

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد البشير الإبراهيمي - برج بوعريريج -



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم الاجتماع

رقم التسجيل: 099/16/094

الرقم التسلسلي:

الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية

لدى عينة من تلاميذ الثالثة الثانوي (العاديين والمتفوقين)

دراسة ميدانية بثانوية مالك بن نبي وثنائية بوسام محمد الشريف بدائرة برج الغدير ولاية

برج بوعريريج

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس المدرسي

إعداد الطالبة: إشراف:

د. عبد الحميد معوش

- زياني أمال

السنة الجامعية: 2020/2019

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد البشير الإبراهيمي - برج بوعريريج -



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم الاجتماع

رقم التسجيل: 099/16/094

الرقم التسلسلي:

الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية

لدى عينة من تلاميذ الثالثة الثانوي (العاديين والمتفوقين)

دراسة ميدانية بثانوية مالك بن نبي وثانوية بوسام محمد الشريف بدائرة برج الغدير ولاية

برج بوعريريج

مذكرة مقدمة للمناقشة لأجل الحصول على شهادة الماستر في تخصص علم النفس المدرسي

إشراف:

د. عبد الحميد معوش

إعداد الطالبة:

- زياني أمال

السنة الجامعية: 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

إلى الشمعة التي تنير ظلمة حياتي إلى مصدر الحنان ومنبع الأمان، إلى مشعل دربي وقرّة عيني، إلى من
سمرت الليالي وانتظرت مثل هذه الأيام، إلى من هي أعلى من ذاتي، إلى من تحبّ تقديمها نبال الجنان، إلى
العزيزة "أمي" ثم "أمي" ثم "أمي" دعاها الله وأطال في عمرها.

إلى من كلفه الله بالصيبة والوقار إلى من علمني العطاء بدون انتظار...إلى من أحمل اسمه بكل اقتدار.....
أرجو من الله أن يمد في عمرك لتري ثمارا قد حان قطافها بعد طول انتظار وستبقى كلماتك نجوم أهددي بها
اليوم وفي الغد وإلى الأبد.....

إلى من أكبر بهم وعليهم أتمد..... إلى من بوجودهم أكتسب قوة ومحبّة لا حدود لها

إلى إخوتي أحمد .. اليامين.. الربيع ... أشرفه ...

إلى توأم روحي ورفيقات دربيإلى صاحبات القلوب الطيبة والنوايا الصادقة

أخواتي.

إلى من أرى المستقبل بعيونهمزهور حياتي ... أبرار، آلاء، إسراء، أفنان، سندس، سرين، إياد، عبد الحي

إلى الأخوات اللواتي لم تلدهم أمي..... إلى من تحلو بالإحباء وتميزوا بالوفاء والعطاء إلى ينابيع الصدق الصافي
... إلى من معهم سعدت، وبرفقتهم في الدروب الحلوة والحزينة سررت إلى من كانوا معي في طريق النجاح

والخير

إلى من علموني كيف أجدهم وعلموني أن لا أضيعهم

صديقاتي..... بسمّة.. صليحة.. مريم.. ابتسام.. الربح.. بسمّة.. نجلاء.. كفية.. شيما.. مروى.. اكرام... نسيمه.

حفظكم الله

الطالبة :  واني أمال

شكر وتقدير

الحمد لله والشكر لله حمدا يليق بجلاله و عظيم سلطانه الذي وفقنا في بحثنا هذا و
لرسوله الكريم الذي حرس في قلوبنا حب العلم و الإيمان. إنه يقودنا شرفه الوفاء و
جميل النبل بعدما أتممنا هذا البحث المتواضع أن نتوجه بعظيمي شكرنا الأستاذ
الدكتور الفاضل "محمد الحميد معوش" لتفضله بقبول الإشراف على هذا البحث وعلى ما
بذله من جهد بصير و توجيه رشيد و احتضانه له منذ أن كان مجرد فكرة حتى نخرج
إلى النور. فمنذ بداية الإشراف و كل مرة نجده أكثر صبرا و تفهما و لا أملك أن أقول
له في هذا المقال إلا

" جزاك الله و أبقاك منبع نور للعلم و طلابه "

و علينا الاعتراف كذلك بالفضل و شكر جميع من كان خير عون في إنجاز هذا
البحث من أساتذة و أصدقاء.

الطالبة : هاني أمال

ملخص الدراسة باللغة العربية

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ الثالثة الثانوي (العاديين والمتفوقين)، ومستوى الصلابة النفسية لديهم، وأيضاً التحقق من الفروق بين التلاميذ المتفوقين والعاديين في الصلابة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية بثانوية بوسام محمد الشريف، وثانوية مالك بن نبي بدائرة برج الغدير للعام الدراسي 2020/2019، ولتحقيق ذلك اتبعت الطالبة في دراستها المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (60) طالب وطالبة، اختيروا بطريقة عشوائية طبقية، ولغرض جمع البيانات تم الاستعانة بمقياس لمتغير الصلابة النفسية من إعداد محمد عماد مخير (2002)، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد ايزابيل بولهان (1994). وبعد إجراء التحليلات الإحصائية المناسبة التي تم الاعتماد عليها والتمثلة في: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط لبيرسون، معامل الثبات ألفا لكرونباخ، اختبار T-test. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: بأنه توجد علاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ الثالثة الثانوي (العاديين والمتفوقين)، حيث بلغ معامل الارتباط لبيرسون (0,00). وأظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0 \geq \alpha$ ، 05) بين متوسطات استجابة أفراد العينة في مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس. كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0 \geq \alpha$ ، 05) بين متوسطات استجابة أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية تعزى لمتغير (المتفوقون والعاديون). وفي ضوء نتائجها قدمت مجموعة من المقترحات.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية - الضغط النفسي - أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

Abstract

The study aims to identify the level of psychological hardness at a sample of third secondary school students, either excellent or normal students, also identifying the arrangement of using the methods if encountering psychological hardness, furthermore this study aims to investigate from the existence of differences between excellent and normal students in psychological hardness and the methods of confronting the psychological rigidity, of secondary school at Bordj el Dir, academic year 2019/2020. The study methods describe analytical, and the study sample consisted of (0) students from the secondary education. After holding statistical analyses that have been relied upon and represented arithmetic average, standard deviation : Pearson correlation coefficient, Pearson's stability coefficient, t-test, alpha, Cronbach's . the results showed : that there is a relationship between mental toughness and methods of coping with stress management styles for a sample of third secondary school students. As the correlation coefficient is Pearson's(), and there are no statistically significant differences at the level among the sample to the variable of sex, the results also indicated that there were no statistically significant differences at a level between the sample response average with psychological stress scale due to the variable of outstanding and ordinary students.

The Key Word : hardness the method of coping with stress



الفهرس

الرقم	الموضوع	الصفحة
01	البسمة.	أ
02	إهداء.	ب
03	شكر وتقدير.	ت
04	الملخص باللغة العربية.	ث
05	الملخص باللغة الأجنبية.	ج
06	فهرس المحتويات.	ح
07	قائمة الجداول.	خ
08	قائمة الأشكال.	د
09	قائمة الملاحق.	ذ
01	مقدمة.	
الجانب النظري		
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة		
01	إشكالية الدراسة وتساؤلاتها.	05
02	فرضيات الدراسة.	6
03	أهداف الدراسة.	7
04	أهمية الدراسة.	7
05	أسباب ودوافع اختيار الموضوع.	8-7
06	تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا.	8
07	الدراسات السابقة والتعليق عليها.	12-9
الفصل الثاني: الصلابة النفسية.		
	تمهيد.	14
01	مفهوم الصلابة النفسية.	15-14

الفهرس

19-16	النظريات المفسرة للصلاية النفسية.	02
20	أهمية الصلاية النفسية.	03
23-20	أبعاد الصلاية النفسية.	04
23	خصائص الصلاية النفسية.	05
24	خصائص ذوي الصلاية النفسية.	
24 خلاصة.	
الفصل الثالث: الضغوط النفسية.		
26 تمهيد.	
27-26 مفهوم الضغط النفسي.	01
28 أنواع الضغوط النفسية.	02
33-29 مصادر الضغوط النفسية.	03
34 أعراض ومظاهر الضغط النفسي.	04
35-34 آثار الضغط النفسي.	05
36 خلاصة.	
الفصل الرابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.		
38 تمهيد.	
41-38 مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط.	01
45-42 نظريات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.	02
51-46 تصنيفات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.	03
51 فعالية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.	04
53-52 خصائص استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.	05
52 أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.	06
52 وظائف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.	07
53 مميزات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.	08
58-54 العوامل المؤثرة في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.	09

الفهرس

60-58	مقاييس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.	10
61 خلاصة.	
الجانب الميداني		
الفصل الخامس: الإجراءات التطبيقية للدراسة.		
64 تمهيد.	
64 الدراسة الاستطلاعية.	01
65-64 منهج الدراسة.	02
66-65 مجتمع الدراسة وعينتها.	03
66 حدود الدراسة.	04
71-66 أدوات الدراسة.	05
72 الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة.	06
72 تقنيات المعالجة الإحصائية المستعملة.	07
72 خلاصة.	
75-74 قائمة المراجع.	
83-79 قائمة الملاحق.	

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
34	مظاهر الضغط النفسي	01
43-42	.الفرق بين ميكانزمات الدفاع واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	02
68-67	أبعاد الصلابة النفسية	03
69	قيم "ت" على مقياس الصلابة	04
69	الفرق بين المتوسطين لعينة النبات	05
70	معاملات الثبات بطريقة اعادة التطبيق	06

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
17	التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للصلاية النفسية.....	01
17	التأثيرات المباشرة لمتغير الصلاية النفسية "كوبازا1983".	02
18	نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها.	03

قائمة الملحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
81-80	مقياس الصلابة النفسية	01
83-82	مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	02
83	قائمة المحكمين	03

مقدمة

يعيش الإنسان المعاصر زمنا كثرت فيه وتعددت روافد الضغوط النفسية، وامتاز هذا الزمن بالتغيير السريع في جميع المجالات مما جعل الفرد يواجه الكثير من الأزمات والضغوطات والتحديات في طريقة تحديد أهدافه وتحقيق احتياجاته وذلك للوصول إلى التوافق الشخصي والاجتماعي، فالإنسان يعيش حياة غنية بالخبرات والتجارب سلبية كانت أم ايجابية فهو دائما يسعى إلى التفاعل مع البيئة ونجده في حاجة دائمة إلى عملية موائمة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخاصة للتغلب على مختلف الضغوطات التي تواجهه، فالضغط النفسي يعتبر مشكلة العصر الحالي حيث تتطلب كفاءة معينة للتكيف والتعامل معها ، بل التعايش معها والخفض من حدتها واختيار الحل المناسب لمواجهة الضغوطات النفسية وهذا ما يطلق عليه أساليب مواجهة الضغوط النفسية

حيث تمثل التربية والتعليم مكانة عالية في المجتمع نظرا للدور الفعال الذي يلعبه في إنشاء الأجيال ومحاولة جعل مختلف الأجيال تحتل المراتب العالية وذلك بتحقيق النجاح في جميع الأطوار، فالتلاميذ وخاصة في المراحل الحساسة والحاسمة التي يحاول فيها التلميذ الانتقال من طور إلى طور آخر مثل شهادة التعليم المتوسط واجتياز شهادة البكالوريا التي تعتبر مرحلة مهمة في حياة التلميذ فيحاول من خلالها إثبات ذاته واستخدام جميع معارفه وقدراته للنجاح في هذه المرحلة وهي من المراحل الحساسة التي تكثر فيها الضغوطات والخوف والقلق أكثر من أي مرحلة أخرى فيصبح التلميذ في حالة من الهلع والتوتر والخوف وذلك خوفا من الفشل، فيحاول التلميذ في هذه المرحلة بذل قصارى جهدهم في المراجعة والحفظ والتحصير لهذا الامتحان الفاصل أو الحاسم، وهذه المرحلة هي المتناولة في هذه الدراسة وسبب تناولها في أنها المرحلة التي نشاهد فيها الكثير من الضغوطات في المدرسة أو البيت، فالضغط على التلميذ يكون من خلال المؤسسة التي يدرس فيها من خلال التفكير الدائم في يوم اجتياز هذا الامتحان ومن جهة أخرى العائلة أو البيت المتواجد فيه وذلك من خلال الضغط عليه للدراسة والنجاح في هذه الشهادة، فيجد التلميذ أنه أمام صراع وضغوطات تخنقه وتدور حوله، وبطبيعة الحال يختلف التلاميذ فيما بينهم وفي طريقة تفكيرهم وفي طريقة تعاملهم مع هذه الضغوطات التي تواجههم، فنجد تلاميذ يستطيعون تجنب الضغوط النفسية بطريقة سلبية تزيد من حدة ضغوطه كالاستسلام لهذه الضغوطات، في حين يوجد العكس وذلك بمواجهة الضغوط بطريقة ايجابية أي كأن هذه الضغوط تعبر بالنسبة إليه عامل محفز تساعده على التغلب على مختلف الضغوطات مما تسمح له بتحقيق التوافق والتوازن النفسي، فنجد هذه الفئة تتمتع بطاقة ايجابية ونوع من الثقة وهذا ما يمكن القول عليه أنه يملك شيء من الصلابة النفسي التي تمثل إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع

الضغوط والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية وعدم تعرضه للإضطرابات السيكوفيزيولوجية، فتأثير الصلابة يتمثل في دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز باستراتيجيات المواجهة فتلك الآلية يفترض أنها تخفض كمية الضغوط النفسية للتجارب التي يمر بها الفرد كما تساعد الصلابة النفسية الفرد على التعامل مع مختلف الضغوط.

ولقد جاءت فكرة هذه الدراسة من هذا المنطلق والتي حاولنا من خلالها الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

وقد قسمت الدراسة إلى جانبين: جانب نظري وتضمن أربعة فصول:

الفصل الأول: خصص لتوسيع الخلفية النظرية لتحديد مشكلة البحث بعرض الإشكالية، ومن بعد صياغة الفرضيات الدراسة، يليها تحديد الأهداف المتوخاة من هذا البحث والذي يتضمن الإجابة على التساؤلات المطروحة وبعدها تحديد المفاهيم الأساسية المعرفة لمتغيرات الدراسة، وختمنا البحث من خلال تسليط الضوء على أهميه موضوع الدراسة.

الفصل الثاني: أما هذا الفصل فقد خصص إلى موضوع الصلابة النفسية وذلك من خلال التعرف إلى مفهومها وخصائصها وأبعادها وبعض من النظريات التي تناولتها وأهميتها.

الفصل الثالث: فتناول موضوع الضغط النفسي من خلال تناوله بصفة عامة من مفهوم وأنواع ومصادر وأثار الضغوط النفسية.

الفصل الرابع: فقد خصص إلى موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، من خلال التعرف إلى مفهومه، بعض التناولات النظرية للموضوع، تصنيفاتها، أبعادها وفعاليتها، وفي الأخير تطرقنا إلى بعض المقاييس لاستراتيجيات المواجهة.

الفصل الخامس: بقدرتنا تناول منهجية البحث من خلال التعريف بالمنهج والدراسة ومجالاتها والعينة.

الجانب التطبيقي: كان بوجدنا أن نقوم بالجانب التطبيقي وذلك للتأكد من صحة الفرضيات واستخدام أداة الدراسة وتطبيقها ولكن كانت الظروف أقوى منا لذلك للأسف لم نتمكن من إقامة الجانب التطبيقي بسبب غلق المؤسسات التعليمية مما لم يمكننا من الحصول على العينة المطلوبة.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

01. إشكالية الدراسة وتساؤلاتها.
02. فرضيات الدراسة.
03. أهداف الدراسة.
04. أهمية الدراسة.
05. أسباب اختيار الموضوع.
06. تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا.
07. الدراسات السابقة والتعليق عليها.

01. الإشكالية:

تعتبر الحياة اليومية بتعقيداتها المختلفة منشأ الكثير من الصراعات والضغوطات النفسية والاجتماعية والتي من شأنها تشكل جوا ملائم لزيادة حدة الاضطراب، حيث تؤدي بالفرد إلى أغلب الحالات إن يكون فريسة سهلة لهذه الصراعات والاضطرابات النفسية على اختلاف درجتها وشدتها.

وإن أهم قوة يمتلكها أي مجتمع هي القوة البشرية وإن قيمة هذه القوة أو الثروة تحدد بما يمتلكه الأفراد من قيم وما يسلكونه من سبل شديدة تساعدهم في تحقيق الأهداف والوصول إلى الغايات المنشودة، حيث تعمل هذه القيم على شحن قوى الأفراد لمواجهة المشكلات التي تجتاحهم، لذلك تسعى المجتمعات جاهدة إلى تربية تكفل لهم قوة نفسية تحمي هؤلاء الأفراد من خطر أي ضغوط أو مشكلات.

لذلك يعد هذا المطلب أمرا ضروريا وحتما يسعى إليه القائمون على التربية بصفة عامة والقائمون على العملية التعليمية بصفة خاصة، وهذا ما تركز عليه المنظومة التعليمية، فالتلميذ باعتباره عنصرا هاما في هذه المنظومة نجد أنه قد يتعرض إلى مجموعة من الضغوطات النفسية والمدرسية، وبصفته أيضا عنصرا من المجتمع يشهد العديد من التغيرات الاجتماعية والتكنولوجية السريعة وهذا ما أفرزته من آثار سلبية على التلميذ، فالتلميذ قد يعاني من ضغوطات كثيرة في المدرسة قد تكون ناتجة عن خوفه من الرسوب أو خوفه من فشله في الامتحانات الرسمية، بالإضافة إلى موقفه من علاقاته الاجتماعية مع معلميه أو رفاقه، لذلك في الغالب نجد إن التلاميذ يلجئون إلى أساليب وطرق مختلفة لمواجهة هذه الضغوط والمصاعب بحيث تختلف هذه الأساليب باختلاف الموقف، فقد نجد تلميذ يواجه الضغوطات والظروف العائلية من خلال النجاح والتفوق في الدراسة أو في أي مجال يختارونه وذلك بغية الخروج من هذا الوضع السيئ، في حين نجد في المقابل لمي ذاخر يلجأ إلى أسلوب مغاير تماما، فكل تلميذ له طريقته الخاصة وتفكير معين يساعده على إتباع إستراتيجية معينة، لذلك وجب على كل تلميذ إن يمتلك نوع من القوة والصلابة التي تساعده على خفض حدة الصراعات والضغوطات التي يعانون منها.

فالصلابة النفسية هي إحدى السمات سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط والاحتفاظ بالصحة النفسية والجسمية، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكولوجية الناتجة عن الضغوط لذلك فأنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط ويستعطون تحويل المواقف الضاغطة والمؤلمة إلى مواقف أقل تهديدا.

إن فالصلابة النفسية عامل أساسي في مواجهة الضغوطات والأحداث المؤلمة ولكن تختلف استجابة الأفراد لهذه الأحداث وفقا لما يراه الفرد أنه مناسباً لكل واحد نظرتة الخاصة فمنهم من يواجهها بفاعلية

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

فتعينه على التغلب على مختلف المشكلات الحياة ومنهم من لا يقوى على المواجهة فيقع فريسة لهذه الضغوطات والصراعات.

في دراستي الحالية سأحاول إن أركز على فئة معينة من المجتمع إلا وهي فئة التلاميذ المراهقين المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا فهؤلاء يعيشون تحت وطأة الضغوط المدرسية والأسرية والاجتماعية مما تؤثر على الجانب النفسي لديهم وسأحاول معرفة مامدى يمتلكون هؤلاء التلاميذ باختلافاتهم الفروق الموجودة بينهم من صلابة نفسية وكيف يواجهون الضغوطات التي تواجههم في هذه المرحلة من مراحل التعليم الثانوي، حيث يجب أنه نشير إلى إن هذه المرحلة بالذات هي مرحلة حساسة (مرحلة المراهقة) والتي نعلم أنها تؤثر على سلوكا تهم وانفعالاتهم .

إذن يمكن إن نحدد مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤلات التالية:

* هل توجد علاقة ارتباطيه بين درجات الصلابة النفسية و درجات أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة النهائية للتعليم الثانوي المتفوقين دراسيا والعاديين؟

* مامستوي الصلابة لدى التلاميذ المتفوقين والعاديين؟

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الصلابة النفسية لدى تلاميذ المرحلة النهائية للتعليم الثانوي للتلاميذ المتفوقين والعاديين تعزى بمتغير الجنس؟

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة النهائية للتعليم الثانوي للتلاميذ المتفوقين والعاديين تعزى بمتغير الجنس؟

2- الفرضيات:

- توجد علاقة ارتباطه ذات دلالة إحصائية بين درجات الصلابة النفسية و درجات أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة النهائية للتعليم الثانوي المتفوقين دراسيا والعاديين.

- مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة عالي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الصلابة النفسية لدى تلاميذ المرحلة النهائية للتعليم الثانوي المتفوقين تعزى بمتغير الجنس.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي تعزى بمتغير الجنس.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

3- أهداف الدراسة:

- تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.
- التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى كل من التلاميذ المرحلة النهائية للتعليم الثانوي المتفوقين دراسيا والعاديين.
- التعرف على الأسلوب المواجهة الذي يعتمد عليه كل من التلاميذ المتفوقين والعاديين.
- التعرف على أسلوب المواجهة الذي يعتمد عليه كل من التلاميذ فكلا من الشعبتين.
- التحقق من وجود فروق بين المتفوقين دراسيا والعاديين في الصلابة النفسية وأساليب المواجهة تعزى بمتغير الجنس.
- التحقق من وجود فروق بين المتفوقين والعاديين في الصلابة النفسية وأساليب المواجهة تبعا لمتغير الشعبة.

