 2008، ص415)

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

-مرحلة المواجهة: فيها يلجأ الفرد إلى استعمال استراتيجيات معرفية أو سلوكية لمواجهة الموقف الضاغط.

-مرحلة نتائج المواجهة: يتحدد فيها مدى تأثير أساليب المواجهة على كل من النشاط الانفعالي والمعرفي والفيسيولوجي والسلوكي، وتتوقف استجابة الفرد التوافقية للموقف الضاغط على مدى نجاحه في استعمال استراتيجية مناسبة للتغلب عليها.

(عثمان يخلف، 2001، ص54)

من خلال ما تم عرضه من نظريات مفسرة، نجد أن هناك اختلافاً، بين هذه النظريات من حيث تناولها بمفهوم المواجهة فقد اعتبرت المواجهة كنظام دفاعي، يتمثل في عمليات لا شعورية تسمح بتحقيق توازن انفعالي للفرد وذلك من خلال تخفيض حدة القلق الذي يسبب الحدث، وتختلف المواجهة عن دفاع في أنها استراتيجية تكيفية، تعتمد على الإدراك الصحيح للوضع، والتخطيط للقيام بالفعل أي حل المشكل، كما تتميز بأنها متغيرة تعتمد على طابع الحالية وليس على التاريخ الشخصي للفرد، كما اعتبرت المواجهة كسمة ثابتة من سمات الشخصية، إلا أنها تختلف عن هذه الأخيرة باعتبارها متغيرة غير ثابتة، حيث تهتم المواجهة بأفعال الفرد أمام الأحداث الضاغطة، وليس بسماته الشخصية للتنبؤ بالطريقة التي يستجيب بها لهذه الأحداث، وتختلف المواجهة من وجهة النظرية المعرفية عن سابقتها من حيث انها تعتبر المواجهة سيرورة متحركة لا إرادية، تدريجية، تتضمن عدة مراحل مختلفة، ويتضح هذا

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

من خلال قيام الفرد بالتشخيص والتقدير المستمرة للوضعية الحالية بأذلا في ذلك مجموعة من الجهود المعرفية و السلوكية.

8. أهمية استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:

تعتبر استراتيجيات المواجهة بغض النظر عن نتائجها الايجابية أو السلبية إذ أن بعض الاستراتيجيات تسمح باجتياز الصعوبات، خفض التوتر أو زيادة حدة المشكلة. وترمي المواجهة عموما لهدفين رئيسيين هما:

1-مساعدة الفرد على التوافق النفسي الاجتماعي مع المحيط.

2-التخفيف من حدة الضغط والتوتر النفسي الذي يسببه الموقف السائد.

كما أن تقييم مختلف أساليب المواجهة من شأنه أن يساعد المعالجين النفسيين في

تشخيص المواجهة غير المتكيفة واقتراح بدائل وطرق أكثر تكيف لتسير الضغوط.

(طبي سهام، 2005، ص.114)

9. أنواع استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

لقد تعددت طرق التصنيف في استراتيجيات المواجهة باختلاف الإمكانيات التي تتوفر لدى الفرد في مواجهة الأحداث الضاغطة في الحياة.

فقد صنفها "موريس" (1972) (morris) الى المواجهة المباشرة والمواجهة الدفاعية.

وحسب " مدنيك وآخرون" (1975) (Mednick et all) فقد قسم ردود فعل التكيف

للضغط الى:

1- ردود الفعل الموجهة نحو المشكل.

2- ردود الفعل الموجهة نحو الدفاع. (عزوز اسمهان، 2008، ص ص38.39)

في حين توصل كل من «سولنز وفيلتشر» (1985) (Suls et fletcher) الى تصنيف

المواجهة إلى: مواجهة تجنبية، ومواجهة يقظة، في مقابل الاستراتيجيات السلبية (تجنب، هروب، نفي، استسلام...)، والاستراتيجيات النشطة (بحث عن معلومات، السند الاجتماعي،

التخطيط لحل مشكلة) (paulhan, 1992, p.553)

وقد قسم " التكنسون وآخرون" (1990) (Atkinson et all) المواجهة إلى

استراتيجيات سلوكية واستراتيجيات معرفية. لكن كل من «هولهان وموس» (1985)

(Holhan et moos) صنفا المواجهة إلى مواجهة إقدام ومواجهة تجنب.

(يوسف جمعة السيد، 2000، ص.59)

أما "ماثني ومعاونوه" (1986) فقد صنفوا المواجهة إلى:

1-المواجهة الوقائية.

2-المواجهة القتالية.

كذلك قسم (مارتين وآخرون) (1992) إلى:

1-استراتيجيات المواجهة الانفعالية

2-استراتيجيات المواجهة المعرفية

أما " كوهن" (cohen) (1994) فقد قسمها الى التفكير العقلاني، التخيل، الإنكار،

حل المشكل الفكاهة، والرجوع الى الدين.

أما " لازاروس وفولكمان" فقد قسما المواجهة الى: المواجهة المركزة على المشكل،

والمواجهة المركزة على الانفعال، في حين كوزون (Cousson.G) حسب النسخة الفرنسية

فقد قسموا استراتيجيات المواجهة الى ثلاث استراتيجيات عامة:

المواجهة المركزة على المشكل، والمواجهة المركزة على الانفعال والمواجهة المركزة

على المساندة الاجتماعية. (عزوز اسمهان، مرجع سابق، ص39)

1.9. المواجهة المركزة على المشكل:

تسعى الأبحاث التي تنطلق من الوظيفة المتمركزة حول الانفعال للمواجهة إلى تنظيم

الانفعالات (السلبية)، وهنا تتم محاولة تخفيض حالة التوتر التي يعيشها الفرد على أنها مرهقة

له والتي تتميز بالانفعالات المرهقة كالقلق والغضب والذنب والاكتئاب والغيرة ... الخ.

(سمير جميل رضوان، 2002، ص.171)

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

2.9. المواجهة المركزة على الانفعال: هي مجموعة من العمليات المعرفية التي تهدف إلى

التخفيف من حالة التوتر والانفعال الناجم عن الوضعية الضاغطة وتنظيم الاستجابة الانفعالية

الناتجة عن الضغط. (Lazarus et Folkman,1984,p.150)

والمواجهة المركزة على الانفعال موجهة من أجل تسيير أو إدارة الاستجابات الانفعالية

الناتجة عن الوضعية الضاغطة. فتنظيم الانفعالات يمكن أن يتم بعدة طرق (انفعالية،

فسيولوجية، معرفية، سلوكية)

وتوجد استجابات عديدة خاصة بهذه الاستراتيجية: استهلاك مواد مختلفة (كحول، تبغ،

مخدرات)، والانخراط في نشاطات مسلية مختلفة (تمارين رياضية، القراءة، مشاهدة التلفاز

...)، والاحساس بالمسؤولية (اتهام الذات)، والتعبير عن الانفعالات (غضب، قلق...).

(Schweitzer,2001,p.72)

3.9. المواجهة المركزة على السند الاجتماعي:

يقصد بالمساندة الاجتماعية تلك العلاقات القائمة بين الفرد والآخرين يمكن أن يدركها

على أنها يمكن أن تعاضده عندما يحتاج إليها. أو أنها السند العاطفي الذي يستمده الفرد من

آخر بالقدر الذي يساعده على التفاعل الإيجابي مع الأحداث الضاغطة ومع متطلبات البيئة

التي يعيش فيها. بالإضافة لذلك فإن المساندة الاجتماعية هي أن يشعر الفرد بأن هناك من

يهتم به اهتماما عميقا ويقدره، أو أن يشعر الفرد باندماجه الشديد مع الآخرين فالمساندة

توفر شخص يمكن أن تحدثه عن نفسك وعن مشاكلك.

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

وتلعب المساندة الاجتماعية دورا هاما في خفض المعاناة الناتجة عن شدة الأحداث الضاغطة وتتوسط العلاقة بين ضغوط الحياة والانهيار الصحي أو النفسي.

وللمساندة الاجتماعية أنواعا مختلفة صنفها كوهين وويلز (1985) في أربعة فئات:

(1) مساندة التقدير: وتكون في شكل إمداد الفرد بمعلومات تدل على أنه مقدر ومقبول لقيمه الذاتية.

(2) المساندة بالمعلومات: وهي تساعد الفرد في تحديد وفهم الأحداث الضاغطة وكيفية التعامل معها

(3) الصحة الاجتماعية: وتشمل صحبة آخرين في أنشطة الفراغ والترفيه، والتواصل مع آخرين للانشغال عن المشكلات الضاغطة.

(4) المساندة الإجرائية: كتقديم العون المادي والخدمات التي تخفف الضغط من خلال الحل المباشر للمشكلات والمواقف الضاغطة، أو الاسترخاء والراحة في مواجهة المواقف الضاغطة.

تلعب المساندة الاجتماعية دورا وقائيا إذ أن لها أثر مخففا لنتائج الأحداث.

فالأشخاص الذين يمرون بأحداث مؤلمة، تتفاوت استجاباتهم المؤلمة لتلك الأحداث تبعا لتوفر مثل هذه العلاقات الودية والمساندة، حيث يزداد احتمال التعرض لاضطرابات نفسية كلما نقص مقدار المساندة الاجتماعية كما ونوعا.

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

فكثير من الناس يرون أنه من المساندة أن يتحدثوا عن متاعبهم مع أعضاء الأسرة، أو الأصدقاء، أو الجيران، أو الزملاء في العمل، وعلى ذلك فإن المساندة الاجتماعية تلعب دورا في التخفيف من المعاناة الناتجة عن ضغوط الحياة،

- فربما كان لها تأثير فوري على نظام الذات فيزيد من تقدير الذات والثقة بالنفس.
 - وربما كان لها تأثير مباشر على الانفعالات، إذ يولد التفاعل الاجتماعي الداعم درجة من المشاعر الإيجابية تكف الاكتئاب والقلق.
- كما أن الأحداث الخارجية يدركها المرء على أنها أقل مشقة عندما يشعر أن الدعم (المساندة) والمساعدة متوفران، ومن ثم سيتمكن من مواجهة المشكلة. وفي حالة العلاقات المستقرة طويلة المدى، يتوقع أن هذه الفوائد يمكن الاعتماد عليها وأنها ستظل متاحة.
- (عبد المعطي و مصطفى، 2006، ص، ص63.61)

10. وظائف استراتيجيات المواجهة:

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

1-التعامل مع المتطلبات الاجتماعية والبيئية.

2-توفير الدافعية لمواجهة تلك المتطلبات.

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

3-المحافظة على التوازن السيكولوجي بهدف توجيه الطاقة والمهارات نحو المتطلبات الخارجية.

وبهذا يرى (mechanic) أن مقاومة الضغط تستلزم التعامل مع متطلبات البيئة الاجتماعية وهذا طبعا يتوقف على مستوى الدافعية للفرد في مواجهة تلك الوضعية وذلك بهدف تحقيق توازن سيكولوجي بين المتطلبات الداخلية والخارجية.

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

1-ضمان تأمين معلومات كافية حول المحيط.

2-الحرية في التصرف برصيد المعلومات وبطرق مرنة.

3-الحفاظ على الشروط الأساسية لعملي الأداء وانتقاء المعلومات.

نلاحظ أن هذا الباحث ركز على الجانب المعرفي وكيفية تناول المعلومات وجمعها حول الظاهرة المراد التعامل معها ثم ضمان حرية التصرف برصيد المعلومات كل حسب تصوره وإدراكه للموقف وهذا يتوقف على حساب المعلومات المنتقاة والمدركة.

(مريم بن سكرية، 2008، ص65)

إذا استراتيجيات التكيف هي تلك الجهود التي يبذلها الفرد قصد معالجة المتطلبات مصدر الضغط العالي بغض النظر عن النتائج الناجمة عن استعمال أو بذل تلك الجهود وهذا يعني أنه لا توجد استراتيجية جيدة وأخرى غير جيدة وإنما تحدد جودة استراتيجية ما بمدى قدرتها على التأثير الفعال، في تقييم وضعية ما بمدى استمرار هذه الفاعلية أو هذا التأثير

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

على المدى البعيد وعليه تظهر فعالية مختلف استراتيجيات التكيف المتعددة حسب خصائص ومميزات الوضعية أو الموقف الذي نواجهه من حيث المدة والحدة والقدرة على التحكم والقدرة على التوافق الجسمي الانفعالي. (مريم بن سكريفة، 2008، ص66)

11. طرق قياس استراتيجيات المواجهة:

يستخدم العلماء عدد من الاختبارات والمقاييس التي تستهدف قياس السلوكيات والمعارف التي يقوم بها الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها في البيئة، وتعتبر اختبارات الورقة والقلم هي أكثر الطرق والأدوات شيوعاً لقياس استراتيجيات المواجهة للأحداث والمواقف الضاغطة، ومع هذا هناك بعض البحوث التي تستخدم المقابلات كأداة هامة في قياس استراتيجيات المواجهة، وذلك بهدف جمع المعلومات اللازمة عن المفحوصين والتعرف من خلالها على الأحداث المواقف الضاغطة التي تواجههم والوقوف على نوعية استراتيجيات وأساليب المواجهة التي يستخدمونها في التغلب على الأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها، ومن أبرز المقاييس التي استخدمت في قياس استراتيجيات المواجهة منها : (طه و سلامة ، 2006 ، ص110)

1.11. إستبيان أساليب المواجهة إعداد "لازاروس" و "فولكمان" (1998):

ويتكون هذا الاستبيان من 66 مفردة، ويجب المفحوص عليها من خلال مقياس متدرج من أربع نقاط وهي (لا تستخدم، تستخدم نوعاً ما، تستخدم بشكل معتدل، تستخدم بشكل كبير)،

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

وتأخذ هذه الاستجابات (0،1،2،3)، ويقاس هذا الاستبيان استراتيجيات المواجهة المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة.

2.11. قائمة المواجهة المتعددة الأبعاد:

إعداد "كارفر" و "سيشير" (1989) وتتناول هذه القائمة قياس أساليب المواجهة المختلفة التي يستخدمها الأفراد في الاستجابة للمواقف الضاغطة، وتتكون من 53 مفردة موزعة على ثلاثة عشر بعدا أو استراتيجية فرعية، من استراتيجيات المواجهة، وفيما يلي ذكر بعض هذه الأبعاد التي تتضمن هذه القائمة:

- **المواجهة الفعالة:** وهي تشير إلى قيام الفرد بخطوات فعالة في محاولة منه لتقليل أو محو الحدث الضاغط وتتضمن بدء الفعل المباشر وزيادة جهود الفرد ومحاولة تنفيذ المواجهة خطوة خطوة وهي تشبه إلى حد كبير ما أسماه "لأزاروس" و"فولكمان" بالواجهة التي تركز على المشكلة من أمثلة مفرداتها: (أقوم بفعل وسلوك إضافي في محاولة التخلص من المشكل). (طه وسلامة طه ، 2006 ، ص112)

- **التخطيط:** ويشير إلى التفكير في كيفية مواجهة الحدث الضاغط والتفكير بشأن الخطوات التي يمكن اتخاذها وما هي أفضل الخطوات للتعامل مع المشكلة ومن أمثلة مفرداتها:

- أعد خطة لمواجهة الموقف.

- أفكر في كيفية التعامل مع المشكلة بشكل أفضل.

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

- القمع للأنشطة التنافسية: ويشير إلى محاولة تجنب أن يصبح الفرد عن طريق أحداث أخرى وتتضمن بعض مفرداتها (أحاول أن امنع نفسي من الافكار التي تعمل على التشتت لي).

- السعي نحو المساندة الاجتماعية: وهي تتضمن الجهود التي يقوم بها الفرد طالبا للنصيحة والمساعدة والحصول على المعلومات والحصول على المساندة الأخلاقية من قبل أشخاص هامين في حياته ومن أمثلة ذلك:

✓ - أسأل الناس ذوي الخبرة عما أفعله لمواجهة الموقف.

✓ - أحاول أن أحصل على النصيحة من شخص ما. (طه وسلامة، 2006،

ص113)

- إعادة التفسير الإيجابي:

وتشير إلى محاولة الفرد إيجاد معنى وتفسير جديد للموقف مما يجعله يشعر بالثقة بالنفس بالحياة حوله.

- التقبل:

ويشير إلى تقبل الفرد للموقف وذلك نظرا لعدم وجود ما يمكنه القيام به نحوه.

- التحول إلى الدين: ويتمثل في الإكثار من الصلوات وممارسة العبادات.

- التركيز على الانفعالات: ويتمثل في المحاولات التي يقوم بها الفرد لخفض الانفعالات السلبية الناتجة عن المواقف الضاغطة التي تعرض لها.

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

- الإنكار: ويتمثل في عدم الاعتراف بوجود مشكلة. (طه وسلامة، 2006، ص115)

3.11. قائمة المواجهة في المواقف الضاغطة إعداد "داندور" و "باركر" (1990):

وهي مقياس تقدير ذاتي، وتتكون من 48 مفردة تغطي جوانب مختلفة من أساليب المواجهة، ويجب المفحوص على مفرداتها على مقياس متدرج من خمس نقاط تتراوح من ليس مطلقا إلى كثيرا جدا وتتضمن هذه القائمة ثلاثة استراتيجيات لمواجهة الضغوط ومن أمثلة ذلك:

✓ - استخدام الوقت بشكل أفضل.

✓ - أحل المشكل.

وكذلك استراتيجيات تركز على الانفعال وهي تنصب على خفض الانفعالات الناجمة عن المواقف الضاغطة ومثال ذلك:

✓ - أنزعج لكوني غير قادر على المواجهة.

4.11. مقياس الأبعاد الوظيفية للمواجهة إعداد "كوس" و "فيرجسون" (1997):

ويشير إلى الاستجابات السلوكية والوظيفية التي يستخدمها الأفراد في مواجهة الضغوط، ويقاس هذا المقياس أربعة وظائف للمواجهة وهي:

- الإقدام وتشير إلى السلوكيات التي يعتقد الشخص أنها تتيح له التعامل بشكل مباشر مع المشكلة.

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

- الإحجام وتشير إلى الاستجابات السلوكية التي يعتقد الشخص أنها تتيح له تجاهل وجود المشكلة.

- التنظيم الانفعالي وهي تشير إلى السلوكيات التي يعتقد الشخص أنها تتيح له التعامل مع النتائج والآثار الانفعالية الناتجة عن الأحداث والمواقف الضاغطة.

(طه وسلامة، 2006، ص116)

خلاصة الفصل

لقد عرضنا في هذا الفصل مفهوم الضغط والاتجاهات النظرية المفسرة له بمختلف مدارس العملية التعاريف لتحديد هذا المفهوم.

كما تطرقنا الى مصادر الضغط وعناصره وأشكاله وردود أفعال واستجابات الأشخاص للضغوط وما ينجر عنها من اثار سلبية خطيرة مهددة للصحة النفسية فمتطلبات الحاضر لا بد أن تتضمن قدرا كبيرا من الضغوط ولكن اذا ما زاد ذلك القدر من الضغط النفسي فيصبح قوة هدامة، كما تطرقنا في هذا الفصل الى متغير استراتيجيات المواجهة واهم ما جاء فيه من تعريفات والنظريات والتصنيفات المختلف لاستراتيجيات المواجهة، يمكن استخلاص أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عبارة عن طرق عملية نفسية الهدف منها التخفيف من اثار السلبية لها وقد تكون فعالة وغير فعالة.

الجانِب المِيدَانِي

الفصل الرابع:

الاجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

إن الوقوف على النتائج النهائية للدراسة يتطلب معرفة الإجراءات المنهجية المستخدمة للوصول إليها، فصحة نتائج أي دراسة أو خطأها يرجع في الأساس إلى الخطوات المنهجية المتبعة في ذلك فوضوح المنهج، وتجانس العينة، وسلامة طرق تحديدها وحصرها، واختيار أدوات القياس المناسبة ومالها من صدق وثبات، واستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لذلك كلها إجراءات تساعد على الوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية، وهذا ما حاولنا مراعاته وإتباعه في هذه الدراسة والتي سوف نعرضها في هذا الفصل.

الفصل الرابع: الاجراءات الميدانية للدراسة

1. منهج الدراسة:

في ضوء أهداف الدراسة الرامية إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة، وجد ان المنهج الوصفي أنه الأنسب لذلك لما يشمل عليه هذا المنهج من خطوات علمية تتطرق من التساؤل والافتراض، وصولاً إلى اختبار الفرضيات وفقاً للمنهج العلمي في خطواته الأساسية المعروفة.

ويعتمد هذا المنهج على وصف الظاهرة أو الموضوع كما هي في الواقع، وذلك باستقصاء المعلومات والبيانات وجمعها وتحليلها وتفسيرها معتمداً في ذلك على أدبيات البحث ذات الصلة بالموضوع المدروس، وقد أُستخدم الاستبيان كأداة أساسية لجمع البيانات المطلوبة. ويعتبر المنهج الوصفي المنهج الأكثر شيوعاً وانتشاراً واستخداماً في الدراسات التربوية والنفسية بصفة خاصة والاجتماعية بصفة عامة، ويركز على ما هو كائن في وصفه للظاهرة موضوع البحث، ويعبر عن جمع البيانات بنوعها الكمية والكيفية حول الظاهرة محل الدراسة من أجل تحليلها وتفسيرها واستخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها وخصائصها وتحديد العلاقات بين عناصرها وبينها وبين الظواهر الأخرى وصولاً إلى تعميمها.

(داودي، بوفاتح، 2007، ص 81)

2. حدود الدراسة:

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

الحدود المكانية: اقتصرَت هذه الدراسة على كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة عمار ثلجي بالأغواط.

الحدود الزمنية: تتحدد هذه الدراسة بالسياق الزمني الذي أجريت فيه، وهو السنة الجامعية 2018/2017.

الحدود البشرية: اقتصرَت هذه الدراسة على طلبة ماستر جامعة عمار ثلجي بالأغواط يدرسون بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بقسم علم النفس.

الحدود الأدائية: تتحدد نتائج هذه الدراسة بالأدوات المستخدمة فيها وهي: استبان الصلابة النفسية من إعداد الباحث " مخيمر عماد "، قام بتكيف مقياس الصلابة النفسية على البيئة الجزائرية " بشير معمريه"، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط من إعداد الطالب الباحث.

3. **متغيرات الدراسة:** اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

❖ - **المتغيرات المستقلة:** اشتملت الدراسة على متغير مستقل وهو الصلابة النفسية.

❖ - **المتغيرات التابعة:** استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

❖ - **المتغيرات الديموغرافية:** وهي:

❖ **السن:** اشتملت الدراسة على أفرادا من مختلف الأعمار

❖ **الجنس:** اشتملت الدراسة على أفرادا من الجنسين، ذكور وإناث.

4. **مجتمع الدراسة وعينته:**

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

1.4. مجتمع الدراسة: لتحقيق أهداف الدراسة تم تحديد مجتمع الدراسة والذي يشمل طلبة الجامعة.

2.4. عينة الدراسة:

اعتمدنا في اختيار العينة على حصر شامل لطلبة سنة أولى وثانية ماستر بقسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية جامعة عمار ثلجي بالأغواط.

2.2.4. مبررات اختيار العينة : تم مراعاة ما يأتي من مبررات في اختيار العينة وهي :

أ- تم اختيار جامعة واحدة لتفادي الصعوبات التي اعترضتنا في المرحلة الأولى من التطبيق. أما اختيار جامعة عمار ثلجي بالأغواط راجع لتدريس الطالب الباحث في قسم علم النفس بصفة استاذ مؤقت.

ب- تم اختيار العينة من جامعة واحدة ومن منطقة جغرافية واحدة متشابهة بهدف التقليل من تأثير العوامل التعليمية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية والبيئية والتنظيمية في إجراءات الدراسة ونتائجها.

ج- يدرسون بصفة رسمية في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

جدول رقم (1): يوضح خصائص عينة الدراسة

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

السن					الجنس			المستوى			المتغيرات
42-46	37-41	32-36	27-31	22-26	المجموع	إناث	ذكر	المجموع	ثانية	أولى	التخصص
3	5	25	27	30	90	42	48	90	22	68	ارشاد وتوجيه
3	7	27	34	37	108	59	49	108	39	69	علم النفس التربوي
5	13	31	42	46	137	45	92	137	35	102	علم النفس العيادي
0	7	25	26	29	87	13	74	87	25	62	علم النفس تنظيم وعمل
1	10	32	33	40	116	44	72	116	35	81	علم النفس المدرسي
0	0	17	20	17	54	37	17	54	17	37	أمراض اللغة والتواصل
12	42	157	182	199	592	240	352	592	173	419	المجموع

5. الأدوات المستخدمة لجمع البيانات:

لجمع بيانات هاته الدراسة ولغايات تحقيق اهدافها، والإجابة عن تساؤلاتها تطلبت

الدراسة الحالية استخدام مقاييس تخدم موضوع الدراسة وتمثلت في:

الاداة الاولى: مقياس الصلابة النفسية.

الاداة الثانية: مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

1.5. وصف مقياس الصلابة النفسية:

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

أعدّ هذه القائمة عماد محمد أحمد مخيمر 2002 يتكون في الأصل من 47 بند موزعة على ثلاث ابعاد هي: (أ) الالتزام وقيسه 16 بند. (ب) التحكم وقيسه 15 بندا واطاف الدكتور " بشير معمريه" الى هذا البعد بندا واحدا هو رقم 47 فصار عددها 16 بندا (ج) التحدي وقيسه 16 بندا و صار عدد البنود في القائمة كلها 48 بندا، والجدول الموالي يوضح توزيع العبارات لكل بعد.

