

أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلاية النفسية لدى طلاب الجامعة



أ/ نورا محمود حسنين عشعش
باحثة دكتوراه بقسم الصحة النفسية

أ.د/ محمد إبراهيم سعيان

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية - كلية التربية جامعة الزقازيق

أ.د/ عبد الصبور منصور محمد

أستاذ ورئيس قسم التربية الخاصة - كلية التربية جامعة بورسعيد

٣ / ١٠ / ٢٠١٧م

تاريخ استلام البحث :

٢٦ / ١١ / ٢٠١٧م

تاريخ قبول البحث :

الملخص

يستخدم الأفراد العديد من المهارات والأساليب والاستراتيجيات للتعامل مع الضغوط ومواجهتها ، وهذه المهارات يتم تعلمها واكتسابها سواء من الأسرة أو من خلال خبراتنا الحياتية التي نمر بها ، وتعدد التنوع في تناول الدراسات للصلابة النفسية ، فهناك عدد من الدراسات تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية مثل دراسة (تنهيد البيرقدار، ٢٠١١) و دراسة (كوبازا، ١٩٧٩) و دراسة (Hull,et,al ، ١٩٨٧)، و دراسة (Cozzi، ١٩٩١) ، ودراسة (عبد الرحمن أبو ندى ٢٠٠٧) وتناول كلا من (سالم المفرجى و عبد الله الشهري، ٢٠٠٨) ، و(مروة عبد الهادي ، ٢٠٠٩) علاقة الصلابة النفسية بالأمن النفسي وتناولت دراسات أخرى الصلابة النفسية كوسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها مثل دراسة (عزة الرفاعي، ٢٠٠٣) ، وفي ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤل التالي :

هل توجد علاقة موجبة بين اساليب مواجهة الحياه والصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية؟

وتسعى الدراسة الحالية إلي دراسة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية و الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة .

فروض الدراسة

*"يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على كل من مقياس أساليب المواجهة والصلابة النفسية."

وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود ارتباط موجب بين درجات الطلاب علي كل من مقياس أساليب المواجهة ومقياس الصلابة النفسية ، فكلما حصل الطالب علي درجة منخفضة علي مقياس الصلابة النفسية حصل علي درجة منخفضة أيضاً علي مقياس أساليب المواجهة . ويعزو ذلك إلي أنه كلما قلت الصلابة النفسية لدي الفرد قل عنده استخدام أساليب المواجهة الصحيحة التي تعينه علي مواجهة الضغوط .

الكلمات المفتاحية :

أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، الصلابة النفسية

ABSTRACT

Individuals use many skills, methods and strategies to deal with stress and facing of it , these skills are learned and acquired either from the family or through life experience that we are going through. There is a multiplicity of diversity in dealing with studies of psychological hardness. There are many studies dealt with psychological hardness and their relationship to psychological stress such as study of (AL beerkedar 2011) , and study of (kobaza 1979), study of (hull ,et, al1987) study of (cozzi 1991) , study of (Abd Elrahman Abu Nada , 2007).Both of study of (Salem Elmafragy and Abdullah Elshagry 2008) and Marwa Abd El Hadi,2009) dealt with relationship of psychological hardness to psychological security. Other studies have dealt with psychological hardness as a mediator between the realization of stressful life events and methods of facing of it such as study of (Aza ElRefaei 2003). In light of the above the study problem can be identified in the following question:

Is there a positive relationship between the methods of facing of life and psychological hardness among university students?

The current study seeks to study the relationship between the facing of the methods of psychological stress and psychological hardness for a sample of university students.

STUDY ASSUMPTIONS :

There is statistically significant positive correlation between the degrees of university students on both methods of facing and psychological hardness scale.

The results of the study showed that there is a positive correlation between the students' scores on both the measure of facing methods and the scale of psychological hardness. Whenever a student got a low score on the psychological hardness scale got a low score also on the methods of facing scale . This is due to that the lower the psychological hardness of the individual, the less he has to use the correct facing methods that help him to face the stress .

KEY WORDS: Stress Coping Styles
psychological hardness

مقدمة :

يستخدم الأفراد العديد من المهارات والأساليب والاستراتيجيات للتعامل مع الضغوط ومواجهتها ، وهذه المهارات يتم تعلمها واكتسابها سواء من الأسرة أو من خلال خبراتنا الحياتية التي نمر بها ، وعادة ما يميل الأفراد إلى استخدام نفس أساليب واستراتيجيات المواجهة كلما تعرضوا للأحداث والمواقف الضاغطة المختلفة.

ومن خلال تفاعل الإنسان مع البيئة من حوله سواء بيئة طبيعية ، أو اجتماعية نجده في حاجة دائمة إلى عملية موازنة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخارجية ، وهذا ما يطلق عليه عملية التكيف **Adaptation** ، والتي يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق التوازن بين ذاته وظروفه الخارجية سواء بتغيير ما بداخله ، مثل أساليبه في التعامل مع البيئة ، أو تعبئة طاقاته ، أو تغيير أفكاره ، أو تعديل أهدافه وطموحاته ، أو بتغيير البيئة سواء كانت بيئة طبيعية ، أو بيئة اجتماعية . (لولوه الرشيد ، ١٩٩٩ ، ص:٣٣)

ولاشك أن هذه الضغوط التي يواجهها طالب الجامعة سواء في أسرته أو جامعته أو مجتمعه تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها ، فإن لم يستطع الفرد مواجهتها والتكيف معها كانت بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالفلق والاكنتاب. (رئيفة عوض ، ٢٠٠٠ ، ص:١٥)

وكذلك عندما ازداد اهتمام الباحثون بأثر أحداث الحياة فإنهم نقلوا اهتمامهم إلى مفهوم استراتيجيات المواجهة مع مثيرات المشقة الخارجية ، وقد تأثر الباحثون بقوة بأعمال لازاروس (Lazarus&Launier,1978) والذي ركز على دور التقويم المعرفي في تشكيل استجابات الأفراد للمشقة والتي توجه جهود المواجهة. (محمد شلبي ، ٢٠٠٥ ، ص:٢١٧)

وقد بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات المنصرمة بالتركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية ، وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهة الضغوط ومن هذه المتغيرات الصلابة النفسية كأحد أهم هذه المتغيرات الإيجابية. (خالد العبدلي ، ٢٠١٢ ، ص:٨)

فتأثير الصلابة يتمثل في دور الوسيط بين التقويم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز باستراتيجية المواجهة ، فتلك الآلية يفترض أنها تخفض كمية الضغوط النفسية للتجارب التي يمر بها الفرد ، كما تساعد الصلابة النفسية الفرد على التعامل مع الضغوط بفاعلية. (مدحت عباس ، ٢٠١٠ ، ص:١٧٤)

وهذه النتيجة لفتت الأنظار إلى الاهتمام بضرورة فحص أساليب مواجهة الضغوط أي فحص تلك العوامل والمتغيرات التي تساعد الأفراد على مواجهة الضغوط والتوافق مع الأحداث الضاغطة المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية ولا تصيبهم منها المحن النفسية والأمراض بأشكالها المختلفة ، ومن بين تلك العوامل عامل الصلابة النفسية والتي تعني أنها "مجموعة من الخصائص النفسية تشمل

متغيرات الالتزام ووضوح الهدف والتحكم والتحدي ، والتي من شأنها المحافظة علي الصحة النفسية والجسمية والأمن النفسي ، بالرغم من التعرض للأحداث الضاغطة". (عبد الله الشهري ، ٢٠٠٨) وينظر للصلابة النفسية علي أنها اعتقاد عام لدي الفرد في فاعليته وقدرته علي استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة. (نبيل دخان وبشير الحجار ، ٢٠٠٦ ، ص: ٣٧١)

مشكلة الدراسة :

تميز هذا العصر بالسرعة المتلاحقة مما يجعل الفرد عرضة لمواقف وأحداث غير مألوفة بالنسبة للحياة اليومية المعتادة ، والواقع أن ضغوط الحياة وأحداثها الحرجة هي من طبيعة الوجود الإنساني ، وركن أساسي من أركان الحياة بجوانبها الموجبة والسالبة ، والتي لا تخلو الحياة منها ، وتزداد الضغوط كما وكيفا مع تعقد الحضارة وتسارع إيقاع العصر وتحدياته وتصل هذه الظاهرة إلى حد استهداف الإنسان ، إلا أن ذلك قد لا يحدث عند كل الأفراد ، فقد لوحظ أن معظم الأفراد اللذين يحتفظون بمستوى عال من الأمن النفسي والصحة البدنية لا يصيبهم المرض بالرغم من تعرضهم لأحداث حياتية ضاغطة ، الأمر الذي يجعلنا نعطي دوراً هاماً لشخصية الفرد بكل جوانبها ، وتناول ذلك العديد من الدراسات، وبخاصة (كوبازا) التي عكفت علي دراسة هذه القضية منذ السبعينات ، حيث اعتبرت أبحاث (كوبازا) نقطة الانطلاق والتحول في هذا المجال ، وتعدد التنوع في تناول الدراسات للصلابة النفسية ، فهناك عدد من الدراسات تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية مثل دراسة (تنهيد البيرقدار، ٢٠١١) و دراسة (كوبازا، ١٩٧٩) و دراسة (Hull,et,al ، ١٩٨٧)، و دراسة (Cozzi، ١٩٩١) ، ودراسة (عبد الرحمن أبو ندى ٢٠٠٧) وتناول كلا من (سالم المفرجي و عبد الله الشهري، ٢٠٠٨) ، و(مروة عبد الهادي ، ٢٠٠٩) علاقة الصلابة النفسية بالأمن النفسي وتناولت دراسات أخرى الصلابة النفسية كوسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها مثل دراسة (عزة الرفاعي، ٢٠٠٣) ، وفي ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤل التالي :

هل توجد علاقة موجبة بين اساليب مواجهة الحياه والصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية ؟

أهداف الدراسة :

تسعي الدراسة الحالية إلي دراسة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية و الصلابة النفسية لدي عينة من طلبة الجامعة .