4- أهمية الدراسة:

- يمكن إبراز أهمية موضوع الدراسة من خلال أنه:
- * يعتبر موضوع الصلابة النفسية من المواضيع المهمة التي أخذت اهتمام العديد من الباحثين.
- * قد تسهم نتائج الدراسة في تقديم فهم نظري لطبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية و أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المتفوقين والعاديين.
- * تكمن أهمية الدراسة لارتباطها بالمرحلة العمرية، وما يتعرض له التلاميذ من الضغوط الأكاديمية والأسرية، النفسية والاجتماعية.
- * التعرف على طبيعة العلاقة بين المتغيرين مما يساعدنا في توجيه وإرشاد التلاميذ نحو أساليب التصدي والتي تتوافق مع قدراتهم الشخصية.

5- أسباب دواعي اختيار الموضوع:

- البحث عن العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.
- الكشف عن مساهمة الصلابة النفسية في بناء شخصية متزنة.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- التعرف على اساليب مواجهة الضغوط التي يلجأ اليها التلاميذ في الوصع الضاغط

- تقديم بحث علمي يحمل متغيرين مهمين جدا مثل الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط.

6- مصطلحات الدراسة:

1- الصلابة النفسية: Hardiness Psychological

- تعرف الصلابة في بحثي هذا على أنها: مجموعة الدرجات التي يحصل عليها التلميذ المتفوق والعادي في مقياس الصلابة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

2- أساليب المواجهة: هي مجموعة الدرجات التي يتحصل عليها التلاميذ المتفوقين والعاديين تبعا للمقياس المستخدم.

3- الضغوط النفسية : يعرف لورانس الضغوط النفسية بأنها: " حالة من الانفعالات النفسية السلبية مثل الغضب أو القلق أو الإحباط أو قلة التحمل أو الانزعاج أو تثبيط العزم ، يعاني منها الفرد نتيجة للأحداث التي تهدد أو تتحدى الشخص بجميع فعاليات الحياة.

5- التلاميذ: هو كل طفل بلغ سن 6 سنوات من العمر، يحق له الاستفادة من مقعد بيداغوجي بالمدرسة، حسب ما تنص عليه القوانين الخاصة بوزارة التربية الوطنية بالجزائر، و إن يكتسب مهارات الكتابة و القراءة و كذا السلوكيات الايجابية التي تسعى المدرسة إلى ترسيخها.

(وزارة التربية الوطنية، 2012، ص164).

6- المتفوقين دراسيا: يعرف في دراستي هذه على أنهم التلاميذ الذين يحرزون تقدما في المؤسسة التعليمية والتحصيل الأكاديمي.

حيث في دراستي يعتبر التلميذ المتفوق دراسيا هو التلميذ الذي يتحصل على المعدل 15 أو يفوقه.

العاديين دراسيا: يقصد بالتلاميذ العاديين الذين تحصلون على معدل أقل من المتفوقين وفي دراستي هذه التلميذ العادي هو الذي يتحصل لأعلى معدل أقل من 15.

6- دراسات سابقة:

1- تمثلت الدراسة بعنوان الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات من إعداد راضي من فلسطين 2008، يهدف إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

بالالتزام الديني والمساندة الاجتماعية، تكونت العينة من 100 من أمهات شهداء الانتفاضة في غزة استخدم المنهج الوصفي، واستعمل ثلاثة استبيانات من تصميم الباحث نفسه (الصلابة النفسية، الالتزام الديني، المساعدة الاجتماعية) ومن النتائج المستخلصة:وجود علاقة ارتباطيه بين الصلابة النفسية والالتزام الديني.

- توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية.

- لاتوجد فروق في مستوى الصلابة النفسية لمتغير الحالة.

2- تمثلت الدراسة بعنوان **الصلابة الشخصية وأساليب التعامل مع الضغوط الحياة** لدى طلبة الجامعة بغداد من إعداد الحلو من العراق 2008، يهدف إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة الشخصية و أساليب التعامل مع الضغوط الحياة ، تكونت العينة من 400 طالبة وطالب من جامعة بغداد استخدم المنهج الوصفي، قام ببناء مقياس الضغوط الحياة ومقياس كويازا 1979، ومن النتائج المستخلصة:

- طلبة ذوي الصلابة العالية يلجئون إلى استخدام استراتيجيات تعامل مع الضغوط بطريقة صحيحة.

-وجود فروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية وذلك لصالح الذكور.

- ضعيف الصلابة النفسية بسبب سوء التوافق النفسية والاجتماعي.

3 تمثلت الدراسة بعنوان **الصلابة النفسية وفعالية ووجهة الضبط وعلاقتها بدافعية العمل** لدى المعلمين ، من إعداد كريستوفر 1996 يهدف إلى معرفة إن كانت الصلابة النفسية والفعالية ووجهة الضبط لها علاقة بمكونات دافعية العمل.تكونت العينة من 149 معلما ومعلمة في ايطاليا استخدم المنهج الوصفي، واستعمل 2استبيان (الصلابة النفسية لماري كويازا 1984، مقياس ليفن سبون للضبط الداخلي والخارجي) ومن النتائج المستخلصة:وجود علاقة ارتباطيه ايجابية بين الضبط الداخلي ودافعية العمل .

توجد علاقة ارتباطيه سلبية بين الصلابة النفسية بعزم أفرادها على وجهة الضبط الداخلي ودافعية العمل.

لاتوجد فروق في مستوى الصلابة النفسية لمتغير الحالة.

4-تمثلت الدراسة بعنوان: **أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعداديين والثانوية**، من إعداد منى عبد الله 2002 هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب المواجهة التي يلجأ إليها الطلاب،

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

تكونت العينة 1083 طالب وطالبة بالمرحلتين اعتمد على المنهج الوصفي، استخدم مقياس أساليب المواجهة من إعداد الباحثة، ومن النتائج المستخلصة من الدراسة:

الأساليب السلبية للمواجهة تحتل المراتب الأولى

كشفت عن وجود فروق بين الطلاب والطالبات في ثمانية أساليب المواجهة.

5- الدراسة بعنوان: **أساليب مواجهة الضغوط والصحة** هدفت إلى معرفة مدى أثر أساليب المواجهة الضغوط لكل من الجنسين، من إعداد أمال جودة 2004، استخدم المنهج الوصفي، ومقياس الصحة النفسية ومقياس أساليب المواجهة الضغوط، استخلصت إلى: أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب المواجهة الضغوط.

أقرت بوجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية، وافر بوجود فروق بين متوسطات درجات بين الأفراد العينة في أبعاد المواجهة تعزى بمتغير التخصص ومكان السكن.

6- الدراسة بعنوان: **علاقة الصحة النفسية للذكاء بأساليب مواجهة الضغوط** من خلال المقارنة بين الأطباء والشرطة، من إعداد أمال عبد الحليم 2006، تكونت عينة الدراسة من 100 فرد 50 من الشرطة و50 من الأطباء، اعتمدت على المنهج الوصفي وعلى مقياس وكسلر للذكاء الراشدين والمراهقين، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط ، وكانت أهم النتائج هي وجود علاقة دالة بين الصحة النفسية للذكاء وأساليب مواجهة الضغوط لدى ضباط الشرطة 2009.

7- الدراسة بعنوان: **بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة**، هدفت إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الإيجابية منها والسلبية وترتيبها على مدرج أساليب المواجهة، استخدم المنهج الوصفي واعتمد على مقياس أساليب مواجهة الضغوط لمنى عبد الله 2002، حيث تكونت عينة الدراسة من 548 طالبا، 259 طالبا من التعليم المتوسط و 277 من التعليم الثانوي، تتراوح أعمارهم بين 13-17 سنة، من أهم النتائج المتحصل عليها هي: وقوع أساليب مواجهة الضغوط ايجابية في المراتب الأولى على مدرج أساليب الضغوط بشكل عام.

عدم تأثر أساليب مواجهة الضغوط بمرحلتي التعليم المتوسط والثانوي إلا على أربعة أساليب فقط وهي: ضبط الذات وانعزال والاسترخاء والانفصال الذهني مقابل 14 أسلوب غير دال.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

ضعف تأثير الصف الدراسي والعمر والجنسية ونوع التعليم على مواجهة الضغوط.

8- الدراسة بعنوان: أثر الصلابة النفسية والتقييم المعرفي للضغوط في اختيار استراتيجيات المواجهة، من إعداد ميتشل 1989، هدفت الدراسة إلى معرفة أثر الصلابة النفسية والتقييم المعرفي، تكونت عينة الدراسة من 165 طالبا من طلبة البكالوريوس في التمريض، طبق عليهم مقياسان للصلابة النفسية وهما الطبقة الثالثة لمقياس الصلابة، وأشارت النتائج إلى عدم وجود ارتباط بين الصلابة النفسية والتقييم للأحداث، . في حين وجود ارتباط ايجابي بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة التي تركز على المواجهة، مع وجود ارتباط ايجابي بين الصلابة واستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة، ووجود ارتباط عكسي بين الصلابة وبعض مقاييس المواجهة التي تركز على الانفعال.

9- الدراسة بعنوان: الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، من إعداد ستفنسون 1990 هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة، تكونت عينة الدراسة من 148 فردا من الذكور و الإناث العاملين في البنوك والمحاماة، طبق عليهم مقياس الصلابة وقائمة طرق المواجهة للباحث، وقد أشارت النتائج إلى أن الإناث أكثر صلابة من الذكور، وان هناك علاقة ارتباطيه بين طرق المواجهة والصلابة، وقد كان المحامون أكثر صلابة وأكثر استخداما لأسلوب التصدي .

التعليق على الدراسات السابقة:

يشير البحوث السابقة إلى أهمية الصلابة في حياة الفرد ، وكذلك إلى أهميتها في تخفيف أثر الضغوط الحياة، وتأثيرها على اختيار الأسلوب المثالي لمواجهة الضغوط، وهذا ما أدى إلى الاهتمام بها.

وفيما يلي عرض للدراسات السابقة من حيث كل جوانبها:

تنوعت أهداف الدراسات والبحوث السابقة، حيث هدفت بعض من الدراسات إلى التعرف على علاقة الصلابة النفسية ببعض المتغيرات الأخرى، فهناك دراسات تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية للباحث الحلو من العراق، وهناك دراسة تناولت أثر الصلابة النفسية و التقييم المعرفي للضغوط واختيار الإستراتيجيات المواجهة، وأخرى تناولتها مع استراتيجيات مواجهة الضغوط لوحدها.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

كما هدفت بعض الدراسات السابقة للتعرف على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات، حيث هدفت إلى التعرف على أهم أساليب مواجهة الضغوط وهي دراستان تناولت الأساليب مع الصحة النفسية وهي دراسة أمال جودة 2004، ودراسة أمال عبد الحليم 2006.

كما هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة واستراتيجيات المواجهة مثل دراسة ستفنوس ودراسة متشل.

أما من حيث العينة فقد اختلفت وتنوعت تبعا لاختلاف أهدافها، فقد كانت من كلا الجنسين ذكور وإناث ومن طلاب وطالبات في مراحل مختلفة متوسط، ثانوي، جامعي، وتناولت أيضا مختلف الشرائح الاجتماعية من أطباء محامون وشرطة والعاملين في البنوك. أما من حيث أدوات جمع البيانات فقد تنوعت وتعددت، فقد كانت مابين مقاييس واستبيانات من إعداد الباحث مثل دراسة جودة 2002، ومثل مقياس أساليب مواجهة الضغوط في دراسة منى

عبد الله 2002، ومقياسين من إعداد باحثين آخرين كمقياس الصلابة النفسية المستخدم في دراسة كريستوفر 1996، ودراسات استخدمت فيها أكثر من مقياس. أما من حيث المنهج المعتمد عليه في الدراسات السابقة، حيث أن معظم الدراسات السابقة اعتمدت على المنهج الوصفي المقارن كدراسة جودة 2002 والمنهج الوصفي التحلي من خلال دراسي راضي 2008، ودراسات أخرى باعتمادها على المنهج الوصفي بصفة عامة. أما من حيث النتائج : فقد أوضحت الدراسات السابقة بان هناك فروق في متوسطات الصلابة النفسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور تارة والإناث تارة، كما دلت على عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في متوسطات درجات الصلابة النفسية مثل دراسة ستفنوس إلى أن الإناث أكثر صلابة من الذكور.

كما أوضحت نتائج بعض الدراسات عدم وجود فروق دالة بين متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة الضغوط تغذى بمتغير الجنس كدراسة أمال جودة 2002، كما أشارت بعض الدراسات بان للصلابة النفسية علاقة ايجابية سلبية ببعض المتغيرات الأخرى، ففي دراسة كريستوفر 1996 دلت على ايجابية العلاقة بين الصلابة النفسية والدافعية اتجاه العمل.

اسفدت من الدراسات السابقة من خلال مساعدتي على صياغة الفرضيات وكذلك التعرف على المنهج المستعمل من خلال وجود التشابه الموجود بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة، كما ساعدتني كثيرا على التعرف على مختلف الأساليب الإحصائية.

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

تمهيد.

1. مفهوم الصلابة النفسية.
2. النظريات المفسرة للصلابة النفسية.
3. أهمية الصلابة النفسية.
4. أبعاد الصلابة النفسية.
5. خصائص الصلابة النفسية.
6. خصائص ذوي الصلابة النفسية.

خلاصة.

تمهيد:

إن الصلابة النفسية عامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية في مجال علم النفس، وهي عاملا حاسما في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية، وكذلك المحافظة على السلوك، ولقد تبين هذا العمل على نحو واسع في عمل كوبازا (kobasa1982)، وفكرة الصلابة كعامل مهم في توضيح لماذا بعض الناس يمكن مقاومة الضغوطات والبعض الآخر يمرضون.

وفي هذا الفصل سنتطرق إلى معرفة: مفهوم الصلابة النفسية، النظريات المفسرة للصلابة، أهميتها أبعادها، والخصائص.

1. مفهوم الصلابة النفسية:

الصلابة النفسية لغة: هي صلب أي شديد صلب الشيء صلابة فهو صلب أي شديد (ابن منظور، 1999، ص 297).

يعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبيا التي حظيت باهتمام الباحثين بوصفه من العوامل النفسية المهمة التي تساعد الأفراد على التوافق مع المواقف المختلفة والتي يتعرضون لها في حياتهم.

فالصلابة النفسية هي سمة من سمات الشخصية التي تمدنا بالشجاعة لمواجهة التحديات والشدائد وتحويلها إلى ميزة بدلا من الإحساس بالعجز (البهاص، 2003، ص 47).

- يعرفها جود (Djod1999): "بأنها امتلاك الفرص لتحقيق أهداف ذات معنى".

- يعرفها حمزة (2001): "هي سمة مكتسبة منذ الصغر تساعد الأسرة بصفة رئيسية على تكوينها، كما تساعد مؤسسات التطبيع الاجتماعي الخارجية الأخرى، كالجيران والأقران والمدرسة وزملاء العمل على إنمائها في المراحل العمرية المتقدمة.

- عرفها محمد (2002): "مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية وهي خصال فرعية تضم (الالتزام، التحكم، التصدي) يراها الفرد أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية في التعايش معها بنجاح.

- يعرفها سيد أحمد البهاص (2002): بأنها إدراك الفرد وتقبله للمتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها، فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط (البهاص، 2002،

ص 391).

- مخيمر (2002): "قدرة الفرد على استخدام المساندة الاجتماعية كوقاية من آثار الأحداث الضاغطة وخاصة الاكتئاب" (مخيمر، 2002، ص85).
- يعرفها بروكس (2005Brooks): "على أنها قدرة الفرد على التعامل بفاعلية مع الضغوط النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات والضغوطات اليومية والتعامل مع الإحباط والأخطاء والصدمات النفسية، والمشاكل اليومية لتطوير أهداف محددة وواقعية لحل المشاكل والتفاعل بسلاسة مع الآخرين ومعاملة الآخرين باحترام (عبد اللطيف، 2002، ص 223).
- الحجاز ودخان (2005): "اعتقاد لدى الفرد في فاعلية وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة" (الحجاز؛ والدخان، 2002، ص 387).
- يعرفها حبيب (2006): "القدرة العالية على المواجهة الايجابية للضغوط وحلها، والتي تعكس مدى اعتقاده في فعاليته على استخداما لأمثل لكل مصادره الشخصية التي يدرك ويفسر ويواجه أحداث الحياة وتحقق الإنجاز.
- يعرفها مجدي (2007): أنها القدرة العالية على المواجهة الايجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية، والتي تعكس مدى اعتقاده في فعاليته والقدرة على الاستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية والبيئية النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة ويحقق الإنجاز والتفوق (مجدي، 2007، ص75).
- . - شقير 2009: ص على أنها متغير الصلابة النفسية تمثل إحدى محكات الشخصية السوية والتي تحدد معايير وأبعاد جودة الحياة.
- يعرفها كوبازا: "بأنها" مجموعة من السمات الشخصية وتمثل الصلابة النفسية اعتقادا عاما لدى الفرد في قدرته على استخدام مصادره الذاتية والبيئية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة وظروفها الصعبة والتعامل معها بموضوعية ودافعية، وأنها تتكون من ثلاثة أبعاد: الالتزام، التحكم، التحدي (محمود؛ وهويده، 2012، ص 541).
- *الصلابة النفسية هي قدرة الفرد على وضع أساليب واستراتيجيات وطرق معينة للتصدي للمواقف والضغوطات التي تتعرض لها.
2. النظريات المفسرة للصلابة النفسية:
- أولا - نموذج لازاروس:

لقد قدمت كويازا نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية، تناولت من خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوما حديثا في هذا المجال واحتمال الإصابة بأمراض. واعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية، كما بين ذلك ميتوس (mtteson, 1987) إن أسس النظرية تمثلت في آراء بغض العلماء أمثال فرانكل phrankel، وماسلو (mazlo) وروجرز (Rojers) والتي أشارت إلى إن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة.

- ويعد نموذج لازاراروس (Lazarus) من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل، وحدد في 3 عوامل رئيسية وهي:

- البنية الداخلية للفرد.

- السلوك الإدراكي المعرفي.

- الشعور بالتهديد والإحباط.

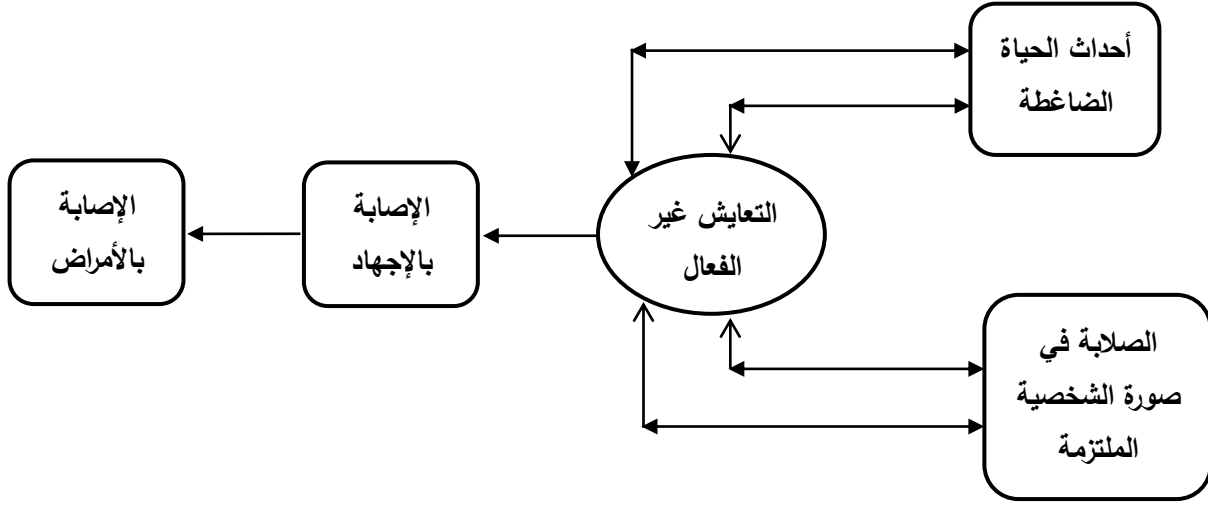
ذكر لازاراروس حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول لطريقة إدراك الفرد للمواقف، واعتباره خططا قابلة للتعايش تشمل عليه الإدراك الثانوي وتقديم الفرد لقدرته الخاصة، وتحديد لمدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة فتقيم الفرد لقدراته على نحو سلبي عدم ملائمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعر بالتهديد وهو ما يعني عند لازاراروس توقع حدوث الفرد سواء البدني أو النفسي ويؤدي الشعور بالحظر وبالضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل (أبو الندى، 2006، ص 26).