جدول رقم (2): يوضح أبعاد مقياس الصلابة النفسية وأرقام عبارات كل بعد

أرقام العبارات	الأبعاد	
46-43-40-37-34-31-28-25-22-19-16-13-10-7-4-1	الالتزام	1
47-44-41-38-35-32-29-26-23-20-17-14-11-8-5-2	التحكم	2
48-45-42-39-36-33-30-27-24-21-18-15-12-9-6-3	التحدي	3

يجاب عنها ضمن اربعة بدائل هي: لا وتتنال صفرا، و قليلا تتال درجة 1، متوسط

وتتال درجتين، كثيرا تتال ثلاث درجات تتراوح درجة كل مفحوص نظريا بين صفر و 144

وارتفاع الدرجة يعني ارتفاع الصلابة النفسية، والجدول الموالي يوضح درجة كل بديل

جدول رقم (3): يمثل توزيع درجات البدائل لمقياس الصلابة النفسية

البدائل	لا	قليلا	متوسط	كثيرا
درجة الاجابة	0	1	2	3

(بشير معمريه، ص 83.76)

2.5 وصف مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

الفصل الرابع: الاجراءات الميدانية للدراسة

من خلال مراجعة الدراسات السابقة، والاطلاع على الإطار النظري والمقاييس السابقة، والقيام بالدراسة الاستطلاعية تم إعداد مقياس خاص باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وتم اتباع الاجراءات والخطوات المنهجية المعتمدة في بناء المقاييس، حيث يتكون المقياس من (48) عبارة وفق ثمانية ابعاد وهي كالتالي:

- استراتيجيات المواجهة وحل المشكل وتضم 11 عبارة.
- استراتيجيات اللجوء الى الدين وتحتوي على 04 عبارة.
- استراتيجيات طلب المساعدة الدعم الاجتماعي وتحتوي على 07 عبارة.
- استراتيجيات البناء والتقييم المعرفي الايجابي وتحتوي 07 عبارة.
- استراتيجيات الهروب الانسحاب الانكار وتحتوي 05 عبارة.
- استراتيجيات التفريغ العاطفي وتحتوي على 07 عبارة.
- استراتيجيات لوم الذات وتحتوي على 03 عبارة.
- استراتيجيات الاسترخاء والتنفيس وتحتوي على 05 عبارة

جدول رقم (4): يوضح أبعاد مقياس الاستراتيجيات وأرقام عبارات كل بعد

الفصل الرابع: الاجراءات الميدانية للدراسة

أرقام البنود	عدد البنود	الأبعاد	
5.7.16.17.21.22.27.28.29.30.1.	11	استراتيجيات المواجهة وحل المشكل	1
34.31.23.18	4	اللجوء إلى الدين	2
33.32.24.6.4.2	6	طلب المساعدة والدعم الاجتماعي	3
35.20.19.13.35.26.3.	7	البناء والتقييم المعرفي الإيجابي	4
46.43.40.14.12	5	الهروب والانسحاب والإنكار	5
47.44.41.38.36.11.8	7	التفريغ العاطفي	6
48.15.9	3	لوم الذات	7
42.39.37.45.10	5	استراتيجيات الاسترخاء والترفيه	8

جدول رقم (5): يمثل توزيع درجات البدائل

البدائل	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي اطلاقا
درجة الإجابة	5	4	3	2	1

10-1- تصحيح المقياس:

تتم الإجابة على هذا المقياس من خلال خمسة بدائل وهي (تنطبق علي كثيرا -تنطبق علي غالبا -تنطبق علي قليلا -لا تنطبق علي -لا تنطبق علي اطلاقا) ثم تصحح الاستجابات بإعطاء خمسة (05) درجات لمن تكون استجابته تنطبق علي كثيرا، و(04) درجات لمن تكون استجابته وتنطبق علي غالبا، و (03) درجات لمن تكون استجابته تنطبق علي قليلا، و(02)

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

درجات لمن تكون استجابته لا تنطبق علي، و(01) درجة لمن تكون استجابته لا تنطبق علي

اطلاقا البديل الخير

6. الدراسة الاستطلاعية:

1.6. عينة التقنين: للتأكد من صلاحية المقياسين، تم دراسة الخصائص السيكومترية، وذلك

بإتباع مجموعة من الطرق من خلال تطبيق المقياسين على عينة التقنين من البيئة الجزائرية

بالضبط مدينة الأغواط التي كان قوامها (60) طالب جامعي.

2.6. الخصائص السيكومترية لأدوات القياس:

1.2.6. الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة: وبعد تطبيق المقياس على افراد عينة

الدراسة قمنا بحساب معامل الصدق بعدة طرق هي:

أ. الصدق:

1. أ. صدق الاتساق الداخلي: وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي قمنا بحساب معامل ارتباط

كل بُعد بالدرجة الكلية للمقياس والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (6): يمثل نتائج صدق الاتساق الداخلي للأبعاد وللدرجة الكلية لمقياس الصلابة

المستوى الدلالة	قيمة "ر"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
0.000	0.875	6.60	36.850	الإلتزام
0.000	0.902	6.65	34.983	التحكم
0.000	0.917	8.01	36.00	التحدي
0.000	1.00	19.14	107.833	الدرجة الكلية

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

من خلال الجدول السابق يتضح أن معاملات الارتباط المحسوبة للأبعاد الثلاثة أكبر من الحدود المتوسطة حيث بلغت قيمة معامل ارتباط البعد الالتزام (0.875) عند متوسط حسابي (36.85) وانحراف معياري (6.60) وقيمة معامل ارتباط البعد التحكم بلغت القيمة (0.902) عند متوسط حسابي (34.95) وانحراف معياري (6.65) وأخيرا قيمة معامل ارتباط البعد التحدي بلغت (0.917) عند متوسط حسابي (36.00) وانحراف معياري (8.01) كما أنّ متوسط الدرجات الكلية بلغ (107.83) بالتالي الارتباط كان مرتفع و دال عند مستوى (0.01) و بذلك تعطي هذه النتائج مؤشرا لصدق المقياس.

أ.2. الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

تمّ الاعتماد لحساب صدق المقياس على الصدق التمييزي، حيث تمّ ترتيب الدرجات من الأدنى إلى الأعلى بحيث أخذنا 27% من أعلى التوزيع و 27% من درجات أدنى التوزيع فكان عدد الأفراد (16) فردا، وبعد ذلك تمّ حساب (T) لمعرفة الفروق بين المجموعتين.

والجدول التالي يوضح ذلك:

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

الجدول رقم (7): يمثل قيم "ت" لدلالة الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لأبعاد مقياس الصلابة النفسية

الأبعاد	مرتفعي الدرجات ن = 16 (27%)		منخفضي الدرجات ن = 16 (27%)		قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية df	مستوى الدلالة الاحصائية
	م M	ع S	م M	ع S			
الالتزام	16	58,19	16	38,00	11,885	30	دال 0.00
التحكم	16	54,50	16	36,00	14,741	30	دال 0.00
التحدي	16	58,19	16	36,13	14,872	30	دال 0.00

يتبين من الجدول أعلاه أن مقياس الصلابة النفسية بأبعاده يتمتع بالصدق وبدرجات عالية أي أن المقياس لديه قدرة تمييزية أو يميز بين أطرافه، وهذا ما يؤكد أن المقياس صادق.

ب. معامل الثبات لمقياس الصلابة النفسية:

ب.1. ثبات المقياس بطريقة ألفا-كرونباخ **cronbach Alpha**: تم حساب معامل ثبات

المقياس بطريقة معامل ألفا-كرونباخ الذي يعتبر من أهم طرق حساب الثبات وأيضا لأن عدد

البدائل بلغ أربعة بدائل وهو يعتمد على قياس الارتباطات المختلفة الممكنة بين البنود وذلك

بحساب قياسين كل بند على التباين الكلي للمقياس ثم حسابه بـ : **spss**.

والجدول الموالي يوضح نتائج اختبار ألفا-كرونباخ

جدول رقم (8): يمثل نتائج معامل الثبات ألفا-كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية.

المقياس	عدد البنود	N	X	S	معامل ألفا-كرونباخ
الصلابة	48	60	365.64	19.12	0.928

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

نلاحظ من خلال نتائج الجدول المحصل عليها أنّ معامل الثبات بلغ القيمة (0.928)

وهذا يدل على الثبات وبما أنّ هذه القيمة تقترب من الواحد فهي قيمة عالية وتدل على الثبات المرتفع للمقياس وبالتالي مقياس الصلابة ثابت.

- وهناك طريقة اخرى للتأكد من ثبات الأداة وهي حساب ثبات كل بعد من أبعاد المقياس بمعامل الثبات ألفا كرونباخ والجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول (9): يمثل معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات أبعاد الصلابة النفسية.

الابعاد	عدد البنود	\bar{X}	S	معامل الثبات
البعد الاول	16 بندا	36.85	6.60	0.832
البعد الثاني	16 بندا	34.98	6.65	0.823
البعد الثالث	16 بندا	36.00	8.01	957.0
معامل الثبات العام	48 بندا	107.83	19.14	778.0

يتضح من خلال الجدول أنّ معامل ثبات كل بعد عال وهذا يدل على أنّ مقياس

الصلابة يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ب.3. حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية **Split-Half**: والجدول يلخص لنا

نتائج معالجة البيانات بطريقة التجزئة النصفية كما يلي:

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

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

معامل الثبات			N	S	\bar{X}	البند	المقياس
طريقة التصحيح	بعد التصحيح	قبل التصحيح					
جوتمان	0.877	0.806	24	10.84	53.26	الزوجية	الصلابة
			24	9.27	54.55	الفردية	

من خلال نتائج الجدول المحصل عليها نلاحظ أنّ قيمة معامل ثبات المقياس بطريقة

التجزئة النصفية وصلت إلى (0.806) قبل التصحيح وبعد التصحيح بطريقة جوتمان وصلت

القيمة إلى (0.877) وهي قيمة عالية بالتالي مقياس الصلابة مقياس ثابت.

الخصائص السيكومترية لأداة جمع البيانات:

12-3-1-الصدق:

1- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين تألفت من (07) أساتذة) من ذوي الخبرة العلمية والاختصاص، لتقييم الأداة وقدرتها على قياس الخاصية. وتمت الاستجابة لآراء السادة المحكمين وقمنا بإجراء ما يلزم من تعديل على ضوء مقترحاتهم، بحيث تم حذف عبارتين (02) من المقياس كما تم تعديل وإعادة صياغة بعض العبارات وتعديل تعليمات المقياس.

2-الصدق الاتساق الداخلي:

تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson) لقياس الاتساق الداخلي لكل بعد وذلك من خلال معاملات الارتباط بين درجة كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس ومعامل الارتباط بين كل عبارة والبعد الخاص بها والنتائج المتحصل عليها مبينة في الجدول التالي:

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

قمنا بإيجاد الاتساق الداخلي لكل بعد من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الخاص بها:

البعد الأول: استراتيجيات المواجهة وحل المشكل

الجدول رقم (11): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لبعد استراتيجيات المواجهة وحل المشكل

الرقم العبارة	العبارات	بيرسون	سبيرمان	الدلالة الإحصائية
01	أعالج المشكلات منذ بدايتها وبدون تأجيل	0.469	0.513	0.01
05	أجمع معلومات حول مشكلتي	0.630	0.466	0.01
07	أنزعج لعدم تغلبي على الوضعية	0.317	0.340	0.01
16	أتعرف على مختلف جوانب المشكلة	0.745	0.692	0.01
17	أحاول حل المشكل والتركيز عليه	0.555	0.537	0.01
21	أكتسب خبرات ايجابية نتيجة مواجهة المشكلات	0.606	0.548	0.01
22	أحاسب نفسي على الأوقات الضائعة	0.553	0.521	0.01
27	أقسم وقتي	0.600	0.503	0.01
28	أتعاش مع الواقع الحادث	0.313	0.380	0.01
29	أتعرف على أولوياتي وأحددها	0.581	0.427	0.01
30	أقوم بما أعتقد أنه الأفضل	0.452	0.404	0.01

من خلال نتائج الجدول يتبين أن مستوى الدلالة لعبارات البعد الأول (استراتيجيات المواجهة وحل المشكل) $P=0.000$ وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة (0.01) وعليه فإن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 وبذلك يعتبر البعد الأول صادق لما وضع لقياسه.

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

البعد الثاني: اللجوء إلى الدين

الجدول رقم (12): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لبعد اللجوء إلى الدين

الرقم العبارة	العبارات	بيرسون	سبيرمان	الدلالة الإحصائية
18	أزور أقاربي	0.496	0.508	0.01
23	أجأ للصلاة	0.490	0.501	0.01
31	أتابع البرامج الدينية	0.537	0.449	0.01
34	أقرأ القرآن وأستمع إليه	0.657	0.590	0.01

من خلال نتائج الجدول يتبين أن مستوى الدلالة لعبارات البعد الثاني (اللجوء إلى الدين) $P=0.000$ وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة (0.01) وعليه فإن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 وبذلك يعتبر البعد الثاني صادق لما وضع لقياسه.

البعد الثالث: طلب المساعدة والدعم الاجتماعي

الجدول رقم (13): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لبعد طلب المساعدة والدعم الاجتماعي

الرقم العبارة	العبارات	بيرسون	سبيرمان	الدلالة الإحصائية
02	أشارك أصدقائي حول مشكلتي	0.693	0.614	0.01
04	أبحث عن الأشخاص الذين يمرون بنفس المشكل	0.605	0.586	0.01
06	أقبل النصح من الآخرين	0.494	0.446	0.01
24	أحب مساعدة الآخرين لي	0.564	0.493	0.01
32	أفضل العمل الجماعي والعمل المشترك	0.509	0.530	0.01
33	أحرص على أن أكون قريباً من أصدقائي	0.500	0.512	0.01

من خلال نتائج الجدول يتبين أن مستوى الدلالة لعبارات البعد الثالث (طلب المساعدة والدعم الاجتماعي) $P=0.000$ وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة (0.01) وعليه فإن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 وبذلك يعتبر البعد الثالث صادق لما وضع لقياسه.

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

البعد الرابع: البناء والتقييم المعرفي الايجابي

الجدول رقم (14): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لبعد البناء والتقييم المعرفي الايجابي

الرقم العبارة	العبارات	بيرسون	سبيرمان	الدلالة الاحصائية
03	أعتقد بإيجابية مواجهة المشكل	0.426	0.385	0.01
13	أتعرف على الجوانب الايجابية والتركيز عليها	0.480	0.447	0.01
19	أحدث نفسي بعقلانية وايجابية	0.535	0.469	0.01
20	أحدد اتجاهاتي	0.468	0.469	0.01
25	أحاول تصغير مشكلتي مقارنة بمشاكل الآخرين	0.465	0.411	0.01
26	أقنع نفسي أنني قادر على حل المشكل	0.582	0.528	0.01
35	نقد الآخرين لي لا ينقص من ثقتي بنفسي	0.366	0.463	0.01

من خلال نتائج الجدول يتبين أن مستوى الدلالة لعبارة البعد الرابع (البناء والتقييم المعرفي الايجابي) $P=0.000$ وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة (0.01) وعليه فإن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 وبذلك يعتبر البعد الرابع صادق لما وضع لقياسه.

البعد الخامس: الهروب والانسحاب والانكار

الجدول رقم (15): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لبعد الهروب والانسحاب والانكار

الرقم العبارة	العبارات	بيرسون	سبيرمان	الدلالة الاحصائية
12	أتناول مواد مهدئة	0.539	0.532	0.01
14	أبتعد عن الحفلات والمناسبات	0.593	0.584	0.01
40	أبتعد عن التجمعات	0.668	0.621	0.01
43	أحاول أن أبتعد عن حولي	0.716	0.724	0.01
46	أتجنب الأشخاص والأعمال التي تذكرني بمشكلي	0.635	0.654	0.01

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

من خلال نتائج الجدول يتبين أن مستوى الدلالة لعبارات البعد الخامس (الهروب والانسحاب والانتكار) $P=0.000$ وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة (0.01) وعليه فإن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 وبذلك يعتبر البعد الخامس صادق لما وضع لقياسه.

البعد السادس: التفريغ العاطفي

الجدول رقم (16): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لبعد التفريغ العاطفي

الرقم	العبارات	بيرسون	سبيرمان	الدلالة الاحصائية
08	أجهد نفسي في كل ما أقوم به	0.651	0.659	0.01
11	أبوح بما في داخلي	0.659	0.674	0.01
36	أسترجع الأوقات الجيدة التي مررت بها	0.505	0.498	0.01
38	ألجأ إلى البكاء	0.445	0.371	0.01
41	أتعامل بعصبية مع الآخرين	0.596	0.594	0.01
44	أفقد صبري بسهولة	0.696	0.709	0.01
47	أنزعج كثيراً لما أمر به	0.599	0.584	0.01

من خلال نتائج الجدول يتبين أن مستوى الدلالة لعبارات البعد السادس (طلب المساعدة والدعم الاجتماعي) $P=0.000$ وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة (0.01) وعليه فإن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 وبذلك يعتبر البعد السادس صادق لما وضع لقياسه.

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

البعد السابع: لوم الذات

الجدول رقم (17): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لبعده لوم الذات

الرقم	العبارات	بيرسون	سبيرمان	الدلالة الاحصائية
09	أحاسب نفسي بشدة	0.564	0.423	0.01
15	ألوم نفسي عند حدوث مشكل	0.643	0.629	0.01
48	أعتقد أنني سيئ الحظ	0.707	0.730	0.01

من خلال نتائج الجدول يتبين أن مستوى الدلالة لعبارات البعد السابع (لوم الذات) $P=0.000$ وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة (0.01) وعليه فإن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 وبذلك يعتبر البعد السابع صادق لما وضع لقياسه.

البعد الثامن: الاسترخاء والتنفيس

الجدول رقم (18): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لبعده الاسترخاء والتنفيس

الرقم العبارة	العبارات	بيرسون	سبيرمان	الدلالة الاحصائية
10	ألجأ إلى الاسترخاء والهدوء	0.478	0.423	0.01
37	أمارس هواياتي أكثر من السابق	0.543	0.484	0.01
39	أستمع إلى الموسيقى	0.471	0.415	0.01
42	أشاهد التلفاز لساعات طويلة	0.590	0.577	0.01
45	أخرج في نزهات	0.698	0.614	0.01

من خلال نتائج الجدول يتبين أن مستوى الدلالة لعبارات البعد الثامن (الاسترخاء والتنفيس) $P=0.000$ وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة (0.01) وعليه فإن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 وبذلك يعتبر البعد الثامن صادق لما وضع لقياسه.

3-الصدق التمييزي:(صدق المقارنة الطرفية):

قام الباحث بترتيب أفراد العينة الاستطلاعية (60) طالبا ترتيبا تنازليا من أعلى درجة إلى أدنى درجة، ثم قسموا إلى مجموعتين حسب درجاتهم على المقياس فالمجموعة الأولى تقدر بـ (16 فردا) بنسبة 27% من الذين تحصلوا على درجات مرتفعة من المقياس والمجموعة الثانية

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

تقدر بـ (16 فرداً) بنسبة 27% من الذين تحصلوا على درجات منخفضة من المقياس، ثم قام بحساب الفرق بين متوسطي المجموعتين، فحصل على النتائج الآتية:

الجدول رقم (19): يمثل قيم "ت" لدلالة الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لأبعاد مقياس

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

الأبعاد	مرتفعي الدرجات ن = 16 (27%)		منخفضي الدرجات ن = 16 (27%)		قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية df	مستوى الدلالة الاحصائية
	م M	ع S	م M	ع S			
استراتيجيات المواجهة وحل المشكل	16	49,69	16	41,13	14,046	30	دال 0.00
اللجوء إلى الدين	16	17,94	16	14,13	12,400	30	دال 0.00
طلب المساعدة والدعم الاجتماعي	16	29,81	16	18,56	12,977	30	دال 0.00
البناء والتقييم المعرفي الإيجابي	16	18,31	16	11,06	10,071	30	دال 0.00
الهروب والانسحاب والانكار	16	27,56	16	20,56	17,621	30	دال 0.00
التفريغ العاطفي	16	32,38	16	15,06	15,785	30	دال 0.00
لوم الذات	16	12,75	16	5,88	14,394	30	دال 0.00
الاسترخاء والتنفيس	16	22,31	16	12,94	14,216	30	دال 0.00

يتبين من الجدول أعلاه أن مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعاده يتمتع بالصدق وبدرجات عالية ويميز بين أطرافه.

12-3-2- الثبات:

وقد أجرى الباحث خطوات حساب الثبات على العينة الاستطلاعية نفسها بطريقتين (طريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ)

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

-طريقة التجزئة النصفية:

تم إيجاد معامل الارتباط بيرسون بين مجموع درجات الأسئلة الفردية ومجموع درجات الأسئلة الزوجية لكل فرد، وقد تم تصحيح معاملات الارتباط باستخدام معامل الارتباط (Guttman)

والنتائج المتحصل عليها مدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم (20): يوضح معامل الارتباط بين مجموع درجات الأسئلة الفردية ومجموع درجات الأسئلة الزوجية مع التصحيح.

نوع الفقرات	العبارات	معامل الارتباط	معامل الارتباط المصحح لجيتمان	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
العبارات الفردية	24	0.913	0.913	0.000	0.01
العبارات الزوجية	24				

من النتائج الموضحة أعلاه حيث أن $r=0.913$ وبعد التصحيح بمعادلة جيتمان وجدنا

$r=0.913$ وهذا مؤشر على أن الاستبيان يتميز بثبات عالي نسبياً.

2- طريقة ألفا كرونباخ Alpha-Cronbach:

استخدم الباحثان طريقة ألفا كرونباخ كطريقة ثانية لقياس الثبات وهي الطريقة تقوم

بقياس معامل ثبات البنود بالنسبة للاختبار ككل، النتائج كانت كالتالي:

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

الجدول رقم (21): يوضح نتائج تطبيق طريقة معامل الثبات ألفا كرونباخ للأبعاد والمقياس ككل:

الأبعاد	معامل الثبات	الدلالة الاحصائية
استراتيجيات المواجهة وحل المشكل	0.732	دال عند 0.01
اللجوء إلى الدين	0.405	دال عند 0.01
طلب المساعدة والدعم الاجتماعي	0.536	دال عند 0.01
البناء والتقييم المعرفي الإيجابي	0.664	دال عند 0.01
الهروب والانسحاب والانكار	0.615	دال عند 0.01
التفريغ العاطفي	0.778	دال عند 0.01
لوم الذات	0.376	دال عند 0.01
الاسترخاء والتنفيس	0.449	دال عند 0.01
المقياس ككل	0.892	دال عند 0.01

من خلال نتائج الجدول يتضح أن معامل الثبات لـ ألفا كرونباخ = 0.892 وهو دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وبمعاملات ثبات دالة إحصائياً لأبعاد المقياس دليل على ثبات المقياس.

وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية للأداة فقد تبين أنه يتمتع بصدق وثبات جيدين يجعل منه أداة صالحة لقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

13- الأساليب الإحصائية المعتمدة:

للإجابة عن أهداف الدراسة والتحقق من فرضياتها، استخدم الباحث في تحليل النتائج الإحصاء الوصفي والتحليلي والمتمثل في الأساليب الإحصائية الآتية ومعتمدا على البرنامج الإحصائي (SPSS) نسخة 19.

1- التكرارات والنسب المئوية لوصف عينة الدراسة.

2- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمقارنة بين العينات.

3- معامل الارتباط "بيرسون" (Pearson) لحساب العلاقة بين درجة كل بعد من أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية للاستبيان.

4- معادلة ألفا كرونباخ α ومعامل سبيرمان براون ومعامل جوتمان " (Guttman) لتصحيح معامل الثبات.

5- اختبار "ت" (T.test) لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي العينتين.

6- اختبار تحليل التباين الأحادي والثنائي لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات العينات باختلاف المتغيرات الشخصية والتي تنقسم إلى أكثر من فئتين.

الفصل الخامس :
عرض و مناقشة و تفسير نتائج الدراسة

عرض نتائج الدراسة:

تمهيد:

بعد تطبيق استبيانات الدراسة على افراد العينة اعتمدنا في تحليل النتائج على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل التباين وتمّ عرض النتائج التي اسفرت عنها الدراسة في جداول احصائية مرتّبة حسب ترتيب فروض الدراسة.

1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى:

نص الفرضية: " نتوقع وجود صلاية مرتفعة لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثلجي "

وللتحقق من صحة فرضيتنا استخدمنا اختبار (T) للتحقق من وجود فروق بين متوسط العينة الكلية والمتوسط الفرضي لمعرفة مستوى الصلاية: والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم(22): يمثل نتائج اختبار (T) للمقارنة بين متوسط العينة الكلية والمتوسط الفرضي لمعرفة مستوى الصلاية:

المتغير	N	\bar{X}	S	المتوسط الفرضي	T	df	الدالة الاحصائية
الصلاية	592	89.26	20.231	72	20.758	591	0.000 دالة إحصائية

يبين الجدول (22) أن هناك فرق بين المتوسط الفرضي (72) ومتوسط العينة (89.26) والفرق بينهما كبير ودال احصائيا حيث كانت قيمة "ت" (20.758) عند مستوى دلالة (0.000) والفرق هناك لصالح الصلاية المرتفعة ومنه الفرضية المطروحة تحققت.

