



مجلة التربوي
Journal of Educational
ISSN: 2011- 421X
Arcif Q3

معامل التأثير العربي 1.5
العدد 19



مجلة التربوي

مجلة علمية محكمة تصدر عن كلية التربية

جامعة المرقب

العدد التاسع عشر
يوليو 2021م

هيئة تحرير
مجلة التربوي

- المجلة ترحب بما يرد عليها من أبحاث وعلى استعداد لنشرها بعد التحكيم .
 - المجلة تحترم كل الاحترام آراء المحكمين وتعمل بمقتضاها .
 - كافة الآراء والأفكار المنشورة تعبر عن آراء أصحابها ولا تتحمل المجلة تبعاتها .
 - يتحمل الباحث مسؤولية الأمانة العلمية وهو المسؤول عما ينشر له .
 - البحوث المقدمة للنشر لا ترد لأصحابها نشرت أو لم تنشر .
- (حقوق الطبع محفوظة للكلية)



ضوابط النشر:

- يشترط في البحوث العلمية المقدمة للنشر أن يراعى فيها ما يأتي :
- أصول البحث العلمي وقواعده .
 - ألا تكون المادة العلمية قد سبق نشرها أو كانت جزءا من رسالة علمية .
 - يرفق بالبحث تزكية لغوية وفق أنموذج معد .
 - تعدل البحوث المقبولة وتصحح وفق ما يراه المحكمون .
 - التزام الباحث بالضوابط التي وضعتها المجلة من عدد الصفحات ، ونوع الخط ورقمه ، والفترات الزمنية الممنوحة للتعديل ، وما يستجد من ضوابط تضعها المجلة مستقبلا .

تنبيهات :

- للمجلة الحق في تعديل البحث أو طلب تعديله أو رفضه .
- يخضع البحث في النشر لأولويات المجلة وسياستها .
- البحوث المنشورة تعبر عن وجهة نظر أصحابها ، ولا تعبر عن وجهة نظر المجلة .

Information for authors

- 1- Authors of the articles being accepted are required to respect the regulations and the rules of the scientific research.
- 2- The research articles or manuscripts should be original and have not been published previously. Materials that are currently being considered by another journal or is a part of scientific dissertation are requested not to be submitted.
- 3- The research articles should be approved by a linguistic reviewer.
- 4- All research articles in the journal undergo rigorous peer review based on initial editor screening.
- 5- All authors are requested to follow the regulations of publication in the template paper prepared by the editorial board of the journal.

Attention

- 1- The editor reserves the right to make any necessary changes in the papers, or request the author to do so, or reject the paper submitted.
- 2- The research articles undergo to the policy of the editorial board regarding the priority of publication.
- 3- The published articles represent only the authors' viewpoints.





الصلابة النفسية ودورها الوقائي في مواجهة الضغوط النفسية

هنية عبدالسلام بالوص¹، زهرة المهدي أبو راس²
قسم التربية وعلم النفس / كلية التربية الخمس¹، قسم معلمة الفصل / كلية التربية الخمس²
h.a.albalous@elmergib.edu.ly¹, z.a.aburas@elmergib.edu.ly²

مستخلص

تهدف الدراسة الحالية إلى التعريف بخاصية أو سمة من سمات الشخصية المقاومة للضغوط، إن تعرضنا للضغوط أمر لا مفر منه، خاصة في حياتنا المعاصرة، إلا أن تأثيراتها وانعكاساتها تختلف من شخص لآخر، في ظل تمتع الأفراد بخصائص نفسية أو اجتماعية تعرف في الأدبيات النفسية بالمتغيرات أو العوامل الواقية من الضغط ومنها الصلابة النفسية. ومن خلال الإجابة على التساؤلات المطروحة توصلت الدراسة إلى أن الصلابة النفسية تعتبر كخاصية عازلة أو مخففة لآثار الضغوط، تعمل بمكوناتها (الالتزام، التحكم، التحدي) على حماية الفرد من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسدية.

المقدمة:

يعد أهم ما يميز حياة الإنسان مع نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين سرعة إيقاع الحياة وكثرت الاتصالات التي جعلت العالم كقرية صغيرة، وكذلك دخول التكنولوجيا في كل أنشطة الحياة اليومية في جميع المجالات كالتعليم، الصناعة، التجارة المواصلات، الاتصالات، وأيضاً تحول الاقتصاد العالمي إلى نظام السوق الحر، كل هذه المتغيرات الكبيرة في نمط الحياة تشكل تحدياً كبيراً لقدرات الإنسان، ومن ثم فإن عليه استيعابها والتعامل معها من أجل أن يحيا حياة خالية من التوتر.