أهمية الدراسة

ترجع أهمية الدراسة الحالية إلي أهمية موضوع الدراسة ذاتها ، والعينة موضوع الدراسة ، والنتائج التي يمكن أن تسفر عنها ، وتتمثل أهمية هذه الدراسة في أهمية نظرية ، وأهمية تطبيقية، فمن حيث الأهمية النظرية ، تهتم الدراسة الحالية بتوفير قدر من المعلومات النظرية عن كل من أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية بمفهومها وخصائصها ، ومن الناحية التطبيقية ،

يكتسب البحث الحالي أهمية خاصة من خلال توفير كل من مقياس الصلابة النفسية ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، وهما من إعداد الباحثة .

حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية ونتائجها بالعينة والأدوات والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة كما يلي :

الحدود البشرية : عينة من طلبة كلية التربية - جامعة بورسعيد بالأقسام العلمية والأدبية .
الحدود المنهجية : تستخدم الدراسة المنهج التجريبي من خلال تطبيق مقياسي (مقياس أساليب المواجهة ومقياس الصلابة النفسية)

فروض الدراسة

يمكن وضع فروض الدراسة كآتي :

*"يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على كل من مقياس أساليب المواجهة والصلابة النفسية."

أدوات الدراسة :

- مقياس أساليب مواجهة الضغوط (إعداد الباحثة)
- مقياس الصلابة النفسية (إعداد الباحثة)

الإطار النظري

أولاً : أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

١- مفهوم أساليب المواجهة وتطوره

يستخدم الأفراد العديد من المهارات والأساليب والاستراتيجيات للتعامل مع الضغوط ومواجهتها ، وهذه المهارات يتم تعلمها واكتسابها سواء من الأسرة أو من خلال خبراتنا الحياتية التي نمر بها ، وعادة ما يميل الأفراد إلى استخدام نفس أساليب واستراتيجيات المواجهة كلما تعرضوا للأحداث والمواقف الضاغطة المختلفة .

إن الحياة الجامعية بجوانبها الأكاديمية والاجتماعية والنفسية والسلوكية تمثل مصادر للضغوط التي يتعرض لها الطلبة في هذه المرحلة ، فقد أشار كيسكر (Kisker, 1977) أن كل مرحلة عمرية لها خصائص مميزة ومواقف ضاغطة وإن طلبة الجامعات يعانون من مواقف وأزمات عديدة تتمثل في مواجهة الامتحانات والعلاقات مع الزملاء والأساتذة ، والمنافسة من أجل النجاح والمشكلات العاطفية ، والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها وما تفرضه من قيود على حركتهم وحریتهم ، ومن عوامل الضغط التي يتعرض لها الطلبة الصراع مع الآباء ، والصراع القيمي بين ما هو أصيل وما هو مزيف ، والتخطيط للمستقبل ، ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها .

ولاشك أن هذه الضغوط التي يواجهها طالب الجامعة سواء في أسرته أو جامعته أو مجتمعه تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها، فإن لم يستطع الفرد مواجهتها والتكيف معها كانت بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب. (رئيفة عوض ، ٢٠٠٠ ، ص: ١٥)

وكذلك عندما ازداد اهتمام الباحثون بأثر أحداث الحياة فإنهم نقلوا اهتمامهم إلى مفهوم استراتيجيات المواجهة مع مثيرات المشقة الخارجية ، وقد تأثر الباحثون بقوة بأعمال لازاروس (Lazarus&Launier,1978) والذي ركز على دور التقويم المعرفي في تشكيل استجابات الأفراد للمشقة والتي توجه جهود المواجهة. (محمد شلبي ، ٢٠٠٥ ، ص: ٢١٧)

ويارتباط أحداث الحياة المثيرة للضغوط باختلال الصحة النفسية والجسدية فإن هناك عوامل واقية تخفف من وقع هذه الأحداث ، وتساعد على التجنب أو الهروب أو السيطرة وتقليل الضيق ومعالجة المشكلة ، وتعد مصادر التعامل مع الضغوط المتاحة للفرد لمواجهة الأحداث الضاغطة من العوامل التي قد تساعد في الحد من الاضطرابات الناجمة عنها ، وهذا ما أكدته نماذج الضغوط والمواجهة بأن ضغوط الحياة ترتبط بمدى واسع من الاضطرابات ، بينما تمثل مصادر المواجهة عوامل تعويضية تساعد على استمرار الصحة. (جمعة يوسف ، ٢٠٠٠ ، ص: ٥٨)

وأساليب مواجهة الضغوط كانت هدفاً للعديد من الدراسات نظراً لدورها في التعامل الناجح مع الأحداث الضاغطة أو الفشل في مواجهتها مما يترتب عليه معاناة الفرد من الضغوط وآثارها ، وقد أكد "الازاروس" في نموذج "التقييم المعرفي للضغوط" وما تضمنه من طرق وأساليب في التعامل مع الضغوط محاولة مبكرة ورائدة ، فقد أكد على أن الأفراد يستجيبون للأحداث الضاغطة بأحد أسلوبين :

الأول : مواجهة المشكلة Problem focused coping

الثاني : التكيف الانفعالي مع المشكلة Emotion focused coping وفي هذا الأسلوب يتبنى الفرد أساليب لا تنجح عادة في مواجهة المواقف الضاغطة بقدر ما تكون أساليب تهدف لتخفيف الانفعالات المصاحبة للمشكلة فتقوم استجاباته على التفريغ الانفعالي أو التحكم في التوتر من خلال أساليب دفاعية مثل الإنكار والتجنب. (عبد الله جاد محمود ، ٢٠٠٦ ، ص: ٤٠٠)

والمواجهة حسب لازاروس (Lazarus,1981) هي تلك الميكانيزمات التي تمثل محصلة الجهود التي يبذلها الفرد قصد التكيف مع تغيرات البيئة الداخلية والخارجية وبذلك تختلف عن استجابة الضغط لأنها تتغير حسب الوضعية. (BoudareneM.2005.p8)

وعرفت إيمان محمود القماح (٢٠٠٢: ١٦٦) بأنها مجموعة من النشاطات ، أو الاستراتيجيات (سلوكية /أو معرفية) التي يسعى من خلالها الفرد إلى تطويع الموقف الضاغط و حل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه .

وعرفتها كلاين وآخرون (Klein&et,al,2007) أن أساليب المواجهة عبارة عن التغيير المتسق للجهود السلوكية والمعرفية ، لأجل إدارة المتطلبات الداخلية والخارجية الخاصة بالفرد .

وهي أيضاً "كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفس حركية والبين شخصية ، التي يسعى الفرد من خلالها إلى التصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها ، أو لتجنب آثارها السلبية (مادية ومعنوية)، أو التقليل منها بهدف المحافظة قدر الإمكان على توازنه الانفعالي ،وتكيفه النفسي والاجتماعي".(آمال جودة ، ٢٠٠٤ ، ص: ٦٧٤)

وتعني أيضاً "الفعل الذي يمكن المرء من أن يتوافق مع الظروف البيئية ، وهو السلوك الفاعل أو الإجرائي ، فهو فعل فيه يتفاعل الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شيء ما". (حسن عبد المعطى، ٢٠٠٦، ص: ٢١)

إن استراتيجيات المواجهة Copying التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة و أزمت حياتهم تشمل مجموعة من الأساليب والوسائل التي يتصدى بها الفرد للضواغط ويتكيف معها ("أمل أبو عرام ، ٢٠٠٥)

وتعرف أساليب مواجهة الضغوط بأنها "الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقاً لقدرات الفرد وإطاره المرجعي للسلوك ، ومهاراته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، وطبقاً لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسدية أو نفسية عليه". (على علي ، ٢٠٠٣ ، ص: ١١)

فالمواجهة بوصفها عملية تسير كوحدة من مستويات تنظيم منظمة هرمياً للعلاقة المتبادلة بين الإنسان والبيئة ومن ثم فإن المواجهة تشتمل علي عمليات معرفية وخبرانية وسلوكية وفيزيولوجية وغددية ومناعة نفسية عصبية ، وترتبط مع المحيط الاجتماعي للشخص المعني في علاقة نشطة متبادلة ومن ثم ففي المواجهة مع الأحداث المرهقة لا يتم استخدام الموارد الشخصية فحسب ، وإنما موارد المحيط الاجتماعي أيضاً . (سامر جميل رضوان ، ٢٠٠٢ ، ص: ١٦٩)

وتعرف أساليب المواجهة بأنها "عملية إدارة المواقف ، وبذل الجهد لحل المشاكل الشخصية ، والبين شخصية ، والعمل علي خفض أو تقليل أو التغلب علي الضغوطات أو الصراعات " . (سفيان أبو نجيله ، ٢٠٠٩ ، ص: ٧٢)

وهي أيضاً "استجابة معرفية تخفض أو تقضى على الضيق النفسي أو الضغوطات" . (نبيلة بوعافية ، ٢٠٠٢ ، ص: ٥٧)

وتعني أيضاً "هو نوعية من السلوك التي يستخدمها الأفراد لمواجهة أحداث حياتهم الضاغطة ، والتصدي لها ، والتكيف معها ، وهما المواجهة الإقدامية (الإيجابية) في مقابل المواجهة الإجمامية (السلبية). (سعيد سرور، ٢٠٠٣ ، ص: ١٣)

إن المواجهة هي أن يواجه الفرد ما تفرضه عليه الحالة ويتحكم في محيطه :

أ- استراتيجيات المواجهة هي مجموعة من الأفعال البيولوجية وخاصة السيكلوجية ذات المدى القصير أو الطويل التي تهدف لحل المشكلة الناتجة عن الصدمة النفسية .