2 . عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثلجي " تشير الفرضية الثالثة إلى وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد استراتيجيات المواجهة

الفصل الخامس: عرض و مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

لدى الطلبة وللتحقق من هذه الفرضية تم حساب المتوسط والانحراف المعياري لأبعاد استراتيجيات المواجهة في ثماني مستويات ثم حساب تحليل التباين الأحادي للمتغير والنتائج توضحها الجداول الموالية:

جدول (23) يمثل المعطيات الوصفية لمتغير استراتيجيات المواجهة حسب الأبعاد.

المتغير	الأبعاد	N	\bar{X}	S
استراتيجيات المواجهة	استراتيجية حل المشكلات والتكيف النشط	592	44.63	4.057
	استراتيجية اللجوء إلى التدين	592	24.05	2.928
	استراتيجية الدعم الاجتماعي	592	22.82	4.381
	استراتيجية البناء المعرفي	592	21.75	6.552
	استراتيجية الانسحاب والتجنب	592	15.97	2.039
	استراتيجية التفريغ العاطفي	592	16.48	3.220
	استراتيجية لوم الذات	592	10.30	2.407
	استراتيجيات الاسترخاء والترفيه	592	17.49	4.034

من خلال الجدول (23) يتضح أنّ جميع المتوسطات غير متساوية بين الأبعاد أي متفاوتة حيث نجد أنّ قيمة المتوسط الحسابي لبعد استراتيجية حل المشكلات والتكيف النشط بلغت (44.63) وانحراف معياري بقيمة (4.057) ومتوسط الحسابي لبعد استراتيجية التدين بلغ (24.05) وانحراف معياري بقيمة (2.928) والمتوسط الحسابي لبعد استراتيجية الدعم الاجتماعي بلغ (22.82) وانحراف معياري بقيمة (4.381)، ومتوسط الحسابي لبعد استراتيجية الانسحاب والتجنب بلغ (15.97) وانحراف معياري بقيمة (2.039) والمتوسط الحسابي لبعد استراتيجية البناء المعرفي بلغ (21.75) وانحراف معياري بقيمة (6.552)، ومتوسط الحسابي لبعد استراتيجية التفريغ العاطفي بلغ (16.48) وانحراف معياري بقيمة (3.220) والمتوسط الحسابي لبعد استراتيجية لوم الذات بلغ (10.30) وانحراف معياري بقيمة (2.407)، والمتوسط الحسابي لبعد استراتيجيات الاسترخاء والترفيه بلغ (17.49) وانحراف

الفصل الخامس: عرض و مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

معياري بقيمة (4.034)، هذا يدل على وجود فروق دالة احصائيا في أبعاد استراتيجيات المواجهة.

جدول (24): يمثل نتائج اختبار تحليل التباين للكشف عن الفروق بين أبعاد استراتيجيات المواجهة

متغير الدراسة	مصدر التباين	مجموع المربعات	Df	متوسط المربعات	F	مستوى الدلالة
استراتيجيات المواجهة	داخل المجموعات	438146.473	7	62592.353	4046.416	0.000 دال احصائيا
	بين المجموعات	73135.497	4728	15.469		
	المجموع	511281.970	4735			

ويتضح من خلال الجدول (24) مايلي:

- وجود تباين دال إحصائيا في استراتيجيات المواجهة حيث بلغت قيمة (F) (4046.416) عند مستوى دلالة (0.000) وهي القيمة دالة وبالتالي الفرضية تحققت، ومن أجل معرفة اتجاه هذه الأبعاد تم استخدام الاختبارات البعدية (Tukey) فكانت النتائج موضحة في الجدول الموالي:

جدول رقم(25): يمثل اختبار (Tukey) للمقارنات البعدية لأبعاد مقياس استراتيجيات المواجهة

البعد 8	البعد 7	البعد 6	البعد 5	البعد 4	البعد 3	البعد 2	البعد 1		
								متوسط الفرق	البعد 1
								الاحتمال	
							-20.579	متوسط الفرق	البعد 2
							0.000	الاحتمال	
						-1.221	-21.801	متوسط الفرق	البعد 3
						0.000	0.000	الاحتمال	
					-1.078	-2.299	-22.878	متوسط الفرق	البعد 4
					0.000	0.000	0.000	الاحتمال	
				-5.777	-6.855	-8.076	-28.655	متوسط الفرق	البعد 5
				0.000	0.000	0.000	0.000	الاحتمال	
			0.514	-5.264	-6.341	-7.563	-28.142	متوسط الفرق	البعد 6

الفصل الخامس: عرض و مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

			0.324	0.000	0.000	0.000	0.000	الاحتمال	
		6.184	-5.671	-11.448	-12.525	-13.747	-34.326	متوسط الفرق	البعد 7
		-							
		0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	الاحتمال	
	7.188	1.003	1.517	-4.260	-5.338	-6.559	-27.139	متوسط الفرق	البعد 8
	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	الاحتمال	

من خلال الجدول يتضح ان النتائج تشير إلى:

- وجود فروق دالة إحصائية بين البعد الاول وبقية الأبعاد لصالح البعد الأول حيث بلغت قيمة الدلالة (0.000).

- وجود فروق دالة إحصائية بين البعد الثاني والأبعاد التالية البعد الثالث والرابع والخامس والسادس والسابع والثامن وذلك لصالح البعد الثاني حيث بلغت قيمة الدلالة (0.000)

- وجود فروق دالة إحصائية بين البعد الثالث والأبعاد التالية البعد الرابع والخامس والسادس والسابع والثامن لصالح البعد الثالث أيضا حيث بلغت قيمة الدلالة (0.000)

وجود فروق دالة إحصائية بين البعد الرابع والأبعاد التالية البعد الخامس والسادس والسابع والثامن لصالح البعد الرابع حيث بلغت قيمة الدلالة (0.000).

- وجود فروق دالة إحصائية بين البعد الخامس والبعد السابع وذلك لصالح البعد الخامس حيث بلغت قيمة الدلالة (0.000) مع عدم وجود فروق مع البعد السادس.

- وجود فروق دالة إحصائية بين البعد السادس والبعد السابع وذلك لصالح البعد السادس حيث بلغت قيمة الدلالة (0.000).

- وجود فروق دالة إحصائية بين البعد الثامن والأبعاد التالية الخامس والسادس والسابع وذلك لصالح البعد الثامن حيث بلغت قيمة الدلالة (0.000).

3. عرض نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية "توجد علاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثلجي" وللتحقق من صحة فرضيتنا استخدمنا اختبار معامل الارتباط بيرسون (R) وذلك للتحقق من جود علاقة بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الصلابة ومقياس استراتيجيات المواجهة، والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (26): يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون.

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	سبيرمان r	بيرسون r	متغيرات الدراسة	الصلابة
دال احصائيا	0.000	**0.510	**0.508	المواجهة وحل المشكل	
دال احصائيا	0.000	**0.314	**0.309	اللجوء إلى الدين	
دال احصائيا	0.000	**0.638	**0.650	التقييم المعرفي الإيجابي	
دال احصائيا	0.000	**0.493	**0.500	المساعدة والدعم الاجتماعي	
دال احصائيا	0.000	**0.533	**0.506	الهروب والانسحاب	
دال احصائيا	0.000	**0.571	**0.569	التفريغ العاطفي	
دال احصائيا	0.000	**0.420	**0.423	لوم الذات	
دال احصائيا	0.000	**0.523	**0.544	الاسترخاء والتنفيس	

* دال عند (0.01)

يتضح من خلال الجدول (26) أعلاه أن قيم معامل الارتباط بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.001) حيث بلغت هذه الارتباطات بين (0.309، 0.650) مما يعني وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجات الطلبة على مقياس الصلابة النفسية ودرجاتهم على مقياس استراتيجيات المواجهة، وبالتالي نقبل الفرضية.

4. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

نص الفرضية "يتفاعل الجنس ومتغير الصلابة النفسية في التأثير على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثلجي".

وللتحقق من صحة فرضيتنا استخدمنا تحليل التباين الثنائي لفحص أثر التفاعل، والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم(27): يمثل نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري الجنس والصلابة والتفاعل بينهما على متوسط بعد المواجهة وحل المشكل.

المتغير المقاس	مصدر التباين	مجموع المربعات	Df	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدالة الإحصائية
المواجهة وحل المشكل	الجنس	0.468	1	0.468	0.038	0.846 غير دال
	الصلابة	3300.921	87	37.942	3.041	0.000 دال
	الجنس * والصلابة	597.099	64	9.330	0.748	0.924 غير دال
	الخطأ	5464.243	438	12.475		
	المجموع	1185928.000	591			

أظهرت نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد العينة في متوسط بعد المواجهة وحل المشكل تعزى إلى الجنس حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.84) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

كما أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متوسط بعد المواجهة وحل المشكل تعزى إلى الصلابة النفسية، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.00) لإختبار (ف) أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وهي قيمة دالة احصائياً، أما فيما يتعلق بالتفاعل فقد

الفصل الخامس: عرض و مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

أظهرت النتائج عدم وجود تفاعل بين الجنس والصلابة النفسية في التأثير على بعد المواجهة وحل المشكل ، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.92) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وهي قيمة غير دالة إحصائياً .

جدول رقم(28): يمثل نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري الجنس والصلابة والتفاعل بينهما على متوسط بعد اللجوء إلى الدين.

المتغير المقاس	مصدر التباين	مجموع المربعات	Df	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية
اللجوء إلى الدين	الجنس	0.516	1	0.516	0.135	0.714 غير دال
	الصلابة	495.559	87	5.696	1.486	0.006 دال
	الجنس * والصلابة	236.359	64	3.693	0.963	0.559 غير دال
	الخطأ	1678.893	438	3.833		
	المجموع	15311.000	591			

أظهرت نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد العينة في متوسط بعد اللجوء إلى الدين تعزى إلى الجنس حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.71) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

كما أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متوسط بعد اللجوء إلى الدين تعزى إلى الصلابة النفسية، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.00) لإختبار (ف) أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وهي قيمة دالة احصائياً، أما فيما يتعلق بالتفاعل فقد أظهرت النتائج عدم وجود تفاعل بين الجنس والصلابة النفسية في التأثير على بعد اللجوء إلى الدين ، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.55) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) ، وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

الفصل الخامس: عرض و مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

جدول رقم(29): يمثل نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري الجنس والصلابة والتفاعل بينهما على متوسط بعد المساعدة والدعم الاجتماعي.

المتغير المقاس	مصدر التباين	مجموع المربعات	Df	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية
الاجتماع المساعدة والدعم	الجنس	0.217	1	0.217	0.033	0.857 غير دال
	الصلابة	1663.724	87	19.123	2.878	0.000 دال
	الجنس * والصلابة	278.562	64	4.353	0.655	0.981 غير دال
	الخطأ	2910.769	438	6.646		
	المجموع	346779.000	591			

أظهرت نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد العينة في متوسط بعد المساعدة والدعم الاجتماعي تعزى إلى الجنس حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.85) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

كما أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متوسط بعد المساعدة والدعم الاجتماعي تعزى إلى الصلابة النفسية، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.00) لإختبار (ف) أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وهي قيمة دالة احصائياً، أما فيما يتعلق بالتفاعل فقد أظهرت النتائج عدم وجود تفاعل بين الجنس والصلابة النفسية في التأثير على بعد المساعدة والدعم الاجتماعي ، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.98) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) ، وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

الفصل الخامس: عرض و مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

جدول رقم(30): يمثل نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري الجنس والصلابة والتفاعل بينهما على متوسط بعد التقييم المعرفي الايجابي.

المتغير المقاس	مصدر التباين	مجموع المربعات	Df	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية
التقييم المعرفي الايجابي	الجنس	107.224	1	107.224	10.293	0.001 غير دال
	الصلابة	5070.706	87	58.284	5.595	0.000 دال
	الجنس * والصلابة	689.138	64	10.768	1.034	0.412 غير دال
	الخطأ	4562.803	438	10.417		
	المجموع	318903.000	591			

أظهرت نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد العينة في متوسط بعد التقييم المعرفي الايجابي تعزى إلى الجنس حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.00) لإختبار (ف) أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والإجتماعية وهي قيمة دالة إحصائياً.

كما أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متوسط بعد التقييم المعرفي الايجابي تعزى إلى الصلابة النفسية، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.00) لإختبار (ف) أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وهي قيمة دالة احصائياً، أما فيما يتعلق بالتفاعل فقد أظهرت النتائج عدم وجود تفاعل بين الجنس والصلابة النفسية في التأثير على بعد التقييم المعرفي الايجابي ، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.41) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) ، وهي قيمة غير دالة إحصائياً .

الفصل الخامس: عرض و مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

جدول رقم(31): يمثل نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري الجنس والصلابة والتفاعل بينهما على متوسط بعد الهروب والانسحاب.

المتغير المقاس	مصدر التباين	مجموع المربعات	Df	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية
الهروب والانسحاب	الجنس	2.793	1	2.793	0.374	0.541 غير دال
	الصلابة	2283.858	87	26.251	3.517	0.000 دال
	الجنس * والصلابة	386.426	64	6.038	0.809	0.852 غير دال
	الخطأ	3269.684	438	7.465		
	المجموع	166609.000	591			

أظهرت نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد العينة في متوسط بعد الهروب والانسحاب تعزى إلى الجنس حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.54) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

كما أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متوسط بعد الهروب والانسحاب إلى الصلابة النفسية، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.00) لإختبار (ف) أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وهي قيمة دالة احصائياً، أما فيما يتعلق بالتفاعل فقد أظهرت النتائج عدم وجود تفاعل بين الجنس والصلابة النفسية في التأثير على بعد الهروب والانسحاب، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.85) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

الفصل الخامس: عرض و مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

جدول رقم(32): يمثل نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري الجنس والصلابة والتفاعل بينهما على متوسط بعد التفريغ العاطفي.

المتغير المقاس	مصدر التباين	مجموع المربعات	Df	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية
التفريغ العاطفي	الجنس	258.999	1	258.999	9.283	0.002 غير دال
	الصلابة	10049.858	87	115.516	4.140	0.000 دال
	الجنس * والصلابة	1723.808	64	26.935	0.965	0.555 غير دال
	الخطأ	12220.050	438	27.900		
	المجموع	304764.000	591			

أظهرت نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد العينة في متوسط بعد التفريغ العاطفي تعزى إلى الجنس حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.00) لإختبار (ف) أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية وهي قيمة دالة إحصائياً.

كما أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متوسط بعد التفريغ العاطفي تعزى إلى الصلابة النفسية، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.00) لإختبار (ف) أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وهي قيمة دالة احصائياً، أما فيما يتعلق بالتفاعل فقد أظهرت النتائج عدم وجود تفاعل بين الجنس والصلابة النفسية في التأثير على بعد التفريغ العاطفي ، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.55) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) ، وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

الفصل الخامس: عرض و مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

جدول رقم(33): يمثل نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري الجنس والصلابة والتفاعل بينهما على متوسط بعد لوم الذات.

المتغير المقاس	مصدر التباين	مجموع المربعات	Df	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية
لوم الذات	الجنس	0.157	1	0.157	0.035	0.853 غير دال
	الصلابة	1052.872	87	12.102	2.664	0.000 دال
	الجنس * والصلابة	332.218	64	5.191	1.142	0.223 غير دال
	الخطأ	1990.067	438	4.544		
	المجموع	66073.000	591			

أظهرت نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متوسط بعد لوم الذات تعزى إلى الجنس حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.85) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

كما أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متوسط بعد لوم الذات إلى الصلابة النفسية، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.00) لإختبار (ف) أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وهي قيمة دالة إحصائياً، أما فيما يتعلق بالتفاعل فقد أظهرت النتائج عدم وجود تفاعل بين الجنس والصلابة النفسية في التأثير على متوسط بعد لوم الذات ، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.22) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) ، وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

الفصل الخامس: عرض و مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

جدول رقم(34): يمثل نتائج تحليل التباين الثنائي لفحص أثر متغيري الجنس والصلابة والتفاعل بينهما على متوسط بعد الاسترخاء والتنفيس.

المتغير المقاس	مصدر التباين	مجموع المربعات	Df	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية
الاسترخاء والتنفيس	الجنس	1.973	1	1.973	0.176	0.675 غير دال
	الصلابة	3562.077	87	40.943	3.657	0.000 دال
	الجنس * والصلابة	796.086	64	12.439	1.111	0.271 غير دال
	الخطأ	4903.504	438	11.195		
	المجموع	190152.000	591			

أظهرت نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد العينة في متوسط بعد الاسترخاء والتنفيس تعزى إلى الجنس حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.67) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

كما أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متوسط بعد الاسترخاء والتنفيس إلى الصلابة النفسية، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.00) لإختبار (ف) أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وهي قيمة دالة احصائياً، أما فيما يتعلق بالتفاعل فقد أظهرت النتائج عدم وجود تفاعل بين الجنس والصلابة النفسية في التأثير على متوسط بعد الاسترخاء والتنفيس ، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.27) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

5. عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:

نص الفرضية " يتفاعل عامل السن ومتغير الصلابة النفسية في التأثير على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الماستر بقسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثلجي.

جدول رقم(35): يمثل نتائج تحليل التباين لفحص أثر متغيري السن والصلابة والتفاعل بينهما على متوسط بعد المواجهة وحل المشكل.

الدلالة الإحصائية		قيمة "ف"	متوسط المربعات	Df	مجموع المربعات	مصدر التباين	المتغير المقاس
غير دال	0.315	1.076	11.687	87	1016.755	الصلابة	المواجهة وحل المشكل
دال	0.000	13.011	141.257	4	565.026	السن	
غير دال	0.366	1.052	11.417	89	1016.157	السن * الصلابة	
			10.856	410	4451.121	الخطأ	
				591	1185928.000	المجموع	

الفصل الخامس: عرض و مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

أظهرت نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متوسط استراتيجيات المواجهة تعزى إلى الصلابة حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.31) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

كما أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متوسط استراتيجيات المواجهة تعزى إلى السن، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.00) لإختبار (ف) أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وهي قيمة دالة إحصائياً، أما فيما يتعلق بالتفاعل فقد أظهرت النتائج عدم وجود تفاعل بين الصلابة النفسية و السن في التأثير على متوسط استراتيجيات المواجهة ، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.366) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وهي قيمة غير دالة إحصائياً وعليه نرفض الفرضية الخاصة بتفاعل المتغيرين لعدم تحققها.

جدول رقم(36): يمثل نتائج تحليل التباين لفحص أثر متغيري السن والصلابة والتفاعل بينهما على

متوسط استراتيجيات المواجهة.

الدلالة الإحصائية		قيمة "ف"	متوسط المربعات	Df	مجموع المربعات	مصدر التباين	المتغير المقاس
غير دال	0.814	0.854	3.161	87	275.007	الصلابة	
دال	0.000	6.913	25.596	4	102.386	السن	
غير دال	0.781	0.872	3.230	89	287.480	السن * الصلابة	
			3.703	410	1518.034	الخطأ	
				591	153110,000	المجموع	

الفصل الخامس: عرض و مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

أظهرت نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متوسط استراتيجيات المواجهة تعزى إلى الصلابة حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.81) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

كما أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متوسط استراتيجيات المواجهة تعزى إلى السن، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.00) لإختبار (ف) أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وهي قيمة دالة إحصائياً، أما فيما يتعلق بالتفاعل فقد أظهرت النتائج عدم وجود تفاعل بين الصلابة النفسية و السن في التأثير على متوسط استراتيجيات المواجهة ، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.78) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وهي قيمة غير دالة إحصائياً وعليه نرفض الفرضية الخاصة بتفاعل المتغيرين لعدم تحققها.

الفصل الخامس: عرض و مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

جدول رقم (37): يمثل نتائج تحليل التباين لفحص أثر متغيري السن والصلابة والتفاعل بينهما على متوسط بعد المساعدة ولدعم الاجتماعي.

المتغير المقاس	مصدر التباين	مجموع المربعات	Df	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية
المساعدة ولدعم الاجتماعي	الصلابة	572.361	87	6.579	1.084	0.300
	السن	120.693	4	30.173	4.973	0.001
	السن * الصلابة	541.351	89	6.083	1.002	0.480
	الخطأ	2487.675	410	6.086		
	المجموع	346779,000	591			

أظهرت نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متوسط بعد المساعدة والدعم الاجتماعي تعزى إلى الصلابة حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.30) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

كما أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متوسط بعد المساعدة ولدعم الاجتماعي تعزى إلى السن، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.00) لإختبار (ف) أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وهي قيمة دالة إحصائياً، أما فيما يتعلق بالتفاعل فقد أظهرت النتائج عدم وجود تفاعل بين الصلابة النفسية و السن في التأثير على متوسط بعد المساعدة ولدعم الاجتماعي ، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.48) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وهي قيمة غير دالة إحصائياً وعليه نرفض الفرضية الخاصة بتفاعل المتغيرين لعدم تحققها.

الفصل الخامس: عرض و مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

جدول رقم(38): يمثل نتائج تحليل التباين لفحص أثر متغيري السن والصلابة والتفاعل بينهما على متوسط بعد التقييم المعرفي الإيجابي .

المتغير المقاس	مصدر التباين	مجموع المربعات	Df	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية
التقييم المعرفي الإيجابي	الصلابة	1275.910	87	14.666	1.697	0.000 دال
	السن	564.717	4	141.179	16.337	0.000 دال
	السن * الصلابة	1147.383	89	12.892	1.492	0.005 غير دال
	الخطأ	3543.126	410	8.642		
	المجموع	318903,000	591			

أظهرت نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متوسط بعد التقييم المعرفي الإيجابي تعزى إلى الصلابة حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.00) لإختبار (ف) أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية وهي قيمة دالة إحصائياً.

كما أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متوسط بعد التقييم المعرفي الإيجابي تعزى إلى السن، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.00) لإختبار (ف) أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وهي قيمة دالة إحصائياً، أما فيما يتعلق بالتفاعل فقد أظهرت النتائج وجود تفاعل بين الصلابة النفسية و السن في التأثير على متوسط بعد التقييم المعرفي الإيجابي ، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.00) لإختبار (ف) أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وهي قيمة دالة إحصائياً وعليه نقبل الفرضية الخاصة بتفاعل المتغيرين لتحقيقها.

الفصل الخامس: عرض و مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

جدول رقم(39): يمثل نتائج تحليل التباين لفحص أثر متغيري السن والصلابة والتفاعل بينهما على متوسط بعد الهروب والانسحاب .

المتغير المقاس	مصدر التباين	مجموع المربعات	Df	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية
الهروب والانسحاب	الصلابة	897.156	87	10.312	1.547	0.003
	السن	219.523	4	54.881	8.234	0.000
	السن * الصلابة	616.276	89	6.924	1.039	0.395
	الخطأ	2732.810	410			
	المجموع	166609,000	591			

أظهرت نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متوسط بعد الهروب والانسحاب تعزى إلى الصلابة حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.00) لإختبار (ف) أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية وهي قيمة دالة إحصائية.

كما أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متوسط بعد الهروب والانسحاب تعزى إلى السن، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.00) لإختبار (ف) أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وهي قيمة دالة إحصائية، أما فيما يتعلق بالتفاعل فقد أظهرت النتائج عدم وجود تفاعل بين الصلابة النفسية و السن في التأثير على متوسط بعد الهروب والانسحاب ، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.39) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وهي قيمة غير دالة إحصائية وعليه نرفض الفرضية الخاصة بتفاعل المتغيرين لعدم تحققها.

الفصل الخامس: عرض و مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

جدول رقم(40): يمثل نتائج تحليل التباين لفحص أثر متغيري السن والصلابة والتفاعل بينهما على متوسط بعد التفريغ العاطفي .

المتغير المقاس	مصدر التباين	مجموع المربعات	Df	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية
التفريغ العاطفي	الصلابة	3277.288	87	37.670	1.618	0.001 دال
	السن	1083.604	4	270.901	11.635	0.000 دال
	السن * الصلابة	3143.085	89	35.316	1.517	0.004 غير دال
	الخطأ	9546.534	410	23.284		
	المجموع	304764,000	591			

أظهرت نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متوسط بعد التفريغ العاطفي تعزى إلى الصلابة حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.00) لإختبار (ف) أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية وهي قيمة دالة إحصائية.

كما أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متوسط بعد التفريغ العاطفي تعزى إلى السن، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.00) لإختبار (ف) أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وهي قيمة دالة إحصائية، أما فيما يتعلق بالتفاعل فقد أظهرت النتائج وجود تفاعل بين الصلابة النفسية و السن في التأثير على متوسط بعد التفريغ العاطفي ، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.00) لإختبار (ف) أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وهي قيمة دالة إحصائية وعليه نقبل الفرضية الخاصة بتفاعل المتغيرين لتحقيقها.

الفصل الخامس: عرض و مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

جدول رقم(41): يمثل نتائج تحليل التباين لفحص أثر متغيري السن والصلابة والتفاعل بينهما على متوسط استراتيجيات المواجهة.

المتغير المقاس	مصدر التباين	مجموع المربعات	Df	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية
لوم الذات	الصلابة	590.622	87	6.789	1.511	0.004
	السن	27.663	4	6.916	1.540	0.190
	السن * الصلابة	451.238	89	5.070	1.129	0.219
	الخطأ	1841.774	410	4.492		
	المجموع	66073.000	591			

أظهرت نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متوسط بعد لوم الذات تعزى إلى الصلابة حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.00) لإختبار (ف) أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية وهي قيمة دالة إحصائية.