ففي الوقت الذي يمكن للفرد فيه التكيف مع بعض الضغوط فإنه قد لا يستطيع التكيف مع البعض الآخر وبالتالي تظهر الآثار السلبية للضغوط على الاتزان النفسي للفرد حسب شدة هذه الفترة الأخيرة، كأن يعاني من التوتر والقلق أو الملل، أو التمارض والغياب عن العمل أو تركه كلياً، كما قد تظهر على العمل نفسه في شكل قلة الإنتاج وتدهور الاقتصاد القومي مما يعوق جهود تنمية المجتمع وتقدمه.



ويمكن القول أن الضغوط النفسية تتولد نتيجة فشل الفرد في التكيف مع المطالب المفروضة عليه في معظم الأحيان الأمر الذي يجعله أكثر عرضة للإصابة بالمشكلات النفسية والجسدية، مع الإشارة إلى أنه ليس بالضرورة أن تكون جميع الآثار المحتملة لها سلبية بل يمكن أن تكون إيجابية بحيث تدفع الفرد إلى تحقيق ذاته وإلى السرعة في الإنجاز والأداء.

وهذا التزايد في الاهتمام بموضوع الضغوط النفسية دفع الباحثون إلى دراستها ومحاولة التعرف على مصادرها والتنبؤ بها، وذلك استناداً إلى عدد من السمات الشخصية التي يتحلّى بها الفرد، والتي يمكن أن تسهم في تحديد طرق تفاعله مع البيئة المحيطة إلى حد كبير، كما اتضح من نتائج البحوث والدراسات والتباين في تأثيرات الضغوط على الصحة النفسية تبعاً لمدى توافر بعض الخصائص النفسية الإيجابية لدى الأفراد الذين يتعرضون إلى نفس الأحداث أو الأزمات، ولا يظهرون أي علامات للاضطراب أو المرض سواءً النفسي أو الجسدي لذلك لقي مفهوم الضغوط النفسية في علاقته بكل من الصحة والسواء أو الاضطراب النفسي اهتماماً كبيراً بين الدارسين إذ تزايد في الآونة الأخيرة الدراسات التي تبرز الصلة بين أحداث الحياة الضاغطة وبين أشكال المرض النفسي والجسدي إلا أنه على الرغم من تأكدها على الاثر الواضح للضغوط على الصحة النفسية والجسدية ووجود العديد من الأفراد الذين يظهرون علامات المرض لضغوط طفيفة، فإن الملاحظات والدراسات تشير كذلك إلى أن الكثير منهم أيضاً لا يصبحون مرضى ولا يمرون بأي أزمات نفسية أو جسدية مع تعرضهم للأحداث الضاغطة وهذا ما يفسر ضعف معامل الارتباط بين إدراك الضغوط وأشكال الاضطرابات النفسية في الكثير من الدراسات حيث أن بعضها كان أقل من 0.03 ومنها دراسة كوبازا وآخرون (1983).

لذلك فإن السؤال الذي أثار فضول الباحثين وما زالت الأبحاث مستمرة للإجابة عنه وهو لماذا يتمتع بعض الناس بالقدرة على تحمل الظروف القاسية بدون ظهور أي اضطرابات بينما ينفرون لضغوط بسيطة ويظهرون اضطرابات نفسية أو جسدية أو معاً فإنه لا يوجد تفسير بسيط لهذه الظاهرة. من هنا تحول مسار الدراسات في العقدين الأخيرين من القرن العشرين من مجرد دراسة تأثير الضغوط على الصحة النفسية والجسدية إلى الاهتمام والتركيز على العوامل التي تدعم قدرة الفرد على التصدي والمواجهة أو ما يطلق عليها عوامل الوقاية أو العوامل المدعمة، حيث أنها تقلل من اثار عوامل الخطر على الصحة ومن الخصائص النفسية التي تلقت اهتماماً في الآونة الأخيرة ما يعرف بالصلابة النفسية التي يعتبرها الدارسون عامل وقائي يجعل الفرد يحتفظ بصحته النفسية والجسدية وهذا في أصعب الظروف والمواقف الضاغطة.