ب- المواجهة هي الوجه النشط من الاستجابة للضغط بل عادة هي المعنى الإيجابي للمصطلح ولكنها ليست مرادفة لمصطلح التكيف. (طه حسين عبد العظيم ، ٢٠٠٦ ، ص: ٣٠)

وحسب القاموس الكبير لعلم النفس فهي : "سيرورة فعالة ، يقوم من خلالها الفرد عن طريق تقديره الذاتي لقدراته الخاصة ودوافعه بمواجهة الحياة ، وبالخصوص الوضعيات الضاغطة وينجح في التحكم فيها (سميرة دعو ، نورة شنوفي ، ٢٠١٢)

ومن خلال التعريفات السابقة قامت الباحثة بوضع التعريف التالي لأساليب المواجهة كالتالي :

(تعريف الباحثة لأساليب المواجهة في الدراسة الحالية)

"هي الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة أو التحكم في المطالب الداخلية والخارجية التي تسببها المواقف الضاغطة".

٢- أبعاد المواجهة وأساليبها:

ويمكن تصنيف استجابات التعامل مع الضغوط إلى ثلاثة أنواع تبعاً للهدف منها وهي:

(أ)التعامل المتمركز حول التقدير (Appraisal-Focused Coping) ويشمل هذا النوع من التعاملات مع مواقف الضغط وعلي محاولات تحديد معني الموقف ، ويشتمل علي استراتيجيات مثل : التحليل المنطقي ، وإعادة التحديد المعرفي ، والتجنب المعرفي.

(ب)التعامل المتمركز حول المشكلة (Problem-Focused Coping) حيث تبحث هذه المجموعة من استراتيجيات التعامل في تعديل أو استبعاد مصادر الضغط ، والتعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة ، وكذلك التغيير النشط للذات ، وتطوير موقف أفضل ومن الأساليب المستخدمة في هذه المجموعة : البحث عن المعلومات أو طلب النصيحة ، اتخاذ إجراء حل المشكلة ، وتطوير مكافآت (إثابات) بديلة.

(ج) التعامل المتمركز حول الانفعال (Emotion-Focused Coping) تشمل هذه المجموعة الاستجابات التي تكون وظيفتها الأولى التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط ، ومن ثم الاحتفاظ باتزان وجداني ، ومن الأساليب التي تشتمل عليها هذه المجموعة : التنظيم الوجداني ، التقبل المذعن ، و التفريغ الانفعالي. (عادل الهلالي ، ٢٠٠٩ ، ص: ٥٢-٥٤)

وهناك ثلاثة أبعاد للمواجهة وهي :

*المواجهة النشطة : وهي محاولة رؤية الجانب الايجابي.

*المواجهة السلوكية النشطة : مثل التحدث إلي صديق ، محاولة اكتشاف الكثير عن الموقف.

*التجنب : ويشير إلي تجنب الموقف الضاغط وعدم التعامل معه. (السيد الشربيني ، ٢٠١٢ ،

ص: ٦٦)

أن الأسلوبين أو الوظيفتين : التركيز علي المشكلة والتركيز علي الانفعال غير متعارضين ، وأن الناس عادة ما تلجأ إلي خليط منهما عند مواجهة كثير من مواقف المشقة ، ولكن هناك بعض المتغيرات التي تشير إلي غلبة استخدام أحدهما علي الأخر ، فأسلوب المواجهة المتمركز علي المشكلة يكون أكثر استخداماً في المواقف التي يعتقد فيها الناس أن شيئاً مفيداً يمكن حدوثه بخصوص المشكلة ، بينما يزيد احتمال استخدام الفرد لأسلوب المواجهة المتمركز حول الانفعال عندما يكون الاعتقاد بأن موقف المشقة هو شيء مستمر ، ولا يمكن تغييره ، وانه يجب أن يتحملة الفرد. (مايسة شكري ، ١٩٩٩ ، ص:٩)

وهناك أيضاً ثلاثة أساليب وعمليات للتعامل مع الضغوط وهي :

- أسلوب التوجه الانفعالي Emotional Oriented : ويقصد به ردود الأفعال الانفعالية التي تنتاب الفرد وتنعكس علي أسلوبه في التعامل مع المشكلة مشاعر الضيق والتوتر والقلق والانزعاج والغضب والآسي واليأس.
 - أسلوب التوجه نحو التجنب Avoidance Oriented: ويقصد به محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة ، وأن يكتفي بالانسحاب من الموقف ، ويطلق علي هذا الأسلوب الإجمالي في التعامل مع المواقف الضاغطة.
 - أسلوب التوجه نحو الأداء Task Oriented : وهو المحاولات السلوكية النشطة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة وبصورة واقعية وعقلانية ، ويتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة ، والاستفادة من الخبرة في المواقف السابقة ، واقتراح البدائل للتعامل مع المشكلة واختيار أفضلها ، ووضع خطة فورية لمواجهة المشكلة. (Higgins&Ender, 1995)
- وفيما يتعلق بأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة السائدة في البيئة العربية تم تحديد سبعة أساليب لمواجهة أحداث الحياة على النحو التالي :

- ١- العمل من خلال الحدث : ويتضمن كيفية استفادة الفرد من الحدث في حياته الحاضرة ، وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير المنطقي المتأنى فيما تتضمنه طبيعة الحدث مما يمكن أن يساعد على التعامل معه ومع غيره من الأحداث .
- ٢- الالتفاف إلى اتجاهات وأنشطة أخرى : ويشمل مدى قدرة الفرد على إعادة تنظيم حياته من جديد بعد الأحداث الصارمة ، والتفكير في الأشياء الجديدة في حياته .
- ٣- التجنب والإنكار : ويشمل هذا الأسلوب مشاعر الانقباض التخيلي ، وإنكار المعاني والنتائج المترتبة على الحادثة ، وتبليد الإحساس ، والشعور باللامبالاة الانفعالية إزاء الأحداث الصادمة التي مر بها والكبت السلوكي للأنشطة المرتبطة بها .

٤- طلب المساندة الاجتماعية : ويتضمن محاولات الفرد للبحث عن مساندة في محنته ويمده بالتوجيه للتعامل مع الحدث ، وإيجاد المواساة والمساعدة لمواجهة هذه الأحداث بصورة أكثر إيجابية .

٥- الإلحاح والاقترام القهري : ويشمل هذا الأسلوب مدى تداخل الأفكار التلقائية المرتبطة بالحدث بصورة قهرية ، وتكرار الأحلام المضطربة والموجات المؤلمة من الأحاسيس والسلوكيات المتكررة المتعلق بالحدث بحيث لا يجد فراراً منها .

٦- العلاقات الاجتماعية : ويتضمن محاولات الفرد إيجاد متنفس عن الأحداث التي مر بها في علاقات مع الآخرين بالتواجد معهم ، والاهتمام بعقد علاقات مع الرفاق والأصدقاء القدامى والجدد والأهل كي ينسى الذكريات المرتبطة بهذه الأحداث الصادمة .

٧- تنمية الكفاءة الذاتية : ويتضمن ذلك قيام الفرد بتكريس الجهد للعمل ، والإنجاز لمشروعات وخطط جديدة ترضى طموحاته ، وتطرد الأفكار المرتبطة بالحدث ، مما يشعره بالكفاءة والرضا عن الذات . (حسن عبد المعطى ، ١٩٩٤)

ثانياً : الصلابة النفسية

مفهوم الصلابة النفسية اصطلاحاً :

تعرف الصلابة النفسية بأنها "تمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخريين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له التحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها ، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً أو إعاقة له". (عماد مخيمر ، ١٩٩٦ ، ص : ٢٤٨)

وتعرف الصلابة النفسية بأنها : "مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر أو كواق لأحداث الحياة الشاقة ، وأنها تمثل اعتقاداً أو اتجاهاً عاماً لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره ، وإمكاناته النفسية ، والبيئة المتاحة كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكاً غير مشوه ، ويفسرها بمنطقية وموضوعية ، ويتعايش معها على نحو إيجابي ، وأنها تتضمن ثلاثة أبعاد رئيسية : هي الالتزام ، التحكم ، والتحدي". (Kobasa, 1979:67)

والصلابة هي : "اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة ، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة " . (نبيل دخان ، بشير الحجار ، ٢٠٠٦ ، ص : ٣٧٥)

وهي : "ترحيب الفرد وتقبله للتغيرات والضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل الصلابة النفسية كمصد واق ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط". (لولوه حمادة، عبد اللطيف حسن ، ٢٠٠٢ ، ص : ٢٣٠)

وهي : "إدراك الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط وتساوم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط. (سيد البهاص ، ٢٠٠٢ ، ص: ٣٩١)

إن الصلابة النفسية تيسر عمليات الإدراك والتقييم والمواجهة التي يقوم بها الفرد فتؤدي إلي التعامل الصحيح مع المواقف الضاغطة وذلك من خلال عدة طرق :

- ١- تعدل الصلابة النفسية من إدراك الأحداث وتجعل تأثيرها السلبي أقل حدة وتأثيراً .
- ٢- تؤدي الصلابة النفسية إلي أساليب مواجهة مرنة تختلف باختلاف الموقف الضاغط.
- ٣- تزيد الصلابة النفسية من قدرة الدعم الاجتماعي كأسلوب من أساليب المواجهة .
- ٤- توجه الصلابة النفسية الفرد إلي أن يغير في أسلوب حياته مثل نظامه الغذائي أو ممارسته الرياضة مما يجنبهم الإصابة بالأمراض الجسدية. (Hannah & Morrissey :1978)

وتعرف الصلابة أيضاً "بأنها مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية ، وهي خصال فرعية تضم الالتزام والتحدي والتحكم يراها الفرد علي أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية وفي التعايش معها بنجاح " . (جيهان محمد ، ٢٠٠٢ : ٣٥)

تعريف الباحثة للصلابة النفسية في الدراسة الحالية:

"مجموعة من الالتزامات التي يضعها الفرد لنفسه وإيمانه بإمكاناته وقدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث ، وقدرته أيضاً على إيجاد الآليات التي من شأنها أن تخفض كمية الضغوط النفسية التي يمر بها وكيفية التعامل معها بفاعلية وأن ما يطرأ عليه من تغيير هو أمر ضروري ولا يمثل له تهديداً أو عائقاً " .