كما أظهرت عدم فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متوسط بعد لوم الذات تعزى إلى السن، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.19) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وهي قيمة غير دالة إحصائية، أما فيما يتعلق بالتفاعل فقد أظهرت النتائج عدم وجود تفاعل بين الصلابة النفسية و السن في التأثير على متوسط بعد لوم الذات ، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.21) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وهي قيمة غير دالة إحصائية وعليه نرفض الفرضية الخاصة بتفاعل المتغيرين لعدم تحققها.

الفصل الخامس: عرض و مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

جدول رقم(42): يمثل نتائج تحليل التباين لفحص أثر متغيري السن والصلابة والتفاعل بينهما على متوسط بعد الاسترخاء والتنفيس الانفعالي.

المتغير المقاس	مصدر التباين	مجموع المربعات	Df	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية
الاسترخاء والتنفيس الانفعالي	الصلابة	1492.437	87	17.154	1.581	0.002
	السن	152.695	4	38.174	3.519	0.008
	السن * الصلابة	1053.773	89	11.840	1.091	0.285
	الخطأ	4447.675	410	10.848		
	المجموع	190152.000	591			

أظهرت نتائج اختبار تحليل التباين الثنائي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد العينة في متوسط بعد الاسترخاء والتنفيس الانفعالي تعزى إلى الصلابة حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.00) لإختبار (ف) أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية وهي قيمة دالة إحصائياً.

كما أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متوسط بعد الاسترخاء والتنفيس الانفعالي تعزى إلى السن، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.00) لإختبار (ف) أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم

النفسية والاجتماعية، وهي قيمة دالة احصائياً، أما فيما يتعلق بالتفاعل فقد أظهرت النتائج عدم وجود تفاعل بين الصلابة النفسية و السن في التأثير على متوسط بعد الاسترخاء والتنفيس الانفعالي ، حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.28) لإختبار (ف) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) المقبولة في العلوم النفسية

والإجتماعية، وهي قيمة غير دالة إحصائياً وعليه نرفض الفرضية الخاصة بتفاعل المتغيرين لعدم تحققها.

ثانياً: مناقشة وتفسير النتائج:

بناءً على النتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية بعد عرضنا وتحليلنا لها من خلال المعالجات الإحصائية للبيانات سنحاول تفسير النتائج بناءً على الإطار النظري والدراسات السابقة والنظريات

1. مناقشة الفرضية الأولى: " نتوقع وجود صلابة مرتفعة لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثلجي." من خلال النتائج المسجلة في الجدول (22) نجد ان مستوى الصلابة مرتفع لدى طلبة الماستر ويمكن تفسير ذلك أن الطلاب الأكثر صلابة، هم أكثر مقاومة وتحدياً في مواجهة الضغوطات، وأكثر ضبطاً داخلياً، وقيادة، ونشاطاً ورغبة في الحياة ولديهم ايضاً القدرة على اتخاذ القرار والاختيار والقدرة على المواجهة الفعالة للإنجاز والتحدي وأيضاً راجع إلى قدرتهم في ضبط المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية، ويظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها، وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات.

ويمكن أن نفسر ذلك بما يتميز به طلاب الجامعة من خصائص في هذه المرحلة الدراسية والعمرية التي تجعلها تبدي فهماً أكبر لذاتها إذ تمتلك أفكار ومهارات عقلية تمكنها من الالتزام بالحياة الاجتماعية كما تبدي قدراً من تحمل المسؤولية وتحقيق ذلك بالفعل كالاستعداد للعمل واختيار شريك والزواج وتفكير في تحمل أعباء الأسرة فالطلبة يكون لديهم عادة قيم واعية أي انهم يصبحون قادرين على رسم فلسفة خاصة بالحياة وتحديد طرق الموصلة للنجاح، والمرحلة الجامعية تعد من المرحلة المهمة في حياة الطلاب وخاصة وأنها تتزامن ومرحلة تكوين الهوية والاستقلالية والاعتماد على النفس وتكوين الخبرات وكيفية الاستفادة منها في التعامل مع المواقف الجديدة، ولذلك فان تمتع الطلبة بمستوى عالي من الصلابة معنى

هذا أنهم على وعي بمهامهم ومسؤولياتهم وبذلك فهم ملتزمون بتحقيق أهدافهم ويستعدون التحكم والسيطرة في الظروف التي تواجههم في الحياة الدراسية أو الأسرية والاجتماعية بصفة عامة.

تتفق الدراسة الحالية في مستوى الصلابة النفسية المرتفع لدى طلبة الجامعة مع دراسة **حدة يوسفى 2013** تكونت العينة من 75 طالبة من جامعة باتنة وتوصلت إلى مستوى مرتفع من الصلابة لدى الطالبات، ودراسة **كمال دخان وبشير الحجار (2005)** التي هدفت إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية تكونت عينة الدراسة من 541 طلاب الجامعة الاسلامية وخلصت إلى مستوى مرتفع من الصلابة ويعود هذا المستوى لارتفاع مستوى الالتزام الديني لديهم.

دراسة **خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي (2012)** التي هدفت هي الأخرى للتعرف على مستوى الصلابة لدى العينة بلغت 200 طالب وأسفرت الدراسة على مستوى مرتفع من صلابة.

نلاحظ من هذه الدراسات أنها اتفقت مع دراستنا الحالية في ما يخص مستوى الصلابة لدى الطلاب وهذا راجع الى طبيعة المرحلة وطبيعة العينة فهذه المرحلة تعتبر المرحلة النهائية وهي مرحلة التفكير في المستقبل واكتساب قيم ومبادئ حيث أنها من خلال المسار التعليمي وطبيعة التكوين ومناهجه وتحقيق أهداف هذا التخصص، تكتسب خبرة حول الشخصية السوية واكتشاف لدواتهم ومواطن ضعفهم لتقويتها ومواطن قوتهم لتنميتها وفهم أنفسهم وهو الشيء الأهم والضروري لهذه المهنة كيف لا وهم في المستقبل مطالبين بتقديم المساعدة للآخرين لمختلف المشكلات و الاضطرابات النفسية ذلك وجب عليهم أن يتمتعوا بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية لتحكم في زمام الامور .

2.مناقشة الفرضية الثانية: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار

ثلجي". من خلال النتائج المسجلة في الجدول (23-24-25) نجد هناك فروق دال إحصائية بين أبعاد استراتيجيات المواجهة لدى طلبة الماستر. وهذا يعني تنوع استراتيجيات المواجهة لأفراد العينة بنسب متفاوتة، وبما ان مستوى الصلابة مرتفع لدى عينة الدراسة فأن ترتيب الاستراتيجيات الذي تحصلنا عليه كان منطقي ومناسب، فكانت استراتيجية حل المشكلات والتكيف النشط في المرتبة الاولى هذا البعد يتميز به أصحاب الصلابة المرتفعة وهو بعد فعال هذا ما اشار اليه كوستنتنونا أن الصلابة النفسية عبارة عن أفعال من جانب الفرد لتقييم ومواجهة الاحداث الضاغطة والتي يمكن أن تؤثر على صحته، يمكن لمكونات الصلابة أن تهئ الفرد ليقوم بالاحداث الضاغطة بجعلها لأقل تهديدا، ليتمكن من النظر الى نفسه على أنه أكثر كفاءة في مواجهتها وليعتمد على استراتيجيات تعمل على التركيز على المشكلة، وطلب الدعم والاعتماد أقل على استراتيجيات التركيز على المشاعر والبعد عن المواجهة.

كما أشار هولمان وآخرون على أن الاستراتيجيات الموجهة المتمركز على المشكل أكثر فاعلية من المتمركز على الانفعال وعلى العموم فان الافراد الذين يستخدمون هذه الاستراتيجية هم أفضل تكيف للحوادث المقلقة ويظهرون أعراض للمشاكل أقل من الافراد الذين يستخدمون استراتيجية المتمركز على الانفعال والتجنب، في حين نجد استراتيجية الدعم الاجتماعي احتلت المرتبة الثانية. هذا ما أشار اليه **Bruchon (2002)** ان استراتيجية الدعم الاجتماعي تظهر بعد استراتيجية حل الشكل وهي مجهودات الفرد من أجل الحصول على ود ومساعدة الاخرين اذ ان الامر يتعلق هنا بمحاولات فعلية للفرد للحصول على معلومات او عن من يشجعهم من الاشخاص الذين تربطهم علاقة جيدة وبمن يزيد من مستوى ثقتهم فهم باذلك لا يجدون مشكلات في طلب الدعم كما تتيح الجماعة لهم الاستفادة من الخبرات والتجارب المتنوعة من خلال جميع انواع شبكة العلاقات والاتصال الاجتماعي، وتكوين علاقات جيدة بهذا الشكل سواء داخل الاسرة او المدرسة أو العمل فهو مؤشر على الصحة النفسية وهذا راجع ايضا للمستوى الصلابة المرتفع الذي يتمتع به افراد عينة الدراسة الحالية.

كما احتلت استراتيجية التدين المرتبة الثالثة وهذا راجع الى بيئة العينة الجغرافية والاجتماعية فهي بيئة محافظة مقارنة ببعض البيئات او المجتمعات وهو أسلوب يستند الى البحث عن الطمأنينة والسكينة حيث يتجهون الى الله بالصلاة أكثر من المعتاد والدعاء وقراءة القرآن، فالأشخاص الذين يمارسون الشعائر الدينية يتمتعون بصحة نفسية وجسمية جيدة، ومن أهم صفاتهم الايمان القضاة والقدر والتحلي بالصبر في مواجهة المواقف. في حين نجد استراتيجية البناء المعرفي احتلت لمرتبة الرابعة وهذا راجع الى المستوى التعليمي لأفراد العينة حيث ينظر الى المواقف الضاغطة بعقلانية وواقعية والاحاطة بجميع جوانب المشكلة أو الموقف فالمستوى التعليمي عامل مهم لتحديد اتجاهات واكتساب فلسفة خاصة للتعايش مع المواقف ونتائج.

3. مناقشة الفرضية الثالثة: " توجد علاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثلجي." بعد المعالجة الإحصائية للبيانات من خلال الجدول رقم (26) تبين انه توجد علاقة ارتباطيه بين الصلابة النفسية ويمكن تفسير ذلك أن الأفراد الذين يتصفون بصلابة نفسية مرتفعة لهم نزعة للتوافق مع الضغوط من خلال تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل ضغطا، كما أن الأفراد ذوي الصلابة يعتقدون بقدرتهم في التأثير والتحكم في الصعوبات والمشاكل عوض الشعور بالإرهاك (بعد التحكم والسيطرة) كما يواجهون مختلف الأحداث كما ولو أنها فرص إغناء ونمو شخصي أكثر من أنها أحداث ضاغطة تتجاوز قدراتهم وإمكاناتهم (بعد التحدي) وكذلك يلتزمون بما يعملون كما يمكن تفسير ذلك أن الصلابة النفسية بمكوناتها (الالتزام، التحكم، التحدي) ترتبط ايجابيا مع استراتيجيات المواجهة الايجابية والأفراد مرتفعي الصلابة بميلهم لحب الاستطلاع والاستكشاف حيث يجدون تجاربهم في الحياة ممتعة وذات معنى، والشخصية الصلبة تتصف بالقدرة على التعامل الجيد مع في الضغوط وارتباطها مع الصلابة .

وتتفق دراستنا الحالية مع دراسة خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي (2012) التي هدفت الى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى عينة من الطلاب الثانوية المتفوقين والعادين تكونت العينة من 200 تم اختيارهم عشوائيا طبقا حيث أسفرت الدراسة على مستوى صلابة مرتفع ووجود علاقة ارتباطيه بين الصلابة بأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) واستراتيجيات المواجهة لدى الطلبة.

كما تتفق مع دراسة جيرسون (1998) التي هدفت إلى الكشف على العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى طلبة الدراسات العليا، وتوصلت إلى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فاعلية وتأثيرا من الذين حصلوا على درجات الصلابة المنخفضة كما توصلت إلى وجود علاقة سالبة بين الصلابة والضغط حيث وجد أن الطلاب المرتفعي الصلابة يدركون الضغوط على أنها اقل ضغطا وتهديد من الذين حصلوا على درجات منخفضة.

كما تتفق مع دراسة حدة يوسف (2013) التي هدفت الى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وباستراتيجيات المواجهة و تكونت العينة من 75 طالبة من جامعة باتنة، وخلصت الدراسة إلى أن هناك مستوى من الصلابة مرتفع لدى الطالبات كما توصلت إلى أن هناك علاقة ايجابية بين الصلابة و استراتيجيات المواجهة الايجابية علاقة سلبية بين الصلابة و استراتيجيات المواجهة السلبية. أجمعت هذه الدراسات ودراسات أخرى على وجود علاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة وهذا راجع إلى متغير الصلابة الذي يعتبر احد السمات الشخصية ومؤشر على الحالة النفسية والجسمية وفي الآونة الأخيرة نلاحظ اهتمام كبير بعلم النفس الايجابي الذي يركز على الجوانب الايجابية لدى الفرد وتقويتها وإظهارها وقد بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية التركيز على الجوانب الايجابية في الشخصية وعلى المتغيرات التي من شأنها ان تجعل الفرد يظل محتفظا على صحته الجسمية والنفسية

أثناء مواجهته للضغوط وهذا بلا شك يجعل الصلابة ترتبط بالاستراتيجيات الفعالة. وفي حدود الدراسات والنظريات المتوفرة لدى الباحث لم نجد خلاف هذا.

4. مناقشة الفرضية الرابعة: "يتفاعل الجنس والصلابة النفسية في التأثير على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثلجي". من خلال النتائج المسجلة في الجدول (27-28-29-30-31-32-33-34) يتضح لنا عدم وجود فروق دال احصائيا للتفاعل بين الصلابة النفسية والجنس على استراتيجيات المواجهة، وهذا يعود إلى أن كلا من الذكور والإناث يواجهون نفس الظروف وهذه ليست المرة الأولى التي يتعاملون فيها مع الضغوط إذ أن كلا من الطرفين يعيشون في مجتمع تعرض ويتعرض لكافة أنواع الضغوط منها والاجتماعية والدراسية وذلك بسبب ظروف التدريس التي فرضت تجاه الطلبة فلا فرق في هذه الظروف بين ذكر أو أنثى، عيادي، تنظيم، ارشاد..... وبذلك فان كلا الجنسين تأثروا بهذه الضغوط وكونوا استراتيجيات للتأقلم حيالها مثل واستراتيجية حل المشكلات والتكيف النشط استراتيجية الدعم الاجتماعي واستراتيجية اعادة البناء المعرفي.

تتفق الدراسة الحالية مع دراسة أبو ندى (2007) التي هدفت الى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة والكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية وضغوط الحياة ومتغيرات أخرى (الجنس، نوع الكلية، دخل الاسرة الشهري) وتكونت عينة الدراسة من (549) وقد أسفرت الدراسة عن عدم وجود فروق دال احصائيا للتفاعل بين الصلابة النفسية ونوع جنس الطالب (ذكر، انثى) على ضغوط الحياة.

أشار كل من (biling, moss) (1984) ان هناك فروق بين النساء والرجال في أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ان النساء أكثر عرضة من الرجال للضغوط البيئية و أنهم يمتلكن القليل من الصادر الاجتماعية المساعدة و أن الرجال أقل استخداما لأسلوب المواجهة الانفعالية والهروب و أما النساء فهن يستخدمن اساليب مواجهة أقل عددا من تلك التي

يستخدمها الرجال، وأما دراسة كل من (neale,ston) (1984) الى أن الرجال يفضلون أساليب مواجهة مباشرة بينما تستخدم النساء أساليب تعتمد على التدين والاسترخاء والحث عن المساندة الاجتماعية .

دراسة "كينج" (1991) التي هدفت الى استكشاف أحداث الحياة الضاغطة واستراتيجيات المواجهة ومعرفة العلاقة بينها تكونت العينة من (760) طالب وكان من نتائجها ان الذكور أكثر ميلا لاستخدام التخطيط والتفكير الايجابي وحل المشكلة وتحمل المسؤولية، اما الاناث أكثر ميلا لاستخدام البحث عن الدعم الاجتماعي والهروب والتجنب.

نلاحظ من هذه الدراسات أنها لا تتفق مع الدراسة الحالية في متغير الجنس في التأثير على الاستراتيجيات وهذا راجع الى متغير الصلابة النفسية و المستوى المرتفع الذي يتمتع به أفراد العينة، هذا ما أشارت اليه (كوبازا) في طرحها الافتراضي الأساسي لنظريتها والقائلة بأن التّعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمر ضروري، بل أنه حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي و الاجتماعي و أن المصادر النفسية و الاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عن التعرف لهذه الأحداث ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة وهي الالتزام، التحدي، التحكم تؤدي الصلابة النفسية إلى أساليب مواجهة أكثر فاعلية .

وكخلاصة مفادها ان استراتيجيات المواجهة لدى طلبة الجامعة وباختلاف جنسهم ليست مرهونة بمؤهلاتهم العلمية او الثقافية بقدر ما هي مرتبطة بقدرتهم على حل مشكلاتهم ومواجهتها وتوجيه عواطفهم وفقا لتعاليم الدين الحنيف.

5. مناقشة الفرضية الخامسة: " يتفاعل السن والصلابة النفسية في التأثير على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثلجي" من خلال النتائج المسجلة في الجدول (35-36-37-38-39-40-41-42) يتضح لنا عدم وجود أثر للتفاعل بين الصلابة النفسية والسن على أبعاد

استراتيجيات المواجهة لضغوط النفسية ، ويمكن عزو ذلك إلى أن عامل الصلابة النفسية وعامل السن هما الأكثر مساهمة في تحديد مدى التعرض للضغوط، حيث كان الأفراد الأكثر صلابة نفسية وبمختلف أعمارهم ذوي حالات صحية جيدة، وعدم وجود التأثير يدل على ان استخدام هاته الاستراتيجيات لا يختلف من سن الى آخر، فخبرة الطالب التي يسعى من خلالها استيعاب ابعاد مشاكله مع توقع ما يمكن ان ينتهي اليه الامر اذا ما قام بعمل ما، بالتالي فأن فهم الموقف الضاغط ومحاولة فهمهم بغرض التكيف ايجابيا وتقبله والايمان بالقضاء والقدر، بدل التذمر وهو وسيلة لخفض التوتر للتغلب على تلك المواقف الضاغطة وقيامه بعمليات سلوكية تهدف الى خفض التوتر النفسي بحيث تعكس قدرته على الاسترخاء والتأمل، يشير معظم الباحثين إلى أن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع الاحداث الضاغطة تتغير مع التقدم في العمر، فالاستراتيجيات التي يستخدمها الأصغر سنا لا تختلف مع التي يستخدمها الراشدون ،فهم يقومون بالتأكيد على الجوانب الايجابية للحدث واعداء التفسير المعرفي للأحداث ويتجنبون استخدام استراتيجيات مواجهة تكون عدوانية كالتى يستخدمها المراهق، فهم أكثر رشدا و نضجا فيستخدمون استراتيجيات المواجهة التي تركز على حل المشكل.

اشارت الدراسة التي قام بها (clarke) (1995) بعنوان القابلية للضغوط كوظيفة للعمر والجنس ووجهة الضبط والصلابة النفسية ونمط الشخصية هدفت الدراسة الى فحص قابلية التعرض لضغوط وعلاقتها بعدة عوامل الجنس، مصدر الضبط والصلابة النفسية ونمط الشخصية، تكونت العينة (283) من طلبة الجامعة، وشارت نتائج الدراسة الى التباين في عاملي الصلابة النفسية والسن، حيث أن السن هو الاكثر مساهمة في تحديد مدى التعرض للضغوط، وهي تتعارض مع دراستنا الحالية وقد يرجع هذا الى تباين في خصائص أفراد العينة فالبيئة والزمن الذين أجريت فيهما الدراستين مختلفتين، ودراست أخرى أكدت على متغير السن في التأثير على الاستراتيجيات وهي تتعارض مع الدراسة الحالية ، وفي هذه الفرضية أدخلنا

الفصل الخامس: عرض و مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

متغير السن لنرى أثر التفاعل بين الصلابة والسن في الاستراتيجيات وبهذا يكون لدينا عاملان يؤثران في الاستراتيجيات، حيث أسفرت نتائج الفرضية الى عدم وجود فروق بين أفراد العينة حسب السن في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

الاستنتاج العام

أسهمت الدراسة في تحقيق الهدف العام من هذا العمل البحثي وهو معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى طلبة الماستر وكذا ارتباطها ببعض المتغيرات السيسويديموغرافية كالجنس والسن في معرفة التفاعل مع الصلابة النفسية في الاستراتيجيات فتوصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج وهي:

1- اشارت نتائج الدراسة الى وجود مستوى مرتفع للصلابة النفسية لدى افراد العينة وبذلك تحققت الفرضية،

2- اشارت نتائج الدراسة الى تنوع في استراتيجيات المواجهة لدى الطلبة فكل طالب يواجه المواقف الضاغطة حسب شخصيته وافكاره

3- اشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ودالة إحصائية بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثلجي

4- اشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود أثر لتفاعل الصلابة مع الجنس في استراتيجية المواجهة وبالتالي لم تتحقق هذه الفرضية.

5- اشارت نتائج الدراسة إلى على عدم وجود أثر تفاعل الصلابة مع السن في استراتيجية المواجهة وبالتالي تحققت الفرضية

اقتراحات وتوصيات:

في ضوء ما توصلت اليه الدراسة من نتائج فان الباحث يقدم بعض التوصيات التالية:

1-تصميم برامج لزيادة الخبرات التي من شأنها أن تزيد الصلابة النفسية للطلبة والتي تمكنهم من المثابرة في تحقيق أهدافهم.

2-إعداد برامج ودورات نفسية تهدف الى تنمية الطلبة في إدارة الضغوط واكتساب الاساليب الايجابية لمواجهتها.

3-تصميم واصدار الكتيبات والنشرات التي تسهم في زيادة الوعي لدى الطلبة بشأن المواجهة الفعالة للضغوط النفسية.

4-اجراء دراسات حول مفهوم الصلابة وربطها ببعض المتغيرات التي تدخل ضمن علم النفس الايجابي (السعادة، التفاؤل، جودة الحياة.....).

5- اقتراح دراسة موضوع الصلابة النفسية عند المعيدين في البكالوريا.

قائمة المراجع و المصادر

المراجع العربية:

- ابراهيم انيس واخرون(1973): **المعجم الوسيط**، ط2، دار الاحياء التراث العربي، مصر.
- ابراهيم هشام مايسة احمد النيال (1993): **اساليب مواجهة الاحداث** ، جامعة عين شمس ، مصر.
- ابن منظور (1999)، **لسان العرب**، الجزء السابع، دار الصادر، بيروت.
- ابن منظور (2006): **لسان العرب**، الجزء 8، ط1، ضبط وتعليق خالد رشيد القاضي، دار اديسوفت، لبنان دار.
- ابو بكر دردير ونشوة كرم عمارة (2007): **الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ.ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات**، رسالة ماجستير جامعة الفيوم، مصر.
- أبو بكر دردير (2010): **فاعلية برنامج ارشادي عقلاني لتنمية اساليب المواجهة لدى طلبة الجامعة** رسالة اطروحة لنيل الدكتوراه تخصص ارشاد نفسي. جامعة القاهرة. قسم الارشاد النفسي.
- أحمد بن سعد (2012): **الصلابة النفسية (المفهوم والمتعلقات)**، مجلة دراسات .جامعة عمار ثليجي - الأغواط- ، العدد 21 ب. أوت.
- أحمد بن عبد الله محمد العيافي (2013): **الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة الليث**، مذكرة لنيل درجة الماجستير في علم النفس.
- أحمد سهيل كامل (2003): **اساليب تربية الطفل بين النظري والتطبيقي**، الاسكندرية للكتاب، مصر.
- الاحمدي حنان عبد الرحيم (2002): **ضغوط العمل عند الاطباء**، السعودية، دار الطباعة والنشر.
- اعتماد يعقوب محمد الزيناتي (2003): **أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها**، الاردن
- أمال عبد القادر (2004): **أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى**، المؤتمر التربوي الأول " التربية في فلسطين وتغيرات العصر"، مجلة التربية، الجامعة الإسلامية فلسطين.

أمال عبد المنعم (2006): *الارشاد النفسي الاسري. مواجهة الضغوط النفسية لدى اسر المتخلفين عقليا*، ط1، مصر.

بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير في علم النفس، الجامعة الاسلامية غزة.

بشرى اسماعيل (2004): *ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية*، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.

بشير بن طاهر (2005): *استراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة وعلاقتها بالصحة العامة*، رسالة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه دولية في علم النفس، جامعة وهران

بشير معمري (2013): *دراسات في علم النفس الايجابي*، دار الخلدونية، الجزء 03، الجزائر

بن زروال فتيحة (2001): *مصادر ومستويات الاجهاد لدى الاستاذ الجامعي واستراتيجيات المرشد النفسي في علاجه والوقاية منه*. مذكرة لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس العيادي. باتنة

بني يوسف محمد محمود (2007): *سيكولوجية الدافعية والانفعالات*، ط1، دار المسيرة للنشر، الاردن

البهاص سيد أحمد (2002): *الناهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة*، مجلة كلية التربية طنطا، العدد 31، مصر

تغريد حسنين (2007): *المناخ الاسري وعلاقته بالصلابة النفسية لدى المراهقين من الجنسين*، رسالة ماجستير تخصص الصحة النفسية، جامعة القاهرة.