مشكلة الدراسة:

يتضح مما سبق أن للخصائص النفسية دوراً في مقاومة الضغوط ومنها الصلابة النفسية لذلك تأتي هذه الدراسة للتعريف بها والوقوف على دورها وكذلك توضيح الآلية التي تعمل من خلالها لخفض الضغوط وتحقيق الصحة وبذلك تتمحور مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات الآتية:

1. ما مفهوم الضغوط النفسية وما تأثيرها على الصلابة النفسية؟
2. ماهي النماذج المفسرة للعلاقة بين الضغط والصلابة النفسية؟
3. ما معنى العوامل الوقائية وما تصنيفاتها؟ وما دورها في وقاية الفرد من الضغوط؟
4. فيما يتجلى دور الصلابة النفسية باعتبارها عاملاً وقائياً من الضغوط؟

أهمية الدراسة :

1- تتجلى أهمية الدراسة من خلال الموضوع الذي تتناوله حيث أن الضغوط صارت أمراً واقعاً في حياة الافراد من جميع النواحي إذ تعتبر سمة للحياة المعاصرة وتجربة يعيشها الفرد بشكل يومي وذلك نتيجة للتغيرات والتبادلات السريعة والتعقيدات المتعددة، ولقد أدى هذا التزايد في الضغوط إلى أن اطلق بعض الدارسين على هذا العصر عصر الضغوط النفسية.

2- كما تتجلى أهميته من خلال أهمية ودور الخصائص النفسية الوسيطة في العلاقة بين الضغوط والعديد من اشكال الاضطرابات النفسية والجسمية فعلى الرغم من تأكيد العديد من الدراسات على التأثير السلبي لضغوط الحياة على الصحة النفسية وظهور العديد من الأمراض أو ما يعرف بالاضطرابات السيكوسوماتية إلا أن الملاحظات والدراسات كذلك تشير إلى غياب هذه الآثار لدى بعض الافراد الذين يمتلكون خصائص نفسية إيجابية كالثقة بالنفس والتفاؤل وتوكيد الذات والضببط الداخلي والصلابة النفسية...إلخ.

3- تعزيز قدرة الفرد علي التعامل النفسي مع مواجهة الضغوط النفسية في توجيه الفرد نحو الأمل في الحياة ومستقبل أفضل.

4- تفيد هذه الدراسة في تسليط الضوء على أهمية الصلابة النفسية ومالها من علاقة مع مواجهة الضغوط النفسية.

أهداف الدراسة:

تتجلى أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:

1. التعرف على ماهية الضغوط النفسية وتأثيراتها على الصلابة النفسية.
2. التعرف على النماذج المفسرة للعلاقة بين الضغط والصلابة النفسية.
3. التعرف على مفهوم العوامل الوقائية وأهم تصنيفاتها ودورها في حفظ الصحة.



4. معرفة تجليات دور الصلابة النفسية باعتبارها عاملاً واقياً من الضغوط من خلال استقراء نتائج الدراسات السابقة.

منهج الدراسة:

بما أن هذه الدراسة تدرج ضمن الدراسات النظرية، فقد اعتمد علي المنهج الوصفي التحليلي للمعطيات النظرية ومحاولة مناقشتها وتحليلها وفقاً لطبيعة مشكلة الدراسة وأهدافها ومن ثم استخلاص النتائج من التراث النظري والدراسات السابقة التي توضح الدور الذي تلعبه الصلابة النفسية في الوقاية من الضغوط النفسية.

مفاهيم الدراسة:

أولاً: الصلابة النفسية

يعرف كوبازا (1979) بأنها مجموعة من السمات التي تتمثل في اتجاه عام لدى الفرد بكفاءته وقدرته على استثمار مصادره وامكاناته النفسية والبيئية المتاحة كافة كي يدرك الأحداث الحياتية الصعبة إدراكاً غير محرف أو مشوه ويفسر بواقعية وموضوعية ومنطقية. (كوبازا، 1979:475).

ثانياً: الضغوط النفسية stress

يعرف لورانس (1990) الضغوط بأنها حالة من الانفعالات النفسية السلبية مثل: الغضب أو القلق أو الاحباط أو قلة التحمل أو الانزعاج أو تثبيط العزم يعاني منها الفرد نتيجة الأحداث التي تهدد أو تتحدى الشخص بجميع فعاليات الحياة. (العجيلي، 2005:500)

ثالثاً: أساليب المواجهة

يرى شعبان (1995) أن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة وأزمات حياتهم تشمل مجموعة من الوسائل والأساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضغوط والتكيف معها. (أمل ابو عزام، 2005:41).

رابعاً: العوامل الوقائية :

يرى جارمیزی (2005) تعريفاً للعوامل الوقائية بقوله أنها العوامل التي تسببها عوامل الخطر. (جارمیزی، 2005:44).