أبعاد الصلابة النفسية

تختلف آراء الباحثين أمثال (Kobasa ، Taylor) حول أبعاد الصلابة النفسية فالبعض يرى أنها تقع في ثلاثة أبعاد هي (الالتزام ، التحكم ، التحدي) وهو الرأي السائد في معظم البحوث التي تناولت الصلابة ، بينما يرى البعض الآخر أمثال (كارفر CARVER) أن للصلابة بعد واحد متكامل فيذكر أن هناك صعوبة في إدراك مفهوم الصلابة إذا افترضنا أنه متعدد الأبعاد. (سالم المفرجى ، عبد الله الشهري ، ٢٠٠٨،

وتذهب الباحثة مع الرأي القائل بتعدد أبعاد الصلابة النفسية ، وهو الرأي السائد في معظم الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية ، حيث يؤكد TAYLOR ما ذهب إليه كوبازا بأنه يمكن إجمال أبعاد الصلابة فيما يلي:

- ١- الإحساس بالالتزام ، وذلك بدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تواجه الفرد .

٢- الإيمان (الاعتقاد) بالقدرة على السيطرة ، أي إحساس الفرد بأنه سبب ما يحدث في حياته وأنه يستطيع التأثير في بيئته .

٣- التحدي ، وهو الرغبة في إحداث التغيير ومواجهة الأحداث الجديدة وأنها تمثل فرصة للنماء والتطور. (كتاب بن عقيلان العتيبي ، ٢٠١٤ ، ص: ١٩، ٢٠)

وترى كوبيازا أن هذه المكونات الثلاث ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدى ضغوط البيئة وأحداث الحياة ، وتحويل أحداث الحياة الضاغطة إلى فرص للنمو الشخصي . كما أن نقص هذه الأبعاد الثلاثة يوصف بأنه احتراق نفسي ، ولا يكفى مكون واحد من مكونات الصلابة الثلاثة لتمدنا بالشجاعة والدافعية لتحويل الضغوط والقلق لأمر أكثر ايجابية ، فالصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاثة أبعاد مستقلة قابلة للقياس . (KOBASA,1979)

أولاً : الالتزام

إن الالتزام يمثل "رؤية الفرد أن نشاطات تلك الحياة لها معنى وفائدة وأهمية لذاتها". (مدحت عباس، ٢٠١٠، ص: ١٧٦)

فالإنسان الملتزم بالالتزام يود الانخراط مع الناس والأحداث من حوله بدلاً من أن يكون سلبياً ويبدو له هذا طريق الحصول على المعنى والتجربة المثيرة ، ومما يزعجه أن يغرق في الوحدة والاختراب ويبدو أن من يتسمون بالالتزام العالي يؤدون عملهم في حالة من البهجة والجهد القليل. (محمود مجدي، ٢٠٠٧، ص: ٩٨)

والالتزام بمعناه العام يشير إلى قدرة الفرد على الشعور بالاندماج مع الآخرين والإيمان بقيمته وأهميته وخبراته ، فالفرد يري المواقف الضاغطة علي أنها ذات معنى وهدف وفائدة للآخرين ، إضافة غلي أنه يعكس إحساساً عاماً لدي الفرد بالعزم والتصميم الهادف ذي المعنى ، فهو أكثر قوة ونشاطاً تجاه بيئته ، بحيث يشارك في أحداثها بفعالية بعيداً عن العزلة والسلبية ، كذلك يعتبر بعد الالتزام أكثر الأبعاد ارتباطاً بالجانب الوقائي للصلابة ، وذلك بوصفه مصدراً مقاوماً للضغوط النفسية وغياب هذا البعد يرتبط بالإصابة بالاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب . (دلال المقاطي ، ٢٠١٢ : ٢٣)

تعريف الباحثة للالتزام في الدراسة الحالية "ويقصد به اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد لأهداف وقيمه في الحياة وتحمله المسؤولية ، واعتقاده بقيمته وبقيمة العمل الذي يؤديه لنفسه وللآخرين" .

أنواع الالتزام :

أشارت كوبيازا ومادي وبوكسيتي(،KOBASA, MADDI, PUCSETTI, 1985:525) إلى أن الالتزام الشخصي أو النفسي يضم كلاً من :

أ- للالتزام تجاه الذات : وعرفته بأنه "اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة ، وتحديد اتجاهاته الإيجابية على نحو تميزه عن الآخرين" .

ب- والالتزام تجاه العمل : وعرفته بأنه "اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في إنجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه".

وقد صنف عبد الرحمن أبو ندى (٢٠٠٧) الالتزام إلى ثلاثة أنواع هي :

١- الالتزام القانوني :

ويتمثل في تقبل الفرد للقوانين الشرعية ثم الوضعية السائدة في مجتمعه وامتناله لها وتجنبه مخالفتها . وقد ارتبطت طبيعة الالتزام القانوني ببعض المهن وميزت محدداته طبيعة المهن ومن أبرزها المحاماة ، فنجد أن ممارسي هذه المهنة يلتزمون بالجوانب القانونية بوصها محددة لطبيعتها الشاقة كما يلتزمون بنفس المحددات القانونية أثناء ممارسة حياتهم الشخصية .

٢- الالتزام الديني :

ويعرفه (صالح الصنيع ٢٠٠٢، ص : ٩٢) بأنه "التزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والانتهاز عن إتيان ما نهى عنه " .

٣- الالتزام الأخلاقي :

وقد عرف بأنه "اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقته الشخصية والاجتماعية"، ويحمل هذا التعريف في مضمونه لهذا الشكل معنى الإكراه الذاتي الذي أشار إليه جونسون بوصف الالتزام الخارجي بأنه يرتبط بالقيود الاجتماعية، إلا أن التزام الفرد بعلاقة ما يرتبط بوجود قيمة أو هدف داخلي تجاه العلاقة ولا يرتبط بالجوانب الأخلاقية الاجتماعية ، فالفرد حين يلتزم بمجموعة من العلاقات الاجتماعية الحميمة فإنه يلتزم لها من واقع سعادته بها ورضاه عنها .(زينب راضي، ٢٠٠٨، ص : ٢٥)

ثانياً: التحكم

ترى كوبازا التحكم بأنه اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث ،وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له فإدراك التحكم يمثل توجه الفرد نحو إحساس بالفعالية والتأثير في ظروف الحياة المتنوعة فالتحكم يمثل التوجه للشعور والتصرف كما لو كان الرد القدرة على التأثير في مواجهة المواقف المتنوعة للحياة بدلاً من الاستسلام والشعور بالعجز عند مواجهة الكوارث وطوارئ الحياة . (KOBASA, 1979)

وترى جيهان حمزة (٢٠٠٢) أن التحكم هو اعتقاد الفرد في قدرته على التحكم في أحداث الحياة المتغيرة المثيرة للشكفة النفسية سواء أكان ذلك معرفياً أم وجدانياً أم سلوكياً .

تعريف الباحثة للتحكم في الدراسة الحالية ويقصد به اقتناع الفرد بقدرته الذاتية على السيطرة على أمور حياته والتحكم فيما يواجهه من أحداث وتحمل المسؤولية وحل المشكلات بنجاح واتخاذ القرارات الملائمة والوصول إلى الخيار الأنسب .

وتشير (عزة الرفاعي، ٢٠٠٣) إلى أن التحكم يتضمن أربع صور رئيسية :

- ١- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة: ويحسم هذا التحكم المتصل باتخاذ القرار طريقة التعامل مع الموقف سواء بإنهائه أو تجنبه أو بمحاولة التعايش معه ، ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف نفسه وظروف حدوثه حيث يتضمن الاختيار من بين البدائل ، فالمريض هو الذي يقرر أي الأطباء سوف يذهب إليه ومتى يذهب والإجراءات التي يتبعها .
- ٢- التحكم المعرفي (المعلوماتي) استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغط: يعد التحكم المعرفي أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة إذا ما تم على نحو إيجابي، فيختص هذا التحكم بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للمشقة كالتفكير في الموقف ، وإدراكه بطريقة إيجابية ومتفائلة.
- ٣- التحكم السلوكي: وهو القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي: ويقصد بالتحكم السلوكي القدرة على التعامل مع الموقف بصورة علنية وملموسة ، بمعنى تحكم الشخص في أثر الحدث الضاغط من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديله أو تغييره .
- ٤- التحكم الاسترجاعي: ويرتبط التحكم الاسترجاعي بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته ، فيؤدي استرجاع الفرد لمثل هذه المعتقدات إلى تكوين انطباع محدد عن الموقف ، ورويته على أنه موقف ذو معنى وقابل للتناول والسيطرة عليه ، وبمعنى آخر نظرة الشخص للحدث الضاغط ومحاولة إيجاد معنى له في حياته ، مما قد يؤدي لتخفيف أثر الضغوط .