جبر احمد جبر (2005): *مدى فاعلية ثلاثة اساليب التوجيه والارشاد النفسي لتنمية مفهوم الذات والصلابة النفسية*، مؤتمر الارشاد الاجتماعي النفسي ودوره في العملية التعليمية، سوريا.

جبر احمد جبر (2005): *مدى فاعلية ثلاثة اساليب التوجيه والارشاد النفسي لتنمية مفهوم الذات والصلابة النفسية*، مؤتمر الارشاد الاجتماعي النفسي ودوره في العملية التعليمية، سوريا

جمعة سيد يوسف (2004): *ادارة ضغوط العمل*، نموذج للتدريب والممارسة، ط1، انبرات للنشر.

- جمعة سيد يوسف (2004): *ادارة ضغوط العمل*، نموذج للتدريب والممارسة، ط1، انبرات للنشر.
- جيهان احمد حمزة (2002): *دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في ادراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل*، رسالة ماجستير كلية الآداب، جامعة القاهرة.
- حده يوسف (2013): *الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات الواجهة لدى عينة من طالبات الجامعة*، مجلة دراسات، العدد 24، جامعة الاغواط
- حسن شحاتة وزينب النجار (2003): *معجم المصطلحات النفسية والتربوية*، ط1، دار المصرية اللبنانية، القاهرة مصر
- الحسين بن حسن محمد سيد (2012): *الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية (المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة جدة)*، ماجستير في الارشاد النفسي، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي (2012): *الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الثانوية المتفوقين والعاديين*، مذكرة التخرج لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تخصص ارشاد نفسي، جامعة ام القرى، مكة المكرمة.
- دسوقي كمال (1999): *الامراض النفسية*، دار العلم للملايين، ط1، لبنان
- دسوقي كمال (1999): *الامراض النفسية*، دار العلم للملايين، ط1، لبنان.
- الرشيدي لؤلؤة صالح (1999): *اساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى نوي الظروف الخاصة والعاديات*. رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة الملك سعود، السعودية.
- رولان دورون وفرنسوا زيارو (2012): *موسوعة علم نفس، معجم مصطلحات (شرح المعاني)*، دار عويدات للنشر والطباعة

زينب نوفل أحمد راضي (2008): *الصلابة النفسية لدى امهات شهداء الاقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير في الصحة النفسية، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة*
سالم محمد عبد الله المفرجي وعبدالله علي أبو عراد الشهري (2008): *الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الانسانية، جامعة المنيا، العدد 19.*

سمير جميل رضوان (2002): *الصحة النفسية، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.*
سمير جميل رضوان (2002): *الصحة النفسية، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.*
سمير جميل رضوان (2002): *الصحة النفسية، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان،*
سمير شيخاني(2003): *الضغط النفسي طبيعته، اسبابه، المساعدة الذاتية، المداواة، ط1، دار الفكر العربي بيروت، لبنان.*

سمير شيخاني(2003): *الضغط النفسي طبيعته، اسبابه، المساعدة الذاتية، المداواة، ط1، دار الفكر العربي بيروت، لبنان.*

سناء محمد ابراهيم أبو حسين (2012): *الصلابة النفسية والأمل وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية لدى الأمهات المدمرة منازلهن في محافظة شمال غزة، رسالة ماجستير تخصص علم نفس، جامعة غزة.*
شاهر يوسف ياغي (2006): *الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية - رسالة ماجستير تخصص علم نفس، الجامعة الاسلامية بغزة.*

شقورة يحي عمار (2012): *المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير في علم النفس، كلية التربية، جامعة الازهر، غزة*

شهرزاد بوشدوب (2008): *المساندة الاجتماعية وأثرها على بعض العوامل واستراتيجيات التعامل، مذكرة التخرج لنيل الدكتوراه علم النفس العيادي. الجزائر.*

شهرزاد بوشدوب (2008): *المساندة الاجتماعية وأثرها على بعض العوامل واستراتيجيات التعامل*، مذكرة

التخرج لنيل الدكتوراة علم النفس العيادي. الجزائر

شيلي تايلور (2008): *علم النفس الصحي*، ترجمة وسام درويش بريك وآخرون، ط1، دار الحامد دار

الرحمة.

شيلي تايلور (2008): *علم النفس الصحي*، ترجمة وسام درويش بريك وآخرون، ط1، دار الحامد دار

الرحمة.

طبي سهام (2005/2004): *انماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط التالية للصدمة*،

مذكرة التخرج ماجستير تخصص ارشاد نفسي. جامعة باتنة

طبي سهام (2005/2004): *انماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط التالية للصدمة*،

مذكرة التخرج ماجستير تخصص ارشاد نفسي. جامعة باتنة

طه عبد العظيم حسين، وسلامة عبد العظيم حسين (2006): *استراتيجية ادارة الضغوط التربوية والنفسية*،

ط1، دار الفكر العربي، عمان.

طه عبد العظيم حسين، وسلامة عبد العظيم حسين (2006): *استراتيجية ادارة الضغوط التربوية والنفسية*،

ط1، دار الفكر العربي، عمان

عايدة شعبان صالح وعبد العظيم المصدر (2013): *الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي*

والاجتماعي لدى طلبة جامعتي الاقصى والازهر بمحافظة غزة، مجلة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات،

العدد 29

عباس مدحت (2010): *الصلابة النفسية كمنبئ لخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي*

الاعدادية، مجلة كلية التربية، المجلد 26، الرياض

عبد الحميد سعيد حسن (2010): *الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغط النفسية كمنبئات للنجاح الأكاديمي لطلاب جامعة السلطان قابوس*، مجلة دراسات الخليج الجزيرة العربية، العدد 137، جامعة

الكويت

عبد الله الضريبي (2010): *اساليب مواجهة الضغوط النفسية والمهنية وعلاقتها بعض المتغيرات*، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26.

عبد الله بن حميد السهلي (2009): *اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على المستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة*، بحث مقدم لنيل شهادة الدكتوراه تخصص ارشاد نفسي، جامعة ام القرى السعودية.

عبد الله جاد محمود (2006)، *السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الاكتئاب والعدوان*، المؤتمر العلمي الأول لكلية التربية النوعية، جامعة المنصورة

عبد المعطي وحسين مصطفى (2006): *ضغوط الحياة واساليب مواجهتها*، مكتبة زهراء الشرق. مصر.

عبد المعطي وحسين مصطفى (2006): *ضغوط الحياة واساليب مواجهتها*، مكتبة زهراء الشرق. مصر.

عثمان يخلف (2001): *علم النفس الصحة*، دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع، قطر.

عثمان يخلف (2001): *علم النفس الصحة*، دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع، قطر.

عزوز اسمهان (2008): *مصدر الضبط الصحي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى مرضى القصور الكلوي المزمن*، مذكرة ماجستير تخصص علم النفس العيادي، جامعة باتنة.

عزوز اسمهان (2008/2008): *مصدر الضبط الصحي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى مرضى القصور الكلوي المزمن*، مذكرة ماجستير تخصص علم النفس العيادي، جامعة باتنة.

علا دارب نصر (2013): *الصلابة النفسية*، المجلة العربية للعلوم النفسية، المجلد الثامن، العدد 39.

على عسكر (2003): *ضغوط الحياة واساليب مواجهتها*، الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، ط3، دار الكتاب الحديث، الكويت.

على عسكر (2003): *ضغوط الحياة واساليب مواجهتها*، الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، ط3، دار الكتاب الحديث، الكويت.

علي بن هادية واخرون(1991): *القاموس الجديد للطلاب*، ط7، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر.

عماد مخيمر(1996): *إدراك القبول /الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة*. مجلة دراسات نفسية، العدد 02،

عماد مخيمر(1996): *إدراك القبول /الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة*. مجلة دراسات دراسات نفسية، العدد 02،

الغزي أحمد(1999) الفرق بين مرضى الاكتئاب الخفيف والاصحاء في اساليب مواجهة الضغوط النفسية رسالة ماجستير غير منشور جمعة ملك سعود الرياض.

فاروق السيد عثمان(2001): *القلق وادارة الضغوط النفسية*، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

فرج عبد القادر طه واخرون (ب.س): *معجم علم النفس والتحليل النفسي*، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، لبنان

لؤلؤة حمادة وعبد اللطيف حسن (2002): *الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة*، مجلة دراسات النفسية، المجلد 12 العدد 02

لؤلؤة حمادة وعبد اللطيف حسن (2002): *الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة*، مجلة دراسات النفسية، المجلد 12 العدد 02.

لؤلؤة حمادة وعبد اللطيف حسن (2002): *الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة*، مجلة دراسات النفسية، المجلد 12 العدد 02

محمد أحمد النابلسي وآخرون (1991): *الصدمة النفسية*، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، لبنان.

محمد العربي وماجدة اسماعيل (2002): *التوجيه والإرشاد النفسي*، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

محمد حسين ونادر فهمي الزيود (1999) *مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء متغيرات الجنس والتخصص والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي*، مجلة البصائر جامعة البتراء المجلد 3، العدد 2.

محمد داودي ومحمد بوفاتح (2007): *منهجية كتابة البحوث العلمية والرسائل الجامعية*، ط1، دار ومكتبة الأوراسية، الجلفة.

محمد عبد المومن حسين (1990): *الشخصية والأمراض النفسية والعقلية*، دار المطبوعات الجديدة، الاسكندرية.

محمد عودة (2010): *الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمكانة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى اطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة* ماجستير إرشاد نفسي، الجامعة الاسلامية بغزة.

محمد عودة (2010): *الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمكانة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى اطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة* ماجستير إرشاد نفسي، الجامعة الاسلامية بغزة.

محمود عبد الحلیم منسي (2002): *اسس البحث العلمي في المجالات التربوية والنفسية والاجتماعية*، ط1، مركز الاسكندرية للكتاب، مصر

مرزاقه وليدة (2008): *مركز ضبط الالم وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى مرضى السرطان*. رسالة التخرج لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس العيادي. باتنة

مرزاقه وليدة (2008): مركز ضبط الالم وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى مرضى السرطان. رسالة

التخرج لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس العيادي. باتنة

مريم بن سكريفة (2008): استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي،

رسالة ماجستير تخصص ارشاد نفسي، باتنة.

مريم بن سكريفة (2008): استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي،

رسالة ماجستير تخصص ارشاد نفسي، باتنة

مريم حنصالي (2014/2013): ادارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة

النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي، مذكرة التخرج لنيل اطروحة الدكتوراه تخصص علم النفس

العيادي، جامعة بسكرة

معتز محمد ابراهيم ابد(2013). اساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة

كليات المجتمع المتوسطة بمحافظة غزة، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في علم النفس. غزة .

المغربي عبد الحميد(1999): الادارة الاستراتيجية لمواجهة القرن الحادي والعشرين، ط1، مجموعة النيل

العربية، القاهرة.

الميلادي عبد المنعم(2004): الامراض والاضطرابات النفسية، مؤسسة الشباب الجامعة، الإسكندرية.

نبيل كامل دخان وبشير ابراهيم الحجار (2006): الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الاسلامية وعلاقتها

بالصلابة النفسية، المجلد الرابع، العدد 02.

نبيل كامل دخان وبشير ابراهيم الحجار (2006): الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الاسلامية وعلاقتها

بالصلابة النفسية، المجلد الرابع، العدد 02

هارون توفيق الرشيدى (1999): الضغوط النفسية، المكتبة الانجلو المصرية، مصر.

هديبيل امينة (2009/2008): *محددات استراتيجيات المواجهة لدى مرضى الربو وتقدير الذات*، مذكرة التخرج دكتوراه علم النفس العيادي، الجزائر.

هديبيل امينة (2009/2008): *محددات استراتيجيات المواجهة لدى مرضى الربو وتقدير الذات*، مذكرة التخرج دكتوراه علم النفس العيادي، الجزائر.

يسرى محمد (2002): *تأثير نوع الاعاقة على السواء والمستوى الاقتصادي الاجتماعي على وجهة الضبط والصلابة النفسية ودافعية الانجاز لدى الذكور*، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة المنوفية.

يوسف جمعة السيد (2000): *دراسات في علم النفس الاكلينيكي*، ب ط، دار الغريب، مصر

Adeline pupat: (2007) laerception de la maladi et le coping les perseonne fibrononylgiques.

Allred & Smith : (1989). **the hardy personality : cognitive and physiological responses to evaluative threat**, *Journal of Personality and Sacial Psychology* , Vol. 65, No.2, 257.

Kallaway.k.e and barling.j (1992). **Job characteristic roles stress and mental health**. *journal of occupatoinal psychology*.291-309.

khoshaba, D.M & maddi, S.R.(1999): **Early experiences in hardiness development**, *Consulting psychology Journal: Practice and research* , Vol.(15) , No.(02)

Kobasa : Suzann C. & et. Al. (1982). **Personality and exercise as buffers in the stress-illness relationship**, *Journal of behvioral medicine*, vol.5,

Kobasa : Suzanne C. (1979). **Stressful life events, personality and health : an inquiry into hardiness**, *Journal of Personality and Social Psychology* , Vol. 37, No.1

Lazarous et folkman. (1984) **psychological stress and the coping .prcess new york spinger USA**.

paulahan isabelle (1992) **le concept de coping**

[http //www.persee.fr/revues/hom/prescript/articl /psy0003](http://www.persee.fr/revues/hom/prescript/articl/psy0003)

Schweitzer marilou & dantzer robert (1994) **introduction de la psychologie de la sante**. premiere idition. *Press universitaire de France*.

Schweitzer marilou(2002) **psychologie de la sante (modèles concepts et méthodes)**.*dunod paris*.

Sheard & Golby Michael (2007). **Hardiness and undergraduate academic study:the moderating role of commitment**, *Personality and Individual Differences*,Vol.43No.3,579–588

Sillamy, N.(1980) . **Dictionnaire de psychologie**. PARIS : *Edition Bordas*.

Taylor shelley.(1995) **health psychology**.mcgraw-hill.lnc new york

قائمة الملاحق

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

من إعداد: الطالب حراث علي

إستمارة المحكمين

الأستاذ الفاضل:

.....

الدرجة العلمية:.....

الجامعة:.....

الموضوع: بناء مقياس لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

بعد الاطلاع على التراث العلمي والأدبي والنظريات النفسية، كما تمت مراجعة

العديد من المقاييس لقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

يحاول الباحث بناء مقياس في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بحيث يحتوي

المقياس على 48 عبارة مقسمة إلى ثمانية أبعاد وهي:

1) استراتيجيات المواجهة وحل المشكل وتضم 11 عبارة.

2) استراتيجيات اللجوء إلى الدين وتحتوي على 04 عبارة.

3) استراتيجيات طلب المساعدة الدعم الاجتماعي وتحتوي على 06 عبارة.

4) استراتيجيات البناء والتقييم المعرفي الايجابي وتحتوي 07 عبارة.

5) استراتيجيات الهروب الانسحاب الانكار وتحتوي 05 عبارة.

6) استراتيجيات التفريغ العاطفي وتحتوي على 07 عبارة.

7) استراتيجيات لوم الذات وتحتوي على 03 عبارة.

8) استراتيجيات الاسترخاء والتنفيس وتحتوي على 05 عبارة.

لذا أرجو التكرم بتحكيم هذا المقياس وإبداء رأيكم السديد ومقترحاتكم بشأن

فقرات المقياس فيما إذا كانت صالحة لما وضعت لقياسه أم غير صالحة، ومدى

انتفاء كل فقرة للمجال المحدد لها، وبنائها اللغوي، وأية اقتراحات أو تعديلات
ترونها مناسبة لتحقيق هدف الدراسة الحالية، مع خالص الشكر والتقدير.

البديل	غير واضحة	واضحة	التعليمات

البديل	غير مناسبة	مناسبة	البدائل

البديل	غير كاف	كاف	عدد البنود

مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

اخي الطالب اختي الطالبة :

أمامك مجموعة من السلوكيات التي تقوم بها عند تعرضك إلى موقف ضاغط، والمطلوب منك أن تقرأ كل العبارات بعناية وتضع علامة (x) في الخانة التي تعبر عن شدة استعمالك لهذا السلوك، ويرجى التأكد من عدم ترك خانة فارغة أو وضع علامتين في خانتين لعبارة واحدة، لا توجد عبارة صحيحة و أخرى خاطئة، نرجو استجابتك الشخصية الواقعية.

تأكد ان هذه المعلومات سرية وتستعمل فقط لغرض البحث العلمي

نشكركم جزيل الشكر لتعاونكم معنا.

الجنس: ذكر أنثى

السن:

الأبعاد	الرقم	العبارة	تقيس	لا تقيس	البديل
1- استراتيجيات المواجهة وحل المشكل	01	أعالج المشكلات منذ بدايتها وبدون تأجيل			
	02	أحاول حل المشكل والتركيز عليه			
	03	أتعاش مع الواقع الحادث			
	04	أتعرف على أوليائي وأحددها			
	05	أنزعج لعدم تغلبي على الوضعية			
	06	أقسم وقتي			
	07	أحاسب نفسي على الأوقات الضائعة			
	08	أقوم بما أعتقد أنه الأفضل			
	09	أتعرف على مختلف جوانب المشكلة			
	10	أجمع معلومات حول مشكلتي			
	11	أكتسب خبرات ايجابية نتيجة مواجهة المشكلات			
2- اللجوء إلى الدين	12	ألجأ للصلاة			
	13	أتابع البرامج الدينية			
	14	أزور أقاربي			
	15	أقرأ القران وأستمع إليه			
	16	أقبل النصح من الآخرين			
3- طلب المساعدة والدعم الاجتماعي	17	أشارك أصدقائي حول مشكلتي			
	18	أحرص على أن أكون قريباً من أصدقائي			
	19	أبحث عن الأشخاص الذين يمرون بنفس المشكل			
	20	أحب مساعدة الآخرين لي			
	21	أفضل العمل الجماعي والعمل المشترك			
	22	أقنع نفسي أنني قادر على حل المشكل			
4- البناء والتقييم المعرفي الإيجابي	23	أعتقد بإيجابية مواجهة المشكل			
	24	أحاول تصغير مشكلتي مقارنة بمشاكل الآخرين			
	25	أحدث نفسي بعقلانية وإيجابية			
	26	أحدد اتجاهاتي			

			أتعرف على الجوانب الايجابية والتركيز عليها	27	
			نقد الآخرين لي لا ينقص من ثقتي بنفسي	28	
			أبتعد عن التجمعات	29	5- الهروب والانسحاب والإنكار
			أبتعد عن الحفلات و المناسبات	30	
			أتناول مواد مهدئة	31	
			أحاول أن ابتعد عن من حولي	32	
			أتجنب الأشخاص و الأعمال التي تذكرني بمشكلكتي	33	
			أتعامل بعصبية مع الآخرين	34	
			أجهد نفسي في كل ما أقوم به	35	
			أسترجع الأوقات الجيدة التي مررت بها	36	6- التفريغ العاطفي
			أبوح بما في داخلي	37	
			ألجأ إلى البكاء	38	
			أفقد صبري بسهولة	39	
			أنزعج كثيرا لما أمر به	40	
			ألوم نفسي عند حدوث مشكل	41	7- لوم الذات
			أعتقد أنني سيئ الحظ	42	
			أحاسب نفسي بشدة	43	
			أمارس هواياتي أكثر من السابق	44	
			أستمع إلى الموسيقى	45	8- الاسترخاء والتنفيس
			أشاهد التلفاز لساعات طويلة	46	
			أخرج في نزاهات	47	
			ألجأ إلى الاسترخاء والهدوء	48	

اقتراحات الأستاذ :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

قائمة المحكمين لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

الجامعة	الدرجة العلمية	الأستاذ
جامعة عمار ثليجي الاغوط	أستاذ التعليم العالي	بوداود حسين
جامعة عمار ثليجي الاغوط	أستاذ التعليم العالي	بن سعد أحمد
جامعة عمار ثليجي الاغوط	أستاذ التعليم العالي	داودي محمد
جامعة عمار ثليجي الاغوط	أستاذ محاضر - أ -	بوفاتح محمد
جامعة عمار ثليجي الاغوط	أستاذ محاضر - أ -	قويدري علي
جامعة عمار ثليجي الاغوط	أستاذ محاضر - أ -	ملياني عبد الكريم
جامعة عمار ثليجي الاغوط	أستاذ محاضر - أ -	صخري محمد
جامعة عمار ثليجي الاغوط	أستاذ محاضر - أ -	جيلالي الناصر

مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

أخي الطالب أختي الطالبة :

أمامك مجموعة من السلوكيات التي تقوم بها عند تعرضك إلى موقف ضاغط، والمطلوب منك أن تقرأ كل العبارات بعناية وتضع علامة (×) في الخانة التي تعبر عن شدة استعمالك لهذا السلوك، ويرجى التأكد من عدم ترك خانة فارغة أو وضع علامتين في خانتين لعبارة واحدة، لا توجد عبارة صحيحة و أخرى خاطئة، نرجو استجابتك الشخصية الواقعية.

تأكد ان هذه المعلومات سرية وتستعمل فقط لغرض البحث العلمي

نشكركم جزيل الشكر لتعاونكم معنا.

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
01	أعالج المشكلات منذ بدايتها وبدون تأجيل					
02	أشارك أصدقائي حول مشكلتي					
03	أعتقد بإيجابية مواجهة المشكل					
04	أبحث عن الأشخاص الذين يمرون بنفس المشكل					
05	أجمع معلومات حول مشكلتي					
06	أقبل النصح من الآخرين					
07	أنزعج لعدم تغلبي على الوضعية					
08	أجهد نفسي في كل ما أقوم به					
09	أحاسب نفسي بشدة					
10	ألجأ إلى الاسترخاء والهدوء					
11	أبوح بما في داخلي					
12	أتناول مواد مهدئة					
13	أتعرف على الجوانب الايجابية والتركيز عليها					
14	أبتعد عن الحفلات و المناسبات					
15	ألوم نفسي عند حدوث مشكل					
16	أتعرف على مختلف جوانب المشكلة					
17	أحاول حل المشكل والتركيز عليه					
18	أزور أقاربي					
19	أحدث نفسي بعقلانية و ايجابية					

الرقم	العبرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	مطلقا
20	أحدد اتجاهاتي					
21	أكتسب خبرات ايجابية نتيجة مواجهة المشكلات					
22	أحاسب نفسي على الأوقات الضائعة					
23	ألجأ للصلاة					
24	أحب مساعدة الآخرين لي					
25	أحاول تصغير مشكلتي مقارنة بمشاكل الآخرين					
26	أفنع نفسي أنني قادر على حل المشكل					
27	أقسم وقتي					
28	أتعايش مع الواقع الحادث					
29	أتعرف على أوليائي و أحدها					
30	أقوم بما أعتقد أنه الأفضل					
31	أتابع البرامج الدينية					
32	أفضل العمل الجماعي و العمل المشترك					
33	أحرص على أن أكون قريبا من أصدقائي					
34	أقرأ القرآن و أستمع إليه					
35	نقد الآخرين لي لا ينقص من ثقتي بنفسي					
36	أسترجع الأوقات الحيدة التي مررت بها					
37	أمارس هواياتي أكثر من السابق					
38	ألجأ إلى البكاء					
39	أستمع إلى الموسيقى					
40	أبتعد عن التجمعات					
41	أتعامل بعصبية مع الآخرين					
42	أشاهد التلفاز لساعات طويلة					
43	أحاول أن ابتعد عن من حولي					
44	أفقد صبري بسهولة					
45	أخرج في نزهاة					
46	أتجنب الأشخاص و الأعمال التي تذكرني بمشكلي					
47	أنزعج كثيرا لما أمر به					

					أعتقد أنني سيئ الحظ	48
--	--	--	--	--	---------------------	----

مقياس الصلابة النفسية

الرقم	العبارة	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
1	مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق أهدافي				
2	أأخذ قراراتي بنفسني ولا أطلب عليا من مصدر خارجي				
3	أعتقد أن متعة الحياة تكمن في قوة الفرد على مواجهة تحدياته				
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه				
5	عندما أضع خطتي المستقبلية غالبا ما أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها				
6	أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها				
7	معظم أوقاتي أستثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة				
8	نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ				
9	لدي حب الاستطلاع ورغبة في معرفة الجديد				
10	أعتقد ان لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله				
11	أعتقد أن الحياة كفاح وعمل وليست حظا وفرصا				
12	أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تتطوي على التحديات والعمل على مواجهتها				
13	لدي مبادئ وقيم معينة ألتزم بها وأحافظ عليها				
14	أعتقد أن الشخص الذي يفشل، يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته				
15	لدي قدرة على التحدي والمثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني				
16	لدي أهداف أتمسك بها وأدافع عنها				
17	أعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي				
18	عندما تواجهني المشكلة أتحداهما بكل قوايا وقدراتي				
19	أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي				
20	أنا من الذين يرفضون تماما ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح				
21	أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث و تغيرات				
22	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة				
23	أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي				
24	عندما أنجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى				