ترتبط هذه العوامل ببعضها البعض وطرح كويازا الافتراض الأساسي لنظريتها بعد إن أجريت دراسة على رجال الأعمال والمحامين في درجة المتوسطة والعليا في الصحة النفسية والجسمية والأحداث الصادمة وخرجت ببعض النتائج والتي كانت منها:

- الكشف عن مصدر ايجابي جيد في مجال الوقاية من الاضطرابات النفسية والجسمية وهو الصلابة بأبعاها الالتزام، التحكم، التحدي

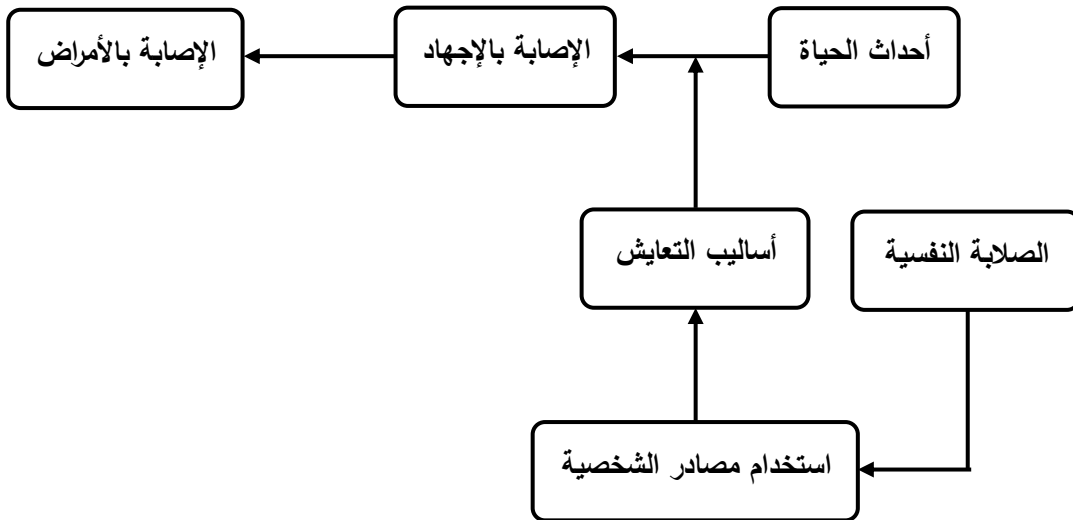
- إن الأفراد أكثر صلابة حصلوا على معدلات اقل من الإصابة بالاضطرابات رغم تعرضه لضغوط شاقة (عوده، 2010، ص 79) ، وترى كويازا إن الأفراد الذين يتسمون بصلابة النفسية يكونون أكثر نشاط ومبادرة وقيادة ، وأكثر صمود لأعباء الحياة على العكس فإن الأشخاص الأقل صلابة يجدون أنفسهم ولبينة من حولهم بدون معنى ويشعرون بالتهديد المستمر والضعف في مواجهة أحداثها المتغيرة (زينب؛ وراضي، 2008، ص 37).

وفيما يلي عرض لبعض الأشكال التي توضح تأثير الصلابة على الفرد وتوضح منظورا جديدا للمتغيرات البناءة في علم النفس الحديث.



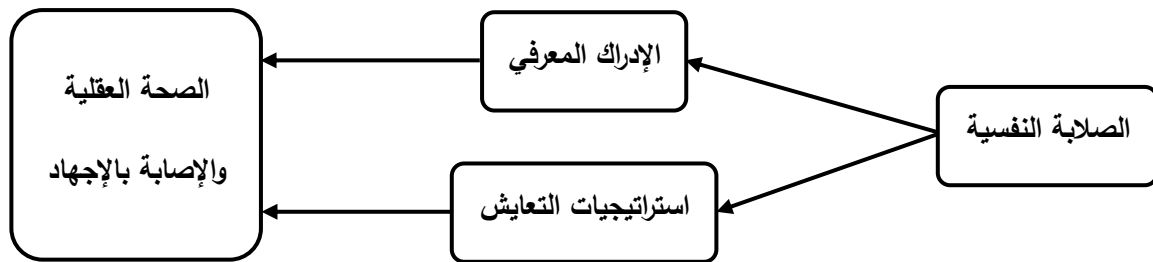
شكل رقم (01): آثار الصلابة في صورة الشخصية الملتزمة (Kobasa & Maddi). المصدر: فاتح ، 2015 ، ص 23).

يوضح الشكل رقم (01) آثار الصلابة في لصورة الشخصية الملتزمة التي تقلل بشكل مباشر من التأثير السلبي للأحداث الحياة الضاغطة إذا انخفضت أساليب التعايش غير الفعالة.



شكل رقم (02): التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة النفسية (Kobasa, 1983). المصدر: فاتح ، 2015 ، ص 24).

يوضح الشكل رقم (02): إن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي يقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغوط، وتزيد من استخدام الفرد لأساليب لمواجهة الفعالة وتزيد أيضا من العمل على استخدام الفرد لمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة تجاه الظروف الضاغطة. نموذج فنك المحلل لنموذج كوبازا: لقد حاول فنك تقديم احدث النماذج في مجال الوقاية من الاضطراب عام 1992 من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الانفعالي من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى على عينة قوامها 167 جندي وقد اعتمد على تحديده لدور الصلابة النفسية على المواقف الشاقة الواقعية، حيث توصل إلى ارتباط مكون من التحكم والالتزام فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخدم استراتيجيات التعايش خصوصا إستراتيجية ضبط الانفعال حيث ارتبط بعد التحكم ايجابيا بالصحة العقلية من خلال أدراك الموقف على أنه اقل مشقة واستخدم إستراتيجية حل المشكلات للتعايش. وقام فنك بإجراء دراسة أخرى سنة 1955 تحمل الهدف التي قامت عليه الدراسة الأولى وعلى عينة من الجنود أيضا واستخدم فترى تدريسية عنيفة لمدة أربعة أشهر تم خلالها تنفيذ المشاركين خلال هذه الدراسة للأوامر المطلوبة منهم حتى وإن تعارضت مع ميولهم واستعداداتهم الشخصية وذلك بصفة متواصلة، ولقياس الصلابة النفسية وكيفية الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية وطرق التعايش قبل التدريب وبعد الانتهاء منها، ثم التوصل إلى نفس النتائج الأولى (العياني، 2011، ص 18).



شكل رقم (03): التعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها 1995. المصدر: (فاتح، 2015 ص 34).

3- بعض المفاهيم المقاربة لمفهوم الصلابة النفسية:

1.3. الرجوعية النفسية أو الجلد: هي قدرة شخص أو جماعة على التطور الإيجابي ومواصلة التوجه البناء نحو المستقبل على الرغم من وجود الجرح الصدمي ونتيجة المسار الرجوعي في الشخص بفعل التفاعل بين الفرد نفسه ومحيطه.

- ويعرفها نور بير سلامي : على أنها مقاومة الفرد أو الجماعة لعوامل وجودية صعبة بالتالي القدرة على العيش والنمو رغم الظروف الغير ملائمة أو الكارثية.

- يعرفها جرينيك (cyrulunik): هي إنا بارة عن إستراتيجية للمقاومة ضد الصدمة والألم(شرفي، 2000، ص 62).

2.3. فاعلية الذات: هي توق الفرد على أنه قادر على أداء تنفيذ السلوك الملائم والمناسب الذي يحقق نتائج مرغوب فيها، تخدم صحته وتزيد من ثقته وقدرته على مواجهة التحديات. (مفتاح، 2010، ص 161).

- يعرفها بندورا: على أنها تقييم الفرد لمدى فاعليته وكفاءته في مواجهة المواقف خاصة المواقف التي تحتوي على المشقة والشدة غير متوقعة.(أبو الندى، 2007، ص 33).

3.3. قوة الأنا: هي كفاية الأنا بالنسبة لما تؤديه من وظائف في الشخصية متضمنا أيضا كفاية للوظائف الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، والخلقية وكفاية الاستجابة للمثيرات الداخلية(فاتح، 2015، ص 16).

- يعرف بأنه التوافق مع الذات والتوافق مع المجتمع والإحساس الإيجابي بالكفاية والرضا والخلو من للأمراض العصابية(فتحي، 2001، ص 10).

4.3. المرونة النفسية: هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كأن هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغيير أو الأخذ بأيسر الحلول(الأحمدي، 2007، ص 5).

5.3. التكيف: كما إن الصلابة تؤثر على القدرات التكيفية من ناحية إن الشخص الصلب يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أقل ضغطا ولديهم استجابات تكيفية (الصدفي، 2013، ص 29).

4- أهمية الصلابة النفسية:

إن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية التي تقي الإنسان من آثار الضواغط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتقاؤلا وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، كم تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية.

- تخفيف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد.
- تعديل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.
- تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال.
- تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.
- تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي (حمادة، 2002، ص 82).
- الأشخاص أكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغوط بسبب الطريقة

الإدراكية.

- الالتزام والسيطرة والتحدي.

- الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد تعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة، وتخلق نمطا من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع إن تقاوم الضغوط وتخفف من آثارها السلبية ليصل إلى مرحلة التوافق، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنظرة مملوءة بالأمل والتفاؤل، وتخلو حياته من القلق والاكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثال للاستحسان. (الصدفي، 2013، ص 30)

5- أبعاد الصلابة النفسية:

توصلت كوبازا من خلال دراستها إلى إن الصلابة النفسية تتكون من ثلاثة أبعاد: الالتزام، التحكم، والتحدي.

حيث أقرت كوبازا إن هذه المكونات الثلاثة ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط السيئة وأحداث الحياة وتحويل أحداث الحياة الضاغطة لفرص النمو الشخصي، كما إن نقص هذه الأبعاد الثلاثة بشكل عام يوصف بأنه احتراق نفسي، ولا يطفى بعد واحد من مكونات الصلابة وذلك لتمدنا بالشجاعة والدافعية لتحويل الضغوط إلى أمور ايجابية، فالصلابة النفسية تتكون من هذه المركبات الثلاثة

1.5- الالتزام: يعتبر أكثر المكونات الصلابة ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدر المقاومة المثيرات المتعبة.

- ويعرف مخيمر الالتزام: على أنه نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخر من حوله.

- يعرفها جيهان حمزة: الالتزام بأنه تجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه في الحياة وتحمل المسؤولية، وأنه يشير أيضا إلى اعتقاد الفرد بقيمه وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته أو للمجتمع.

- تؤكد كوبازا على إن الالتزام يمثل قدرة الفرد على إدراك القيمة وأهدافه وتقدير إمكانياته لتكون لديه هدف يحققه وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية، فالالتزام يمثل الالتزام الذاتي من جانب الفرد نحو نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين، فهو يمثل التزام الفرد نحو التعامل بإيجابية مع الأحداث الضاغطة (عباس، 2010، ص 176).

- وهو أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة ويبين غيابه إلى الارتباط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، كما يشير هينيك إلى أهمية لمن يمارسون المهنة الشاقة كالمحاماة والتمريض وطب الأسنان (العامري، 2017، ص 11).

1-1 أنواع الالتزام: نجد مجموعة أنواع للالتزام، فحسب كوبازا فإنه يوجد خمسة أنواع للالتزام هي:

1- الالتزام تجاه الذات (النفس): وذلك من خلال تبني الفرد لمجموعة من المبادئ والقيم الإيجابية ومعرفته لذاته وتحديد أهدافه الخاصة في الحياة على نحو يميزه عن غيره.

- وعرف على أنه تجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة (راضي، 2008، ص 27).

2- الالتزام تجاه العمل: وذلك من خلال الاعتقاد بقيمة العمل وأهميته، والاعتقاد بضرورة الاندماج في محيط العمل وإنجازه بكفاءة وتحمل مسؤوليات العمل والالتزام بنظامه.

- كما يعبر عن اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظامه.

3- الالتزام تجاه العلاقات الشخصية: وهي القدرة على إقامة علاقات شخصية ناجحة مع الآخرين، والإحساس بالمتعة والبهجة أثناء التفاعل مع الأصدقاء، وتقديم يد العون والمساعدة لهم وقت الحاجة.

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

2.5. التحكم: عرفه كل من كوبازا بأن ظروف الحياة ومواقفها المتغيرة التي تتعرض لها أمور متوقعة الحدوث ويمكن التنبؤ بها والسيطرة عليه (العامري، 2017، ص 25).

ويشير فولكمان إن التحكم يتضمن اعتقاد الفرد بإمكانيات تحكمه في المواقف الضاغطة التي يتعرض لها (راضي، 2008، ص 27).

* وبحسب لرفاعي فإن هناك خمس صور رئيسية للتحكم يعرضها كالآتي:

1- التحكم المعرفي: هو أهم صور التحكم المقللة للآثار السلبية للمشقة، ويختص بالقدرة على استخدام الجانب الفكري والعقلي في التحكم في المواقف الضاغطة.

2- التحكم المعلوماتي: وهو يختص بالقدرة على استخدام الفرد للمعلومات المتاحة عن الحدث والبحث عن المعلومات موضحة له، والتهيؤ له والسيطرة عليه.

3- التحكم باتخاذ القرار: يختص بطريقة التعامل مع الموقف لاتخاذ الفرار بشأنه.

4- التحكم السلوكي: ويقصد به القدرة على التحكم في أثر الحدث الضاغط عن طريق القيام ببعض السلوكيات.

5- التحكم الاسترجاعي: يقصد به ما يعتقد الفرد عن الموقف واتجاهاته السابقة مما يمكنه إن يكون نظرة وانطبعا عنه وإن له معنى ويمكن السيطرة، وذلك ما يساعد على تخفيف أثر الضغوط. (العبدلي، 2012، ص 29).

3.5. التحدي: تعرفه كوبازا بأنه اعتقاد الفرد بأن التغيير متجدد في إحداث الحياة هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتفاع أكثر من كونه تهديدا لأتمته وثقته بنفسه وسلامته النفسية.

- ويعرفه مخيمر بأنه اعتقاد الفرد إن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته، هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا مما يساعده على المبادرة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط عليه.

- حيث درست كوبازا عدة مكونات للتحدي منها:

1- المرونة المعرفية: وتخص بنية الفرد المعرفية التي تساعد على للاستمرار في مواجهة أحداث الحياة حتى في البيئة الأكثر تحديا، وهي على طرف نقيض من الجمود المعرفي.

2- القدرة على التحمل: وذلك من خلال قدرة الفرد على المثابرة وبذل الجهد والكفاح حتى تنتهي المشكلات التي تعترض طريقه.

3- المجازفة والمغامرة: وهي الإقدام على مواجهة المشكلات دون تهور، مع ميل الفرد لمحاولة اكتشاف ما يدور حوله من أحداث. ()

4- الاهتمام بالتجارب: وذلك من خلال النظر إلى الأحداث كتجارب مثيرة للاهتمام مع الحساس بالمتعة عند حلها، ومن ثم الانتقال لحل مشاكل الحياة (أحداث) أخرى.

5- الالتزام تجاه المجتمع: وذلك من خلال المشاركة في الأنشطة التي تخدم المجتمع، والاهتمام بما يدور فيه من قضايا وأحداث والسعي لحلها (العامري، 2017، ص 23).

ويذكر كل من سيد وأبو الندى أنواعا أخرى من الالتزام وهي الالتزام القانوني، الالتزام الديني، الالتزام الاجتماعي ونذكر نبذة عنها:

1- الالتزام الديني:

- وقد عرفه الصنيع بأنه التزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والانتهاز عن إتيان ما نهى عنه (العامري، 2017، ص 124).

2- الالتزام القانوني هو تقبل الفرد للقوانين الشرعية ثم الوضعية السائدة في مجتمعه وامتناله لها وتجنب مخالفتها،

3- الالتزام الأخلاقي: ويتجلى في تحلي الفرد بصفات خلقية تتناسب وواقع الحيلة الاجتماعية التي يحيها في المجتمع الإسلامي كالصدق والأمانة والوفاء بالعهد والرحمة والتسامح (راضي، 2008، ص 26).

هذا بالنسبة إلى تقسيم ابر الندي في حين أضاف سيد الالتزام الاجتماعي.

4- الالتزام الاجتماعي: ويتمثل في شعور الفرد بالمسؤولية تجاه مجتمعه ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية مع أبناء مجتمعه بسعادة ورضى (العامري، 2017، ص 92).

6- خصائص الصلابة النفسية:

خصائص الصلابة النفسية فيما يلي:

1- الإحساس بالالتزام: أو النية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تراجعهم.

2- الإيمان: الاعتقاد بالسيطرة الإحساس بان الشخص نفسه هو سبب الحدث الذي يحدث في حياته، وإن الشخص يستطيع إن يؤثر على بيئته.

3- الرغبة في أحداث تغيير: ومواجهة الأنشطة الجديدة التي يمكن إن تكون بمثابة فرص للنماء والتطوير.

- وأكد مخيمر 1998 عل إن هذه الخصائص يجب إن تكون مع بعض، حيث أجرى العديد من الدراسات العربية واختار متغير الصلابة النفسية واعتمد على هذه الخصائص في دراساته كأبعاد لقياس الصلابة استنادا إلى تعريف مقياس الصلابة النفسية الذي طورته كوبازا وجعلها أبعاد للصلابة النفسية (التحكم، التحدي، والالتزام).

7- خصائص ذوي الصلابة النفسية:

من خلال الدراسات السابقة تبين إن ذوي الصلابة النفسية ينقسمون إلى قسمين ذو الصلابة النفسية المرتفعة وذو الصلابة المنخفضة.

أولا: أوصاف الأفراد ذو الصلابة المرتفعة: إن الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية يتمتعون بالأوصاف التالية:

- 1- ملتزمون بالعمل الذي عليهم أداؤه بدلا من شعورهم بالخربة.
- 2- يشعرون إن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث بدلا من شعورهم بفقدان القوة.
- وترى كويازا إن لديهم درجة عالية من الالتزام واعتقاد قوي بما يقومون به وعدم شعورهم بالاغتراب أثناء تأدية المهام المطلوبة منهم.
- كما يتمتعون بدرجة عالية من التحدي للقيام بمهامهم من منطلق الاعتقاد بالغير حقيقة وينبغي التعامل معه واستثماره للنمو.
- ويتمتعون أيضا بدرجة عالية من التحكم في أمورهم الوظيفية والحياتية مع إدراك شخصيتهم في قدرتهم على التحكم في شؤون ومضرات الحيات. (عسكر، 2005 ، ص 135-146).
- 3- ينظرون إلى التغيير على نحو عادي بدلا إن يشعروهم بالتهديد.
- 4- يجد هؤلاء الأفراد في إدراكهم وتقويمهم لإحداث الحيات الضاغطة الفرصة لممارسة اتخاذ القرار (حمادة، 2002، ص 228).

ثانيا: أوصاف الأفراد ذو الصلابة النفسية المنخفضة:

إن سمات ذوي الصلابة النفسية المنخفضة:

- عدم الشعور بهدف لأنفسهم ولا لمعنى لحياتهم.
 - لا يتفاعلون مع بيئتهم بايجابية.
 - يتوقعون التهديد المستمر.
 - الضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة.
 - يفضلون ثبات الأحداث الحياتية.
 - يس لديهم اعتقاد بضرورة التجديد والارتقاء.
- يتمتعون بالسلبية أثناء تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السيئ الضاغط (محمد، 2002، ص 21).

خلاصة:

إن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد وتعينه على التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة، وتخلق نمطا من الشخصية شديدة الاحتمال ويستطيع إن تقاوم الضغوط والتخفيف من الآثار السلبية وتجعل الفرد قادرا على التحكم في مشاعره وحل مشكلات وله القدرة على الالتزام والتحدي إلى مرحلة التكيف.

الفصل الثالث: الضغوط النفسية

تمهيد.

1. مفهوم الضغط النفسي.
2. أنواع الضغوط النفسية.
3. مصادر الضغوط النفسية.
4. أعراض ومظاهر الضغط النفسي.
5. آثار الضغط النفسي.

خاتمة.

الفصل الثالث: الضغوط النفسية

تمهيد:

إن الضغوط النفسية من المواضيع الهامة التي شغلت بال الكثير من العلماء والباحثين في مجالات الصحة العامة وعلم النفس والتربية ومختلف العلوم الإنسانية، وذلك لتركه من آثار ونتائج وخيمة على صحة الفرد مما تعيقه على تكيفه مع نفسه ومجتمعه، حيث تختلف شدة هذه الضغوطات من فرد لآخر ومن بيئة إلى بيئة، فالتلميذ في المؤسسة التعليمية يتعرض إلى ضغوط مختلفة تؤثر على أدائهم ومستواهم الدراسي، وفي هذا الفصل سنتطرق للتعرف على مفهوم الضغط النفسي وأنواعه، مصادره، الأعراض والمظاهر والآثار المترتبة عليها.

1. مفهوم الضغط النفسي:

التعريف اللغوي للضغط:

لكلمة ضغط عدة معاني في اللغة العربية، فيقال ضغط ضغطا أي غمره إلى الشيء كحائط أو نحوه، أما الدلالة اللغوي لكلمة ضغوط في المجال الإنساني فهي تعني الضيق، القهر، كما تعني الزحمة والشدة (مصطفى، 2008، ص 27).

2 - التعريف الاصطلاحي:

يعرف الضغط النفسي على أنه استجابة تكيفية تحدثها الفروق الفردية لدى الأفراد وتسهم العمليات النفسية فيها، لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف إيجابي.

(قاسم، 2001، ص 115).

الضغوط النفسية: تشير إلى الإحساس الناتج عن فقدان المطالب والإمكانات، ويصاحبه عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات، مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية (خليفة، وليد السيد، 2008، ص 128).