ثالثاً: التحدي

تعرف كوبازا التحدي بأنه "اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة ، هو أمر طبيعي ، بل حتمي لا بد منه لارتقائه ، أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه" . (KOBASA,1979 : 70)

وهو أيضاً "اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير علي جوانب حياته ، هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً ، مما يساعده علي المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد علي مواجهة الضغوط بفاعلية" . (عماد مخيمر ، ١٩٩٧ ، ص: ١٤)

تعريف الباحثة للتحدي في الدراسة الحالية "اعتقاد الفرد بأن التغيير المستمر في أحداث الحياة ، هو أمر حتمي لا بد منه والتطور هو السبيل لارتقائه ، أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية" .

وانطلاقاً من التعريف السابق يمكن القول بأن بعد التحدي يعني أن ينظر الفرد إلى الأحداث الضاغطة والأزمات التي يواجهها على أنها ليست تهديداً لأمنه الشخصي ، بل فرصة لتطوير خبراته ، فالضغوط هي الحياة وغيابها يعني الموت ، ومن المهم أن ينظر الفرد إليها نظرة تفاؤلية تقوم على

المبادأة والاستكشاف وأنها فرصة للتطوير وزيادة الرصيد والخبرات ، وإذا اتسم المرء بقوة التحدي وهو يعنى اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيرات على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري ويشكل فرصة للنمو والنضج وليس أمراً باعثاً على التهديد فإنه يستمر في التعلم من تجاربه السابقة والموجبة ، ويعتبرها مصدراً للنمو والإنجاز .

الدراسات السابقة :

(١) دراسة Asbell (1989)

هدفت الدراسة إلى التعرف على ضغوط الحياة ومنغصاتها وأساليب مواجهتها لدى الأفراد ، وتكونت عينة الدراسة من (١٨١) شخصاً تم تطبيق مقياس طرق المواجهة المنقح ، ومقياس الصلابة النفسية ، ومقياس منغصات الحياة اليومية ، وقائمة الأعراض الجسمية ، وقائمة الأعراض المرضية "لهويكنز" عليهم ، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن الأعراض المرضية تعد مؤشراً جيداً للتنبؤ بأساليب المواجهة المستخدمة ، ووجود ارتباط دال بين أساليب المواجهة والأعراض المرضية ، كما بينت الدراسة عدم وجود ارتباط بين الصلابة النفسية والأعراض المرضية .

(٢) دراسة Stephenson (1990)

وقد هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة ، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٧) فرداً من الذكور العاملين في البنوك والمحاماة طبق عليهم مقياس الصلابة النفسية ، وقائمة طرق المواجهة للباحث ، وقد أشارت النتائج إلى أن الإناث أكثر صلابة من الذكور وأن هناك علاقة ارتباطيه بين طرق المواجهة والصلابة وقد كان المحامون أكثر صلابة وأكثر استخداماً لأسلوب التصدي للمشكلة مقارنة بالعاملين في البنوك .

(٣) دراسة Williams, Wiebe & Smith (1992)

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور عمليات المواجهة كوسائط في العلاقة بين الصلابة النفسية والصحة الجسمية ، قام كل من (وليام وويب وسميث) بدراسة على (١٦٦) فرداً من طلبة الجامعة ، (٨٥ ذكور و ٨١ إناث) ، استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي ، وطبقوا على العينة مقياس الصلابة النفسية ، وآخر لمقياس أساليب المواجهة ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية ، وأساليب المواجهة الفعالة ، مثل : التركيز على المشكلة ، البحث عن الدعم البناء ، وأشارت الدراسة لوجود علاقة سلبية بين الصلابة النفسية وأساليب المواجهة غير الفعالة ، مثل : التجنب ، كما أشارت الدراسة لوجود ارتباط بين الصلابة النفسية وعدد قليل من الأمراض الجسمية التي ذكر العينة أنهم يعانون منها .

(٤) دراسة De - Adage & other (1997)

وهدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط ، وأساليب مواجهة عند مراهقي المدرسة المتوسطة ، وتكونت عينة الدراسة من (٥٤) طالباً وطالبة من مدارس لوس أنجلوس ، وأسفرت النتائج عن وجود

اختلافات بين الجنسين في مستويات الإحساس بالضغوط ، وطرق مواجهتها ، وأن الإناث أعلى إحساساً بالضغوط من البنين ، وعلى وجود اختلافات سلوكية في الاستجابات الانفعالية حيث كانت هذه الانفعالات شديدة لدى الإناث ، وكانت موجهة تجاه المدرسة ، والأشقاء والآباء.

(٥) دراسة عزة الرفاعي (٢٠٠٣)

هدفت الدراسة إلى بحث الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها ، تكونت عينة الدراسة من (٣٢١) طالباً وطالبة، منهم (١٦١) من الذكور و (١٦٠) من الإناث ، تراوحت أعمارهم بين (١٩-٢٦) سنة وبمتوسط عمري قدره (٢٠.٧٩) سنة ، وانحراف معياري (١.٢٥) من طلبة جامعة حلوان ، واقتصرت الدراسة على طلبة المستوى الثالث والرابع من ذوى التخصصات النظرية دون العملية في الجامعة ، وكانت أدوات الدراسة مكونة من: مقياس الصلابة النفسية من إعداد كوبازا ترجمة (عماد مخيمر ١٩٩٦) ، ومقياس إدراك الحياة الضاغطة من إعداد الباحثة ، ومقياس أساليب المواجهة من إعداد الباحثة ، وقد استخدم الباحث أدوات للتحقق من الصدق التلازمي لأدوات الدراسة في (استبيان تقدير الذات لـ زوبزويج وترجمة ممدوحة سلامة ١٩٩١) وذلك لإيجاد الصدق التلازمي مع مقياس الصلابة النفسية ، ومقياس أساليب المواجهة الأكثر فعالية ومقياس أحداث الحياة الضاغطة لـ عماد مخيمر ١٩٩٥ لإيجاد الصدق التلازمي مع مقياس أحداث الحياة الضاغطة ، ومقياس القلق لـ غريب عبد الفتاح ١٩٩٥ للوقوف على الصدق التلازمي لمقياس المواجهة الأكثر والأقل فعالية ، وقد كان من نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية ومكوناتها (الالتزام، التحكم) ، في حين ظهرت هذه الفروق في مكون (التحدي) وكانت إلى جانب الذكور ، ووجود فروق في الضغوط الأكاديمية والضغوط الاقتصادية بين الذكور والإناث فكان الذكور أقل معاناة من الضغوط الأكاديمية والاقتصادية مقارنة بالإناث ، كما وجد فروق في أساليب المواجهة الأكثر فعالية بين الذكور والإناث إلى جانب الذكور ، ووجود ارتباط عكسي بين درجات الصلابة النفسية وكل من إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة الأكثر فعالية ، كما أنه لم يكن للصلابة دوراً بارزاً في تعديل العلاقة بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة الأقل فعالية.

ومن خلال العرض السابق للدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة والتي تم عرضها من خلال عدة

محاوِر ، اتضح ما يلي :

- إن الصلابة النفسية سمة شخصية تظهر لدى كلا من الجنسين ويمكن تعديلها وتقويتها.
- أن هناك علاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط تزيد الصلابة بزيادة أساليب المواجهة لدى الفرد والعكس.

ويمكن القول إن أساليب مواجهة الضغوط لها تأثير إيجابي على الصلابة النفسية لدى الفرد ، وذلك بالاستدلال إلى نتائج الدراسات السابقة والإطار النظري السابق ، ومن هنا استطاعت الباحثة وضع فروض الدراسة.

*"يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على كل من مقياس أساليب المواجهة والصلابة النفسية."

أدوات الدراسة :

١- مقياس الصلابة النفسية (إعداد الباحثة)

بعد أن قامت الباحثة باستخلاص الأبعاد الأساسية لمقياس الصلابة النفسية من الدراسات والمقاييس السابقة في هذا المجال مثل مقياس الصلابة النفسية من دراسة (ميتشل ١٩٨٩) ومقياس الصلابة النفسية الخمسة (wiebe1991) واستبيان الصلابة النفسية (maddi&kobaza1984) واستبانة الصلابة النفسية (عماد مخيمر ٢٠٠٢) تم وضع التعريفات الاجرائية لكل بعد ومن ثم وضع المفردات المناسبة لقياس كل بعد.

وتذهب الباحثة مع الرأي القائل بتعدد أبعاد الصلابة النفسية ، وهو الرأي السائد في معظم الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية ، حيث يؤكد TAYLOR ما ذهب إليه كوبازا بأنه يمكن إجمال أبعاد الصلابة فيما يلي:

- الإحساس بالالتزام ، وذلك بدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تواجه الفرد .
- الإيمان (الاعتقاد) بالقدرة على السيطرة ، أي إحساس الفرد بأنه سبب ما يحدث في حياته وأنه يستطيع التأثير في بيئته .
- التحدي ، وهو الرغبة في إحداث التغيير ومواجهة الأحداث الجديدة وأنها تمثل فرصة للنماء والتطور.

أ- الهدف من المقياس

يهدف المقياس إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة

ب- وصف المقياس

تم بناء مقياس الصلابة النفسية من خلال التعريف الإجرائي للصلابة النفسية "مجموعة من الالتزامات التي يضعها الفرد لنفسه وإيمانه بإمكاناته وقدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث ، وقدرته أيضاً على إيجاد الآليات التي من شأنها أن تخفض كمية الضغوط النفسية التي يمر بها وكيفية التعامل معها بفاعلية وأن ما يطرأ عليه من تغيير هو أمر ضروري ولا يمثل له تهديداً أو عائقاً " .
ومما سبق يتضح أن المقياس يتكون من ثلاثة أبعاد وهي :

أولاً: الالتزام

وتعرفه الباحثة بأنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد لأهداف وقيمه في الحياة وتحمله المسؤولية ، واعتقاده بقيمته وبقيمة العمل الذي يؤديه لنفسه وللآخرين .