-التعريفات الإجرائية للباحثين:

1- الصلابة النفسية: هي القدرة العالية على المواجهة الإيجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية.



- 2- الضغوط النفسية: هي الحالة الناجمة عن إدراك الفرد بوجود متطلبات تفوق قدراته وامكانياته سواء كانت هذه المتطلبات شخصية أو اجتماعية أو تعليمية.
- 3- أساليب المواجهة: هي الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة على المطالب الداخلية والخارجية التي تسببها المواقف الضاغطة.
- 4- العوامل الوقائية: هي مجموعة المهارات أو القوي التي تساعد الفرد على التعامل بفاعلية مع الضغوط.

الفصل الثاني

الصلابة النفسية

المبحث الأول: الصلابة النفسية

تمهيد:

نشأ مفهوم الصلابة النفسية على يد الأمريكية (سوزان كوبازا) أثناء اعدادها لرسالة الدكتوراه تحت اشراف أستاذها (مادي) بجامعة شيكاغو بالولايات المتحدة والتي انتهت منها سنة (1977)، لذا يجب إلقاء الضوء على نشأ مفهوم الصلابة النفسية وكيفية تكوينه حيث أن معظم الباحثين قد أعطوا أهمية كبيرة للعوامل الخارجية في تكوين هذه السمة ونموها وارتقائها عبر مراحل العمر المختلفة بداية من الأسرة وحتى الأقران فقد تحدث عنها اركسون (1983) موضعاً الدور الأساسي الذي يلعبه الوالدين في تكوين هذه السمة فمن خلال اشباعهم للحاجات الأساسية للطفل منذ الصغر، بالإضافة لإشباعهم للحاجات الثانوية فالحاجة إلى إشباع الحب والحنان والشعور بالدفء يشعر الطفل بالأمان والقيمة والثقة بالنفس وبالأخرين في مراحل العمرية التالية. (مخير، 2011 : 45).

ويشير زاكيا وتشمرلين (1987) للتركيز على دراسة المتغيرات النفسية المخففة للضغوط والتي تشير إلى حماية الفرد من الوقوع فريسة الضغوط النفسية ولعل أهم هذه المتغيرات أو عوامل الصلابة النفسية فما مفهومها؟ وما مكوناتها؟ وما النموذج النظري المفسر لها؟ (المهداوي، 2010 : 100).

مفهوم الصلابة النفسية:

تتعدد وتختلف المفاهيم التي تناولت الصلابة النفسية فكلا عرفها من خلال وجهة نظر خاصة وفيما يلي بعض تعريفات الصلابة النفسية:

- 1- عرفت الصلابة النفسية بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فعاليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة.



الضاغطة (محمد السعيد، 2016 : 150).

2- مفهوم الصلابة لغة: صلب أي شديد الصلْب (ابن منظور، 1999 : 77).

أما في الاصطلاح: يعد هذا المفهوم إلي سوزان كوبازا حيث توصلت إلى المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات والتي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط (كوبازا، 1979 : 226).

3- ويعرفها فنك (1992) بأنها: سمة عامة في الشخصية تعمل خبرات البيئة المتنوعة على تكوينها وتميئتها لدى الفرد منذ الصغر (فنك، 1992:88).

4- ويعرفها مخيمر بأنها: نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له التحكم في ما يواجهه من أحداث يتحمل مسؤوليتها وما يطرأ على جوانب حياته من تغيير (مخيمر، 1996 : 284).

أهمية الصلابة النفسية:

نجد الصلابة النفسية حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين مما يدل على أهميتها فالصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية التي تقي الفرد من آثار الضغوط الحياتية المختلفة وتجعل الفرد أكثر مرونة وتعمل الصلابة كعامل حماية من الامراض الجسمية والاضطرابات النفسية .

ولخصت (كوبازا) أهمية الصلابة النفسية في مجموعة نقاط:

أولاً: تعديل وإدراك الفرد للأحداث وجعلها أقل وطأة.

ثانياً: تؤدي إلى استخدام الفرد أساليب مواجهة نشطة للأحداث.

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

رابعاً: تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة وهذا بالطبع يقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية وأن الشخص الصلب يدرك ضغوط الحياة اليومية أنها أقل ضغطاً. (محمد، عاطف مسعد 2016 : 99).