الرقم	العبارة	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
25	أعتقد أن الاتصال بالآخرين و مشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد				
26	أستطيع التحكم في مجرى امور حياتي				
27	أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها				
28	اهتمامي بالأعمال و الأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي				
29	أعتقد أن العمل السيء و غير الناجح يعود إلى سوء التخطيط				
30	لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي				
31	أبادر بعمل أي شيء اعتقد انه يفيد أسرتي أو مجتمعي				
32	اعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع لي				
33	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني اتق في قدرتي على حلها				
34	اهتم بما يحدث حولي من قضايا و أحداث				
35	اعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم و تخطيطهم لأنشطتهم				
36	إن الحياة المتنوعة و المثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي				
37	إن الحياة التي نتعرض فيها لضغوط و نعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها				
38	إن النجاح الذي أحققه بجهدني هو الذي أشعر معه بالمتعة و الاعتراز و ليس الذي أحققه بالصدفة				
39	اعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحدي هي حياة مملة				
40	اشعر بالمسؤولية تجاه الاخرين و ابادر لمساعدتهم				
41	أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري لي من أحداث				
42	أتوقع التغييرات التي تحدث في الحياة و لا تخيفني لأنها أمور طبيعية				
43	اهتم بقضايا أسرتي و مجتمعي و أشارك فيها كل ما أمكن ذلك				
44	أخطط لأموال حياتي و لا اتركها للصدفة والحظ والظروف الخارجية				
45	التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح				
46	أبقى ثابتا على قيمي و مبادئني حتى إذا تغيرت الظروف				
47	أشعر أني أتحكم فيما يحيط بي من أحداث				
48	أشعر أني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث				

نتائج الفرضية الاولى: حساب TTest لعينة واحدة (المتوسط الفرضي)

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الصلابة النفسية	592	89,26	20,231	,831

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 72					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
الصلابة النفسية	20,758	591	,000	17,260	15,63	18,89

نتائج الفرضية الثانية :

Descriptives

الاستراتيجيات

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95% pour la moyenne	
					Borne inférieure	Borne supérieure
المواجهة وحل المشكل	592	44,63	4,057	,167	44,30	44,95
الهروب والانسحاب	592	15,97	2,039	,084	15,80	16,13
الدعم الاجتماعي	592	22,82	4,381	,180	22,47	23,18
التقريب العاطفي	592	16,48	3,220	,132	16,22	16,74
اللجوء إلى الدين	592	24,05	2,928	,120	23,81	24,28
التقييم المعرفي	592	21,75	6,552	,269	21,22	22,28
لوم الذات	592	10,30	2,407	,099	10,10	10,49
الاسترخاء والتنفيس	592	17,49	4,034	,166	17,16	17,81
Total	4736	21,68	10,391	,151	21,39	21,98

Descriptives

الاستراتيجيات

	Minimum	Maximum
المواجهة وحل المشكل	29	53
الهروب والانسحاب	10	20
الدعم الاجتماعي	11	34
التقريع العاطفي	5	24
اللجوء إلى الدين	15	30
التقييم المعرفي	7	35
لوم الذات	3	15
الاسترخاء والتنفيس	6	25
Total	3	53

حساب تحليل التباين الأحادي ANOVA

ANOVA

الاستراتيجيات

	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
Inter-groupes	438146,473	7	62592,353	4046,416	,000
Intra-groupes	73135,497	4728	15,469		
Total	511281,970	4735			

المقارنات الطرفية بين أنواع استراتيجيات المواجهة عن طريق Scheffe و Tukey

Tests post hoc

Comparaisons multiples

الاستراتيجيات: متغيرية تابعة

	(I) الاستراتيجية نوع	(J) الاستراتيجية نوع	Différence de moyennes (I-J)	Erreur standard	Significati on	Intervalle de confiance à 95%	
						Borne inférieure	Borne supérieure
Test de Tukey	المواجهة وحل المشكل	الهروب والانسحاب	28,655*	,229	,000	27,96	29,35
		الدعم الاجتماعي	21,801*	,229	,000	21,11	22,49
		التفريغ العاطفي	28,142*	,229	,000	27,45	28,84
		اللجوء إلى الدين	20,579*	,229	,000	19,89	21,27
		التقييم المعرفي	22,878*	,229	,000	22,19	23,57
		لوم الذات	34,326*	,229	,000	33,63	35,02
		الاسترخاء والتنفيس	27,139*	,229	,000	26,45	27,83
			الهروب والانسحاب	المواجهة وحل المشكل	-28,655*	,229	,000
الدعم الاجتماعي	-6,855*			,229	,000	-7,55	-6,16
التفريغ العاطفي	-,514			,229	,324	-1,21	,18
اللجوء إلى الدين	-8,076*			,229	,000	-8,77	-7,38
التقييم المعرفي	-5,777*			,229	,000	-6,47	-5,08
لوم الذات	5,671*			,229	,000	4,98	6,36
الاسترخاء والتنفيس	-1,517*			,229	,000	-2,21	-,82
	الدعم الاجتماعي			المواجهة وحل المشكل	-21,801*	,229	,000
		الهروب والانسحاب	6,855*	,229	,000	6,16	7,55
		التفريغ العاطفي	6,341*	,229	,000	5,65	7,03
		اللجوء إلى الدين	-1,221*	,229	,000	-1,91	-,53
		التقييم المعرفي	1,078*	,229	,000	,38	1,77
		لوم الذات	12,525*	,229	,000	11,83	13,22
		الاسترخاء والتنفيس	5,338*	,229	,000	4,64	6,03
			التفريغ العاطفي	المواجهة وحل المشكل	-28,142*	,229	,000
الهروب والانسحاب	,514			,229	,324	-,18	1,21
الدعم الاجتماعي	-6,341*			,229	,000	-7,03	-5,65
اللجوء إلى الدين	-7,563*			,229	,000	-8,26	-6,87

	التقييم المعرفي	-5,264*	,229	,000	-5,96	-4,57
	لوم الذات	6,184*	,229	,000	5,49	6,88
	الاسترخاء والتنفيس	-1,003*	,229	,000	-1,70	-,31
اللجوء الى الدين	المواجهة وحل المشكل	-20,579*	,229	,000	-21,27	-19,89
	الهروب والانسحاب	8,076*	,229	,000	7,38	8,77
	الدعم الاجتماعي	1,221*	,229	,000	,53	1,91
	التفريغ العاطفي	7,563*	,229	,000	6,87	8,26
	التقييم المعرفي	2,299*	,229	,000	1,61	2,99
	لوم الذات	13,747*	,229	,000	13,05	14,44
	الاسترخاء والتنفيس	6,559*	,229	,000	5,87	7,25
التقييم المعرفي	المواجهة وحل المشكل	-22,878*	,229	,000	-23,57	-22,19
	الهروب والانسحاب	5,777*	,229	,000	5,08	6,47
	الدعم الاجتماعي	-1,078*	,229	,000	-1,77	-,38
	التفريغ العاطفي	5,264*	,229	,000	4,57	5,96
	اللجوء الى الدين	-2,299*	,229	,000	-2,99	-1,61
	لوم الذات	11,448*	,229	,000	10,75	12,14
	الاسترخاء والتنفيس	4,260*	,229	,000	3,57	4,95
لوم الذات	المواجهة وحل المشكل	-34,326*	,229	,000	-35,02	-33,63
	الهروب والانسحاب	-5,671*	,229	,000	-6,36	-4,98
	الدعم الاجتماعي	-12,525*	,229	,000	-13,22	-11,83
	التفريغ العاطفي	-6,184*	,229	,000	-6,88	-5,49
	اللجوء الى الدين	-13,747*	,229	,000	-14,44	-13,05
	التقييم المعرفي	-11,448*	,229	,000	-12,14	-10,75
	الاسترخاء والتنفيس	-7,188*	,229	,000	-7,88	-6,49
الاسترخاء والتنفيس	المواجهة وحل المشكل	-27,139*	,229	,000	-27,83	-26,45
	الهروب والانسحاب	1,517*	,229	,000	,82	2,21
	الدعم الاجتماعي	-5,338*	,229	,000	-6,03	-4,64
	التفريغ العاطفي	1,003*	,229	,000	,31	1,70

	اللجوء الى الدين	-6,559*	,229	,000	-7,25	-5,87
	التقييم المعرفي	-4,260*	,229	,000	-4,95	-3,57
	لوم الذات	7,188*	,229	,000	6,49	7,88
Scheffe	الهروب و الانسحاب	28,655*	,229	,000	27,80	29,51
	الدعم الاجتماعي	21,801*	,229	,000	20,94	22,66
	التفريغ العاطفي	28,142*	,229	,000	27,28	29,00
	اللجوء الى الدين	20,579*	,229	,000	19,72	21,44
	التقييم المعرفي	22,878*	,229	,000	22,02	23,74
	لوم الذات	34,326*	,229	,000	33,47	35,18
	الاسترخاء والتنفيس	27,139*	,229	,000	26,28	28,00
	الهروب و الانسحاب	-28,655*	,229	,000	-29,51	-27,80
	الدعم الاجتماعي	-6,855*	,229	,000	-7,71	-6,00
	التفريغ العاطفي	-,514	,229	,654	-1,37	,34
	اللجوء الى الدين	-8,076*	,229	,000	-8,93	-7,22
	التقييم المعرفي	-5,777*	,229	,000	-6,63	-4,92
	لوم الذات	5,671*	,229	,000	4,81	6,53
	الاسترخاء والتنفيس	-1,517*	,229	,000	-2,37	-,66
	الدعم الاجتماعي المشاكل	-21,801*	,229	,000	-22,66	-20,94
	الهروب و الانسحاب	6,855*	,229	,000	6,00	7,71
	التفريغ العاطفي	6,341*	,229	,000	5,48	7,20
	اللجوء الى الدين	-1,221*	,229	,000	-2,08	-,36
	التقييم المعرفي	1,078*	,229	,002	,22	1,94
	لوم الذات	12,525*	,229	,000	11,67	13,38
	الاسترخاء والتنفيس	5,338*	,229	,000	4,48	6,20
	التفريغ العاطفي المشاكل	-28,142*	,229	,000	-29,00	-27,28
	الهروب و الانسحاب	,514	,229	,654	-,34	1,37
	الدعم الاجتماعي	-6,341*	,229	,000	-7,20	-5,48
	اللجوء الى الدين	-7,563*	,229	,000	-8,42	-6,70
	التقييم المعرفي	-5,264*	,229	,000	-6,12	-4,41
	لوم الذات	6,184*	,229	,000	5,33	7,04
	الاسترخاء والتنفيس	-1,003*	,229	,007	-1,86	-,15

اللجوء الى الدين	المواجهة وحل المشكل	-20,579*	,229	,000	-21,44	-19,72
	الهروب والانسحاب	8,076*	,229	,000	7,22	8,93
	الدعم الاجتماعي	1,221*	,229	,000	,36	2,08
	التفريغ العاطفي	7,563*	,229	,000	6,70	8,42
	التقييم المعرفي	2,299*	,229	,000	1,44	3,16
	لوم الذات	13,747*	,229	,000	12,89	14,60
	الاسترخاء والتنفيس	6,559*	,229	,000	5,70	7,42
التقييم المعرفي	المواجهة وحل المشكل	-22,878*	,229	,000	-23,74	-22,02
	الهروب والانسحاب	5,777*	,229	,000	4,92	6,63
	الدعم الاجتماعي	-1,078*	,229	,002	-1,94	-,22
	التفريغ العاطفي	5,264*	,229	,000	4,41	6,12
	اللجوء الى الدين	-2,299*	,229	,000	-3,16	-1,44
	لوم الذات	11,448*	,229	,000	10,59	12,31
	الاسترخاء والتنفيس	4,260*	,229	,000	3,40	5,12
لوم الذات	المواجهة وحل المشكل	-34,326*	,229	,000	-35,18	-33,47
	الهروب والانسحاب	-5,671*	,229	,000	-6,53	-4,81
	الدعم الاجتماعي	-12,525*	,229	,000	-13,38	-11,67
	التفريغ العاطفي	-6,184*	,229	,000	-7,04	-5,33
	اللجوء الى الدين	-13,747*	,229	,000	-14,60	-12,89
	التقييم المعرفي	-11,448*	,229	,000	-12,31	-10,59
	الاسترخاء والتنفيس	-7,188*	,229	,000	-8,05	-6,33
الاسترخاء والتنفيس	المواجهة وحل المشكل	-27,139*	,229	,000	-28,00	-26,28
	الهروب والانسحاب	1,517*	,229	,000	,66	2,37
	الدعم الاجتماعي	-5,338*	,229	,000	-6,20	-4,48
	التفريغ العاطفي	1,003*	,229	,007	,15	1,86
	اللجوء الى الدين	-6,559*	,229	,000	-7,42	-5,70
	التقييم المعرفي	-4,260*	,229	,000	-5,12	-3,40
	لوم الذات	7,188*	,229	,000	6,33	8,05
LSD	الهروب والانسحاب	28,655*	,229	,000	28,21	29,10

	الدعم الاجتماعي	21,801*	,229	,000	21,35	22,25
	التفريغ العاطفي	28,142*	,229	,000	27,69	28,59
	اللجوء الى الدين	20,579*	,229	,000	20,13	21,03
	التقييم المعرفي	22,878*	,229	,000	22,43	23,33
	لوم الذات	34,326*	,229	,000	33,88	34,77
	الاسترخاء والتنفيس	27,139*	,229	,000	26,69	27,59
الهروب والانسحاب	المواجهة وحل المشكل	-28,655*	,229	,000	-29,10	-28,21
	الدعم الاجتماعي	-6,855*	,229	,000	-7,30	-6,41
	التفريغ العاطفي	-,514*	,229	,025	-,96	-,07
	اللجوء الى الدين	-8,076*	,229	,000	-8,52	-7,63
	التقييم المعرفي	-5,777*	,229	,000	-6,23	-5,33
	لوم الذات	5,671*	,229	,000	5,22	6,12
	الاسترخاء والتنفيس	-1,517*	,229	,000	-1,97	-1,07
الدعم الاجتماعي	المواجهة وحل المشكل	-21,801*	,229	,000	-22,25	-21,35
	الهروب والانسحاب	6,855*	,229	,000	6,41	7,30
	التفريغ العاطفي	6,341*	,229	,000	5,89	6,79
	اللجوء الى الدين	-1,221*	,229	,000	-1,67	-,77
	التقييم المعرفي	1,078*	,229	,000	,63	1,53
	لوم الذات	12,525*	,229	,000	12,08	12,97
	الاسترخاء والتنفيس	5,338*	,229	,000	4,89	5,79
التفريغ العاطفي	المواجهة وحل المشكل	-28,142*	,229	,000	-28,59	-27,69
	الهروب والانسحاب	,514*	,229	,025	,07	,96
	الدعم الاجتماعي	-6,341*	,229	,000	-6,79	-5,89
	اللجوء الى الدين	-7,563*	,229	,000	-8,01	-7,11
	التقييم المعرفي	-5,264*	,229	,000	-5,71	-4,82
	لوم الذات	6,184*	,229	,000	5,74	6,63
	الاسترخاء والتنفيس	-1,003*	,229	,000	-1,45	-,56
اللجوء الى الدين	المواجهة وحل المشكل	-20,579*	,229	,000	-21,03	-20,13

	الهروب والانسحاب	8,076*	,229	,000	7,63	8,52
	الدعم الاجتماعي	1,221*	,229	,000	,77	1,67
	التقريب العاطفي	7,563*	,229	,000	7,11	8,01
	التقييم المعرفي	2,299*	,229	,000	1,85	2,75
	لوم الذات	13,747*	,229	,000	13,30	14,19
	الاسترخاء والتنفيس	6,559*	,229	,000	6,11	7,01
التقييم المعرفي	المواجهة وحل المشكل	-22,878*	,229	,000	-23,33	-22,43
	الهروب والانسحاب	5,777*	,229	,000	5,33	6,23
	الدعم الاجتماعي	-1,078*	,229	,000	-1,53	-,63
	التقريب العاطفي	5,264*	,229	,000	4,82	5,71
	اللجوء إلى الدين	-2,299*	,229	,000	-2,75	-1,85
	لوم الذات	11,448*	,229	,000	11,00	11,90
	الاسترخاء والتنفيس	4,260*	,229	,000	3,81	4,71
لوم الذات	المواجهة وحل المشكل	-34,326*	,229	,000	-34,77	-33,88
	الهروب والانسحاب	-5,671*	,229	,000	-6,12	-5,22
	الدعم الاجتماعي	-12,525*	,229	,000	-12,97	-12,08
	التقريب العاطفي	-6,184*	,229	,000	-6,63	-5,74
	اللجوء إلى الدين	-13,747*	,229	,000	-14,19	-13,30
	التقييم المعرفي	-11,448*	,229	,000	-11,90	-11,00
	الاسترخاء والتنفيس	-7,188*	,229	,000	-7,64	-6,74
الاسترخاء والتنفيس	المواجهة وحل المشكل	-27,139*	,229	,000	-27,59	-26,69
	الهروب والانسحاب	1,517*	,229	,000	1,07	1,97
	الدعم الاجتماعي	-5,338*	,229	,000	-5,79	-4,89
	التقريب العاطفي	1,003*	,229	,000	,56	1,45
	اللجوء إلى الدين	-6,559*	,229	,000	-7,01	-6,11
	التقييم المعرفي	-4,260*	,229	,000	-4,71	-3,81
	لوم الذات	7,188*	,229	,000	6,74	7,64

*. La différence moyenne est significative au niveau 0.05.

Sous-ensembles homogènes

الاستراتيجيات

نوع الاستراتيجية	N	Sous-ensemble pour alpha = 0.05			
		1	2	3	4
Test de Tukey ^a					
لوم الذات	592	10,30			
الهروب والانسحاب	592		15,97		
التفريغ العاطفي	592		16,48		
الاسترخاء والتنفيس	592			17,49	
التقييم المعرفي	592				21,75
الدعم الاجتماعي	592				
اللجوء إلى الدين	592				
المواجهة وحل المشكل	592				
Signification		1,000	,324	1,000	1,000
Scheffe ^a					
لوم الذات	592	10,30			
الهروب والانسحاب	592		15,97		
التفريغ العاطفي	592		16,48		
الاسترخاء والتنفيس	592			17,49	
التقييم المعرفي	592				21,75
الدعم الاجتماعي	592				
اللجوء إلى الدين	592				
المواجهة وحل المشكل	592				
Signification		1,000	,654	1,000	1,000

الاستراتيجيات

نوع الاستراتيجية	Sous-ensemble pour alpha = 0.05		
	5	6	7
Test de Tukey ^a			
لوم الذات			
الهروب والانسحاب			
التفريغ العاطفي			
الاسترخاء والتنفيس			
التقييم المعرفي			
الدعم الاجتماعي	22,82		
اللجوء إلى الدين		24,05	
المواجهة وحل المشكل			44,63
Signification	1,000	1,000	1,000
Scheffe ^a			
لوم الذات			
الهروب والانسحاب			
التفريغ العاطفي			
الاسترخاء والتنفيس			
التقييم المعرفي			
الدعم الاجتماعي	22,82		
اللجوء إلى الدين		24,05	
المواجهة وحل المشكل			44,63
Signification	1,000	1,000	1,000

نتائج الفرضية الثالثة

CORRELATIONS

/VARIABLES=المشكلة_وحل_المواجهة_الصلابة_النفسية
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.

Corrélations

		Corrélations	
		الصلابة النفسية	المواجهة_وحل_المشكل
الصلابة_النفسية	Corrélation de Pearson	1	,508**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	592	592
اللجوء_إلى_الدين	Corrélation de Pearson	,508**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	592	592

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations non paramétriques

Corrélations

			الصلابة النفسية	المواجهة وحل المشكل
Rho de Spearman	الصلابة النفسية	Coefficient de corrélation	1,000	,510**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	592	592
	المواجهة وحل المشكل	Coefficient de corrélation	,510**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	592	592

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

CORRELATIONS

```
/VARIABLES=الصلابة_النفسية_اللجوء_إلى_الدين_إلى_اللجوء_النفسية_الصلابة
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE .
```

Corrélations

Corrélations

		الصلابة النفسية	اللجوء إلى الدين
الصلابة النفسية	Corrélacion de Pearson	1	,309**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	592	592
اللجوء إلى الدين	Corrélacion de Pearson	,309**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	592	592

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

NONPAR CORR

```
/VARIABLES=الصلابة_النفسية_اللجوء_إلى_الدين_إلى_اللجوء_النفسية_الصلابة
/PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE .
```

Corrélations non paramétriques

Corrélations

			الصلابة النفسية	اللجوء إلى الدين
Rho de Spearman	الصلابة النفسية	Coefficient de corrélation	1,000	,314**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	592	592
	اللجوء إلى الدين	Coefficient de corrélation	,314**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	592	592

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

CORRELATIONS

/VARIABLES=الصلابة_النفسية_التقييم_المعرفي_الاجبابي
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.

Corrélations

		Corrélations	
		الصلابة النفسية	التقييم المعرفي الاجبابي
الصلابة_النفسية	Corrélation de Pearson	1	,650**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	592	592
التقييم_المعرفي_الاجبابي	Corrélation de Pearson	,650**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	592	592

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

NONPAR CORR

/VARIABLES=الصلابة_النفسية_التقييم_المعرفي_الاجبابي
 /PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.

Corrélations non paramétriques

		Corrélations			التقييم المعرفي الاجبا بي
			الصلابة النفسية		
Rho de Spearman	الصلابة_النفسية	Coefficient de corrélation	1,000		,638**
		Sig. (bilatérale)	.		,000
		N	592		592
	التقييم_المعرفي_الاجبابي	Coefficient de corrélation	,638**		1,000
		Sig. (bilatérale)	,000		.
		N	592		592

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

CORRELATIONS

/VARIABLES=الاجتماعي_والدعم_المساعدة_النفسية_الصلابة
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.

Corrélations

Corrélations

		الصلابة النفسية	المساعدة والدعم الاجتماعي
الصلابة النفسية	Corrélation de Pearson	1	,500**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	592	592
المساعدة والدعم الاجتماعي	Corrélation de Pearson	,500**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	592	592

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

NONPAR CORR

/VARIABLES=الصلابة النفسية المساعدة والدعم الاجتماعي
 /PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE .

Corrélations non paramétriques

Corrélations

		الصلابة النفسية	المساعدة والدعم الاجتماعي
Rho de Spearman	الصلابة النفسية	Coefficient de corrélation	1,000
		Sig. (bilatérale)	,493**
		N	592
	المساعدة والدعم الاجتماعي	Coefficient de corrélation	,493**
		Sig. (bilatérale)	1,000
		N	592

** La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

CORRELATIONS

```
/VARIABLES=الصلابة_النفسية_التقييم_المعرفي_الاجبابي
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.
```

Corrélations

Corrélations

		الصلابة النفسية	التقييم المعرفي الاجبابي
الصلابة النفسية	Corrélacion de Pearson	1	,650**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	592	592
التقييم المعرفي الاجبابي	Corrélacion de Pearson	,650**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	592	592

** La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

NONPAR CORR

```
/VARIABLES=الصلابة_النفسية_التقييم_المعرفي_الاجبابي
/PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.
```

Corrélations non paramétriques

Corrélations

			الصلابة النفسية	التقييم المعرفي_الايجا بي
Rho de Spearman	الصلابة النفسية	Coefficient de corrélation	1,000	,638**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	592	592
	التقييم المعرفي_الايجا بي	Coefficient de corrélation	,638**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	592	592

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

CORRELATIONS

```

/VARIABLES=الصلابة_النفسية_الهروب_الانسحاب
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

```

Corrélations

Corrélations

		الصلابة النفسية	الهروب والانسحاب
الصلابة النفسية	Corrélacion de Pearson	1	,506**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	592	592
الهروب_والانسحاب	Corrélacion de Pearson	,506**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	592	592

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

NONPAR CORR

```

/VARIABLES=الصلابة_النفسية_الهروب_الانسحاب
/PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

```

Corrélations non paramétriques

Corrélations

			الصلابة النفسية	الهروب والانسحاب
Rho de Spearman	الصلابة النفسية	Coefficient de corrélation	1,000	,533**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	592	592
	الهروب والانسحاب	Coefficient de corrélation	,533**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	592	592

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

CORRELATIONS

/VARIABLES=الصلابة النفسية_التفريغ العاطفي
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE .

Corrélations

Corrélations

		الصلابة النفسية	التفريغ العاطفي
الصلابة النفسية	Corrélacion de Pearson	1	,569**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	592	592
التفريغ العاطفي	Corrélacion de Pearson	,569**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	592	592

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

NONPAR CORR

/VARIABLES=الصلابة النفسية_التفريغ العاطفي
 /PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE .

Corrélations non paramétriques

Corrélations

			الصلابة النفسية	التفريغ العاطفي
Rho de Spearman	الصلابة النفسية	Coefficient de corrélation	1,000	,571**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	592	592
	التفريغ العاطفي	Coefficient de corrélation	,571**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	592	592

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

CORRELATIONS

/VARIABLES=الذات_لوم_الصلابة_الصلابة_الصلابة
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

Corrélations

		الصلابة النفسية	لوم الذات
الصلابة النفسية	Corrélacion de Pearson	1	,423**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	592	592
لوم الذات	Corrélacion de Pearson	,423**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	592	592

** . La corrélacion est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

NONPAR CORR

/VARIABLES=الذات_لوم_الصلابة_الصلابة_الصلابة
/PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

Corrélations non paramétriques

			الصلابة النفسية	لوم الذات
Rho de Spearman	الصلابة النفسية	Coefficient de corrélacion	1,000	,420**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	592	592
	لوم الذات	Coefficient de corrélacion	,420**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	592	592

** . La corrélacion est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

CORRELATIONS

/VARIABLES=والتنفيس_الاسترخاء_الصلابة_الصلابة_الصلابة
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

Corrélations

Corrélations

		الصلابة النفسية	الاسترخاء والتنفيس
الصلابة النفسية	Corrélacion de Pearson	1	,544**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	592	592
الاسترخاء والتنفيس	Corrélacion de Pearson	,544**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	592	592

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

NONPAR CORR

/VARIABLES=الصلابة النفسية_الاسترخاء والتنفيس
 /PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.