ثانياً : التحكم

ويقصد به اقتناع الفرد بقدرته الذاتية على السيطرة على أمور حياته والتحكم فيما يواجهه من أحداث وتحمل المسؤولية وحل المشكلات بنجاح واتخاذ القرارات الملائمة والوصول إلى الخيار الأنسب.

ثالثاً: التحدي

اعتقاد الفرد بأن التغيير المستمر في أحداث الحياة ، هو أمر حتمي لابد منه والتطور هو السبيل لارتقائه ، أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية .

أولاً : حساب صدق المقياس :

أ- صدق المضمون:

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته المبدئية على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس التربوي لتحديد مدى مناسبة العبارات لقياس الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة، حيث يتكون المقياس من ثلاثة أبعاد : البعد الأول : الالتزام، والبعد الثاني: التحكم، والبعد الثالث: التحدي، وتم إجراء التعديلات المقترحة للسادة المحكمين من حذف وتعديل وإضافة وإعادة صياغة بعض العبارات وتراوحت نسب الاتفاق بين السادة المحكمين على مدى مناسبة العبارات بين (٨٣ : ١٠٠%) وأصبح المقياس مكون من (٤٨) عبارة لقياس الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة.

ب- الاتساق الداخلي:

يعد صدق المحكمين من أنواع الصدق السطحي أو الظاهري ؛لذلك قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من طلاب الجامعة بلغ عددها (ن = ٣٠٠) وذلك لحساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد بواسطة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروفة اختصاراً ب Spss V.20 فكانت قيم معاملات الارتباط كما هو موضح بجدول (١)

جدول (١) قيم معاملات ارتباط عبارات مقياس الصلابة النفسية بالدرجة الكلية للبعد

رقم العبارة	قيمة الارتباط	معامل	رقم العبارة	قيمة الارتباط	معامل	رقم العبارة	قيمة الارتباط	معامل
١	**٠.٧١٩	١٣	**٠.٧٦٥	٢٥	**٠.٧٢٢	٣٧	**٠.٧٦٨	
٢	**٠.٧٨٠	١٤	**٠.٧٣٦	٢٦	**٠.٧١٠	٣٨	**٠.٧٣٥	
٣	**٠.٧١٥	١٥	*٠.٥٨٦	٢٧	*٠.٤٣٩	٣٩	**٠.٧٦٦	
٤	**٠.٧٦٥	١٦	**٠.٧٦٥	٢٨	**٠.٧١٦	٤٠	**٠.٧٤٣	
٥	**٠.٧٢٥	١٧	**٠.٧٢١	٢٩	*٠.٥٠٨	٤١	**٠.٧٦٧	

**٠.٧٨٥	٤٢	**٠.٧٥١	٣٠	**٠.٧٢٤	١٨	**٠.٧٨٦	٦
**٠.٧٧٤	٤٣	**٠.٧٨٠	٣١	**٠.٧٨٧	١٩	*٠.٥٨٠	٧
**٠.٧٢٧	٤٤	**٠.٧٥٥	٣٢	**٠.٧٦٥	٢٠	**٠.٧٦٧	٨
*٠.٥٢٤	٤٥	**٠.٧٢٣	٣٣	**٠.٧٩٩	٢١	**٠.٧٢٥	٩
**٠.٧٤٥	٤٦	**٠.٧١٩	٣٤	**٠.٧٣٣	٢٢	**٠.٧٦٣	١٠
*٠.٤١٢	٤٧	**٠.٧٣٤	٣٥	**٠.٧٦٤	٢٣	**٠.٧٤٧	١١
**٠.٧١٦	٤٨	**٠.٧٢١	٣٦	**٠.٧٤٣	٢٤	**٠.٧٩١	١٢

(**) دال عند مستوى ٠.٠١

(*) دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ والبعض الآخر دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ أي أنه يوجد اتساق ما بين عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد ؛ مما يشير إلى أن المقياس على درجة مناسبة من الاتساق.

ج- صدق المقارنات الطرفية:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية عشوائية من طلاب الجامعة بلغ عددها (ن = 50) وتصحيحه ورصد درجاته وترتيبها ترتيباً تنازلياً وأخذ نسبة ٢٥ % (من الدرجات المرتفعة) من إجمالي عدد طلاب العينة الاستطلاعية فبلغ عددها (١٤) طالباً وطالبة تمثل الإربعى الأعلى ، ونسبة ٢٥ % (من الدرجات المنخفضة) من إجمالي عدد طلاب العينة الاستطلاعية فبلغ عددها (١٤) طالباً وطالبة تمثل الإربعى الأدنى وباستخدام اختبار "t-Test" للمقارنة بين الإربعى الأعلى والأدنى جاءت النتائج كما هو موضح بجدول (٢)

جدول (٢) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوى دلالتها للإربعى الأعلى والأدنى على مقياس الصلابة النفسية

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الإربعى						العينة المتغير
		الأدنى			الأعلى			
		الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	
٠.٠١	٢.٩	٥.٣	٧٣.٤	١٤	٣.٢	٧٨.٢	١٤	الصلابة النفسية

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ ودرجات حرية (٢٦) مما يشير إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الإربعى الأعلى والأدنى على مقياس الصلابة النفسية لطلاب الجامعة ، وهذا يدل على قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية أي أن الاختبار على درجة مناسبة من الصدق.

ثانياً: ثبات المقياس:

- طريقة معامل ألفا لكرونباخ:

استخدمت الباحثة لحساب ثبات المقياس معامل ألفا لكرونباخ Cronbach's Alpha Coefficient في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للمقياس في كل مرة فبلغت قيمة معامل

ألفا العام للمقياس ككل (٠.٧٦٩) كما تم حساب معامل ثبات كل عبارة فكانت قيم معاملات ثبات العبارات كما هو موضح بجدول (٣)

جدول (٣) قيم معاملات ألفا لعبارات مقياس الصلابة النفسية

رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا
١	٠.٧١٩	١٣	٠.٧٥٥	٢٥	٠.٧٦٧	٣٧	٠.٧٦٥
٢	٠.٧٣٣	١٤	٠.٧٦٠	٢٦	٠.٧٥٧	٣٨	٠.٧٤١
٣	٠.٧٣٦	١٥	٠.٧٢٧	٢٧	٠.٦٧١	٣٩	٠.٧٤١
٤	٠.٧٢٥	١٦	٠.٧٦٠	٢٨	٠.٧٥٧	٤٠	٠.٧٢٩
٥	٠.٧٦٦	١٧	٠.٧٦٣	٢٩	٠.٦٤٢	٤١	٠.٧٦٣
٦	٠.٧٥٢	١٨	٠.٧٦١	٣٠	٠.٧٣٧	٤٢	٠.٧٥٧
٧	٠.٧٢٣	١٩	٠.٧٦٤	٣١	٠.٧٦٦	٤٣	٠.٧٢٢
٨	٠.٧٢٣	٢٠	٠.٧١٠	٣٢	٠.٧٦٥	٤٤	٠.٧٥٦
٩	٠.٧٣٢	٢١	٠.٧٠٥	٣٣	٠.٧٦١	٤٥	٠.٧٦٣
١٠	٠.٧٢٤	٢٢	٠.٧١٠	٣٤	٠.٧٦٣	٤٦	٠.٧٤٢
١١	٠.٧٢٧	٢٣	٠.٧٥٢	٣٥	٠.٧٣٣	٤٧	٠.٦٤٢
١٢	٠.٧٦٠	٢٤	٠.٧٢٣	٣٦	٠.٧٣٦	٤٨	٠.٧٣٧

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ثبات العبارات أقل من معامل ثبات المقياس وهو (٠,٧٩٦) ككل مما يشير إلى أن عبارات المقياس على درجة مناسبة من الثبات. - طريقة التجزئة النصفية:

للتحقق من ثبات المقياس ككل تم استخدام طريقة التجزئة النصفية Split half وبلغت قيمة معامل الارتباط بين نصفى المقياس (٠.٨٠٨) وبعد تصحيح أثر التجزئة بمعادلة سبيرمان وبراون Spearman-Brown بلغت قيمة معامل الثبات (٠.٨٩٤) ، ويتضح مما سبق أن المقياس على درجة مناسبة من الثبات.

ومن إجراءات الصدق والثبات السابقة أصبح المقياس مكون من (٤٨) عبارة لقياس الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة موزعة على أبعاده كما يلي: البعد الأول: الالتزام ويمثله العبارات (من ١ إلى ١٦) ، والبعد الثاني: التحكم ويمثله العبارات (من ٣٣ إلى ٤٨) ، والبعد الثالث: التحدي ويمثله العبارات (من ١٧ إلى ٣٢) ، والمقياس بهذه الصورة النهائية صالح للتطبيق على عينة البحث الأساسية.

* وتم إعداد التعليمات المناسبة للمقياس ، حيث يوجد لكل عبارة ثلاث اختيارات للإجابة وهي (دائماً - أحياناً - لا) ، ويقوم كل فرد من أفراد العينة بوضع علامة (√) في المربع تحت الاختيار الذي يراه مناسباً له

* تم وضع درجات للإجابة عن كل اختيار لكل عبارة من عبارات المقياس وهي كالآتي:

- "دائماً" تعني أكبر درجة وهي (٣)

- "أحياناً" وتعني الدرجة المتوسطة (٢)

- "لا" وتعني أصغر درجة (١)

ويوضح ذلك أن الطلبة الذين يصوبون ب"دائماً" هم مرتفعي الصلاية النفسية ، والذين يصوبون ب"لا" هم منخفضي الصلاية النفسية.