- يعرفها كوفر (COVER): هي الحالة التي يدرك فيها الفرد إن استقراره في خطر وإن يوجه كل طاقته لحماية هذا الاستقرار (نفس المرجع، 2008، ص 131).

- تعريف موراي هنري (Murray Hunry): إن الضغط خاصية أو صفة لموضوع بيئي أو الشخص، تشير أو تعرف بجهود الفرد في تحقيق هدف معين، إن الإنسان يتعرض يوميا للضغط من مصادر

الفصل الثالث: الضغوط النفسية

متنوعة وعديدة وخاصة تلك المصادر عن البيئة الخارجية التي يتواجد فيها الشخص.(هارون، 1999، ص 18).

- تعريف وولتر جيلش wotter Gelish : الضغط هو التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيا لعدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يتعرض له من أمور وعوارض قد تكون نتائج استجابات نالها غير موفقة وغير مناسبة(عبد الرحمان، 1994، ص 10).

- تعريف سيلبيرجر Sepelergr ر: إن الضغط يشير على اختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي(السيد، 2001، ص 8).

- تعريف عبد الستار إبراهيم: الذي ينظر إلى الضغط على أنه تغير داخلي، خارجي، من شأنه إن يؤدي إلى استجابة انفعالية.

- عرفها ميكانيك Mikanic : بأنها تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة والتي تنجم عن إدراكه للتهديدات التي تواجهه(إيهاب، 2013، ص 8).

- عرفها هانز سيللي: بأنه استجابة فسيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف مع الظروف الداخلية والخارجية (السمادوني، 1999، ص 31).

- عرفها ميكانيك Mikanic 1998: مجموعة الاستجابات التي تعبر عن حالة الضيق لدى الفرد في موقف معين.(عبد الرحيم، 2001، ص 19).

- تعريف زينب الشقير 2001: الضغوط النفسية بأنها مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى(زهرا، 2003، ص 101).

- الحجاز والدخان 2005: مجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تقتضي إلى الشعور بالتوتر وتستتشق عادة من إدراك الفرد بان المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته(الحجاز والدخان، 2005، ص 372).

الفصل الثالث: الضغوط النفسية

- مواقف غير سارة تعيق أو تهدد إشباع الحاجات النفسية وتتجاوز قدرة الفرد على التوافق معها مما تؤدي إلى الشعور بالضييق والتوتر وعدم الارتياح بناء على تقسيم الذاتي للموقف من قبل الفرد نفسه (صباغ وعباس، 2000، ص 163).

- يمكن إن نقول إن الضغط النفسي هو ما يدركه الطالب بأنه عبئ أو خطر أو تهديد يواجهه، الناتج عن التغيرات أو الأحداث أو الغموض في البيئة التي تكشف حياته والتي تخرجه من حالة الاستقرار أو التوازن إلى حالة الاضطراب مما يجعله يعاني من الركود والهم والشعور بأنه غير مرتاح.

2- أنواع الضغوط النفسية:

يوجد نوعين من التصنيفات للأنواع الضغوط:

- تصنيف سيلبي وتصنيف لازاروس وكوهن وهما كالآتي:

(1) - تصنيف سيلبي **selye** : ويصنف الضغط إلى:

* ضغط نفسي سيئ: وهو الضغط الذي سبب الألم نظرا لعدم التوافق بين متطلبات الفرد وإمكانيات المتاحة.

* ضغط نفسي جيد: وهو ضغط الذي ينتج عن مشاعر ايجابية نظرا لأنه يعيد التوافق وتوازن الفرد مع بيئته كولادة طفل جديد مثلا.

* ضغط نفسي زائد: ينتج عن تراكم الضغوط السلبية التي لا تتوافق مع إمكانيات الفرد خاصة

(2) - تصنيف لازاروس وكوهن: فقد ميز بين نوعين من الضغوط:

* ضغوط خارجية المصدر: هي المؤثرات والمواقف الخارجية المحيطة بالفرد.

* ضغوط داخلية (الشخصية): وهي الأحداث أو المؤثرات التابعة من توجه الفرد وإدراكه

(أبو أسعد، 2009، ص 29).

(3) - وهناك أنواع أخرى للضغوط وذلك تبعا لتأثيرها:

(أ) - ضغوط مؤقتة: وهي التي تحيط بالفرد لمدة وجيزة ثم تزول وعادة ما تكون مرتبطة بموقف مفاجئ لا يدوم أثره طويلا، ولهذه الضغوط اثر محدد وعلى الفرد، إلا إذا كانت قدرة تحمله أضعف من الموقف الذي تعرض له.

الفصل الثالث: الضغوط النفسية

(ب) - ضغوط دائمة: هي التي تحيط بالفرد لمدة طويلة نسبياً. مثال: ذلك الفرد الذي تعرض لمرض مزمن والآن مرافقة، وأوضاع مادية واجتماعية متواضعة والتي تساعد على تحمل الموقف.

(غازي، 2014، ص 18).

(ج) - ضغوط ايجابية: هي كل ما يتعرض له الفرد وكل ما يتقبله الفرد كالنجاح والحب، و الضغط الايجابي يعرض نفس الاستجابات الفيزيولوجية التي تقوم عليها الضغط السلبي، نبض القلب السريع، التنفس السريع (السيد، 2001، ص 91).

(د) - الضغوط السلبية: قد يكون للضغط المفرط والممتد وغير المفرح تأثير مؤذي في الصحة العقلية والجسدية والروحية وإذا ما ترتب من مشاعر الغضب والإحباط والخوف والاكتئاب المتولدة من دون حل.

3- مصادر الضغوط النفسية:

- يوضح عبد الرحمان الطريري 1994 بان أهم مصادر الضغوط النفسية تتمثل في المشكلات الذاتية للفرد وأهمها:

- المشكلات الانفعالية: كالثورة والغضب والاكتئاب والإثارة وسرعة التهور.

- مشكلات اقتصادية: فالأفراد الذين يعانون من الضغوط أهم الأفراد الذين يعيشون في مستوى اقتصادي واجتماعي منخفض، وإن هؤلاء يعيشون اضطرابات أسرية ويعانون من ارتفاع معدل الإصابة بالأمراض النفسية والجسمية.

- مشكلات أسرية: حيث تنشأ الضغوط الاجتماعية والمشكلات الأسرية من أسباب متعددة داخل الأسرة مثل المرض وغياب أحد الوالدين عن الأسرة والطلاق وكلها مصادر الضغوط النفسية التي تسبب في ظهور الاضطرابات النفسية لدى الأبناء.

- ضغوطات اجتماعية: المتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين وصعوبة تكوين صداقات.

(الطريري، 1994، ص 60).

- يوضح خير الدين 1995: الضغوط النفسية كما يلي:

الفصل الثالث: الضغوط النفسية

* عملية تفسير الحدث الضاغط: فتفسير الحدث الضاغط على أنه مهدد يزيد من حدة القلق والشعور بعدم الأمان، كما إن تفسير الحدث الضاغط على أنه ناجم عما اقترفه الفرد من آثار يزيد من حدة الشعور بالذنب ومن ثم الشعور بالاكتئاب.

* عدم القدرة على إشباع الاحتياجات الأساسية: فعدم إشباع الاحتياجات الأساسية سبب مؤثر سلبي في زيادة الشعور بالضغط.

* الأحداث اليومية: فالأحداث اليومية غير المتوقعة والتي يصعب التنبؤ بها والأحداث الخارجية عن نطاق التحكم هي أحداث تسهم في الشعور بالضغط.

* نمط الشخصية: فهناك نمطين من الشخصية حسب تصور خير الدين في تفاعلها بالضغط:

نمط الأول: وهو يتميز بارتفاع الطموح والرغبة المستمرة في تحقيق النجاح، كما يتميز هذا النمط بالرغبة في تنفيذ أشياء عديدة في نفس الوقت لهذا فإنهم يضيعون أنفسهم في حالة مستمرة من الشعور بالضغط.

النمط الثاني: وهو يتميز بالقناعة والشعور بالرضا بما يقوم به، لذلك فهو يتميز بالهدوء والاسترخاء ومما يجعله أقل تأثر بالشعور والضغط (البحراوي، 2000، ص 25).

* كما قسم بعض العلماء العوامل المؤثرة في الضغط النفسي إلى أربعة أقسام وهي كالآتي:

- عوامل البيئية: كالتقلبات المناخية، وحالات التلوث والتغيرات المفاجئة في حالة الطقس.
- عوامل فسيولوجية جسمية: تخص البنية الجسمية للفرد مثل المرور بالمراحل العمرية، والنمائية المختلفة، والأمراض والحوادث والإصابات المزمنة، واضطرابات النوم، وحالات القلق.
- عوامل إجتماعية: كالمواعيد والمقابلات المصيرية والمهنية والتعرض للمشكلات المالية، والخوف والتوتر وفقدان أحد الأقارب.

- عوامل داخلية: أي البيئة النفسية للفرد وطرق تفاعله وإستجابة للمثيرات المختلفة (العبدلي، 2012، ص 45).

- عوامل داخلية: أي البيئة النفسية للفرد وطرق تفاعله وإستجابة للمثيرات المختلفة العبدلي، 2012، ص (45)

الفصل الثالث: الضغوط النفسية

-ويصنفها إبراهيم عكاشة إلى:

ضغوطات انفعالية ونفسية: القلق و الاكتئاب والمخاوف المرضية.

ضغوطات أسرية: كالصراعات الأسرية (الطلاق مثلا).

ضغوطات إجتماعية: كالتفاعل مع الآخرين وكثرة اللقاءات أو قلتها.

ضغوطات العمل: كالصراعات مع الرؤساء أو ضغوط الانتقال (عبد الحليم، 2010، ص 224).

* ومما سبق ذكره من مصادر الضغوط نستنتج إن الضغوط النفسية ليست جميعها سلبية ولها آثارها الضارة كما هو شائع، بل هناك ضغوطات ايجابية تعود بالمنفعة على الأفراد سواء في حياته المهنية أو اليومية وذلك لما تبعثه من مشاعر تحفيزية تساعد الفرد في تحقيق أهدافه وطموحاته، وأما إذا تجاوزت الحدود الطبيعية فأنها تنقلب من ضغوط ايجابية إلى ضغوط سلبية هدامة لحياة الأفراد.

4- أعراض ومظاهر الضغوط النفسية:

تتنوع الضغوط التي يتعرض لها الفرد وتتفاعل هذه الضغوط مع شخصية الفرد ومحيطه المعرفي وخبراته السابقة وعمره وجنسه وظروفه العامة والخاصة، وينتج عن الضغوط بعد إن تتفاعل مع الفرد وإستجابات مختلفة وقد تأخذ هذه الاستجابة أشكالاً وهي:

1- الأعراض الجسدية:(الفسايولوجية):

* العرق الزائد

* التوتر العالي

* الصداع بأنواعه (نصفي، دوري، توتري)

* ألم في العضلات وخاصة في الرقبة والأكتاف.

* عدم الانتظام في النوم

* الإمساك

* آلام الظهر وخاصة في الجزء السفلي

* التهاب الجلد

الفصل الثالث: الضغوط النفسية

* عسر الهضم والقرحة والتغيير في الشهية(عسكر، 2009، ص 44).

* التنفس السريع

* نوبات من الدوار

* ارتفاع ضغط الدم.(السيد وخليفة، 2008، ص 149).

2- الأعراض الانفعالي:

* سرعة الانفعال.

* تقلب المزاج

* العصبية

* سرعة الغضب

* العدوانية واللجوء إلى العنف

* الشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي

* الاكتئاب

* سرعة البكاء. (عسكر، 2008، ص 45)

* الشعور بالقهر

* الأسى

* الصدمة الانفعالية.

(خليفة، 2009، ص 146)

3- الأعراض الفكرية أو الذهنية:

* النسيان و الصعوبة في التركيز

* الصعوبة في اتخاذ القرارات

* الاضطراب في التفكير

الفصل الثالث: الضغوط النفسية

* ذاكرة ضعيفة أو صعوبة في استرجاع الأحداث

* استحواذ فكرة واحدة على الفرد

* انخفاض في الإنتاجية أو الدافعية منخفضة

* إنجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ

* تزايد عدد الأخطاء

* إصدار أحكام غير صائبة

(عسكر، 2008، ص 45).

* شرود الذهن وعدم القدرة على التركيز

* انخفاض في كل الوظائف المعرفية العليا. (السيد، 2009، ص 146).

4- الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية:

* عدم الثقة غير مبررة بالآخرين

* لوم الآخرين

* نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة.

* التهكم والسخرية من الآخرين

* تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين

* تجاهل الآخرين

* التفاعل مع الآخرين بشكل آلي

- غياب الاهتمام الشخصي

* تفاعل تكنسيه البرودة.

(عسكر، 2008، ص 46).

والجدول رقم 1: يبين أهم المظاهر المتعلقة بالضغوط النفسي التي تظهر جليا على شخصية الإنسان.

الفصل الثالث: الضغوط النفسية

المظاهر الجسمية	المظاهر الانفعالية
جفاف الفم والبلعوم، التعب والانحطاط العام، رجفة أو ارتعاش عصبي، سرعة دقات القلب، إسهال في مقابل إمساك، تردد الحاجة للتبول، اضطراب المعدة و الجهاز الهضمي، / ألم الرقبة وألم أسفل الظهر وأعلاه، نوبات دوار فقدان الشهية للطعام أو العكس بزيادة الشهية وألم في الصدر، تشنج عضلات الجسم	تناوب في المزاج و الانفعال، دافع قوي للبكاء، دافع قوي لإيذاء الآخرين، شعور بعدم الاستقرار العاطفي، فقدان الشعور بالمتعة، شعور بالقلق والحزن، خوف من المستقبل وتوقع حدوث وشيكة الحصول، خوف من عدم استحسان الآخرين، خوف من الفشل، صعوبة الاستغراق بالنوم، ضعف الاستمتاع بالجنس، الشعور بان الأمور خارجة عن السيطرة، الشعور بفقدان الأمل وخيبته.
المظاهر المعرفية	المظاهر السلوكية
<ul style="list-style-type: none"> - ضعف التركيز - ضعف الذاكرة - تفكير غير منطقي اضطراب في التفكير - انشغال داخلي كوابيس. 	<p>مظاهر مباشرة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - حدة الطبع، ارتجالية التصرف الحديث أكثر من العادة ، الخوف السريع، التلعثم بالحديث، صعوبة الجلوس لفترة من الزمن، التهجم اللفظي على أحد ما، صعوبة بقائه بالحيوية نفسها طويلا، الإنسحابية، الدخول بنوبات البكاء. <p>مظاهر غير مباشرة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - زيادة التدخين، زيادة استهلاك الكحول، زيادة استخدام الأدوية للتخفيف من التوتر، اللجوء إلى النوم كوسيلة هروب، تكرار زيارة الطبيب لشكاوي صحية.

(هلال، 2018، ص 18)

5- آثار الضغوط النفسية:

- يختلف الأفراد في استجاباتهم تجاه الضغوط، فبعض الأفراد تكون استجاباتهم تكيفية فهي تساعد في التخفيف من الضغوط، وقد تكون استجابات الأفراد أو آخرين لنفس المواقف الضاغطة استجابات غير تكيفي، والتي تؤدي إلى تفاقم المطالب المفروضة على الفرد.

الفصل الثالث: الضغوط النفسية

وقد أكد واثبت كل من الباحثون "كولن قريل" ومونلد دلي" و "بليس كاس" و "جنك كمس"، بأنه عندما تتزايد المطالب المفروضة على الفرد، تتجاوز قدراته التكيفية، فإنه تؤدي إلى أمراض عديدة ويمكن ملاحظة آثار الضغط النفسي في جوانب مختلفة في حياة الفرد ومن أهمها:

- الجوانب الانفعالية:

وتتمثل بردود أفعال الفرد واستجابته على مستوى مشاعره وعواطفه، ويعتبر القلق من أكثر ردود الأفعال الشائعة للضغوط النفسية، والذي يتمثل بالخوف من حدوث شيء ما غير سار و كذلك فإن الضغوط النفسية الشديدة تؤدي بالفرد إلى الاكتئاب النفسي، وتسيطر عليه الانفعالات السلبية كالشعور بالذنب والأرق. (فاضل، 2011، ص 20)

- وتظهر من خلال: سرعة الاستشارة والخوف، القلق والإحباط والغضب، الهلع، النظرة السوداوية للحياة، سيطرة الأفكار والوسواس القهرية، ازدياد التوتر النفسي والفسولوجي. (افري، 2019، ص 57).

- الجوانب الجسمية: وتتمثل أبرز الجوانب الجسمية للضغوط النفسية في الشكاوى النفس جسمية والأمراض المختلفة مثل الصداع، وآلام الظهر ضغط الدم ، فقدان الشهية، الاضطرابات الجلدية مثل الصدفية حب الشباب وضعف جهاز المناعة(فاضل، 2011، ص 20).

- إن هذه التحولات والتغيرات التي تطرأ على أعضاء الجسم الإنساني ووظائفها، يمكن إن نطلق عليها استجابات التهيو (حلم، 2017، ص 58).

- الجوانب المعرفية:

وتتضمن التغيرات في كفاءة الوظائف المعرفية مثل الإدراك، القدرة على حل المشكلات، وكذلك تتأثر الذاكرة والغدد، فيصبح من الصعب على الفرد تركيز انتباهه على مهمة معينة.

(افري، 2019، ص 57)

- وتتمثل في: عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء، وعدم القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف، نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظ، اضطراب التفكير (افري، 2019، ص 57)

- الجوانب السلوكية:

الفصل الثالث: الضغوط النفسية

أظهرت العديد من الدراسات بأن الضغط النفسي قد يكون سببه مباشر للعنف وإدمان الكحول والمخدرات والتدخين وكذلك تتأثر طريقة أداء الفرد لأعماله ومهامه اليومية بسبب ما يعانيه من ضغوط نفسية. (سعداوي، 2010، ص 21).

- وتتمثل في انخفاض إنتاجية الفرد، تزايد معدلات الغياب عن العمل، عدم الثقة بالآخرين والتخلي عن الواجبات والمسؤوليات، انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة. (افري، 2019، ص 57).

5- الجوانب الاجتماعية: تتأثر حياة الفرد لاجتماعية وعلاقاته مع الآخرين سواء في الأسرة أو المجتمع الخارجي بسبب الضغط النفسي مما يؤدي به إلى إنهاء العلاقات الاجتماعية وال فشل في أداء الدور المناط به، وقد يؤدي للوحدة والعزلة الاجتماعية (شناشنة، 2016، ص 26).

خلاصة:

أصبحت الأجيال الحالية معظمها تتخبط في الصراعات والنزاعات النفسية، نتيجة لما تواجهه من ضغوط، خاصة مع التطور التكنولوجي وهذا مازاد من لفت الانتباه للتركيز على موضوع الضغوط النفسية، وبالرغم من اختلاف وجهات نظر وآراء الباحثين في تفسير الظاهرة إلا انه اتضح أن هذه الأخيرة تؤثر في الوضعيات المعاشة فيجد الفرد نفسه أمام وضعيات ضاغطة ومخرجة مرغم على مواجهتها.

الفصل الرابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط

تمهيد.

1. مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط.
2. نظريات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
3. تصنيفات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
4. فعالية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
5. خصائص استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
6. أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
7. وظائف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
8. مميزات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
9. العوامل المؤثرة في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
10. مقاييس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

خلاصة.

الفصل الرابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد:

يواجه الفرد في حياته الكثير من الظروف والخبرات الضاغطة، ومن ثم يحاول التعامل معها من خلال إتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنه وتجعله في حالة التوازن، إلا إن بعض الأفراد قد يفشلون في ذلك وقد يرجع ذلك إلى اختلاف الأفراد أنفسهم ، وتنوع الأحداث ذاتها، فهذا الشخص يتعامل مع الأحداث الضاغطة بمرونة وذلك وآخر يتعامل بحدة واندفاعية حيال الحدث ذاته الأمر الذي يؤدي إلى زيادة حدة الشعور بالضغط لديه.

1. مفهوم إستراتيجيات مواجهة الضغوط:

تعريف الإستراتيجية:

إستراتيجية هي المقابل لكلمة *stratégie* في اللغة الفرنسية و *strategy* في اللغة الإنجليزية ويرى الباحثون أن أصل كلمة إستراتيجية يرجع إلى كلمة إستراتيجية يرجع إلى الكلمة اليونانية "strategos" والتي تعني فن القيادة وإدارة المعارك، وهذا يدل على أن استخدام الإستراتيجية ظهر أساسا في المجال العسكري كدليل للقائد للكشف على مختلف القوى المتاحة لديه لتحقيق النصر على أعدائه.(أفري، 2019، ص 35).

وبدخول مصطلح الإستراتيجية إلى ميادين متعددة: سياسية، اجتماعية، اقتصادية، بدأت تظهر وجهات نظر مختلفة حول مفهوم الإستراتيجية، إذ يرى البعض أن مفهوم الإستراتيجية ارتبط بالقرارات التي يتم اتخاذها بعرض تحقيق أهداف معينة(عريس، 2017، ص 48).