Corrélations non paramétriques

Corrélations

			الصلابة النفسية	الاسترخاء والتنفيس
Rho de Spearman	الصلابة النفسية	Coefficient de corrélation	1,000	,523**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	592	592
	الاسترخاء والتنفيس	Coefficient de corrélation	,523**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	592	592

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Test-t

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الصلابة النفسية	592	89,26	20,231	,831

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 72					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
الصلابة النفسية	20,758	591	,000	17,260	15,63	18,89

نتائج الفرضية الرابعة:

UNIANOVA الجنس النفسية_الصلابة BY الدين_إلى اللجوء
 /METHOD=SSTYPE (3)
 /INTERCEPT=INCLUDE
 /CRITERIA=ALPHA (0.05)
 /DESIGN=الصلابة_النفسية_الجنس النفسية_الصلابة.

Analyse de variance univariée

Tests des effets inter-sujets					
Variable dépendante: الدين_إلى اللجوء					
Source	Somme des carrés de type III	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
Modèle corrigé	774,430 ^a	152	5,095	1,329	,014
Ordonnée à l'origine	78721,933	1	78721,933	20537,468	,000
الصلابة_النفسية	495,559	87	5,696	1,486	,006
الجنس	,516	1	,516	,135	,714
الصلابة_النفسية * الجنس	236,359	64	3,693	,963	,559
Erreur	1678,893	438	3,833		
Total	153110,000	591			
Total corrigé	2453,323	590			

a. R deux = ,316 (R deux ajusté = ,078)

UNIANOVA الجنس النفسية_الصلابة BY الاجتماعي_والدعم_المساعدة
 /METHOD=SSTYPE (3)
 /INTERCEPT=INCLUDE
 /CRITERIA=ALPHA (0.05)
 /DESIGN=الصلابة_النفسية_الجنس النفسية_الصلابة.

Analyse de variance univariée

Tests des effets inter-sujets					
Variable dépendante: الاجتماعي والدعم المساعدة					
Source	Somme des carrés de type III	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
Modèle corrigé	2154,997 ^a	152	14,178	2,133	,000
Ordonnée à l'origine	180125,893	1	180125,893	27104,569	,000
الصلابة النفسية	1663,724	87	19,123	2,878	,000
الجنس	,217	1	,217	,033	,857
الصلابة النفسية * الجنس	278,562	64	4,353	,655	,981
Erreur	2910,769	438	6,646		
Total	346779,000	591			
Total corrigé	5065,766	590			
a. R deux = ,425 (R deux ajusté = ,226)					

UNIANOVA الجنس النفسية_الصلابة BY الايجابي_المعرفي_التقييم
 /METHOD=SSTYPE (3)
 /INTERCEPT=INCLUDE
 /CRITERIA=ALPHA (0.05)
 /DESIGN=الجنس*النفسية_الصلابة_الجنس النفسية_الصلابة.

Analyse de variance univariée

Tests des effets inter-sujets					
Variable dépendante: الايجابي_المعرفي_التقييم					
Source	Somme des carrés de type III	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
Modèle corrigé	6740,723 ^a	152	44,347	4,257	,000
Ordonnée à l'origine	161877,087	1	161877,087	15539,168	,000
الصلابة النفسية	5070,706	87	58,284	5,595	,000
الجنس	107,224	1	107,224	10,293	,001
الصلابة النفسية * الجنس	689,138	64	10,768	1,034	,412
Erreur	4562,803	438	10,417		
Total	318903,000	591			
Total corrigé	11303,526	590			
a. R deux = ,596 (R deux ajusté = ,456)					

UNIANOVA الجنس النفسية_الصلابة BY والانسحاب_الهروب
 /METHOD=SSTYPE (3)
 /INTERCEPT=INCLUDE
 /CRITERIA=ALPHA (0.05)

/DESIGN=الجنس*النفسية_الصلابة_الجنس_النفسية_الصلابة

Analyse de variance univariée

Tests des effets inter-sujets					
Variable dépendante: والانسحاب_الهروب					
Source	Somme des carrés de type III	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
Modèle corrigé	2851,802 ^a	152	18,762	2,513	,000
Ordonnée à l'origine	85696,016	1	85696,016	11479,659	,000
الصلابة_النفسية	2283,858	87	26,251	3,517	,000
الجنس	2,793	1	2,793	,374	,541
الصلابة_النفسية*الجنس	386,426	64	6,038	,809	,852
Erreur	3269,684	438	7,465		
Total	166609,000	591			
Total corrigé	6121,486	590			

a. R deux = ,466 (R deux ajusté = ,281)

UNIANOVA الجنس_النفسية_الصلابة BY العاطفي_التفريغ

/METHOD=SSTYPE (3)

/INTERCEPT=INCLUDE

/CRITERIA=ALPHA (0.05)

/DESIGN=الجنس*النفسية_الصلابة_الجنس_النفسية_الصلابة

Analyse de variance univariée

Tests des effets inter-sujets					
Variable dépendante: العاطفي_التفريغ					
Source	Somme des carrés de type III	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
Modèle corrigé	13148,857 ^a	152	86,506	3,101	,000
Ordonnée à l'origine	143589,922	1	143589,922	5146,656	,000
الصلابة_النفسية	10049,858	87	115,516	4,140	,000
الجنس	258,999	1	258,999	9,283	,002
الصلابة_النفسية*الجنس	1723,808	64	26,935	,965	,555
Erreur	12220,050	438	27,900		
Total	304764,000	591			
Total corrigé	25368,907	590			

a. R deux = ,518 (R deux ajusté = ,351)

UNIANOVA الجنس_النفسية_الصلابة BY الذات_لوم

/METHOD=SSTYPE (3)

/INTERCEPT=INCLUDE
 /CRITERIA=ALPHA (0.05)
 /DESIGN=الجنس*النفسية_الصلابة_الجنس_النفسية_الصلابة_الجنس.

Analyse de variance univariée

Tests des effets inter-sujets					
Variable dépendante: الذات_لوم					
Source	Somme des carrés de type III	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
Modèle corrigé	1431,114 ^a	152	9,415	2,072	,000
Ordonnée à l'origine	32905,363	1	32905,363	7242,244	,000
الصلابة_النفسية	1052,872	87	12,102	2,664	,000
الجنس	,157	1	,157	,035	,853
الصلابة_النفسية*الجنس	332,218	64	5,191	1,142	,223
Erreur	1990,067	438	4,544		
Total	66073,000	591			
Total corrigé	3421,181	590			

a. R deux = ,418 (R deux ajusté = ,216)

UNIANOVA الجنس_النفسية_الصلابة BY والتنفيس_الاسترخاء
 /METHOD=SSTYPE (3)
 /INTERCEPT=INCLUDE
 /CRITERIA=ALPHA (0.05)
 /DESIGN=الجنس*النفسية_الصلابة_الجنس_النفسية_الصلابة_الجنس.

Analyse de variance univariée

Tests des effets inter-sujets					
Variable dépendante: والتنفيس_الاسترخاء					
Source	Somme des carrés de type III	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
Modèle corrigé	4691,982 ^a	152	30,868	2,757	,000
Ordonnée à l'origine	93137,480	1	93137,480	8319,401	,000
الصلابة_النفسية	3562,077	87	40,943	3,657	,000
الجنس	1,973	1	1,973	,176	,675
الصلابة_النفسية*الجنس	796,086	64	12,439	1,111	,271
Erreur	4903,504	438	11,195		
Total	190152,000	591			
Total corrigé	9595,486	590			

a. R deux = ,489 (R deux ajusté = ,312)

نتائج الفرضية الخامسة:

UNIANOVA السن النفسية_الصلابة BY المشكل_وَحل_المواجهة
/METHOD=SSTYPE(3)
/INTERCEPT=INCLUDE
/CRITERIA=ALPHA(0.05)
/DESIGN=السن*الصلابة_الصلابة_السن النفسية_الصلابة

Analyse de variance univariée

Tests des effets inter-sujets

Variable dépendante: المشكل_وَحل_المواجهة

Source	Somme des carrés de type III	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
Modèle corrigé	5223,147 ^a	180	29,017	2,673	,000
Ordonnée à l'origine	334257,452	1	334257,452	30789,001	,000
الصلابة_النفسية	1016,755	87	11,687	1,076	,315
السن	565,026	4	141,257	13,011	,000
الصلابة_النفسية * السن	1016,157	89	11,417	1,052	,366
Erreur	4451,121	410	10,856		
Total	1185928,000	591			
Total corrigé	9674,267	590			

a. R deux = ,540 (R deux ajusté = ,338)

UNIANOVA السن_النفسية_الصلابة BY الدين_إلى_اللجوء
 /METHOD=SSTYPE (3)
 /INTERCEPT=INCLUDE
 /CRITERIA=ALPHA (0.05)
 /DESIGN=السن*النفسية_الصلابة_الصلابة_اللجوء.

Analyse de variance univariée

Tests des effets inter-sujets

Variable dépendante: الدين_إلى_اللجوء

Source	Somme des carrés de type III	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
Modèle corrigé	935,289 ^a	180	5,196	1,403	,003
Ordonnée à l'origine	43327,580	1	43327,580	11702,183	,000
الصلابة_النفسية	275,007	87	3,161	,854	,814
السن	102,386	4	25,596	6,913	,000
الصلابة_النفسية * السن	287,480	89	3,230	,872	,781
Erreur	1518,034	410	3,703		
Total	153110,000	591			
Total corrigé	2453,323	590			

a. R deux = ,381 (R deux ajusté = ,110)

UNIANOVA السن_النفسية_الصلابة BY الاجتماعي_والدعم_المساعدة
 /METHOD=SSTYPE (3)
 /INTERCEPT=INCLUDE
 /CRITERIA=ALPHA (0.05)
 /DESIGN=السن*النفسية_الصلابة_الصلابة_الدعم_المساعدة.

Analyse de variance univariée

Tests des effets inter-sujets

Variable dépendante: الاجتماعي_والدعم_المساعدة

Source	Somme des carrés de type III	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
Modèle corrigé	2578,091 ^a	180	14,323	2,361	,000
Ordonnée à l'origine	99809,281	1	99809,281	16449,817	,000
الصلابة_النفسية	572,361	87	6,579	1,084	,300
السن	120,693	4	30,173	4,973	,001
الصلابة_النفسية * السن	541,351	89	6,083	1,002	,480
Erreur	2487,675	410	6,068		
Total	346779,000	591			
Total corrigé	5065,766	590			

a. R deux = ,509 (R deux ajusté = ,293)

UNIANOVA السن النفسية_الصلابة BY الايجابي_المعرفي_التقييم
 /METHOD=SSTYPE (3)
 /INTERCEPT=INCLUDE
 /CRITERIA=ALPHA (0.05)
 /DESIGN=الصلابة_السن النفسية_الصلابة.

Analyse de variance univariée

Tests des effets inter-sujets

Variable dépendante:الايجابي_المعرفي_التقييم

Source	Somme des carrés de type III	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
Modèle corrigé	7760,400 ^a	180	43,113	4,989	,000
Ordonnée à l'origine	95572,036	1	95572,036	11059,312	,000
الصلابة_النفسية	1275,910	87	14,666	1,697	,000
السن	564,717	4	141,179	16,337	,000
الصلابة_النفسية * السن	1147,383	89	12,892	1,492	,005
Erreur	3543,126	410	8,642		
Total	318903,000	591			
Total corrigé	11303,526	590			

a. R deux = ,687 (R deux ajusté = ,549)

UNIANOVA السن النفسية_الصلابة BY والانسحاب_الهروب
 /METHOD=SSTYPE (3)
 /INTERCEPT=INCLUDE
 /CRITERIA=ALPHA (0.05)
 /DESIGN=الصلابة_السن النفسية_الصلابة.

Analyse de variance univariée

Tests des effets inter-sujets

Variable dépendante: والانسحاب_الهروب

Source	Somme des carrés de type III	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
Modèle corrigé	3388,675 ^a	180	18,826	2,824	,000
Ordonnée à l'origine	48335,107	1	48335,107	7251,653	,000
الصلابة_النفسية	897,156	87	10,312	1,547	,003
السن	219,523	4	54,881	8,234	,000
الصلابة_النفسية * السن	616,276	89	6,924	1,039	,395
Erreur	2732,810	410	6,665		
Total	166609,000	591			
Total corrigé	6121,486	590			

a. R deux = ,554 (R deux ajusté = ,358)

UNIANOVA السن_النفسية_الصلابة BY العاطفي_التفريغ
 /METHOD=SSTYPE(3)
 /INTERCEPT=INCLUDE
 /CRITERIA=ALPHA(0.05)
 /DESIGN=السن*النفسية_الصلابة_الصلابة_التفريغ.

Analyse de variance univariée

Tests des effets inter-sujets

Variable dépendante: العاطفي_التفريغ

Source	Somme des carrés de type III	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
Modèle corrigé	15822,372 ^a	180	87,902	3,775	,000
Ordonnée à l'origine	91836,173	1	91836,173	3944,136	,000
الصلابة_النفسية	3277,288	87	37,670	1,618	,001
السن	1083,604	4	270,901	11,635	,000
الصلابة_النفسية * السن	3143,085	89	35,316	1,517	,004
Erreur	9546,534	410	23,284		
Total	304764,000	591			
Total corrigé	25368,907	590			

a. R deux = ,624 (R deux ajusté = ,458)

UNIANOVA السن النفسية_الصلابة BY الذات_لوم
 /METHOD=SSTYPE (3)
 /INTERCEPT=INCLUDE
 /CRITERIA=ALPHA (0.05)
 /DESIGN=السن*النفسية_الصلابة_الصلابة

Analyse de variance univariée

Tests des effets inter-sujets

Variable dépendante:الذات_لوم

Source	Somme des carrés de type III	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
Modèle corrigé	1579,407 ^a	180	8,774	1,953	,000
Ordonnée à l'origine	18367,678	1	18367,678	4088,855	,000
الصلابة_النفسية	590,622	87	6,789	1,511	,004
السن	27,663	4	6,916	1,540	,190
الصلابة_النفسية * السن	451,238	89	5,070	1,129	,219
Erreur	1841,774	410	4,492		
Total	66073,000	591			
Total corrigé	3421,181	590			

a. R deux = ,462 (R deux ajusté = ,225)

UNIANOVA السن النفسية_الصلابة BY والتنفيس_الاسترخاء
 /METHOD=SSTYPE (3)
 /INTERCEPT=INCLUDE
 /CRITERIA=ALPHA (0.05)
 /DESIGN=السن*النفسية_الصلابة_الصلابة

Analyse de variance univariée

Tests des effets inter-sujets

Variable dépendante: والتنفيس_الاسترخاء

Source	Somme des carrés de type III	ddl	Moyenne des carrés	D	Sig.
Modèle corrigé	5147,811 ^a	180	28,599	2,636	,000
Ordonnée à l'origine	53640,187	1	53640,187	4944,713	,000
الصلابة_النفسية	1492,437	87	17,154	1,581	,002
السن	152,695	4	38,174	3,519	,008
الصلابة_النفسية * السن	1053,773	89	11,840	1,091	,285
Erreur	4447,675	410	10,848		
Total	190152,000	591			
Total corrigé	9595,486	590			

a. R deux = ,536 (R deux ajusté = ,333)

ارتباط درجة كل عبارة من عبارات بعد المواجهة وحل المشكل مع الدرجة الكلية للبعد

Corrélations

		المواجهة_وحل_المش كل	Q1
المواجهة_وحل_المشكل	Corrélation de Pearson	1	,469**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q1	Corrélation de Pearson	,469**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			المواجهة_وحل_المش كل	Q1
Rho de Spearman	المواجهة_وحل_المشكل	Coefficient de corrélation	1,000	,513**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	60	60
	Q1	Coefficient de corrélation	,513**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		المواجهة_وحل_المش كل	Q5
المواجهة_وحل_المشكل	Corrélation de Pearson	1	,630**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q5	Corrélation de Pearson	,630**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			المواجهة_وحل_المش كل	Q5
Rho de Spearman	المواجهة_وحل_المشكل	Coefficient de corrélation	1,000	,466**

Corrélations

		المواجهة_وحل_المش كل	Q1
المواجهة_وحل_المشكل	Corrélacion de Pearson	1	,469**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q1	Corrélacion de Pearson	,469**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60
		Sig. (bilatérale)	,000
		N	60
Q5	Coefficient de corrélacion		,466**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N		60
			1,000
			,000
			60

** . La corrélacion est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		المواجهة_وحل_المش كل	Q7
المواجهة_وحل_المشكل	Corrélacion de Pearson	1	,317*
	Sig. (bilatérale)		,013
	N	60	60
Q7	Corrélacion de Pearson	,317*	1
	Sig. (bilatérale)	,013	
	N	60	60

* . La corrélacion est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		المواجهة_وحل_المش كل	Q7
Rho de Spearman	المواجهة_وحل_المشكل	Coefficient de corrélacion	1,000
		Sig. (bilatérale)	,008
		N	60
Q7		Coefficient de corrélacion	,340**
		Sig. (bilatérale)	,008
		N	60

** . La corrélacion est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

Corrélations

		المواجهة_وحل_المش كل	Q1
المواجهة_وحل_المشكل	Corrélacion de Pearson	1	,469**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q1	Corrélacion de Pearson	,469**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60
		المواجهة_وحل_المش كل	Q16
المواجهة_وحل_المشكل	Corrélacion de Pearson	1	,745**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q16	Corrélacion de Pearson	,745**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		المواجهة_وحل_المش كل	Q16
Rho de Spearman	المواجهة_وحل_المشكل	Coefficient de corrélation	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000
		N	60
Q16		Coefficient de corrélation	,692**
		Sig. (bilatérale)	,000
		N	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		المواجهة_وحل_المش كل	Q17
المواجهة_وحل_المشكل	Corrélacion de Pearson	1	,555**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q17	Corrélacion de Pearson	,555**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	

Corrélations

		المواجهة_وحل_المش كل	Q1
المواجهة_وحل_المشكل	Corrélation de Pearson	1	,469**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q1	Corrélation de Pearson	,469**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60
N		60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			المواجهة_وحل_المش كل	Q17
Rho de Spearman	المواجهة_وحل_المشكل	Coefficient de corrélation	1,000	,537**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	60	60
Q17		Coefficient de corrélation	,537**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		المواجهة_وحل_المش كل	Q21
المواجهة_وحل_المشكل	Corrélation de Pearson	1	,606**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q21	Corrélation de Pearson	,606**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			المواجهة_وحل_المش كل	Q21
Rho de Spearman	المواجهة_وحل_المشكل	Coefficient de corrélation	1,000	,548**
		Sig. (bilatérale)	.	,000

Corrélations

		المواجهة_وحل_المش كل	Q1
المواجهة_وحل_المش	Corrélacion de Pearson	1	,469**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q1	Corrélacion de Pearson	,469**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60
N			60
Q21	Coefficient de corrélacion		,548**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N		60
			60

** . La corrélacion est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		المواجهة_وحل_المش كل	Q22
المواجهة_وحل_المش	Corrélacion de Pearson	1	,553**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q22	Corrélacion de Pearson	,553**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélacion est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		المواجهة_وحل_المش كل	Q22
Rho de Spearman	المواجهة_وحل_المش	Coefficient de corrélacion	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000
		N	60
Q22		Coefficient de corrélacion	,521**
		Sig. (bilatérale)	,000
		N	60

** . La corrélacion est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

Corrélations

		المواجهة_وحل_المش كل	Q1
المواجهة_وحل_المشكل	Corrélacion de Pearson	1	,469**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q1	Corrélacion de Pearson	,469**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60
		المواجهة_وحل_المش كل	Q27
المواجهة_وحل_المشكل	Corrélacion de Pearson	1	,600**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q27	Corrélacion de Pearson	,600**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			المواجهة_وحل_المش كل	Q27
Rho de Spearman	المواجهة_وحل_المشكل	Coefficient de corrélation	1,000	,503**
		Sig. (bilatérale)		,000
		N	60	60
Q27		Coefficient de corrélation	,503**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	
		N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		المواجهة_وحل_المش كل	Q28
المواجهة_وحل_المشكل	Corrélacion de Pearson	1	,313*
	Sig. (bilatérale)		,015
	N	60	60
Q28	Corrélacion de Pearson	,313*	1
	Sig. (bilatérale)	,015	

Corrélations

		المواجهة_وحل_المش كل	Q1
المواجهة_وحل_المشكل	Corrélation de Pearson	1	,469**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q1	Corrélation de Pearson	,469**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60
N		60	60

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

			المواجهة_وحل_المش كل	Q28
Rho de Spearman	المواجهة_وحل_المشكل	Coefficient de corrélation	1,000	,380**
		Sig. (bilatérale)	.	,003
		N	60	60
Q28		Coefficient de corrélation	,380**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,003	.
		N	60	60

** La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		المواجهة_وحل_المش كل	Q29
المواجهة_وحل_المشكل	Corrélation de Pearson	1	,581**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q29	Corrélation de Pearson	,581**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			المواجهة_وحل_المش كل	Q29
Rho de Spearman	المواجهة_وحل_المشكل	Coefficient de corrélation	1,000	,427**
		Sig. (bilatérale)	.	,001

Corrélations

		المواجهة_وحل_المش كل	Q1
المواجهة_وحل_المشکل	Corrélation de Pearson	1	,469**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q1	Corrélation de Pearson	,469**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60
N			60
Q29	Coefficient de corrélacion		,427**
	Sig. (bilatérale)		,001
	N		60
			60

** . La corrélacion est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		المواجهة_وحل_المش كل	Q30
المواجهة_وحل_المشکل	Corrélacion de Pearson	1	,452**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q30	Corrélacion de Pearson	,452**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélacion est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		المواجهة_وحل_المش كل	Q30
Rho de Spearman	المواجهة_وحل_المشکل	Coefficient de corrélacion	1,000
		Sig. (bilatérale)	,001
		N	60
Q30		Coefficient de corrélacion	,404**
		Sig. (bilatérale)	,001
		N	60

** . La corrélacion est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

ارتباط درجة كل عبارة من عبارات بعد الدين مع الدرجة الكلية للبعد

Corrélations

Corrélations

		المواجهة_وحل_المش كل	Q1
المواجهة_وحل_المشكل	Corrélacion de Pearson	1	,469**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q1	Corrélacion de Pearson	,469**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

		الدين	Q18
الدين	Corrélacion de Pearson	1	,496**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q18	Corrélacion de Pearson	,496**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			الدين	Q18
Rho de Spearman	الدين	Coefficient de corrélation	1,000	,508**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	60	60
Q18		Coefficient de corrélation	,508**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		الدين	Q23
الدين	Corrélacion de Pearson	1	,490**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q23	Corrélacion de Pearson	,490**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

Corrélations

			المواجهة_وحل_المش كل	Q1
المواجهة_وحل_المشكل	Corrélacion de Pearson		1	,469**
	Sig. (bilatérale)			,000
	N		60	60
Q1	Corrélacion de Pearson		,469**	1
	Sig. (bilatérale)		,000	
	N		60	60
			الدين	Q23
Rho de Spearman	الدين	Coefficient de corrélacion	1,000	,501**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	60	60
	Q23	Coefficient de corrélacion	,501**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	60	60

** . La corrélacion est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		الدين	Q31
الدين	Corrélacion de Pearson	1	,537**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q31	Corrélacion de Pearson	,537**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélacion est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			الدين	Q31
Rho de Spearman	الدين	Coefficient de corrélacion	1,000	,449**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	60	60
	Q31	Coefficient de corrélacion	,449**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	60	60

** . La corrélacion est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

Corrélations

		المواجهة_وحل_المش كل	Q1
المواجهة_وحل_المشكل	Corrélation de Pearson	1	,469**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q1	Corrélation de Pearson	,469**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

		الدين	Q34
الدين	Corrélation de Pearson	1	,657**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q34	Corrélation de Pearson	,657**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			الدين	Q34
Rho de Spearman	الدين	Coefficient de corrélation	1,000	,590**
		Sig. (bilatérale)		,000
		N	60	60
Q34		Coefficient de corrélation	,590**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	
		N	60	60

ارتباط درجة كل عبارة من عبارات بعد الدعم الاجتماعي مع الدرجة الكلية للبعد

Corrélations

		الدعم الاجتماعي	Q2
الدعم الاجتماعي	Corrélation de Pearson	1	,693**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q2	Corrélation de Pearson	,693**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		الدعم الاجتماعي	Q2
الدعم الاجتماعي	Corrélacion de Pearson	1	,693**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q2	Corrélacion de Pearson	,693**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

Corrélations

			الدعم الاجتماعي	Q2
Rho de Spearman	الدعم الاجتماعي	Coefficient de corrélacion	1,000	,614**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	60	60
Q2		Coefficient de corrélacion	,614**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	60	60

** . La corrélacion est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		الدعم الاجتماعي	Q4
الدعم الاجتماعي	Corrélacion de Pearson	1	,605**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q4	Corrélacion de Pearson	,605**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélacion est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			الدعم الاجتماعي	Q4
Rho de Spearman	الدعم الاجتماعي	Coefficient de corrélacion	1,000	,586**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	60	60
Q4		Coefficient de corrélacion	,586**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	60	60

** . La corrélacion est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		الدعم الاجتماعي	Q2
الدعم الاجتماعي	Corrélation de Pearson	1	,693**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q2	Corrélation de Pearson	,693**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