٢- مقياس أساليب مواجهة الضغوط: (إعداد الباحثة)

قامت الباحثة بالاطلاع علي المقاييس التي تم وضعها لمعرفة أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية سواء في البيئة العربية او الأجنبية ومن هذه المقاييس : قائمة ضغوط الحياة (Hoets&Heck,1990) ، ومقياس استخدام الفكاهة ويتكون من الأبعاد الآتية : استخدام الفرد الفكاهة في حياته - استخدام الفكاهة في مواجهة المشكلات - الاتجاه إلي الفكاهة (Moran & Hughes, 2006) ، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط (آمال جودة ، ٢٠٠٤) ، ومقياس EPQ (Igor &Nada, 2008) ، ومقياس أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة الذي طوره (Rudolf .H. Moss) . ومقياس أساليب المواجهة (منى عبد الله ، ٢٠٠٢) ، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط (Carver, Scheier &weintraub,1989) ومقياس مواجهة الضغوط النفسية (عادل الهالي ، ٢٠٠٩).

أ- الهدف من المقياس

تحديد أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة ومتابعة مدى التحسن أو الثبات في مستواه بعد تطبيق البرنامج.

ب- وصف المقياس

يقوم مقياس مواجهة الضغوط علي التعريف التالي : "هي الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة أو التحكم في المطالب الداخلية والخارجية التي تسببها المواقف الضاغطة" .

أولاً : حساب صدق المقياس:

أ- صدق المضمون:

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته المبدئية على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس التربوي لتحديد مدى مناسبة العبارات لكل بعد حيث يتكون المقياس من ثلاثة أبعاد : البعد الأول : أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة ، والبعد الثاني: : أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال ، والبعد الثالث: أساليب المواجهة البدنية والاجتماعية ، وتم إجراء التعديلات المقترحة للسادة المحكمين من حذف وتعديل وإضافة وإعادة صياغة بعض العبارات وتراوحت نسب الاتفاق بين السادة المحكمين على مدى صلاحية العبارات بين (٨٦ : ١٠٠%) ، وأصبح المقياس مكون من (٣٢) عبارة موزعة على أبعاد المقياس.

ب- الاتساق الداخلي:

يعد صدق المحكمين من أنواع الصدق الظاهري ؛ لذلك قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من طلاب الجامعة بلغ عددها (ن = 300) وذلك لحساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد بواسطة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروفة اختصاراً بـ Spss V.20 فكانت قيم معاملات الارتباط كما هو موضح بجدول (٤)

جدول (٤) قيم معاملات ارتباط عبارات مقياس أساليب مواجهة الضغوط بالدرجة الكلية للبعد

رقم العبارة	قيمة الارتباط	معامل	رقم العبارة	قيمة الارتباط	معامل	رقم العبارة	قيمة الارتباط	معامل
١	*.٠٦٥٥	٩	*.٠٦٨٥	١٧	*.٠٤٠١	٢٥	*.٠٥٢٣	٢٥
٢	*.٠٦١١	١٠	*.٠٧٤٠	١٨	*.٠٦١٢	٢٦	*.٠٧١٩	٢٦
٣	*.٠٧٤١	١١	*.٠٦٣٩	١٩	*.٠٧٨٧	٢٧	*.٠٧١٣	٢٧
٤	*.٠٤٢٩	١٢	*.٠٦٤٧	٢٠	*.٠٦٢٣	٢٨	*.٠٧٣٢	٢٨
٥	*.٠٦٤١	١٣	*.٠٤٧٦	٢١	*.٠٤٩٧	٢٩	*.٠٧٥٤	٢٩
٦	*.٠٦٧٠	١٤	*.٠٧٧٣	٢٢	*.٠٧٧٤	٣٠	*.٠٤٢٤	٣٠
٧	*.٠٤٧١	١٥	*.٠٦٦٨	٢٣	*.٠٦٥٢	٣١	*.٠٧٠٦	٣١
٨	*.٠٧٤٥	١٦	*.٠٧٢٢	٢٤	*.٠٦٤٤	٣٢	*.٠٦١١	٣٢

(**) دال عند مستوى ٠.٠١

(*) دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ والبعض الآخر دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ أي أنه يوجد اتساق ما بين عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد ؛ مما يشير إلى أن المقياس على درجة مناسبة من الاتساق.

ج- صدق المقارنات الطرفية:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية عشوائية من طلاب الجامعة بلغ عددها (ن = 50) وتصحيحه ورصد درجاته وترتيبها ترتيباً تنازلياً وأخذ نسبة ٢٥ % (من الدرجات المرتفعة) من إجمالي عدد طلاب العينة الاستطلاعية فبلغ عددها (١٤) طالباً وطالبة تمثل الإربعى الأعلى ، ونسبة ٢٥ % (من الدرجات المنخفضة) من إجمالي عدد طلاب العينة الاستطلاعية فبلغ عددها (١٤) طالباً وطالبة تمثل الإربعى الأدنى وباستخدام اختبار "t Test" للمقارنة بين الإربعى الأعلى والأدنى جاءت النتائج كما هو موضح بجدول (٥)

جدول (٥) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوى دلالتها للإرباعي الأعلى والأدنى على مقياس أساليب مواجهة الضغوط

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الإرباعي						المتغير
		الأدنى			الأعلى			
		الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	
٠.٠١	٤.٧	٧.٧	١١٠.٨	١٤	٨.٤	١٢٥	١٤	أساليب المواجهة

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ ودرجات حرية (٢٦) مما يشير إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الإرباعي الأعلى والأدنى على مقياس أساليب مواجهة الضغوط لطلاب الجامعة ، وهذا يدل على قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي أساليب مواجهة الضغوط أي أن الاختبار على درجة مناسبة من الصدق. ثانياً: ثبات المقياس:

١ - طريقة معامل ألفا لكرونباخ:

استخدمت الباحثة لحساب ثبات المقياس معامل ألفا لكرونباخ Cronbach's Alpha Coefficient في حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للمقياس في كل مرة فبلغت قيمة معامل ألفا العام للمقياس ككل (٠.٧٧٠) كما تم حساب معامل ثبات كل عبارة فكانت قيم معاملات ثبات العبارات كما هو موضح بجدول (٦)

جدول (٦) قيم معاملات ألفا لعبارات مقياس أساليب مواجهة الضغوط

رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا
١	٠.٧٥٣	٩	٠.٧٦٢	١٧	٠.٧٢٨	٢٥	٠.٧٦٣
٢	٠.٧٥١	١٠	٠.٧٥٥	١٨	٠.٧٢٢	٢٦	٠.٧٤٦
٣	٠.٧٦١	١١	٠.٧٥٩	١٩	٠.٧١٨	٢٧	٠.٧٦٠
٤	٠.٧١٤	١٢	٠.٧٤٥	٢٠	٠.٧٣٠	٢٨	٠.٧٤٣
٥	٠.٧٦٧	١٣	٠.٧٦٦	٢١	٠.٧٤٢	٢٩	٠.٧٦٧
٦	٠.٧١٠	١٤	٠.٧٤٧	٢٢	٠.٧٣٧	٣٠	٠.٧٥٦
٧	٠.٧٠٥	١٥	٠.٧٥٨	٢٣	٠.٧٣٣	٣١	٠.٧١٥
٨	٠.٧١٠	١٦	٠.٧٦١	٢٤	٠.٧٢٨	٣٢	٠.٧١٨

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ثبات العبارات أقل من معامل ثبات المقياس ككل (٠.٨٧٤) مما يشير إلى أن عبارات المقياس على درجة مناسبة من الثبات. ٢ - طريقة التجزئة النصفية:

للتحقق من ثبات المقياس ككل تم استخدام طريقة التجزئة النصفية Split half وبلغت قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس (٠.٧٧٧) وبعد تصحيح أثر التجزئة بمعادلة سبيرمان وبراون

Spearman-Brown بلغت قيمة معامل الثبات (0.874) ويتضح مما سبق أن المقياس يتسم بدرجة مناسبة من الثبات.

ومن إجراءات الصدق والثبات السابقة أصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (32) عبارة موزعة على أبعاده كما يلي: البعد الأول: أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة ويمثله العبارات (1) ، (2) ، (3) ، (4) ، (5) ، (6) ، (9) ، (10) ، البعد الثاني: أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال ويمثله العبارات (7) ، (8) ، (11) ، (12) ، (13) ، (14) ، (15) ، (16) ، (17) ، (18) ، (19) ، (20) ، (21) ، (22) ، (25) ، (26) ، البعد الثالث: أساليب المواجهة البدنية والاجتماعية ويمثله العبارات (27) ، (28) ، (29) ، (30) ، (31) ، (32) ، والمقياس بهذه الصورة النهائية صالح للتطبيق على عينة البحث الأساسية.

* وتم إعداد التعليمات المناسبة للمقياس ، حيث يوجد لكل عبارة ثلاث اختيارات للإجابة وهي (دائماً - أحياناً - لا) ، ويقوم كل فرد من أفراد العينة بوضع علامة (√) في المربع تحت الاختيار الذي يراه مناسباً له

* تم وضع درجات للإجابة عن كل اختيار لكل عبارة من عبارات المقياس وهي كالآتي:

- "دائماً" تعني أكبر درجة وهي (3)

- "أحياناً" وتعني الدرجة المتوسطة (2)

- "لا" وتعني أصغر درجة (1)

ويوضح ذلك أن الطلبة اللذين يصوبون ب "دائماً" هم الأعلى استخداماً لأساليب المواجهة ، واللذين يصوبون ب "لا" هم الأقل استخداماً لأساليب المواجهة.