كما انها مجموعة من القواعد والمبادئ التي ترتبط بمجال معين، وتساعد الأفراد المرتبطين به بأنها مجموعة من القواعد والمبادئ التي ترتبط بمجال معين، وتساعد الأفراد المرتبطين به من اتخاذ القرارات المناسبة بناء على مجموعة من الخطط الدقيقة، والتي تعتمد على وضع الإستراتيجيات الصحيحة للوصول إلى تحقيق نتائج ناجحة، وتعرف أيضا، بأنها الأفعال والأساليب التي تسعى إلى تحقيق الأهداف المخطط لها، مع الأخذ بعين الاعتبار كافة العوامل التي تؤثر على امكانية حدوثها، أو تطبيقها بشكل فعلي، لذلك من المهم الحرص على تعديل الإستراتيجيات المتبعة في حال عدم مناسبتها للأحداث الواقعية المرتبطة بها، وحتى لا تؤثر على مسار تحقيق الأهداف بأسلوب صحيح(محمود، 2003، ص 12).

- أهداف الإستراتيجية:

1. معرفة الوضع الحالي للعمل الذي ستعمل على تنفيذه، والتعرف على كافة العناصر المكونة له.

الفصل الرابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

2. ادراك ايجابيات وسلبيات العمل المرتبط بالإستراتيجية.
3. تحديد كافة الوسائل التي تستخدم لتطبيق العمل.
4. الإستفادة من ايجابيات العمل، والحرص على تنفيذها بأسلوب صحيح.
5. توفر الظروف، والبيئة المناسبة لتنفيذ الإستراتيجية.
6. مراعاة مناسبة لكافة العوامل المحيطة بفستراتيجية، مع طبيعة المهمات التي ستقوم بها، مما يؤدي إلى الوصول لتحقيق النتائج المطلوبة من العمل (افري، 2019، ص 37).

تعريف المواجهة: يعود الفضل في ظهور مفهوم coping لأول مرة ل رتشارد لازاروس في كتابه ضغط النفسي وسيرورة المواجهة وتعد هذه الكلمة كلمة صعبة الترجمة وهي مشتقة من في اللغة الإنجليزية من الفعل (to cope with) ويعني في اللغة الفرنسية (faire face) أي المواجهة أو التصدي، وقد وصلت البحوث والدراسات إلى مفهوم (coping strategy) منذ 1975 من الإنجلو ساكسونية والتي مهدت للعديد من الأعمال العلمية فيما بعد إلا أن هذا المفهوم لم يشتهر في التسعينات في فرنسا وبمصطلح strategie، واقتُرحت في اللغة العربية عدة مصطلحات لمقابلة هذا المفهوم نذكر منها، استراتيجيات المواجهة، استراتيجيات التكيفية أو التوافق، استراتيجيات التعامل ، استراتيجيات المقاومة، أساليب التعايش.

- عرفها العالمان (لازاروس وفولكمان Lazarous et folkman) بأنها: الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب الموقف ويتم تفسيرها من جانب الفرد نفسه على أنها مرهقة وشاقة وتتجاوز إمكانياته (بن، 2006، ص 9).

- كذلك يعرف بأنها: إلى إن أساليب المواجهة هي الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة على أو خفض أو التحمل المطالب الداخلية والخارجية التي تسبب بها المواقف الضاغطة.

- يعرف دسوقي: سلوك المواجهة بأنه الفعل الذي تمكن المرء من إن يتوافق مع الظروف البيئية، وهو السلوك الفاعل أو الإجرائي، فهو سلوك يتفاعل فيه الفرد مع بيئته لغرض تحصيل شيء ما (عبد المعطي، 2006، ص 37).

الفصل الرابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

- يعرف هريدي(Hrridy) أساليب المواجهة بأنها: كافة الجهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفسي حركية والبيئشخصية، والتي يسعى الفرد من خلالها إلى التصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها أو لتجنب آثارها السلبية أو التقليل منها بهدف المحاولة قدر الإمكان على توازنه الانفعالي ، وتكيفه النفسي والاجتماعي(جودة، 2004، ص 674).
- تعريف لازاروس ولوشني (1978 lazaruset loshene): هي مجموعة السيرورات التي يدخلها الفرد بينه وبين الحدث المدرك كتهديد بالنسبة له وذلك للتحكم فيه أو التخفيف من أثره على صحته الجسمية والنفسية.
- أما رأي وآخرون 1982: يقصدون بها الطريقة المستعملة للتوافق مع الوضعيات الصعبة من جراء حدث ضاغط حقيقي أو خيالي.
- ويحددها موس وبيلينج (Moss pilling): في المعارف والسلوكات التي يستخدمها الفرد لتقييم حدث ضاغط ولتعديل التوتر الانفعالي المصاحب له.
- ستو(tsu) : بأنها استجابات المعطاة من قبل الفرد عند مواجهته للمواقف الضاغطة، وبإمكانها أن تكون هذه الأخيرة ذات طبيعة معرفية بحته أو عاطفة.
- فينتشار وبولهان(fletcher et paulhand): هي مجموع السياقات التي يضعها الفرد بينه وبين الوضعيات المدركة كتهديد، للتحكم أو للتخفيف من آثارها على حالته النفسية والجسدية.
- فرري وآخرون(2002ferreri et al): أنه يمكن اعتبارها الطريقة التي يفكر بها الفرد ويسلكها للإيجاد حلول للجوانب السلبية لمواقف ضاغطة، وذلك وفق استراتيجيات معرفية وسلوكية تهدف إلى الإدارة والتحكم في الظواهر الفيزيولوجية والنفسية التي تسبب فيها عامل ضاغط.
- شيفر وموس(mosse et sharefer): أساليب التعامل أما أن تكون اقدامية أو احجامية حالتين إحداهما معرفي والأخر سلوكي(طه، 2006، ص 3).
- * وفق لتعريفات السابقة يمكن تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على أنها ردات فعل الفرد على الضغوط التي يتعرض لها، وكيفية والطريقة التي يواجه بها الفرد المشكلات التي يتعرض لها في حياته.

الفصل الرابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

- تعقيب عن المفاهيم:

ينفق كل من لازاروس وفولكمان واليس وآخرون (Lazarous et folkman et alice) بأن الهدف من التعامل مع الضغوط هو إعادة الاتزان أو التوافق أو التكيف النفسي للإفراد، وفي ضوء ذلك يتضح أن الباحثين يختلفون في فهمهم لأساليب التعامل مع الضغوط فمنهم من يجعل وظيفتها محددة بأبعاد منبه مهدد للفرد ومنهم من يعدها عامل موازنة تهدف لتحقيق التوافق النفسي وآخرون يرونها إجراءات لحل مشكلة ما.

2. التناولات النظرية لمفهوم المواجهة:

تعددت وجهات نظر الباحثين حول مفهوم المواجهة كغيرها من المفاهيم، وقد تطورت النماذج النظرية لهذا المفهوم عبر مراحل تدريجية ويمكن أن نذكرها بإيجاز فيما يلي:

1. **النموذج الحيواني:** ويعد مفهوم المواجهة حسب هذا المنظور الذي يستند على نتائج دراسات مخبرية أقيمت على الحيوانات مجموعة من الاستجابات السلوكية تهدف للتكيف ولمواجهة مختلف التهديدات الداخلية والخارجية، بغرض التخفيف من حدة الاضطرابات النفس فيزيولوجية الناجمة عن المواقف الضاغطة.

ومن الميكانيزمات التكيفية: ميكانيزم التجنب أو الهروب الناتج عن الخوف وميكانيزم المواجهة أو الخوف الناتج عن الغضب، وفي هذا الصدد يرى كل من لازاروس وفولكمان إن البحوث تسند على النموذج الحيواني التي تركز أساسا على ما يسمى بالسلوك التجنب أو سلوك الهروب أو الفرار وهو الشيء الذي لا يمكن به الكشف عن باقي السلوكات والإستراتيجيات التي يتضمنها مفهوم المواجهة. (بوشودوب، 2008، ص94).

ويرى دانتزر Dantzer إن معيار نجاح إستراتيجية المواجهة يتمثل في التحكم في الوضعية الضاغطة، أو في التخفيف من حدة النشاط السيكو فيزيولوجي الناتج عنها.

ويعاب على هذا النموذج أنه ينظر للمواجهة من بعد واحد ويتمثل في التخفيف من حدة الاضطراب السيكوفيزيولوجي، مهمل بذلك قدرة الفرد على التعامل مع المواقف الضاغطة وتعديله والتغلب عليه.

2. **النموذج التحليلي:** ويتخذ هذا النموذج التحليلي في تناوله للإستراتيجيات توجيهين: نموذج دفاعات الأنا ونموذج سمات الشخصية.

الفصل الرابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

- نموذج دفاعات الأنا: حسب هذا النموذج ينتمي مفهوم استراتيجيات المواجهة إلى مفهوم ميكانيزمات الدفاع هذا الأخير الذي ظهر في نهاية قرن 19 من طرف التحليل النفسي في سيكولوجية الأنا، وحسب وجهة نظر فرويدية عندما يكون الأنا ضعيف وكمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة الصراعات والضغوطات والتهديدات وإن الضغط النفسي ينتج من فشل الأنا في القيام بوظائفها وعدم تحقيقها التوازن بين مطالب الهو ومتطلبات الواقع الخارجي (عبيد، 2008، ص 133)

وتعد استراتيجيات المواجهة في سياق سيكولوجية الأنا مجموعة العمليات المعرفية الشعورية التي تهدف إلى تخفيض أو القضاء على كل ما يمكن إن تسبب في القلق ومن هذه السياقات المعرفية ميكانيزمات الإنكار، والعزل، العقلنة، ويتوقف فعالية المواجهة الناجحة في هذا المنظور على طبيعة ميكانيزمات الدفاع وتنوعها ومرونتها فالتنوع المحتمل في شدة ميكانيزمات الدفاع يؤثر بالضرورة على التوظيف التكيفي، وكذا المستوى الضاغط الخاضع له الفرد، فإذا استخدمت ميكانيزمات الدفاع بطريقة مرنة ومتكيفية وناضجة يمكن إن تساهم في الصحة النفسية والجسمية للفرد.

وانطلاقاً من السنوات 60-70 بدأت الدراسات والأبحاث المتداولة لميكانيزمات الدفاع باستخدام مصطلح المواجهة بدل الدفاع للإشارة لميكانيزمات الدفاع الناضجة أو المكيفة (الإعلاء أو التسامي الفكاهة). أما من 1960-1980: كأن هناك خلط أو تداخل كبير بين مصطلح المواجهة والدفاع ، وقد سعت بعض المحاولات لتوضيح الفرق بينهما.

الجدل رقم 2: يبين الفرق بين ميكانيزمات الدفاع واستراتيجيات المواجهة

استراتيجيات المواجهة	ميكانيزمات الدفاع
<ul style="list-style-type: none"> - مفهوم ينتمي إلى مقارنة السلوكية ، معرفية المحدثة - استراتيجيات أو سياقات معرفية سلوكية يستخدمها الفرد قصداً أو شعورياً أمام خطر أو مشكلة خارجية 	<ul style="list-style-type: none"> - مفهوم تحليلي (ينتمي إلى مقارنة التحليل النفسي) - تحريفات أو استراتيجيات معرفية لواقع تصنف بصفة رئيسية الدفاعات اللاشعورية للأنا في مواجهة الصراعات الداخلية
<p>خصائصها:</p> <ul style="list-style-type: none"> - شعورية وإرادية - مرنة 	<p>خصائصها:</p> <ul style="list-style-type: none"> - لا شعورية ولا إرادية - صارمة غير متميزة

الفصل الرابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

<ul style="list-style-type: none"> - متميزة - تختلف وتتغير مع ما يتطلب الموقف 	<ul style="list-style-type: none"> - غير قابلة لان تعدل أو تتغير حسب ما يتطلب الموقف - ضعيفة المقاومة
<p>أهدافها:</p> <ul style="list-style-type: none"> - موجهة نحو التكيف الإيجابي مع الواقع داخليا أو خارجيا في المواقف الضاغطة وتخص المشاكل الحالية المطروحة في العلاقة. 	<p>أهدافها:</p> <ul style="list-style-type: none"> - موجهة نحو الصراعات الداخلية النفسية - البنية الشخصية وتتعلق بأحداث الحياة الماضية
<p>وظيفتها:</p> <ul style="list-style-type: none"> - التعديل الانفعالي وذلك عن طريق (الضبط، التحكم، والتعليل، أو تحمل الضغوط والانفعالات الناتجة عنها وكذلك المشكل المواجه. 	<p>وظيفتها:</p> <p>التحكم في القلق (الحصر) وإبقاؤه في حدود محتملة.</p>
<p>قياسها: عن طريق الاختبارات المطبوعة.</p>	<p>قياسها:</p> <ul style="list-style-type: none"> - لا يمكن قياسها إلا عن طريق الملاحظات العيادية والتقنيات الإسقاطية وإجراءات الأسئلة المفتوحة.

لكن مع تطور مصطلح المواجهة أصبح مفهوم قائم بذاته يقوم عليه دراسات منفصلة ومستقلة تختلف تماما عن البحث في مجال ميكانيزمات الدفاع.

رغم مساهمة هذا النموذج (دفاعات الأنا) المعتبرة في فهم أحسن لردود أفعال الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة، ألا أنه يبقى ناقصا كونه يركز فقط على استرجاع التوازن الانفعالي وخفض التوتر، غير إن المفهوم الكامل لاستراتيجيات المواجهة يتطلب في نفس الوقت إدراج الوقت وإدراج استراتيجيات التي وظيفتها إضافة للتعديل الانفعالي حل المشكل أيضا.

- نموذج سمات الشخصية: هو نموذج آخر من نماذج التحليلية مستمد من النموذج الأول دفاعات الأنا والذي تعتبر استراتيجيات المواجهة سمة من السمات الشخصية حيث يرى أصحاب هذا النموذج إن بعض

الفصل الرابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

الخصائص ثابتة في الشخصية، يجعل الفرد لديه استعداد لمواجهة الضغط بطريقة معينة، مثال: (سمة الكبت وحساسية حسب دراسة بايرن، وسمة القدرية حسب دراسة ويتن أو الصلابة النفسية حسب أعمال كل من كوبازا ومادي وكاهن وبأن الفرد يسلك دائما بنفس الطريقة (بطريقة نمطية) أي كأن الحدث، غير إن هذه الفرضية لم يتم إثبات صحتها فهناك عدة دراسات أ ظهرت بان مقاييس السمة هي منبهات ضعيفة لنوع استراتيجيات المواجهة المستعملة (حسب كوهن cohen ، ولازاروس Lazarous) وفولكمان folkman وآخرون، وذلك لعدة أسباب تفسر هذا وهي:

الطبيعة متعددة الأبعاد للسياقات الحالية لاستراتيجيات المواجهة، فحسب موس وتسوارن الفرد في المواقف الضاغطة يستعمل استراتيجيات متنوعة إذ لا يمكن إن نحصر في بعد كسمة واحدة من سمات الشخصية الخاصة الحركية والمتغيرة للسياقات المواجهة:

فحسب فولكمان ولازاروس استراتيجيات المواجهة تتأثر بدرجة كبيرة بالسياق الموقفي، ففي دراسة قامت بها سوزان فولكمان وآخرون Suzan Folkman على عينة مكونة من 150 فرد راشد وتم فيها قياس استراتيجيات المواجهة على مدى ستة أشهر.

وأظهرت النتائج إن ثبات المواجهة المقاس من خلال الارتباطات بين القياسات الستة لم يكن دال في المجموعة، حيث إن الفرد موجهه للتخفيف من التوتر في مواقف أخرى استراتيجيات سلوكية موجهة لحل المشكل، كما توصل أيضا كل من برلين وسكولر إلى إن استراتيجيات المعرفية تستخدم أكثر في حالة ما إذا لم يتمكن الفرد من التحكم في الموقف الضاغط مثل مرض خطير، بينما يلجأ إلى استراتيجيات السلوكية في حالة ما إذا كان المجهود المبذول من طرف الفرد يمكن إن يحدث تغيير في الموقف مثل فقدان العمل.

فحسب هذه النماذج ينبغي إن لا ننظر لاستراتيجيات المواجهة من وجهة نظر جامدة، وتبعاً ل لازاروس وفولكمان فإن سمات الشخصية وحدها غير كافية للتنبؤ بالأسلوب الذي يتخذه الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة.

3. النموذج المعرفي للضغط وللمواجهة:

يعد هذا الاتجاه هو السائد حالياً في البحث العلمي، في مجال الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة، فلقد طور لازاروس وأتباعه في سنوات السبعينيات نظريتهم في الضغط النفسي والمواجهة والتي تضمنت مفهوم جديد للضغط يختلف عن النظريات الأخرى وهذا في إطار النموذج التفاعلي، ويعد نموذج

الفصل الرابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

لازاروس أفضل نموذج معروف من بين النماذج التفاعلية في تعريفه للمواجهة، وجه الانتباه تجاه عملية التقييم المعرفي، كما ركز على المحددات الموقفية بوضعه مفهوم للمواجهة كتفاعل معرفي بين الفرد والبيئة (مذكور، 2005، ص 49)

وبالنسبة لهذا النموذج الضغوط النفسية والجسمية تولد استجابات للضغط فقط بعد أن تقيم كمهددة أو خطيرة من قبل الفرد، فالضغط كسيرورة له دالتين هامتين من وجهة نظر المعرفية للضغط وهي: الفرد والبيئة يعتبران في علاقة ديناميكية أي في تغيير دائم.

هذه العلاقة ثنائية التوجه أي إن الفرد والبيئة يمكن لأي منهما إن يؤثر في الآخر.

ويتوقف أثر أي حدث ضاغط بصفة جوهرية على الكيفية التي يقيم بها الفرد هذا الحدث.

أكد هذا النموذج إن استجابة الضغوط تظهر كنتيجة التفاعل بين مطالب البيئة وتقييم الفرد لهذه المطالب حسب المصادر الشخصية لديه حيث تمثل عملية التقييم المعرفي مفهوما مركزيا في هذه النظرية أو النموذج (هلال، 2003، ص 29).

ففي عملية المواجهة يستخدم الفرد ثلاثة أنواع من التقييم:

التقييم الأولي (المبدئي): عند تقييم الفرد الموقف من حيث هو مهدد أولا.

التقييم الثانوي: فيقوم الفرد بإعادة تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للموقف الضاغط نتيجة حصوله على معلومات جديدة لتخطي الموقف الضاغط، وهكذا نلخص نموذج لازاروس بأنه يؤكد على أهمية التقييم المعرفي حيث يعتبره أساسا في تصوره النظري كعنصر داخلي في سيرورة التعامل مع الضغط النفسي (طه، 2006، ص 92).

4. تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

يوجد عدة تصنيفات لاستراتيجيات المواجهة ولكن اعتمدت في هذه المذكرة على تصنيف بيلينجس وموس

1. تصنيف كوهن (Cohen 1944): صنفها لعدة أنواع وهي:

أ) التفكير العقلاني: ويشير إلى أنماط التفكير العقلاني والمنطقية التي تقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثا عن مصادره وأسبابه.

الفصل الرابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

- (ب) **التخيل**: وهي إستراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته فضلا عن تخيل الأفكار والسلوكيات التي تمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة.
- (ج) **الإنكار**: هي إستراتيجية دفاعية لا شعورية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار وتجاهل المواقف الضاغطة وكأنها لم تحدث.
- (د) **حل المشكلات**: وهي إستراتيجية معرفية يحاول من خلالها الفرد استنباط الأفكار والحلول الجديدة المبتكرة لمواجهة الضغوط.
- (هـ) **الدعابة أو المزاح**: هي إستراتيجية تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة.
- (و) **الرجوع إلى الدين**: تشير هذه الإستراتيجية إلى الرجوع إلى الأفكار وإلى الدين في أوقات الضغوط وذلك من خلال الإكثار من الصلوات والعبادات والمداومة عليها كمصدر للدعم الروحي والأخلاقي والانفعالي وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة (طه، 2006، ص 100).

2. تصنيف جلويك 1985 galouirc: يصنف أساليب مواجهة الضغوط إلى 4 أنواع:

(أ) أساليب المواجهة المرتكزة حول المشكل

(ب) أساليب المواجهة المرتبطة بالتقبل والتقييم، التفاوض، والدعابة والاستقلال

(ج) سلوكيات يصعب تصنيفها: التشاؤم، البكاء، الأكل.

(د) المساندة الاجتماعية.

3. تصنيف موس وبلينغ billing moss: حدد ثلاث أنواع استراتيجيات مواجهة:

(أ) **الإستراتيجية السلوكية الفعالة**: وتشمل مختلف المحاولات والمجهودات السلوكية الظاهرة للتعامل مباشرة مع المشكل.

(ب) **إستراتيجيات معرفية الفعالة**: وتشمل مختلف المجهودات المعرفية لتقدير الحدث بأنه ضاغط.

(ج) **إستراتيجية التجنبية**: أو تضم المجهودات والمحاولات المبذولة لتجنب وتفادي مواجهة المشكل أو محاولة مواجهة المشكل بصفة غير مباشرة (حمودة، 2006، ص 97).

4. تصنيف كوكس و فريجستون (fergusion et coxen 1996):

صنفاها إلى نوعين:

الفصل الرابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

(أ) أساليب تنشأ داخل الفرد: تستهدف التعرف على المواجهة الأساسية التي يستخدمها الفرد في أنواع معينة من المواقف الضاغطة.

ويصنف استراتيجيات مواجهة داخل الفرد عملية المواجهة وذلك عن طريق تحديد الأفكار والاستجابات السلوكية لدى الفرد، لديه حصيلة أو ذخيرة من الخبرات في مواجهة المواقف الضاغطة التي يختر منها اعتمادا على حاجاته ومطالب الموقف.