Corrélations

		الدعم الاجتماعي	Q6
الدعم الاجتماعي	Corrélation de Pearson	1	,494**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q6	Corrélation de Pearson	,494**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			الدعم الاجتماعي	Q6
Rho de Spearman	الدعم الاجتماعي	Coefficient de corrélation	1,000	,446**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	60	60
Q6		Coefficient de corrélation	,446**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		الدعم الاجتماعي	Q24
الدعم الاجتماعي	Corrélation de Pearson	1	,564**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q24	Corrélation de Pearson	,564**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		الدعم الاجتماعي	Q2
الدعم الاجتماعي	Corrélation de Pearson	1	,693**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q2	Corrélation de Pearson	,693**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

Corrélations

			الدعم الاجتماعي	Q24
Rho de Spearman	الدعم الاجتماعي	Coefficient de corrélation	1,000	,493**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	60	60
Q24		Coefficient de corrélation	,493**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		الدعم الاجتماعي	Q32
الدعم الاجتماعي	Corrélation de Pearson	1	,509**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q32	Corrélation de Pearson	,509**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			الدعم الاجتماعي	Q32
Rho de Spearman	الدعم الاجتماعي	Coefficient de corrélation	1,000	,530**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	60	60
Q32		Coefficient de corrélation	,530**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		الدعم الاجتماعي	Q2
الدعم الاجتماعي	Corrélation de Pearson	1	,693**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q2	Corrélation de Pearson	,693**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

Corrélations

		الدعم الاجتماعي	Q33
الدعم الاجتماعي	Corrélation de Pearson	1	,500**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q33	Corrélation de Pearson	,500**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			الدعم الاجتماعي	Q33
Rho de Spearman	الدعم الاجتماعي	Coefficient de corrélation	1,000	,512**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	60	60
Q33		Coefficient de corrélation	,512**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

ارتباط درجة كل عبارة من عبارات بعد التقييم المعرفي الايجابي مع الدرجة الكلية للبعد

Corrélations

		التقييم_المعرفي_الايجا بي	Q26
التقييم_المعرفي_الايجا	Corrélacion de Pearson	1	,582**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q26	Corrélacion de Pearson	,582**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			التقييم_المعرفي_الإيجا بي	Q26
Rho de Spearman	التقييم_المعرفي_الإيجابي	Coefficient de corrélation	1,000	,528**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	60	60
Q26		Coefficient de corrélation	,528**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		التقييم_المعرفي_الإيجا بي	Q25
التقييم_المعرفي_الإيجابي	Corrélation de Pearson	1	,465**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q25	Corrélation de Pearson	,465**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			التقييم_المعرفي_الإيجا بي	Q25
Rho de Spearman	التقييم_المعرفي_الإيجابي	Coefficient de corrélation	1,000	,411**
		Sig. (bilatérale)	.	,001
		N	60	60
Q25		Coefficient de corrélation	,411**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,001	.
		N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		التقييم_المعرفي_الإيجا بي	Q20
التقييم_المعرفي_الإيجابي	Corrélation de Pearson	1	,468**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60

Corrélations

		التقييم_المعرفي_الايجا بي	Q26	
Rho de Spearman	التقييم_المعرفي_الايجا	Coefficient de corrélation	1,000	,528**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	60	60
Q26		Coefficient de corrélation	,528**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	60	60

Q20	Corrélation de Pearson	,468**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		التقييم_المعرفي_الايجا بي	Q20	
Rho de Spearman	التقييم_المعرفي_الايجا	Coefficient de corrélation	1,000	,469**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	60	60
Q20		Coefficient de corrélation	,469**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		التقييم_المعرفي_الايجا بي	Q19
التقييم_المعرفي_الايجا	Corrélation de Pearson	1	,535**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q19	Corrélation de Pearson	,535**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		التقييم_المعرفي_الايجا بي	Q19
--	--	------------------------------	-----

Corrélations

			التقييم_المعرفي_الاجبا بي	Q26
Rho de Spearman	التقييم_المعرفي_الاجباي	Coefficient de corrélation	1,000	,528**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	60	60
Q26		Coefficient de corrélation	,528**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	60	60
Rho de Spearman	التقييم_المعرفي_الاجباي	Coefficient de corrélation	1,000	,469**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	60	60
Q19		Coefficient de corrélation	,469**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		التقييم_المعرفي_الايجا بي	Q3
التقييم_المعرفي_الايجا	Corrélacion de Pearson	1	,426**
	Sig. (bilatérale)		,001
	N	60	60
Q3	Corrélacion de Pearson	,426**	1
	Sig. (bilatérale)	,001	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			التقييم_المعرفي_الايجا بي	Q3
Rho de Spearman	التقييم_المعرفي_الايجا	Coefficient de corrélation	1,000	,385**
		Sig. (bilatérale)	.	,002
		N	60	60
Q3		Coefficient de corrélation	,385**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,002	.
		N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		التقييم_المعرفي_الايجا بي	Q13
التقييم_المعرفي_الايجا	Corrélacion de Pearson	1	,480**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q13	Corrélacion de Pearson	,480**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			التقييم_المعرفي_الايجا بي	Q13
Rho de Spearman	التقييم_المعرفي_الايجا	Coefficient de corrélation	1,000	,447**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	60	60

Corrélations

		التقييم_المعرفي_الايجا بي	Q3
التقييم_المعرفي_الايجا	Corrélation de Pearson	1	,426**
	Sig. (bilatérale)		,001
	N	60	60
Q3	Corrélation de Pearson	,426**	1
	Sig. (bilatérale)	,001	
	N	60	60
Q13	Coefficient de corrélation		,447**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N		60
			1,000
			,000
			60
			60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		التقييم_المعرفي_الايجا بي	Q35
التقييم_المعرفي_الايجا	Corrélation de Pearson	1	,366**
	Sig. (bilatérale)		,004
	N	60	60
Q35	Corrélation de Pearson	,366**	1
	Sig. (bilatérale)	,004	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		التقييم_المعرفي_الايجا بي	Q35
Rho de Spearman	Coefficient de corrélation	1,000	,463**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q35	Coefficient de corrélation	,463**	1,000
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

ارتباط درجة كل عبارة من عبارات بعد الانسحاب والانتكار مع الدرجة الكلية للبعد

Corrélations

		الانسحاب الإنكار	Q46
الانسحاب_الإنكار	Corrélacion de Pearson	1	,635**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q46	Corrélacion de Pearson	,635**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			الانسحاب الإنكار	Q46
Rho de Spearman	الانسحاب_الإنكار	Coefficient de corrélation	1,000	,654**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	60	60
Q46		Coefficient de corrélation	,654**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		الانسحاب الإنكار	Q43
الانسحاب_الإنكار	Corrélacion de Pearson	1	,716**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q43	Corrélacion de Pearson	,716**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			الانسحاب الإنكار	Q43
Rho de Spearman	الانسحاب_الإنكار	Coefficient de corrélation	1,000	,724**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	60	60
Q43		Coefficient de corrélation	,724**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	60	60

Corrélations

		الانسحاب_الانكار	Q46
الانسحاب_الانكار	Corrélacion de Pearson	1	,635**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q46	Corrélacion de Pearson	,635**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélacion est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		الانسحاب_الانكار	Q40
الانسحاب_الانكار	Corrélacion de Pearson	1	,668**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q40	Corrélacion de Pearson	,668**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélacion est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			الانسحاب_الانكار	Q40
Rho de Spearman	الانسحاب_الانكار	Coefficient de corrélacion	1,000	,621**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	60	60
Q40	الانسحاب_الانكار	Coefficient de corrélacion	,621**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	60	60

** . La corrélacion est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		الانسحاب_الانكار	Q14
الانسحاب_الانكار	Corrélacion de Pearson	1	,593**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q14	Corrélacion de Pearson	,593**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

Corrélations

		الانسحاب_الانكار	Q46
الانسحاب_الانكار	Corrélacion de Pearson	1	,635**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q46	Corrélacion de Pearson	,635**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			الانسحاب_الانكار	Q14
Rho de Spearman	الانسحاب_الانكار	Coefficient de corrélation	1,000	,584**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	60	60
Q14		Coefficient de corrélation	,584**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		الانسحاب_الانكار	Q12
الانسحاب_الانكار	Corrélacion de Pearson	1	,539**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q12	Corrélacion de Pearson	,539**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			الانسحاب_الانكار	Q12
Rho de Spearman	الانسحاب_الانكار	Coefficient de corrélation	1,000	,532**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	60	60
Q12		Coefficient de corrélation	,532**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	60	60

Corrélations

		الانسحاب_الانكار	Q46
الانسحاب_الانكار	Corrélacion de Pearson	1	,635**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q46	Corrélacion de Pearson	,635**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

ارتباط درجة كل عبارة من عبارات بعد التفريغ العاطفي مع الدرجة الكلية للبعد

Corrélations

		التفريغ_العاطفي	Q47
التفريغ_العاطفي	Corrélacion de Pearson	1	,599**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q47	Corrélacion de Pearson	,599**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		التفريغ_العاطفي	Q47
Rho de Spearman	التفريغ_العاطفي	Coefficient de corrélation	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000
		N	60
Q47		Coefficient de corrélation	,584**
		Sig. (bilatérale)	,000
		N	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		التفريغ_العاطفي	Q44
التفريغ_العاطفي	Corrélacion de Pearson	1	,696**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q44	Corrélacion de Pearson	,696**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	

Corrélations

		التفريغ العاطفي	Q47
التفريغ_العاطفي	Corrélation de Pearson	1	,599**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q47	Corrélation de Pearson	,599**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60
N		60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			التفريغ العاطفي	Q44
Rho de Spearman	التفريغ_العاطفي	Coefficient de corrélation	1,000	,709**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	60	60
Q44		Coefficient de corrélation	,709**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		التفريغ العاطفي	Q41
التفريغ_العاطفي	Corrélation de Pearson	1	,596**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q41	Corrélation de Pearson	,596**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			التفريغ العاطفي	Q41
Rho de Spearman	التفريغ_العاطفي	Coefficient de corrélation	1,000	,594**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	60	60
Q41		Coefficient de corrélation	,594**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	60	60

Corrélations

		التفريغ العاطفي	Q47
التفريغ_العاطفي	Corrélation de Pearson	1	,599**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q47	Corrélation de Pearson	,599**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		التفريغ العاطفي	Q38
التفريغ_العاطفي	Corrélation de Pearson	1	,445**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q38	Corrélation de Pearson	,445**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			التفريغ العاطفي	Q38
Rho de Spearman	التفريغ_العاطفي	Coefficient de corrélation	1,000	,371**
		Sig. (bilatérale)	.	,004
		N	60	60
Q38		Coefficient de corrélation	,371**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,004	.
		N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		التفريغ العاطفي	Q36
التفريغ_العاطفي	Corrélation de Pearson	1	,505**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q36	Corrélation de Pearson	,505**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

Corrélations

		التفريغ العاطفي	Q47
التفريغ العاطفي	Corrélation de Pearson	1	,599**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q47	Corrélation de Pearson	,599**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			التفريغ العاطفي	Q36
Rho de Spearman	التفريغ العاطفي	Coefficient de corrélation	1,000	,498**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	60	60
Q36		Coefficient de corrélation	,498**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		التفريغ العاطفي	Q11
التفريغ العاطفي	Corrélation de Pearson	1	,659**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q11	Corrélation de Pearson	,659**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			التفريغ العاطفي	Q11
Rho de Spearman	التفريغ العاطفي	Coefficient de corrélation	1,000	,674**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	60	60
Q11		Coefficient de corrélation	,674**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	60	60

Corrélations

		التفريغ العاطفي	Q47
التفريغ_العاطفي	Corrélation de Pearson	1	,599**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q47	Corrélation de Pearson	,599**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		التفريغ العاطفي	Q8
التفريغ_العاطفي	Corrélation de Pearson	1	,651**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q8	Corrélation de Pearson	,651**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			التفريغ العاطفي	Q8
Rho de Spearman	التفريغ_العاطفي	Coefficient de corrélation	1,000	,659**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	60	60
Q8		Coefficient de corrélation	,659**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

ارتباط درجة كل عبارة من عبارات بعد نوم الذات مع الدرجة الكلية للبعد

Corrélations

		لوم الذات	Q48
لوم_الذات	Corrélacion de Pearson	1	,707**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q48	Corrélacion de Pearson	,707**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélacion est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			لوم الذات	Q48
Rho de Spearman	لوم_الذات	Coefficient de corrélacion	1,000	,730**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	60	60
Q48	لوم_الذات	Coefficient de corrélacion	,730**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	60	60

** . La corrélacion est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		لوم الذات	Q15
لوم_الذات	Corrélacion de Pearson	1	,643**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q15	Corrélacion de Pearson	,643**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélacion est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			لوم الذات	Q15
Rho de Spearman	لوم_الذات	Coefficient de corrélacion	1,000	,629**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	60	60
Q15	لوم_الذات	Coefficient de corrélacion	,629**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	60	60

Corrélations

		لوم الذات	Q48
لوم_الذات	Corrélation de Pearson	1	,707**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q48	Corrélation de Pearson	,707**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		لوم الذات	Q9
لوم_الذات	Corrélation de Pearson	1	,564**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q9	Corrélation de Pearson	,564**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			لوم الذات	Q9
Rho de Spearman	لوم_الذات	Coefficient de corrélation	1,000	,423**
		Sig. (bilatérale)	.	,001
		N	60	60
	Q9	Coefficient de corrélation	,423**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,001	.
		N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

ارتباط درجة كل عبارة من عبارات بعد الاسترخاء والتنفيس مع الدرجة الكلية للبعد

Corrélations

		الاسترخاء التنفيس	Q45
الاسترخاء_التنفيس	Corrélacion de Pearson	1	,698**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q45	Corrélacion de Pearson	,698**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			الاسترخاء التنفيس	Q45
Rho de Spearman	الاسترخاء_التنفيس	Coefficient de corrélation	1,000	,614**
		Sig. (bilatérale)		,000
		N	60	60
Q45		Coefficient de corrélation	,614**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	
		N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		الاسترخاء التنفيس	Q42
الاسترخاء_التنفيس	Corrélacion de Pearson	1	,590**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q42	Corrélacion de Pearson	,590**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			الاسترخاء التنفيس	Q42
Rho de Spearman	الاسترخاء_التنفيس	Coefficient de corrélation	1,000	,577**
		Sig. (bilatérale)		,000
		N	60	60
Q42		Coefficient de corrélation	,577**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	
		N	60	60

Corrélations

		الاسترخاء التنفيس	Q45
الاسترخاء_التنفيس	Corrélacion de Pearson	1	,698**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q45	Corrélacion de Pearson	,698**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		الاسترخاء التنفيس	Q42
الاسترخاء_التنفيس	Corrélacion de Pearson	1	,590**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q42	Corrélacion de Pearson	,590**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			الاسترخاء التنفيس	Q42
Rho de Spearman	الاسترخاء_التنفيس	Coefficient de corrélation	1,000	,577**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	60	60
Q42		Coefficient de corrélation	,577**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		الاسترخاء التنفيس	Q39
الاسترخاء_التنفيس	Corrélacion de Pearson	1	,471**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q39	Corrélacion de Pearson	,471**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

Corrélations

		الاسترخاء التنفيس	Q45
الاسترخاء_التنفيس	Corrélation de Pearson	1	,698**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q45	Corrélation de Pearson	,698**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			الاسترخاء التنفيس	Q39
Rho de Spearman	الاسترخاء_التنفيس	Coefficient de corrélation	1,000	,415**
		Sig. (bilatérale)	.	,001
		N	60	60
Q39		Coefficient de corrélation	,415**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,001	.
		N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		الاسترخاء التنفيس	Q37
الاسترخاء_التنفيس	Corrélation de Pearson	1	,543**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q37	Corrélation de Pearson	,543**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

			الاسترخاء التنفيس	Q37
Rho de Spearman	الاسترخاء_التنفيس	Coefficient de corrélation	1,000	,484**
		Sig. (bilatérale)	.	,000
		N	60	60
Q37		Coefficient de corrélation	,484**	1,000
		Sig. (bilatérale)	,000	.
		N	60	60

Corrélations

		الاسترخاء التنفيس	Q45
الاسترخاء_التنفيس	Corrélation de Pearson	1	,698**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q45	Corrélation de Pearson	,698**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Corrélations

		الاسترخاء التنفيس	Q10
الاسترخاء_التنفيس	Corrélation de Pearson	1	,478**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
Q10	Corrélation de Pearson	,478**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		الاسترخاء التنفيس	Q10
Rho de Spearman	الاسترخاء_التنفيس	Coefficient de corrélation	1,000
		Sig. (bilatérale)	,001
		N	60
Q10		Coefficient de corrélation	,423**
		Sig. (bilatérale)	,001
		N	60

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

صدق المقارنة الطرفية لأبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :
البعد الاول: استراتيجيات المواجهة وحل المشكل

Statistiques de groupe

	الثالث	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
حل المشكل	الثالث الأعلى	16	49,69	1,302	,326
	الثالث الأدنى	16	41,13	2,062	,515

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type
حل المشكل	Hypothèse de variances égales	4,332	,046	14,046	30	,000	8,563	,610
	Hypothèse de variances inégales			14,046	25,326	,000	8,563	,610

البعء الثاني: اللجوء إلى الدين

Statistiques de groupe

	الثالث 1	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
اللجوء إلى الدين	الثالث الاعلى	16	17,94	,772	,193
	الثالث الادنى	16	14,13	,957	,239

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test-t pour égalité des moyennes							Intervalle de confiance 95% de la différence	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure
اللجوء إلى الدين	Hypothèse de variances égales	,030	,865	12,400	30	,000	3,813	,307	3,185	4,440
	Hypothèse de variances inégales			12,400	28,708	,000	3,813	,307	3,183	4,442

البعء الثالث: طلب المساعدة والدعم الاجتماعي

Statistiques de groupe

	الثالث	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
البناء المعرفي	الثالث الاعلى	16	29,81	1,276	,319
	الثالث الادنى	16	18,56	3,224	,806

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur	Test-t pour égalité des moyennes
--	--------------------	----------------------------------

		l'égalité des variances							Intervalle de confiance 95% de la différence	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure
البناء المعرفي	Hypothèse de variances égales	11,004	,002	12,977	30	,000	11,250	,867	9,479	13,021
	Hypothèse de variances inégales			12,977	19,589	,000	11,250	,867	9,439	13,061

البعء الرابع: البناء والتقييم المعرفي الإيجابي

Statistiques de groupe

	الثلاث	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الانسحاب و الهروب	الثلاث الاعلى	16	18,31	1,250	,313
	الثلاث الادنى	16	11,06	2,594	,649

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes					Intervalle de confiance 95% de la différence	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure
الانسحاب و الهروب	Hypothèse de variances égales	7,186	,012	10,071	30	,000	7,250	,720	5,780	8,720
	Hypothèse de variances inégales			10,071	21,610	,000	7,250	,720	5,755	8,745

البعء الخامس: الهروب والانسحاب والانتكار

Statistiques de groupe

	ثلاث	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
دعم الاجتماعي	الثلاث الاعلى	16	27,56	,727	,182
	الثلاث الادنى	16	20,56	1,413	,353

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test-t pour égalité des moyennes
--	---	----------------------------------

	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
دعم الاجتماعي	1,225	,277	17,621	30	,000	7,000	,397	6,189	7,811
			17,621	22,432	,000	7,000	,397	6,177	7,823

البعد السادس: التفريغ العاطفي

Statistiques de groupe

	الثالث	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
التفريغ العاطفي	الثالث الاعلى	16	32,38	1,088	,272
	الثالث الادنى	16	15,06	4,250	1,063

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test-t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
التفريغ العاطفي	Hypothèse de variances égales	31,823	,000	15,785	30	,000	17,313	1,097	15,073	19,552
	Hypothèse de variances inégales			15,785	16,957	,000	17,313	1,097	14,998	19,627

البعد السابع: لوم الذات

Statistiques de groupe

	الثالث	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
لود الذات	الثالث الاعلى	16	12,75	1,183	,296
	الثالث الادنى	16	5,88	1,500	,375

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test-t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure

									Inférieure	Supérieure
لود الذات	Hypothèse de variances égales	,595	,446	14,394	30	,000	6,875	,478	5,900	7,850
	Hypothèse de variances inégales			14,394	28,457	,000	6,875	,478	5,897	7,853

البعد الثامن: الاسترخاء والتنفيس

Statistiques de groupe

	الثالث	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الاسترخاء	الثالث الاعلى	16	22,31	1,250	,313
	الثالث الادنى	16	12,94	2,323	,581

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes					Intervalle de confiance 95% de la différence	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure
الاسترخاء	Hypothèse de variances égales	1,698	,202	14,216	30	,000	9,375	,659	8,028	10,722
	Hypothèse de variances inégales			14,216	23,015	,000	9,375	,659	8,011	10,739

حساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	60	100,0
	Exclus ^a	0	,0
	Total	60	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,803
		Nombre d'éléments	24 ^a
	Partie 2	Valeur	,796
		Nombre d'éléments	24 ^b
		Nombre total d'éléments	48
Corrélation entre les sous-échelles			,840
Coefficient de Spearman-	Longueur égale		,913
Brown	Longueur inégale		,913
Coefficient de Guttman split-half			,913

a. Les éléments sont : Q1, Q3, Q5, Q7, Q9, Q11, Q13, Q15, Q17, Q19, Q21, Q23, Q25, Q27, Q29, Q31, Q33, Q35, Q37, Q39, Q41, Q43, Q45, Q47.

b. Les éléments sont : Q2, Q4, Q6, Q8, Q10, Q12, Q14, Q16, Q18, Q20, Q22, Q24, Q26, Q28, Q30, Q32, Q34, Q36, Q38, Q40, Q42, Q44, Q46, Q48.

حساب الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط

Fiabilité

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	60	100,0
	Exclus ^a	0	,0
	Total	60	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,892	48

```
RELIABILITY
/VARIABLES=Q1 Q5 Q7 Q16 Q17 Q21 Q22 Q27 Q28 Q29 Q30
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

حساب الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ لبعد الموجهة وحل المشكل

Fiabilité

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	60	100,0
	Exclus ^a	0	,0
	Total	60	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,732	11

```
RELIABILITY
/VARIABLES=Q18 Q23 Q31 Q34
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

حساب الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ لبعد اللجوء إلى الدين

Fiabilité

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	60	100,0
	Exclus ^a	0	,0
	Total	60	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	60	100,0
	Exclus ^a	0	,0
	Total	60	100,0
		,205	4

RELIABILITY

```
/VARIABLES=Q2 Q4 Q6 Q24 Q32 Q33  
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
/MODEL=ALPHA.
```

حساب الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ لبعد المساعدة والدعم الاجتماعي

Fiabilité

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	60	100,0
	Exclus ^a	0	,0
	Total	60	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,536	6

RELIABILITY

```
/VARIABLES=Q3 Q13 Q19 Q20 Q25 Q26 Q35  
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
/MODEL=ALPHA.
```

حساب الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ لبعد البناء والتقييم المعرفي الايجابي

Fiabilité

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	60	100,0
	Exclus ^a	0	,0
	Total	60	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,664	7

RELIABILITY

```
/VARIABLES=Q12 Q14 Q40 Q43 Q46  
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
/MODEL=ALPHA.
```

حساب الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ لبعد الهروب والانسحاب والانكار

Fiabilité

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	60	100,0
	Exclus ^a	0	,0
	Total	60	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,615	5

RELIABILITY

```
/VARIABLES=Q8 Q11 Q36 Q38 Q41 Q44 Q47  
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
/MODEL=ALPHA.
```

حساب الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ لبعد التفريغ العاطفي

Fiabilité

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	60	100,0
	Exclus ^a	0	,0
	Total	60	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,778	7

```
RELIABILITY
/VARIABLES=Q9 Q15 Q48
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

حساب الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ لبعء لوم الذات

Fiabilité

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	60	100,0
	Exclus ^a	0	,0
	Total	60	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,276	3

```
RELIABILITY
/VARIABLES=Q10 Q37 Q39 Q42 Q45
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

حساب الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ لبعء الاسترخاء والتنفيس

Fiabilité

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	60	100,0
	Exclus ^a	0	,0
	Total	60	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,449	5

صدق المقارنة الطرفية لأبعاد مقياس الصلابة النفسية بعد الالتزام :

Statistiques de groupe

	الثالث	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
بعد الالتزام	الثالث الاعلى	16	58,19	1,974	,493
	الثالث الادنى	16	38,00	6,501	1,625

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes				
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type
بعد الالتزام	Hypothèse de variances égales	12,855	,001	11,885	30	,000	20,188	1,699
	Hypothèse de variances inégales			11,885	17,742	,000	20,188	1,699

بعد التحكم :

Statistiques de groupe

	الثالث	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
بعد التحكم	الثالث الاعلى	16	54,50	2,129	,532
	الثالث الادنى	16	36,00	4,546	1,137

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test-t pour égalité des moyennes
--	--	----------------------------------

		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type
بعد التحكم	Hypothèse de variances égales	12,458	,001	14,741	30	,000	18,500	1,255
	Hypothèse de variances inégaies			14,741	21,279	,000	18,500	1,255

بعد التحدي:

Statistiques de groupe

	الثلاث	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
بعد التحدي	الثلاث الاعلى	16	58,19	2,167	,542
	الثلاث الادنى	16	36,13	5,524	1,381

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes				
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type
بعد التحدي	Hypothèse de variances égales	4,067	,053	14,872	30	,000	22,063	1,484
	Hypothèse de variances inégaies			14,872	19,510	,000	22,063	1,484