اختبار صحة الفرض ومناقشة النتائج :

لاختبار صحة الفرض والذي ينص على أنه "يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على كل من مقياس أساليب المواجهة والصلابة النفسية." استخدمت الباحثة معامل الارتباط Correlation Coefficient التتابعي لبيرسون ، ويوضح جدول (٧) نتائج هذا الفرض:

جدول (٧) قيمة معامل الارتباط بين درجات طلاب الجامعة على كل من مقياس أساليب المواجهة والصلابة النفسية ومستوى دلالاته

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
أساليب المواجهة	٠.٧٠٥	٠.٠١
الصلابة النفسية		

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين درجات طلاب الجامعة على كل من مقياس أساليب المواجهة والصلابة النفسية ، مما يشير إلى أنه كلما تم استخدام أساليب المواجهة زادت الصلابة النفسية.

حيث أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين درجات الطلاب علي كل من مقياس أساليب المواجهة ومقياس الصلابة النفسية ، فكلما حصل الطالب علي درجة منخفضة علي مقياس الصلابة النفسية حصل علي درجة منخفضة أيضاً علي مقياس أساليب المواجهة . ويعزو ذلك إلي أنه

كلما قلت الصلاية النفسية لدى الفرد قل عنده استخدام أساليب المواجهة الصحيحة التي تعينه على مواجهة الضغوط ، وهذا يختلف مع دراسة عزة الرفاعي (٢٠٠٣) ، التي هدفت إلى بحث الصلاية النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢١) طالباً وطالبة، منهم (١٦١) من الذكور و (١٦٠) من الإناث ، تراوحت أعمارهم بين (١٩-٢٦) سنة وبمتوسط عمري قدره (٢٠.٧٩) سنة ، وانحراف معياري (١.٢٥) من طلبة جامعة حلوان ، واقتصرت الدراسة على طلبة المستوى الثالث والرابع من ذوى التخصصات النظرية دون العملية في الجامعة ، وأسفرت عن وجود ارتباط عكسي بين درجات الصلاية النفسية وكل من إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة الأكثر فعالية.

المراجع

- آمال عبد القادر جودة (2004م): أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدي عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى ، بحث مقدم ، المؤتمر التربوي الأول "التربية في فلسطين وتغيرات العصر" المنعقد بكلية التربية في الجامعة الإسلامية ، في الفترة من 23-24/11/2004م.
- أمل علاء الدين أبو عرام (2005م) : أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية ، رسالة دكتوراه ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية ، جامعة عين شمس.
- إيمان محمود القماح (2002م) : علاقة مفهوم الذات بأساليب مواجهة الضغوط لدي عينة من الراشدين المصريين والإمارتين : دراسة عبر حضارية مقارنة ، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية ، كلية الآداب ، جامعة المنيا ، ص ص 125 - 262.
- السيد كامل الشربيني منصور (2012م) : استراتيجيات المواجهة وتقدير الذات والانفعال الإيجابي والانفعال السلبي كمنبئات للكمالية التكيفية ، مجلة كلية التربية بالزقازيق ، العدد (77) ، دراسات تربوية ونفسية.
- تنهيد عادل فاضل البيرقدار (٢٠١١م): الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد 11، العدد 1.
- دلال المقاطي (2012م) : الصلابة النفسية ، وعلاقتها بكل من الضغوط النفسية والمشكلات السلوكية لدي عينة من المراهقين والمراهقات بمدارس المرحلة الثانوية بجدة ، رسالة ماجستير ، قسم علم النفس ، كلية التربية - جامعة الملك سعود ، الرياض.
- جيهان محمد حمزة (2002): دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدي الراشدين من الجنسين في سياق العمل، جامعة القاهرة ، كلية الآداب ، قسم علم النفس.
- جمعة سيد يوسف (2000م) : دراسات في علم النفس الإكلينيكي، دار غريب ، القاهرة.
- حسن مصطفى عبد المعطي (1994م) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها و دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري والاندونيسي، المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد(8).
- حسن مصطفى عبد المعطي (2006م) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، القاهرة ، زهراء الشرق ، ط 1.
- خالد بن محمد العبدلي (2012م): الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير (تخصص إرشاد نفسي) ، كلية التربية قسم علم النفس - جامعة أم القرى .

- رثيفة عوض (2000م) : ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة "التشخيص والعلاج" ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
- زينب نوفل راضي (2008م) : الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة.
- سيد أحمد البهاص (2002م) : النهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة ، مجلة كلية التربية جامعة طنطا ، العدد الواحد والثلاثون ، المجلد الأول ، ص ص 384 - 414 .
- سميرة دعو و نورة شنوفي (2012م) : الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدي أم الطفل التوحيدي - دراسة عيادية لخمس حالات - مذكرة مقدمة لنيل درجة الماجستير ، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية ، جامعة أكلي محد أولحاج.
- سالم محمد المفرجي و عبد الله علي الشهري (2008م) : الصلابة النفسية والأمن النفسي لدي عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة ، بحث منشور ، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية- جامعة المنيا ، العدد (19) ، أكتوبر 2010م.
- سامر جميل رضوان (2002م): الصحة النفسية، دار المسيرة، عمان، الطبعة الأولى.
- سعيد عبد الغني سرور (2003م) : مهارات مواجهة الضغوط في علاقتها بكل من الذكاء الوجداني ، ومركز التحكم ، مجلة مستقبل التربية العربية ، المجلد التاسع ، العدد التاسع والعشرون ، ابريل ، ص ص 9 - 17 .
- سفيان محمد أبو نجيله (2009م) : الصحة النفسية وقضايا المجتمع ، مركز البحوث الإنسانية والتنمية الاجتماعية ، غزة - فلسطين.
- طه حسين عبد العظيم (2006م) : إدارة الضغوط النفسية والتربوية ، دار الفكر، عمان، الطبعة الأولى.
- عماد محمد مخيمر (1996م): إدراك القبول / الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة ، مجلة دراسات نفسية ، مجلد (6) عدد (2) ، 275 - 299.
- عزة الرفاعي (2003م): الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها ، رسالة دكتوراه ، القاهرة ، كلية الآداب ، جامعة حلوان .
- عبد الرحمن أبو ندى (2007م): الصلابة النفسية وعلاقتها بضغط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة ، رسالة ماجستير ، جامعة الأزهر بغزة ، كلية التربية ، قسم علم النفس .
- علي علي (2003م) : دليل تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، بالقاهرة.

- عبد الله جاد محمود (2006م) : السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الاكتئاب والعدوان ، مؤتمر التعليم النوعي ودوره في التنمية البشرية في عصر العولمة ، المؤتمر العلمي الأول لكلية التربية النوعية - جامعة المنصورة في الفترة من 12 - 13 ابريل 2006 ، 397 - 468.
- عادل عبد الله الهلالي (2009م): بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة (دراسة مقارنة)، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم علم النفس ، كلية التربية - - جامعة أم القرى ، مكة المكرمة.
- كتاب بن عقيلان العتيبي (2014م): فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تعزيز الصلابة النفسية لدى رجال الأمن العاملين في قوة المهمات والواجبات الخاصة بشرطة منطقة القصيم ، رسالة دكتوراه الفلسفة في العلوم الأمنية ، علم النفس الجنائي ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية .
- لولوة صالح الرشيد (1999م): أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى بعض ذوات الظروف الخاصة والعاديات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية ، رسالة ماجستير ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، الرياض.
- محمد أحمد شلبي (2005م) : سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة : تنقية لبعض المفاهيم النفسية واختبار لنموذج بحثي ، مجلة الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة المنيا ، مجلد (1) ، عدد (56) ، ص : 203 - 327.
- مدحت عباس (2010) : الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية ، مجلد (26) العدد(1) ، 168 - 233.
- مایسة شكري (1999م) : التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة ، مجلة الإرشاد النفسي، عدد10، 1-42.
- نبيل دخان وبشير الحجار (2006م): الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية ، المجلد الرابع عشر ، العدد الثاني ، ص ص 369 - 398.
- نبيلة بوعافية (2002م) : الضغط المهني عند المديرين وعلاقته باستراتيجيات المقاومة وتقدير الذات ، رسالة ماجستير في علم النفس ، جامعة الجزائر.
- Asbell,L.B.,(1989) : " Style of Coping ,Daily Hassles ,and Hardiness as Mediators and Outcome in the Stress . Illness Relationship " , A Prospective Study,DAI-B,49/12,5510.
- BourdaréneMahfoud (2005) : le stress entre bienêtre et souffrance ,éditionBerti , Alger.

- De .Adage, Et,al,others (1997). A study of stress. Stressors and coping strategies Among middle school Adolescents, social work in Education. Vol. 19. (2). P.P. 87 . 98.
- Higgins ,J.E. &Endler . N. S. (1995) : Coping life Stress and Psychological and Somatic Distress . European of Personality ,9 (4) ,253 – 270
- Kobasa (1979) "Stressful the Events Personality andHealth : An Inquiry in Hardiness " , Journal of Personality and Social Psychology Vol.37,No.1,pp.1-11.
- Kobasa,S,C.,Maddi,S.R.,Paccetti,M.C.&Zola,M.A.,(1985)Effectiveness of Hardiness , Exercise and Social Support AS Resources Against Illness ,Journal of Psychosomatic Research ,,No.29,pp525-533.
- Lazarus (R.S) Folkman (S) (1984) : "Psychological Stress and the Coping Process" M.C. Graw . Hill . New York.
- Stephenson ,N.S.,(1990) :Relationship between Coping Style and Hardiness of Male and female , Employed as Attorneys and Bankers ,DAI – B,50 190 ,4262.