(ب) أساليب تنشأ بين الأفراد: تحاول هذه الأساليب فهم مسألة الاختلاف والاتساق في عمليات المواجهة وذلك من خلال جمع درجات المواجهة لنفس الأفراد عبر أنواع مختلفة من

المواقف الضاغطة ، والهدف الذي يمكن وراء ذلك التعرف على الأساليب التي يستخدمها الأفراد وتحديد استراتيجيات المواجهة المألوفة لديهم عبر أنواع مختلفة من الأنواع الضاغطة (طه، 2006، ص97).

5. تصنيف فليتشر وسالس (1985): توصلت أعمالها إلى تصنيفين أساسيين للمواجهة:

(أ) المواجهة التجنبية: وهي استراتيجيات سلبية واستسلامية مثل التجنب والهروب ، والنفي والتقبل الطوعي.

(ب) المواجهة اليقظة: وهي استراتيجيات نشطة مثل: البحث عن المعلومات ومخططاتها حول المشكلة والدعم الاجتماعي.

6. تصنيف لازاروس وفو كمان (LAZAROUS et folkmane 1994): فلقد حصر هذا التصنيف استراتيجيات المواجهة الضغوط في قسمين:

(أ) استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة:

وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بينه وبين البيئة ولهذا فان الشخص الذي يستخدم هذه الأساليب نجده يحاول تغيير سلوكه الشخصي من خلال البحث عن المعلومات أكثر حلول للموقف أو المشكل أو طلب النصيحة من الآخرين وإدارة المشكلة والقيام بأفعال لخفض الضغط عن طرق تغيير الموقف مباشرة.

(ب) استراتيجيات تركز على الانفعال: وهي تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضيق الانفعالي الذي يسببه الحدث أو الموقف الضاغط للفرد عوضا عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة، وتتضمن هذه الأساليب الابتعاد وتجنب التفكير في الضواغط والإنكار.

الفصل الرابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

وتهدف هذه الاستراتيجيات إلى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدث الضاغط الذي يواجه الفرد (طه، 2006، ص92).

7. تصنيف طه وسلامة: يصنفها إلى ثلاث أنواع رئيسية وهي:

التخطيط والسعي نحو حل المشكل في مقابل الإنكار والهرب من المشكل.

المساندة الاجتماعية في مقابل المواجهة الدينية. (طه، 2006، ص 107).

8. تصنيف GAZIELK1994: يرى أن هناك أربع استراتيجيات تكيفية لأحداث الضغط:

استراتيجيات السلوكية الفعالة: وهي تشمل مواجهة أو محاولة تغيير مصدر للضغط.

الاستراتيجيات الذهنية الإدراكية النشطة: و التي تشمل أنواع من السلوك الهروبي والتجنب لمصادر الضغط.

الاستراتيجيات الإدراكية غير النشطة: وتشمل التكيف مع توقعات الرؤساء والاعتقاد بعدم القدرة على عمل أي شيء والتعبير عن الامتعاض (العارضة، 1998، ص18).

9. تصنيف بيلينجس وموس 1981 billing moss:

يصنف بيلينجس وموس إستراتيجية الضغوط إلى : استراتيجيات مواجهة اقدامية واستراتيجيات مواجهة احجامية وهذا ماتم اختياره في هذه الدراسة :

أ) استراتيجيات مواجهة اقدامية: تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلة ومحاولات سلوكية، وذلك بهدف حل المشكلة بشكل مباشر وتتضمن النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة والسعي للحصول على معلومات بشأن هذه الأحداث والموقف أو المشكلة، وذلك من خلال استخدام أساليب سلوكية ومعرفية محددة وتشمل الأساليب الاقدامية على التحليل المنطقي للموقف الضاغط ونتائجه وإعادة التقييم الايجابي للموقف أو إعادة بناء الموقف معرفيا بطريقة ايجابية والبحث عن المعلومات والمساندة من الآخرين واستخدام أسلوب حل المشكلات.

ب) استراتيجيات مواجهة احجامية: تتضمن القيام بمحاولات معرفية وذلك بهدف التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف، والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحول مع المواقف الضاغطة و تتكون استراتيجيات فرعية مثل التقبل والاستسلام والإنكار والقمع.

الفصل الرابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

كما تتضمن النزعة نحو تشتيت وصرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط وتجنب الحصول على معلومات بشأن الحدث الضاغط وتجنب التفكير الواقعي في الموقف أو المشكلة وتقبل المشكلة والاستسلام لها أو التنفيس الانفعالي لخفض التوترات والانفعالات السلبية المصاحبة للموقف.

يفصل الأفراد الاستراتيجيات الاقدامية ويستخدمونها في المواجهة والتحدي مع المواقف الضاغطة (حسين، 2006، ص 91-93).

10. تصنيف افرلي (1989):

يصنف افرلي أساليب مواجهة الضغوط إلى نوعين هما: أساليب تؤدي إلى تحقيق التوافق وخفض التوتر الضغوط مثل الاسترخاء والتمرينات الجسمية، وأساليب تؤدي إلى سوء التوافق ولكنها تؤدي إلى خفض الانفعالات الناجمة عن الضغوط مثل تعاطي الكحوليات والعقاقير.

ويمكن مقارنة تصنيف افرلي مع تصنيف الباحثة لأساليب المواجهة إلى اقدامية واحجامية في هذا البحث، حيث أن التوافق والاسترخاء يندرج ضمن الإستراتيجية الاقدامية، وسوء التوافق يندرج ضمن الإستراتيجية الاجامية من حيث خفضها للانفعالات الناجمة عن الضغوط.

(حسين، 2006، ص 236-238).

11. تصنيف كوتن (1990 Cotten):

لإستراتيجيات مواجهة الضغوط عدة أنواع وهي:

استراتيجيات فسيولوجية تتركز حول المشكلة: وغالبا ما تستخدم هذه الاستراتيجيات عندما يكون مصدر الضغوط فسيولوجيا ، فعندما يكون مصدر الضغط مثلا هو إصابة بمرض مزمن تتضمن الإستراتيجية الفسيولوجية التي تتركز حول المشكلة تعديل أسلوب الحياة لدى الفرد.

استراتيجيات معرفية تتركز حول المشكلة: وتستخدم في تعديل إدراك الفرد للمواقف الضاغطة وكذلك في عملية التقييم المعرفي للموقف، ومن فنيات المواجهة التي تندرج تحت هذه الاستراتيجيات: إيقاف التفكير الخاطئ وغير المنطقي، واختيار الفرضيات ، وحل المشكلات.

استراتيجيات سلوكية تتركز حول المشكلة: وهي استراتيجيات التي تؤدي إلى تعديل طبيعة الموقف الضاغط، وتتضمن عدة فنيات مثل: توحيد الذات، وإدارة الوقت، واكتساب مهارة جديدة.

الفصل الرابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

استراتيجيات فسيولوجية تتركز حول الانفعال: وتستهدف التعامل مع التغيرات الفسيولوجية الناجمة عن الضغوط، وتتضمن عدة فنيات للإدارة وهي: التدريب على الاسترخاء، تعديل أسلوب الحياة لدى الفرد، مما يساعد على خفض الاستجابات الفسيولوجية الناتجة عن الضغوط.

استراتيجيات معرفية تتركز حول الانفعال: وتستهدف تغيير وخفض الاستجابات الانفعالية والمعرفية الناتجة عن الضغوط، ومن أمثلة هذه الاستراتيجيات: اختيار الفرضيات المعرفية، ومواجهة الأفكار السلبية الخاطئة واستبدالها بأفكار ومعارف أكثر إيجابية ومنطقية.

استراتيجيات سلوكية تتركز حول الانفعال: وتهدف إلى التعامل مع استجابة الضغط، وتتضمن تعلم أنماط سلوكية جديدة، واستخدام الدعابة والمزح في التخفيف من استجابة الضغط (حلوم، 2017، ص 38).

12. تصنيف (gaziel(1993): يرى إن هناك أربع استراتيجيات لأحداث الضغط وهي:

الاستراتيجيات السلوكية الفعالة: وهي تشمل مواجهة أو محاولة تغيير مصدر الضغط.

للاستراتيجيات الإدراكية غير النشطة: وتشمل أربع أنواع من السلوك الهروبي والتجنب لمصادر الضغط.

الاستراتيجيات الإدراكية غير النشطة: وتشمل التكيف مع توقعات الرؤساء والاعتقاد بعدم القدرة على عمل أي شيء والتعبير عن الامتناع (العارضة، 1998، ص 18).

5. فعالية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

تقترن فعالية استراتيجيات المواجهة بمدى قدرتها على التحكم في الوضع الضاغط أو التقليل من أثره السلبي على الصحة النفسية والجسمية، وكذا الحد من الانفعالات غير المجدية الناتجة عنها لتجنب مشاكل أخرى متولدة من نفس الموقف، وفي هذا الصدد برزت العديد من الدراسات التي توصلت إلى وجود علاقة بين الضغط والمرض وفعالية أساليب المواجهة كوسيط بينهما.

ففي دراسة على مرضى خضعوا لتدخل جراحي تباينت أساليب مواجهتهم لهذا الموقف، فمنهم من طور معلوماتهم المتعلقة بمرضهم نظرا لاستخدامهم إستراتيجية المواجهة النشطة، والبعض الآخر لجن وإلى استخدام استراتيجيات سلبية راکدة دفعتهم إلى الاستسلام، الأمر الذي أدى إلى بروز عدة دراسات حاولت تفسير هذا الاختلاف في الأنشطة فخلصت إلى أن تفاعل الفرد مع الموقف الضاغط يؤدي إلى ظهور ردود أفعال متباينة ذات علاقة شديدة بين المثير وطبيعته (هلال، 2018، ص 32-33).

الفصل الرابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

كذلك مميزات الفرد والخصائص النفسية، هذا ما أكدته أعمال Labarib سنة 1979 التي جازمت أن الإستراتيجية الفعالة هي التي تستطيع من خلالها التحكم أو التخفيض من الأثر العدوانية على الصحة الجسمية والنفسية للشخص (قماز، 2009، ص 2002).

فمن أعمال كل من maseterry,gribble سنة 1996 أكدت على أن فعالية المواجهة المركزة على الانفعال تكون أقل مستوى من التحكم مما يدعو إلى تفسير الانفعالي الذي يسمح للشخص بخفض درجة الضغط.

لقد أكد لازاروس 1993 على أن فعالية إستراتيجية المواجهة تتأثر بما يعرف بالأثر الرجعي من جهة ومن جهة أخرى أكد بارك 1986 ولونج 1990 على أن إدراك الفرد وتقسيمه للموقف يحدد مدى اعتماده على إستراتيجية دون الأخرى، أما عن موس سنة 1991 فيعتبر أن فعالية المواجهة مرتبطة بخصائص الحدث الضاغط كالشدة والمدة مثلا(داوود، 2001، ص 33).

6. خصائص استراتيجيات المواجهة للضغط النفسي:

حسب دراسة هناء أحمد الشويخ تتمثل في خصائص المواجهة والتي أدرجتها كما يلي:
يتبناها الفرد ذاته أي لا يملئها عليه أحد غيره ولا ينوب عنه في مواجهة الضغط الذي يشعر به.

سلوك يستهدف التكيف مع الموقف الضاغط.

قابلة للتغيير والتعديل طالما المواقف الضاغطة متغيرة في شدتها في الزمن والمكان.

تتمركز حول المشكلة أو التحكم في الانفعال.

قد تكون ظاهرة كالابتعاد عن المشكل أو تكون غامضة في التفكير الإيجابي في المشكلة.

متنوعة فهي تكون ذات طابع معرفي أو سلوكي أو انفعالي(داوود، 2012، ص 33)

6. أبعاد استراتيجيات المواجهة:

يتعال الأشخاص في المواقف الصعبة (الوضعية الضاغطة) بناء على تجاربهم باستعمال عن وعي أو غير وعي استراتيجيات مكتسبة خلال السنين.

الفصل الرابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

يتعلق مواجهة الضغط أيضا بالمساعدة التي سيجدها أو يتوقعها الفرد من محيطه، ومن بين العوامل المحددة لإستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية في المدرسة يحددها كل من المؤلفان سلامة عبد العظيم وطه عبد العظيم في العناصر التالية:

كلما اكتشف مستوى الضغط في المدرسة مبكرا كلما كان العلاج سهل وناجحا.

قوة التحكم الإداري في المدرسة، تتم بالتوازن والاستقرار مما يسمح باستجابات ملائمة لمطالب قوة التعبير.

خبرة ومعرفة المدير: تتميز بقدرته على اختيار الوسائل والأساليب السليمة التي تستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط.

بيئته الخارجية: كلما تم دعم المدرسة من قبل المؤسسات العمومية الخاصة والمجتمع المحلي زادت قدرة المدرسة على التعامل فيها(طه، 2006، ص 273).

7. وظائف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

تتعدد وظائف استراتيجيات المواجهة انطلاقا من التصور الخاص لمفهوم المواجهة بحد ذاته:

حسب mechani1974 : صاحب النظرة الاجتماعية والبيئية يشير بأن الإستراتيجيات المواجهة إلى ثلاث وظائف:

التعامل مع المتطلبات الاجتماعية والبيئية.

الاحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود والمهارات حول المتطلبات الخارجية.

تشجيع الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات.(هلال، 2018، ص 34).

حسب white1974: حيث تحدث على ثلاث أنواع من الوظائف:

ضمان تأمين معلومات كافية وملائمة حول المحيط والبيئة.

الحفاظ على الشروط الأساسية لعملية الأداء وانتقاء المعلومات.

الحفاظ على استقلالية أو حرية الحركة وحرية التصرف في استعمال رصيد المعلومات بطريقة مرنة.

الفصل الرابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

حسب لازاروس وفولكمان 1984: تتمثل المواجهة حسبها سلوك موجه لتحقيق وظيفتين هما:

توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط.

تقليل التوتر الناتج عن التعقيد وخفض الانفعال والضييق (حمودة، 2006، ص 130).

حسب جيروزبليان و شفارستود 1989: بعد كل منهما المواجهة نحو المتمركزة حول المشكلة والمواجهة المتمركزة حول الانفعال، ميول خاصة بالموقف، تتأثر بدرجة من سمات الشخصية وظروف المحيط ويشمل المواجهة المركزة حول التقييم محاولات نحو فهم نمط الأهمية في موقف معين والتفوق عليه ومن ثم فان عملية التقييم وإعادة التقييم تمثل مشكلا من المواجهة ناحية كونها تسهم في تعديل أهمية الموقف وفهم التهديد المنطلق منه. (هلال، 2018، ص 95).

8. مميزات استراتيجيات المواجهة:

تتميز المواجهة بعدة مميزات وسيتم عرض بعضها في النقاط التالية:

المواجهة عملية معقدة ويستعمل الأفراد أغلب استراتيجيات المواجهة الأساسية اتجاه الوضعيات الضاغطة.

المواجهة ترتبط بتقدير وتقييم كل ما يمكن القيام به لتغيير الموقف، فنركز المواجهة على الشكل أما إذا أسفر التقييم أنه ليس هناك شيء يمكن القيام به فهنا ترتكز المواجهة على الانفعال.

عندما يكون الموقف الضاغط من نوع ثابت كالصحة أو العائلة، يظهر أن للرجال والنساء أساليب مواجهة تتشابه كثيرا.

إن المواجهة كوسيط قوي للنتائج الانفعالية حيث ترتبط بعض الاستراتيجيات المواجهة بنتائج ايجابية في حين ترتبط أخرى بنتائج سلبية.

إن فائدة أي نوع من أساليب المواجهة ترتبط بنوع من الموقف الضاغط ونمط الشخصية المعرضة للضغط، الصحة الجسدية، والوضعية الاجتماعية، الوجود الذاتي (داوود، 2012، ص 35).

9. العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجيات المواجهة:

الفصل الرابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

يشير وينجتون وكارلز (1991) إلى أن الأفراد يختلفون في استخدام استراتيجيات المواجهة في الاستجابة للأحداث الضاغطة، وأن هناك عوامل عدة تؤثر في اختيار إستراتيجية المواجهة، وهي تتضمن عوامل عدة تتعلق بخصائص شخصية الفرد مثل نمط الشخصية ومركز الضبط وفعالية الذات والصلابة النفسية، وهناك عوامل أخرى موقفية ونوعية تتعلق بالموقف ذاته وتسهم إلى حد بعيد في تحديد استراتيجيات المواجهة وتتمثل هذه العوامل الموقفية في طبيعة الحدث الضاغط ودرجة التهديد والضرر والتحديات التي يدركها، ونوعه من حيث هو مزمن أو حاد والجدة بمعنى أن الفرد قد يكون واجه هذا النوع من الضواغط في الماضي أو أنها جديدة، وكذلك قدرة وقابلية الفرد على التنبؤ بحدوث الموقف الضاغط بمعنى وجود علامات ومحاذير تدل على الحدث الضاغط فضلا عن المدة التي يستغرقها الحدث الضاغط ودرجة التهديد والضرر والتحديات التي يدركها الفرد في هذا الموقف الضاغط وعدم التأكد المعلوماتي المحيط بالموقف، وهي تشير إلى احتمالات نقص المعلومات أو عدم الوضوح والقدرة على تفسير ما يحدث، وكذلك المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من الآخرين ، فكل ذلك يؤثر بدور كبير في تحديد نوع الاستجابة المواجهة للموقف الضاغط، إضافة إلى ذلك فإن المتغيرات الديمغرافية مثل نوع استجابة المواجهة للموقف الضاغط، وإضافة إلى ذلك فإن المتغيرات الديمغرافية مثل النوع والعمر الزمني والمستوى الاقتصادي والاجتماعي تؤثر هي الأخرى بدور هام في تحديد نوع الإستراتيجية المواجهة التي يستخدمها الفرد إزاء المواقف الضاغطة، ويعني ذلك أن أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة تختلف بين الأفراد باختلاف خصائص وطبيعة الموقف الضاغط واختلاف المتغيرات الديمغرافية ومتغيرات شخصية لدى الأفراد.

وفيما يتعلق بمتغيرات الشخصية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة للضغوط يمكن القول أن العوامل الشخصية تمثل أهمية كبيرة في تحديد قدرة الفرد على التحكم والتعامل مع الضغوط ومواجهتها، فإذا شعر الفرد أن لديه القدرة على مواجهة المواقف الضاغطة فإن ذلك يجعله يشعر بالسعادة والتوافق وينخفض بمستوى العور بالضغط لديه، أما إذا شعر الفرد بالعجز والتعاسة وعدم القدرة على مواجهة المواقف الضاغطة في حياته فإنه يفشل في مواجهتها ويزداد شعوره بالضغط (حسن، 2006، ص 123).

أولاً: المتغيرات الشخصية:

يسهم أسلوب الشخصية و سماتها بدور فعال في قدرة الفرد على مواجهة الضغوط ويمكن توضيح ذلك على النحو التالي:

أ) **مركز الضبط:** يمثل مركز الضبط أحد المتغيرات الشخصية التي تسهم بدور فعال في تحديد كيفية الاستجابة للمواقف الضاغطة، فالأفراد ذو مركز الضبط الداخلي يعتقدون أن لديهم القدرة على التحكم في

الفصل الرابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

الأحداث، بينما الأفراد ذو مركز الضبط الخارجي يعززون الأحداث لعوامل خارجة عن تحكمهم وسيطرتهم مثال الضبط الداخلي بمستوى منخفض من الاكتئاب وبمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة(حسين، 2006، ص124).

ما كشفت نتائج الدراسة التي قام بها بروشورو وآخرون 1994 أن الأفراد ذوي مركز الضبط الداخلي يستخدمون استراتيجيات مواجهة فعالة مثل حل المشكلات والتعبير عن الغضب، في حين إن الأفراد ذوي الضبط الخارجي يستخدمون استراتيجيات مواجهة سلبية مثل التجنب ومن ثمة يشعرون بالاكتئاب والقلق(عريس، 2017، ص 25).

ب) تقدير الذات:

يؤثر تقدير الذات على الصحة النفسية للفرد وعلى مستوى الإنجاز والتوافق مع متطلبات البيئة والعلاقة مع الآخرين والتوافق النفسي، وكلما ارتفع تقدير الفرد لذاته انخفض الاكتئاب والقلق والشعور بالضغط(عريس، 2017، ص25-26).

ولقد كشفت نتائج الدراسة التي قام بها "شان" عن أن المراهقين ذوي تقدير الذات المرتفع يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة الفعالة والإيجابية في مواجهة المشاكل والمواقف الضاغطة في حين إن الأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض يستخدمون استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال مثل: الأفكار، الميل إلى الانسحاب و تعاطي العقاقير والمخدرات والتدخين في إدارة الضغوطات وعليه يعتبر تقدير الذات أيضا مؤشر هام يسهم بدور كبير في تحديد السلوك المواجهة لدى الأفراد تجاه المواقف والظروف الضاغطة (حسين، 2006، ص 126)

ج) نمط الشخصية:

أشار فريدمان وروزيمان إلى نمط الشخصية(أ) له سمات وخصائص أساسية مثل العنف والعدوان والقابلية للاستثارة والإحساس بضغط الوقت وعدم التحلي بالصبر، على عكس نمط الشخصية (ب) فهو أكثر استرخاء وصبرا ورضا عن العمل والحياة(عريس، 2017ص28).

وهناك العديد من الدراسات تؤكد على العلاقة بين سمات الشخصية وبقي أساليب مواجهة الضغوط، فقد كشفت نتائج الدراسة التي قام بها تجرو(1996) عن أن المراهقين المنبسطين يميلون إلى استخدام استراتيجيات في الموقف مقارنة بالمنطويين، حيث كانت درجاتهم مرتفعة في العصابية والذهانية فلا شك أن متغيرات الشخصية ونمطها يسهمان بدور فعال في تحديد أساليب مواجهة الفرد للضغوط(افري، 2019، ص 52).

الفصل الرابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

(د) الصلابة النفسية: هي أحد الخصائص الشخصية التي تعمل كعامل هام في مقاومة ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

وطبقا لوجهة نظر كوباسا فان مفهوم الصلابة النفسية هو خاصية عامة تنشأ من خبرات الطفولة المعززة والثرية وهذه الخاصية تظهر في المشاعر والسلوكيات التي تتصف بالالتزام والضبط والتحدي والتي تمثل المكونات الرئيسية لمفهوم الصلابة لديه (افري، 2019، ص 60).

وتعرف كوباسا هذا المفهوم بالإحساس بالتماسك، ومعنى ذلك أن الفرد يتمتع بمجموعة من السمات تساعد على مواجهة الضغوط، أهمها امتلاك القدرة على توقع الأزمات ومواجهتها (عريس، 2017، ص 54).

وفي هذا الصدد يشير فريدنبرج وتيلور إلى أن الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على مقياس الصلابة النفسية يقدرّون المواقف الضاغطة بطريقة مرضية، ويستخدمون استراتيجيات مواجهة أكثر فاعلية مقارنة بالأفراد الذين يحصلون على درجة منخفضة في الصلابة (شداني، 2011، ص 64).

ذ) فعالية الذات:

تعتبر من العوامل الهامة التي تساعد الفرد في التصدي للضغوط ويعتبرها باندورا بأنها اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على التعامل والسيطرة بفاعلية على الأحداث والمواقف التي يتعرض لها (عريس، 2017، ص 59).

ولقد أظهرت نتائج الدراسة التي قام بها جورسال وشفيتير (1992) أن فعالية الذات العامة تعد مؤشر هام في التقييم المعرفي للمواقف التي يتعرض لها الفرد،

فان الأفراد ذوي فعالية الذات المنخفضة يعانون الفشل في التعامل مع الضواغط، ومن ثم يشعرون بالضغط، وذلك مقارنة بالأفراد ذوي فعالية الذات العامة المرتفعة، وهكذا تعتبر فعالية الذات من المصادر الشخصية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الضغوط.

فالأفراد ذوي المستويات المرتفعة من فعالية الذات يكونون أكثر استخداما من الإستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة حيث أنها تؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل وتزيد قدرتهم على التحكم في الموقف (شداني، 2011، ص 65).

ثانيا العوامل الموقفية:

(أ) طبيعة الموقف وخصائصه:

الفصل الرابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

ان العوامل الموقفية تؤثر على الإستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة، فالعوامل الموقفية تلعب دورا هاما في تحديد أساليب مواجهة الضغوط، أي أن الإستراتيجيات التي يستخدمها الفرد في مواجهة الضغوط لم تكن ثابتة، بل هي نوعية موقفية يختارها الفرد للعامل مع الموقف الضاغطة(افري، 2019، ص 66).

ب) المساندة الاجتماعية: تعتبر المساندة الاجتماعية من المتغيرات الموقفية التي تسهم بدور فعال في تحديد أساليب المواجهة وإدارة الضغوط، وهي تمثل عاملا موقفيا يؤثر في كيفية إدراك الفرد للأحداث الضاغطة مثل أسلوب حل المشكلة، وإعادة تقييم الايجابي للموقف ترتبط بشكل قوي بالمساندة الاجتماعية في حين أن أسلوب تحدي المشكلة أو الابتعاد عنها لا ترتبط بالمساندة الاجتماعية لان ذلك يشير إلى أن الفرد لا يكون في حاجة إلى المساندة الاجتماعية ولا يريد(شداني، 2011، ص 67).

المتغيرات الديمغرافية:

أ) العمر واستراتيجيات المواجهة:

إن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع الأحداث الضاغطة تتغير مع تقدم العمر مع زيادة مستوى النمو المعرفي للفرد، وان هذه الإستراتيجيات تختلف باختلاف الأعمار الزمنية، وتصبح أكثر نضجا كلما تقدم الفرد في العمر، وتشير بعض الدراسات التي قام بها كوجس وآخرون إلى وجود علاقة ايجابية بين استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال وبين العمر، ون هذه الإستراتيجية يزداد استخدامها مع الضواغط الأكاديمية والبيئية، وهكذا فان العمر والمستوى النمائي للفرد يؤثر في أساليب المواجهة للأحداث الضاغطة.

(افري، 2019، ص 55).

ب) المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي:

كما سلوك المواجهة يختلف بين الأفراد تبعا لاختلاف المستوى الاقتصادي والثقافي، فالأفراد ذو الثقافات المختلفة يستجيبون للضغوط بشكل مختلف ويستخدمون استراتيجيات مختلفة في التعامل مع الأحداث الضاغطة، كما أن مستوى الاقتصادي والاجتماعي يلعب دورا هاما في تحديد نوع استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة.

وسينو بيلنحس وموس (1981) إلى أن المستوى الاقتصادي و التعليمي المنخفض يرتبط باستراتيجيات المواجهة التي تركز على التجنب.

الفصل الرابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

(ج) النوع (الفروق بين الجنسين في المواجهة):

لقد أو ضحت الدراسات وجود فروق بين الجنسين في استخدام استراتيجيات المواجهة، وأن الذكور يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تنصب على المهمة واستراتيجيات المواجهة الإقدامية في المواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة ، وفي المقابل يميل الإناث إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تنصب على الانفعال، وهكذا توجد فروق فردية بين الجنسين (افري، 2019، ص 64).

ولقد كشفت نتائج الدراسة التي قام بها استو ونيل 1984، تعكس نتائج الدراسة الحالية، والتي تستهدف أساليب المواجهة التي تستخدمها كل من الجنسين في مواجهة المشاكل، في حين أن المرأة تستخدم استراتيجيات سلبية، تتضمن التشتت و التنفيس وأن المرأة تسعى للمساندة الاجتماعية من الآخرين (شداني، 2011، ص 55).

10. مقاييس استراتيجيات المواجهة:

لقد تم تطوير العديد من المقاييس والسلام في هذا المجال لرصد مختلف استراتيجيات المواجهة المستخدمة من طرف الأفراد ونظرا لكثرة هذه المقاييس اخترنا أن نعرض البعض منها فقط والأكثر شيوعا في الأوساط العلمية:

- مقياس لازاروس وفولكمان:

يتكون مقياس لازاروس وفولكمان قائمة طرق المواجهة من 67 بند و الذي تم تطبيقه على 100 راشد (52 امرأة و 48 رجل) يتراوح أعمارهم ما بين (40- 65) والذين اجابو على المقياس لمدة سنة من التطبيق، وذلك لسردهم لحدث ضاغط والطريقة التي تصرفونها إزاء هذا الحدث، ويجمع الإجابات ونتائج التحليل العاملي ثم الحصول على 8 أبعاد فرعية موزعة على إستراتيجيتين رئيسيتين (المواجهة المركزة على المشكل والمواجهة المركزة على الانفعال والسلام الفرعية موزعة كالتالي:

استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل.

استراتيجية حل المشكل (وتضم البحث عن المعلومة، إتباع مخطط عمل)

الروح القتالية ويقبل المواجهة

استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال.

اتخاذ المسافة أو التقليل من قيمة التهديد.

الفصل الرابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

إعادة التقييم الإيجابي

اتهام الذات

الهروب والتجنب

البحث عن الدعم الاجتماعي

التحكم في الذات

ولقد تم تعديل المقياس فيما بعد ل50 بند نسخة WCO (هلال، 2018، ص 84).

مقياس فيتالياتو المعدل 1985:

أول تكييف لمقياس لازاروس وفولكمان (WCC) كان من طرف فيتالياتو وروسو وكارومورو وبيكر سنة 1985، وعن طريق التحليل العاملي ثم استخراج خمسة عوامل موزعة على 42 بند وهي حل المشكل، لوم الذات، التقييم الإيجابي، التجنب، البحث عن الدعم الاجتماعي.

وقد تم تكييف المقياس أيضا على المجتمع الفرنسي من طرف الباحث بولهان وزملائه سنة 1994 وكوسون وبورجو على عينة متكونة من 501 راشد (172 رجلا و329 امرأة) تتراوح أعمارهم ما بين 20-30 سنة.

وبالتحليل العاملي تم استخراج عاملين أساسيين هما:

لاستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل واستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال موزعين على 29 بند والتي تقبس 5 أبعاد فرعية وهي:

الإستراتيجيات المركزة على المشكل:

حل المشكل (8 بنود).

البحث عن الدعم الاجتماعي (5 بنود).

الإستراتيجيات المركزة على الانفعال

إعادة التقييم الإيجابي (5 بنود).

التجنب بأفكار ايجابية (7 بنود)

الفصل الرابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

لوم الذات (4 بنود) (حمودة، 2006، ص 145).

مقياس كارفر وآخرون 1989: جاء مقياس كارفر وزملائه من الأعمال النظرية بهؤلاء الباحثين سنة 1989 وهو يدعى بcope ويفرق هذا المقياس بين الإستراتيجيات التكيفية والإستراتيجيات غير التكيفية و يتكون من 14 إستراتيجية بأربعة بنود لكل إستراتيجية.

وهذه الإستراتيجيات هي كالآتي:

المواجهة النشطة، التخطيط، أبعاد النشاطات المتزاخمة (المتنافسة)، المواجهة المحدودة" المقيدة"، المساعدة المعلوماتية، المساعدة الانفعالية، إعادة التفسير الإيجابي، التقبل، المواجهة باليدين، الانتباه للآخرين والتعبير عن الانفعالات، الإنكار، التجنب السلوكي، التجنب المعرفي، التجنب عن طريق المخدرات والكحول.

ولقد تم تطوير فيما بعد طبيعة مختصرة لهذا المقياس سميت (brie fcope).

مقياس اندلروباركر 1990: طور اندلر وباركر سنة 1990 مقياس (ciss) وتم تكييفه على المجتمع الفرنسي من طرف roland سنة 1998 والذي نشر من قبل منشورات مركز على نفس تصنيف 1998، (افري، 2019، ص 39). ويتكون من 48 بند مقيمة إلى 3 سلالم فرعية مكونة من 16 بند وهي:

مواجهة موجهة نحو المهمة: ونصف الجهودات الموجهة إلى نشاطات حول المشكل.

مواجهة موجهة نحو الانفعال: ويصف الإستراتيجيات الاستجابات الانفعالية الموجهة نحو الذات بهدف التقليل من الضغط.

مواجهة موجهة نحو التجنب، ويصف النشاطات والتغيرات المعرفية التي تهدف إلى تجنب الوضعيات الضاغطة. (هلال، 2018، ص 49).

مقياس الأبعاد الوظيفية للمواجهة إعداد كوكس وفيرجسون 1977:

يشير إلى الاستجابات السلوكية والوضعية التي يستخدمها الأفراد في المواجهة الضغوط ويقاس هذا المقياس أربع وظائف:

الإقدام: يشير إلى السلوكيات التي يعتقد الشخص أنها مجتمع له تجاهل وجود المشكلة.

الفصل الرابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

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

إعادة التقييم: وتشير إلى الاستجابات السلوكية التي يعتقد الفرد أنها تنتج له تمييز وإعطاء معنى ايجابي للحدث الضاغط. (هلال، 2018، ص 52).

خلاصة:

في هذا الفصل استنتجنا أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تختلف من شخص لآخر، فهناك من يواجه هذه الضغوط بطريقة ايجابية كاستخدام أساليب تساعد على تخطي الضغط كضبط النفس أو التمني و الخيال والتفكير الايجابي لحل المشكلة، وهناك من يواجهها بطريقة سلبية كالعنف أو العدوان التي تصبح عائق يهدد الفرد ويؤثر على حياته وعلى الآخرين وللتخفيف من حدة الضغوط النفسية.

الجانبة التطبيقي

الفصل الخامس: الإجراءات التطبيقية للدراسة

تمهيد.

01. الدراسة الاستطلاعية.

02. منهج الدراسة.

03. مجتمع الدراسة وعينتها.

04. حدود الدراسة.

05. أدوات الدراسة.

06. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة.

07. إجراءات التطبيق.

08. تقنيات المعالجة الإحصائية المستعملة.

خلاصة.

الفصل الخامس: الإجراءات التطبيقية للدراسة

تمهيد:

إن طبيعة البحوث الاجتماعية تتطلب إلى جانب الدراسة النظرية، دراسة ميدانية تعزز المعلومات النظرية وتضفي عليها صبغة علمية، لأن الدراسة الميدانية تتم وفق قواعد منهجية علمية، وتبعاً لذلك ولطبيعة الظاهرة المدروسة في بحثنا قمنا بإتباع منهج، وأدوات جمع البيانات وتحديد مجالات الدراسة، كما اعتمدنا على بعض الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات المتحصل عليها بغية الوصول إلى نتائج علمية.

1. الدراسة الاستطلاعية:

فهي من الناحية المنهجية هي مرحلة أولية وتمهيدية قبل التطرق للدراسة الميدانية الأساسية لي بحث علمي، فهي إجراء هام وأساسي لتحديد الموضوع والإحاطة به عن طريق التقرب لميدان البحث مما يوفر إمكانية اتخاذ الإجراءات المناسبة للتعامل مع الإشكال المطروح، والهدف من هذه المرحلة هو اختيار مدى سلامة الأدوات المستخدمة في الدراسة ومدى صلاحيتها، كما تساعد على جمع المعطيات الضرورية للدراسة، بحيث كانت الدراسة الاستطلاعية منذ بداية مارس 2020 لتحديد المجتمع الأصلي للدراسة وكذا تحديد العينة ومعرفة إمكانية تطبيق الدراسة الميدانية في بعض الثانويات. ثم تليها المرحلة التطبيقية التي هي تما فيها توزيع الاختبار على تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي كل من الشعبتين الآداب والعلوم.

2. المنهج المعتمد في الدراسة:

باعتبار المنهج هو الطريق العلمي أو الأسلوب الذي يسلكه الباحث في تقصيه للحقائق العلمية، ليصل إلى النتائج العلمية الصحيحة لذا فإن أي بحث علمي يتطلب تبني منهج علمي معين يتوافق مع طبيعة الموضوع من خلال مجموعة من الخطوات ومراحل بحثية تتعلق بالبحث العلمي والمنهج المنتبع لذا فإن كلمة method تعود إلى أصل يوناني تحت مصطلح "odos" وتعني الطريقة التي تحتوي على مجموعة القواعد العلمية الموصلة إلى هدف البحث.

- كما انه عبارة عن مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه، وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث، الذي هو ينيير الطريق ويساعد الباحث للإجابة على سؤال خاص بظاهرة معينة، إذ يتطلب أي موضوع وآية ظاهرة قيد الدراسة منهجياً. (زررواتي، 2008، ص176).

الفصل الخامس: الإجراءات التطبيقية للدراسة

حيث اتبعنا في دراستنا هذه على المنهج الوصفي المقارن الذي يعرف على انه "طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من اجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة معينة."

إذ فان هذا النوع من الظواهر يتطلب مسابرة واقعها والتقرب إليها لاكتشاف وجمع معلومات أكثر عن حقيقتها فهي متواجدة قديما بالمجتمع ومتأصلة فيه، فجميع لأفراد لديهم نوع من الضغوط ولكن يختلف فيما بينهم في النوع والشدة، وعلى هذا فضلنا المنهج الوصفي المقارن "ويعتمد هذا المنهج على تحديد أبعاد المشكلة والعوامل المؤثرة فيها والظروف المتعلقة بها مع دراسة مدى علاقتها بالمشكلة من خلال التفسير والمقارنة والقياس والتحليل المتعمق (بوحوش، 2001، ص 21).

4. 1. خطوات المنهج المتبع:

أ) مرحلة الاستكشاف:

وتتم فيه جمع البيانات والمعلومات النظرية وهي مرحلة هامة جدا حيث من خلالها اتضحت ملامح الموضوع قيد الدراسة.

ب) مرحلة الوصف:

وفيها بعد الاطلاع والتقصي خلصت إلى صياغة تساؤلات تمهد للإشكالية والفرضيات المقترحة للدراسة مع تحديد المؤشرات.

3. مجتمع الدراسة وعينته:

تعد العينة من الدعائم الرئيسية التي تتفق مع الدراسة، فهي جزء لا يتجزأ من المجتمع الدراسة، والعينة في تعريفها "تعتبر مجموعة جزئية يقوم بها الباحث بدراسته عليها ويجب أن تكون ممثلة لخصائص مجتمع الدراسة الكلي". (منسي، 1999، ص 92).

فالعينة إذن جزء من المجتمع الأصلي، ثم تعميم نتائج الدراسة على المجتمع ككل.

وقد كانت العينة في هذه الدراسة هي عينة عشوائية المكونة من تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي أدبي وعلمي من اجل معرفة ما يمتلكون من صلابة نفسية وماهي مختلف الإستراتيجيات التي يتبعونها لمواجهة الضغوط النفسية، وقد شملت عينة الدراسة على مجموعة من التلاميذ لكلا الجنسين ذكور وإناث، موزعين على عدة ثانويات.

الفصل الخامس: الإجراءات التطبيقية للدراسة

3. 1 حجم العينة:

يعتبر اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل الهامة، ويقوم الباحث عادة بتحديد جمهور بحثه أو مجتمع بحثه بحسب الموضوع أو الظاهرة أو المشكلة التي يختارها (ملحم، 2000، ص 219).

حجم العينة لهذه الدراسة هو مجموع التلاميذ الموزعين على الثانويات التي قصدناها في البحث ببرج الغدير بولاية برج بوعرريج ليصبح حجم العينة مكون من 60 تلميذ .

4. مجالات الدراسة:

أ- المجال لمكاني: تقام هذه الدراسات في ثانويات في المدينة المقام فيها.

ب- المجال الزمني:

يبدأ المجال الزمني من يوم الشروع في هذه الدراسة إلى غاية انتهائها من الجانب الميداني، من اجل جمع المعلومات اللازمة لهذه الدراسة ثم النزول إلى الميدان. ولقد كانت الانطلاقة الفعلية لموضوع البحث في ديسمبر 2019. حيث واصلت جمع المعلومة الخاصة بالجانب النظري من البحث.

ج- المجال البشري:

يعد مجتمع البحث الحقل الثري الذي تختار منه عناصر العينة لذا "فمجتمع البحث هو مجموعة من العناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجرى عليها البحث أو التقصي" (أنجرس، 2006، ص 298)، وتماشيا مع هذا المنحنى فإن المجال البشري لموضوع دراستنا هم التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا المتواجدين ببرج الغدير ولاية برج بوعرريج .

5- أدوات جمع البيانات:

يرتبط أي بحث علمي بمدى فاعلية الأدوات التي استخدمت، كونها الوسيلة التي يستعين بها الباحث في جمع البيانات ذات العلاقة بموضوع الدراسة، وقد استعانت الباحثة في هذه الدراسة على مقياس الصلابة النفسية لعماد أحمد مخيمر واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لبولهان.

1. مقياس الصلابة النفسية:

أعد هذا المقياس عماد محمد أحمد مخيمر 2002. يتكون في الأصل من 47 بنداً، موزعة على

ثلاثة أبعاد هي:

1. الالتزام وتقيسه 16 بند.

الفصل الخامس: الإجراءات التطبيقية للدراسة

2. التحكم وتقيسه 15 بند، وأضاف الباحث الدكتور بشير معمريّة إلى هذا البعد بندا واحدا ، فصار عددها 16 بند.

3. التحدي وتقيسه 16 بندا. و صار عدد البنود في المقياس كله 48 بندا، يجاب عنها بأسلوب تقريرى.

- تصحيح المقياس: أربعة بدائل هي : لا وتتنال صفر، قليلا وتتنال درجة واحدة، متوسط وتتنال درجتين، كثيرا وتتنال ثلاث درجات. وبالتالي تتراوح درجة كل مفحوص نظريا بين (0-144)، وارتفاع الدرجة يعني ارتفاع الصلابة النفسية.

مستويات الدرجة الكلية للصلابة النفسية:

إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (48-78) فان هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.

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

إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (110-144) فان هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

جدول رقم(3): توزيع بنود مقياس الصلابة النفسية على الأبعاد المنتمة إليها.

الجدول رقم 3 يوضح توزيع البنود على الأبعاد:

الالتزام	التحكم	التحدي
1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21
22	23	24
25	26	27

الفصل الخامس: الإجراءات التطبيقية للدراسة

28	29	30
31	32	33
34	35	36
37	38	39
40	41	42
43	44	45
46	47	48
المجموع: 16	مجموع: 16	المجموع: 16
الدرجة الكلية على الصلابة النفسية: 47		

الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية:

تقنين مقياس الصلابة النفسية على البيئة الجزائرية من طرف (بشير معمره)

عينة التقنين: تكونت من 392 فردا، منهم 191 ذكور، 201 أنثى، تراوحت أعمارهم ما بين 15-50 سنة. بمتوسط حسابي قدره 20.73 سنة، وانحراف معياري قدره 4.78 سنة، ومن ثم تم سحب العينتين (الذكور والإناث) من تلاميذ وتلميذات مؤسسات التعليم الثانوي بولاية باتنة، ومن كليات جامعة الحاج لخضر في باتنة وشملت الطلبة والموظفين والأساتذة ومن مراكز التكوين المهني والتكوين شبه الطبي بمدينة باتنة.

تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية من قبل الباحث بشير معمره واستغرقت عملية التطبيق شهر جانفي، فيفري، مارس 2011.

الصدق والثبات على عينة الدراسة:

الصدق: تم حساب معامل الصدق بثلاث طرق:

1. الصدق التمييزي:

عينة الذكور: لحساب هذا النوع من الصدق، تم استعمال طريقة المقارنة الطرفية. حيث تمت المقارنة بين عينتين تم سحبها من طرفي الدرجات لعينة الذكور، حجم كل عينة يساوي 26 مفحوص بواقع سحب 27% من العينة الكلية (n=95).

الجدول رقم 4 يوضح قيم ت دلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الذكور.

الفصل الخامس: الإجراءات التطبيقية للدراسة

قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى 0.001. جدول رقم (4): قيم "ت" على مقياس الصلابة

1

العلبة ن	العينة العليا=26	/	العينة الدنيا=26	/	قيمة "ت"
المتغير	م	ع	م	ع	/
الالتزام	43.44	2.24	23.67	3.43	24.71
التحكم	39.89	2.93	20.78	5.61	15.17
التحدي	45	1.66	25.22	2.17	35.96
الدرجة الكلية	124.12	6.91	71.42	18.8	13.41

يتبين من قيم "ت" في الجدول أن المقياس يتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في الصلابة النفسية، مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الذكور.

عينة الإناث: تمت المقارنة كذلك بين عينتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الإناث، حجم كل عينة يساوي 26 مفحوصة بواقع سحب 27% من العينة الكلية $n=95$

والجدول رقم 5 يوضح قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الإناث.

العينة	العينة العليا=26	/	العينة الدنيا=26	/	قيمة "ت"
المتغير	م	ع	م	ع	/
الالتزام	40.36	2.27	29.07	2.27	17.64
التحكم	40	2.29	25.50	4.75	13.81
التحدي	41.64	3.30	24.5	7.72	10.20
الدرجة الكلية		5.84	72.61	11.53	20.67

قيمة "ت" في الجدول تبين أن المقياس يتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في الصلابة النفسية، مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الإناث.

الثبات: تم حساب الثبات بطريقتين:

الفصل الخامس: الإجراءات التطبيقية للدراسة

جدول رقم (6): معاملات الثبات وحساب ألفا كرونباخ

ويبين الجدول رقم 6 معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق وطريقة حساب ألفا كرونباخ.

نوع معامل الثبات	جنس العينات	حجم العينات	معاملات الثبات
طريقة إعادة التطبيق بعد 18 يوم	ذكور	46	0.714
	إناث	49	0.721
	ذكور إناث	95	0.612
معامل ألفا كرونباخ	ذكور	46	0.823
	إناث	49	0.831
	ذكور إناث	95	0.826

يتبين من معاملات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها، أن مقياس الصلابة النفسية تتميز بشروط سيكومترية مرتفعة على عينات من البيئة الجزائرية، مما يجعلها صالحة للاستعمال بكل اطمئنان، في مجال البحث العلمي النفسي.

2. مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط:

اعتمدنا في الدراسة الراهنة على مقياس استراتيجيات المواجهة للباحثة الفرنسية (ايزابيل بولهان) وزملائها 1994 وهو الصورة المكيفة والمختصرة لمقياس فيتاليو 1985 ويحتوي هذا المقياس على 29 بند، وقد طبق على 501 راشد من طلاب وموظفين (172 ذكر و329 أنثى) ويتضمن المقياس استراتيجيين أساسيين وخمسة مقاييس فرعية ويشمل كل مقياس على البنود التالية.

استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل:

إستراتيجية حل المشكل: وتتضمن 8 بنود هي: 1، 4، 6، 13، 16، 18، 24، 27.

إستراتيجية البحث عن السند الاجتماعي: وتتضمن 5 بنود هي: 3، 10، 15، 21، 21، 23.

استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال:

إستراتيجية التجنب بأفكار ايجابية: وتتضمن

7 بنود هي: 7، 8، 17، 11، 19، 22، 25.

إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي: وتتضمن 5 بنود هي: 2، 5، 9، 12، 28.

الفصل الخامس: الإجراءات التطبيقية للدراسة

إستراتيجية لوم الذات: وتتضمن 4 بنود وهي: 14، 20، 26، 29.

أما فيما يخص الخصائص السيكومترية للمقياس: فقد أظهر هذا المقياس في صورته المكيفة على المجتمع الفرنسي بواسطة التحليل العاملي للمكونات الأساسية النتائج التالية: عامل عام يضم ضمنه استراتيجيات خاصة بالواجهة المركزة على المشكل والواجهة المركزة على الانفعال، بنسبة تشبع (12%) من التباين العام من جهة، ومن جهة أخرى أظهر التحليل العاملي بواسطة طريقة فاريماكس للتدوير وجود 5 أبعاد نوعية لإستراتيجيات الواجهة تصل نسبة التشبع إلى 35% من التباين العام، ويتعلق الأمر بالأبعاد التالية:

حل المشكل

التجنب بأفكار ايجابية 9.4%

البحث عن السند الاجتماعي 7.5%

إعادة التقييم الإيجابي 6.5%

لوم الذات 5.7%

هذه النتائج سمحت للباحثة وزملائها من التأكد من صدق العاملي للمقياس، أما في هذه الدراسة فقد تم الاستعانة بترجمة الباحثة زاهية خطار، 2001 والتعديل الذي قامت به الباحثة شهرزاد بوشودوب، 2008، لهذه الترجمة في أطروحة الدكتوراه التي قدمتها.

وقد قامت أيضا الباحثة خطار زاهية بحساب صدق المقياس بطريقتين هما: صدق المحتوى وذلك بعد ترجمة المقياس وعرض الصورة الأولية على خمسة محكمين من أساتذة علم النفس وعلوم التربية بجامعة الجزائر بغرض تحديد مدى تكافؤ معنى البنود في اللغتين.

كما قامت بحساب الصدق أيضا بطريقة الاتساق الداخلي بحيث قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة في المقياس الفرعي لإستراتيجيات الواجهة المركزة على الانفعال ب(0.82) مما يدل على صدق المقياس.

كما أعادت الباحثة بوشودوب (2008) صدق المحكمين للأداة بعرض بنودها على عدد من أساتذة من قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة الجزائر وترتب عن هذا التعديل صياغة بعض البنود (18-19).

الفصل الخامس: الإجراءات التطبيقية للدراسة

وبعد التأكد من أن المقياس قد صمم فعلا لقياس ما وضع لقياسه رأينا أنه ليس هناك داعي من إعادة تطبيق صدق المحكمين لهذا المقياس بما أنه قد تم من قبل الباحثين حسابه فيما سبق.

أما بالنسبة للثبات : تم حسابه من قبل الباحثة خطار بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق على عينة من التلاميذ من المستوى الثانوي ب ($R=0.90$) مما يعكس ثبات قوي و مقبول للمقياس وبنفس الطريقة قامت بها الباحثة بوشودوب على معامل ثبات يقدر ب ($R=0.80$) وهو معامل ثبات مقبول.

6. المعالجة الإحصائية:

الأساليب التي اعتمدنا عليها في هذا البحث هي:

1. المتوسط الحسابي

2. الانحراف المعياري

3. (ت، T- test) لدلالة الفروق بين متوسطات

4. Anova

خلاصة:

ومن خلال هذا الفصل تم التطرق إلى التعريف بمجتمع الدراسة والمنهج المعتمد فيها وكذلك الأدوات التي قمنا باستخدامها والتي تسمح بمعالجة هذا الموضوع معالجة سوسولوجية تربط بين الجوانب النظرية وما يقابلها ميدانيا، حيث سنتمكن في الفصل الأخير من خلال النتائج التأكد من صدق الفرضيات وصدقها.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- 1- ابن منظور، (1999). لسان العرب، مجموعة3، بيروت.
- 2- افري، سعيدة.(2019). *مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات التكيف(حل المشكلة) لدى عمال التربية الخاصة بولاية باتنة*، مذكرة لنيل شهادة الماستر في العلوم الإجتماعية تخصص علم النفس المدرسي، جامعة أدرار.
- 3-البهاص، سيد أحمد.(2002)، الإنهاك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة. *مجلة كلية التربية، المجلد الأول، العدد31*:
- 4- السيد، وليد. خليفة، أحمد. وآخرون، (2008). *الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي*، ط1، مصر: دار الوفاء.
- 5- السيد، عثمان فاروق.(2001). *مدخل إلى الصحة النفسية*. ط1. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- 6-الطيريري، عبد الرحمان. (1994). *الضغط النفسي مفهومه وتشخيصه، وطرق علاجه ومقاومته*. ط1. السعودية: مطابع الصفحات الذهبية المحدودة.
- 7- بن عامر، حمود.(2017). *الصلابة النفسية وعلاقتها بالقيم الأخلاقية لدى طلبة معاهد العلوم الإسلامية*. مذكرة لنيل شهادة الماجستير، سلطنة عمان
- 8- جبالي، صباح. (2012). *الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داوون*. مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي تخصص علم النفس الضغط، جامعة فرحات عباس بسطيف.
- 9- جديد، أحلام.(مارس2008). *علاقة الصلابة النفسية بدافعية التعلم.مجلة الباحث في العلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد33*.

- 10- حلوم، ولاء بسام.(2017). *الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من الأمهات السوريات النازحات إلى محافظة اللاذقية*. مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس. جامعة اللاذقية
- 11- داوود، راضية.(2012). *الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المعاق حركيا*. مذكرة لنيل الماجستير في علم النفس العيادي دراسة ميدانية على عينة من مستشفى رأس الماء، سطيف.
- 12- دخان، نبيل والحجاز.(2006). *الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين، سلسلة الدراسات الإنسانية، مجلد 14، العدد 2*.
- 13- زرواتي، رشيد.(2008). *تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ط3. قسنطينة، الجزائر*.
- 14- سعداوي، مريم. (2010) *علاقة الذكاء الإنفعالي باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة ثانوي*. مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي، جامعة بوزريعة، الجزائر
- 15- شداني، عمر.(2011). *استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية دراسة بعض الحالات في الوسط المدرسي*, مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي، جامعة البويرة
- 16- شفيق، محمد.(2002). *العلوم السلوكية ط1*. مصر: دار الهناء والمكتبة الجامعية..
- 17- شناشنة، سارة.(2017). *مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي دراسة ميدانية لكلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية*. مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي، جامعة قالمة
- 18- طه، عبد العظيم.(2006). *إستراتيجية إدارة الضغوط النفسية والتربوية ط1*. الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.

19- عباس، موسى ضرام.(2010). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفكير الناقد لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة القادسية، *مجلة المثنى لعلوم التربية الرياضية*، مجلد1/العدد1.

20- عبد المطلب، عبد القادر.(2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بالإضطرابات الجسمية وبعض المتغيرات الديمغرافية لدى معلمين التعليم المتوسط لدولة الكويت. *مجلة الطفولة العربية*، العدد74.

21- عبد الحليم، محمد.(15-2010). قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضغط النفسية. المؤتمر السنوي لمركز الإرشاد النفسي بجامعة عين الشمس.

22- عبدلي، خالد. (2012). *الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية على عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين والعاديين*. مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، مكة المكرمة

23- عريس، نصر الدين.(2017). *استراتيجيات تكيف الأطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي*, دراسة ميدانية على عينة من الأطباء بالمستشفى الجامعي. مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، جامعة بسكرة.

24- عبيد، مجدة.(2008). *الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية*. عمان: دار صنعاء للنشر والتوزيع.

25- عسكر، علي. (2003). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*، ط3. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

26- الكيلاني، يسرى.(2015). *الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب التدبير لدى طلاب جامعة الأردن ممن عانوا من فقدان العلاقة الحميمة*. مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، جامعة الأردن.

- 27- غازي، فايزة.(2014). *إستراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين*. مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه في الإرشاد النفسي، دمشق.
- 28- فاتح ، سعيدة، (2015). *الصلابة النفسية لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي*. مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي، جامعة بسكرة.
- 29- محمد، سناء.(2012). *الصلابة النفسية والأمل وعلاقتها بأعراض السيكوسوماتية لدى الأمهات المدمرة منازلهم* . مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، جامعة الأزهر غزة
- 30- محمود، رجاء مريم.(يونيو2016).*الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود. مجلة أبحاث ودراسات عربية في التربية وعلم النفس. ASEP، العدد74.*
- 31- هلال، سليمة.(2018). *استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا*. مذكرة لنيل الماجستير في علم النفس، جامعة سعيدة
- 32- الهلال، محمد عبد الغني.(2000). *مهارات إدارة الضغوط*. ط1. القاهرة كمركز تطوير الأداء.

قائمة الملاحق

الملحق رقم (01): أدوات الدراسة

عزيزي التلميذ:

تقوم الباحثة بدراسة علمية بعنوان الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز المرحلة النهائية من التعليم الثانوي وذلك للحصول على شهادة الماستر.

لذلك نرجو منكم الإجابة على هذه الأدوات بعد قراءة كل فقرة فيها بعناية، وستجد أمام كل عبارة خيارات متدرجة لا، بالأحرى لا. بالأحرى نعم ، نعم. علما انه لا توجد اجابة صحيحة أو خاطئة فاي اجابة تعطيها تعبر عن رأيك الخاص، وان المعلومات التي تصدر عنك ستكون في غاية السرية ولن تستخدم الا لغرض البحث العلمي فقط.

التخصص: أدبي

علمي

المعدل:

الجنس : انثى

ذكر

1. مقياس الصلابة النفسية:

	العبارة	لا	بالأحرى لا	بالأحرى نعم	نعم
1	مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فاني أستطيع تحقيق أهدافي				
2	أأخذ قراراتي بنفسي ولا تملئ علي من مصدر خارجي				
3	أعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها				
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه				
5	عندما أضع خطتي المستقبلية أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها				
6	أقتحم المشكلات لحظها 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 استطلاع ورغبة في معرفة الجديد				
10	أعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله				
11	أعتقد أن الحياة كفاح وعمل وليس حظ وفرص				
12	أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تنطوي على تحديات والعمل على مواجهتها				
13	لدي مبادئ وقيم ألتزم بها وأحافظ عليها				
14	أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته				
15	لدي القدرة 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 مشكلة أتحداه بكل قواي وقدرتي				
19	أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعنا				

				أنا من اللذين يرفضون تماما ما يسمى بالحظ وليس النجاح	20
				أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات	21
				أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة	22
				أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي	23
				عندما انجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	24
				أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد	25
				أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي	26
				أعتقد أن مواجهة المشكلات اختيار لقوة تحملي وقدرتي على حلها	27
				اهتمامي بالأعمال والنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي	28
				أعتقد أن العمل السيئ وغير الناجح يعود إلى سوء التخطيط	29
				لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي	30
				أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يفيد أسرتي أو مجتمعي	31
				أعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع لي	32
				أبادر في مواجهة المشكلات لاني أثق في قدرتي على حلها	33
				أهتم بما يحدث حولي من قضايا وأحداث	34
				أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم	35
				إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	36
				إن الحياة التي تتعرض فيها للضغوط ونعزل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها	37
				إن النجاح الذي أحققه بجهدني هو الذي أشعر معه بالمتعة والاعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة.	38
				أعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحدي هي حياة مملة.	39
				أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر إلى مساعدتهم	40
				اعتقد ان لي تأثيرا قويا على مايجري لي من أحداث	41
				أتوقع التغيرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني لأنها أمور طبيعية	42

				أهتم بقضايا أسرتي و مجتمعي وأشارك فيها كلما أمكن ذلك	43
				أخطط لأمر حياتي ولا أتركها للحظ و الصدفة والظروف الخارجية	44
				إن التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح	45
				أبقى ثابتاً على مبادئ و قيمي حتى اذا تغيرت الظروف	46
				أشعر اني أتحمك فيما يحيط بي من أحداث	47
				أشعر اني قوي على مواجهة المشكلات حتى قبل ان تحدث	48

2. مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

العبارات	لا	بالأحرى لا	بالأحرى نعم	نعم
1 وضعت مخطط عمل واتبعته				
2 تمنيت لو كنت أكثر تفاؤلاً وحماساً				
3 أتحدث مع شخص ما على ما شعرت به				
4 قاومت للحصول على ماكنت أريده				
5 تغيرت بشكل ايجابي				
6 عالجت الأمور الواحدة تلو الأخرى				
7 تمنيت لو كان باستطاعتي تغيير ما حدث				
8 شعرت بالألم لعدم قدرتي على تجنب المشكل				
9 ركزت على الجانب الإيجابي المتوقع ظهوره لاحق				
10 تحدثت مع شخص ما للتعرف على المزيد بخصوص المشكل				
11 تمنيت لو تحدثت معجزة				
12 خرجت من الوضعية الضاغطة بأكثر قوة				
13 غيرت الأمور لتنتهي إلى الأفضل				
14 أنبت نفسي وأشعرتها بالذنب				
15 احتفظت بمشاعري لنفسي				
16 تفاوضت للحصول على شيء ايجابي من المشكل				

				17	حلمت أو تخيلت وقتاً أو مكاناً أحسن من الذي كنت فيه
				18	حاولت أن لا أتسرع في أفعالي أو إتباع أو فكرة تخطر على بالي
				*19	رفضت التصديق بأن ذلك قد وقع فعلاً
				20	أدركت أنني المتسبب في المشكل
				21	حاولت ان لا أنعزل
				22	فكرت في أشياء غير حقيقية أو خيالية للشعور بحل أحسن
				23	تقبل وتعاطف وتفهم شخص ما
				24	وجدت حلاً أحسن للمشكل
				25	حاولت نسيان كل شيء
				26	تمنيت لو كان باستطاعتي تغيير اتجاهي وموقفي
				27	عرفت ما يجب فعله وضاعفت جهدي وقيمتي بكل ما بوسعي للوصول لحل
				28	غيرت شيئاً ما في نفسي لتحمل الوضعية بشكل أحسن
				29	انتقدت نفسي أو نصحتها

الملحق رقم (03): قائمة محكمي (الخبراء) أداة الدراسة.

بالنسبة لقائمة المحكمين لقد قمنا بتوزيع الاستبيانات على مجموعة من أساتذة علم النفس بجامعة برج بوعريج ولكن بحكم الظروف الراهنة المتمثلة في كوفيد 19 لم نستطيع أن نتحصل على الاستبيانات لذلك تم استخدام المقياس كما هو دون أي تغيير.

الخاتمة:

إن موضوع الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية من المواضيع المهمة التي يجب علينا دراستها، فمن منظور مبسط ومفهوم دون الدخول في التفاصيل يمكن ان نسلط الضوء على المختصين في علم سلوك البشري الذين اختزلوا سلوك الفرد في عنصرين أساسيين هما الاستجابة والمثير، فالعنصر الأول يشير إلى ما يواجه ويدخل ضمن نطاق حواسه المختلفة، بينما يرتبط العنصر الثاني الى رد الفعل من جانبه، وبعبارة أخرى يكون سلوك الفرد محصلة التفاعل بين العنصرين المذكورين، وتعتمد بشكل عام على حالته البدنية والانفعالية أثناء ذلك التفاعل حيث يمثل المثير عنصر ضغط وتوتر بالنسبة إلى الفرد إذ ماكانت على مستوى يفوق إمكانياته وقدراته.

ولكي تكون من الأشخاص الذي يتصفون بالصلابة النفسية فانه بالإمكان أن أقدم كلمات بسيطة وهي بصورة بسيطة تعني أنك تستطيع ان تعمل وتنجز تحت تأثير الضغوط، وهذا يعني انك غير قابل أن تستسلم عندما تهب عليك عواصف الحياة ومشاغلا بل سنظل ثابتا ولن تتهار بل انك ستقوم وترفع يدك وتطلب حق الكلام فأنت ببساطة قادر على العمل تحت الضغوط،ولكن السؤال الذي نطرحه كم فردا قادرا على الدراسة والإنجاز والعمل بالرغم من الضغوط تكون كبيرة؟ نعم إنهم أقلية يلاشك والسبب أن الجهاز العصبي الذي تم تدريبه أصبح لديه المناعة للمقاومة.

لذلك عزيزي التلميذ في جميع مراحل تعليمك يجب أن تعرف شيء يساعدك لتخطي هذه الضغوط، فان كنت تريد أن تكون من هؤلاء التلاميذ الذين ينجحون وينجزون رغم كل الضغوط الكثيرة فعليك أن تختار الأسلوب الأمثل لمواجهةها، وأن تصنع حالة الاتزان بين الجانب العقلي والفكري والنفسي والعاطفي وحتى البدني، فالتلميذ الذي يستطيع أن يقيم حالة من التوازن بين حاجاته الداخلية والواقع الذي يعيش ويتحرك عليه، فننتقل عليه التلميذ الماهر الذي استطاع أن يصل إلى معنى التوافق بين متطلباته الذاتية ومتطلبات المجتمع المتغيرة، فالفرد الناجح في عصرنا هذا هو من يستطيع أن يخلق لذاته نوعا جديدا من الصلابة النفسية كما أنها المفتاح الأساسي للوصول إلى التعايش مع الضغوط.