أبعاد الصلابة:

أولاً: الالتزام

يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة المثيرات الشاقة وقد أشار جونسون وسارسون 1978 إلى هذه النتيجة حيث تبين لهم أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية



كالقلق والاكنتاب ويرى **مخيمر (1996)** الالتزام بأنه نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه واهدافه وقيمه والآخرين من حوله.

وتعرف جيهان حمزة (2002) الالتزام بأنه:

اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه في الحياة وتحمله المسؤولية وقد أوضح **عباس (2010:176)** الالتزام هو قدرة الفرد على التعامل بإيجابية مع الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف هادفة وذات معنى فالفرد الذي لديه نزعة قوية نحو الالتزام يندمج مع الناس والأشياء والأحداث من حوله.

- أنواع الالتزام:

أشارت كوبازا ومادي (1985:525) إلى أن الالتزام الشخصي أو النفسي يضم كلاً من:

1- **الالتزام تجاه الذات:** وعرفته بأنه اتجاه نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه في الحياة وتحديد اتجاهاته الإيجابية على نحو تميزه عن الآخرين.

2- **الالتزام تجاه العمل:** وعرفته بأنه اعتقاد لدى الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين وضرورة الاندماج في العمل والكفاءة في انجاز عمله.

ثانياً: التحكم

عرفها ويب (1991) التحكم بأنه اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف واحداث شديدة قابلة للتناول والحكم فيها.

وعرفها **مخيمر (1996)** أنه اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته والقدرة على اتخاذ قرار.

ثالثاً: التحدي

تعرفه كوبازا بأنه اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي لا بد من ارتقائه. (كوبازا، 1979:70).

ويعرفه **مخيمر (1996)** بأنه اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر ضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً مما يساعده على استكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط.

خصائص ذو الصلابة النفسية المرتفعة:

1- القدرة على المقاومة.

2- أكثر مبادرة ونشاطاً ودافعية.

3- القدرة على الضبط.



خصائص ذو الصلابة النفسية المنخفضة:

- 1- عدم الشعور بهدف لأنفسهم ولا معنى لحياتهم.
 - 2- لا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية.
 - 3- يتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة.
- النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

أولاً: نظرية كوبازا للصلابة النفسية (1983) والدراسات المنبثقة عنها:

لقد قدمت كوبازا نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية وتناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية واحتمال الإصابة بالأمراض واعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية كما بين ذلك متيسون (1987) أن أسس النظرية تمثلت في آراء بعض العلماء مثل فرانكلوماسلو والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة ويعد نموذج (لازوس) من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل وحدد في ذلك عوامل رئيسية وهي:

- 1- البيئة الداخلية للفرد.
 - 2- الأسلوب الإدراكي المعرفي.
 - 3- الشعور بالتهديد والاحباط.
- وذكر (لازوس) أن حدوث خبرة الضغوط يحددها طريقة إدراك الفرد للموقف واعتبارها ضعفاً قابلاً للتعايش.

الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة:

- 1- تغيير الصلابة للإدراك المعرفي للأحداث اليومية إذ ما تم رؤيتها على نحو غير واقعي ويتناول هؤلاء الأشخاص الأحداث الحياتية ومن ثم يرون الأحداث الشاقة بصورة تفاؤلية.
- 2- تخفف الصلابة من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث وشعور الفرد باستنزاف الطاقة.
- 3- ترتبط الصلابة بطرق التعايش التكيفي الفعال.
- 4- تعتبر المساندة الاجتماعية من المتغيرات الواقية للضغوط.



النماذج المنبثقة من نظرية كوبازا:

نموذج فنك:

لقد ظهر حديثاً في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات أحد النماذج الحديثة الذي أعاد النظر في نظرية كوبازا وحاول وضع تعديل جيد لها وهذا النموذج قدمه فنك وتم تقديم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والادراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية والصحة العقلية من ناحية أخرى وذلك على عينه قوامها (167) جندياً اعتمد الباحث على المواقف الشاقة في تحديده لدور الصلابة وقام بقياس متغير الصلابة والادراك المعرفي للمواقف الشاقة والتعايش معها.

نتائج الدراسة:

توصل فنك من هذه الدراسة إلى نتائج مهمة وهي ارتباط مكوني الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد فارتبط الالتزام بالصحة العقلية من خلال تخفيف الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش معها خاصة استراتيجيات ضبط الانفعال.

نظرية التوقع:

نموذج مادي لمفهوم الصلابة:

حققه سلفادور مادي (1984) ينص على أن تراكم الأحداث الضاغطة يسبب زيادة التوتر الذي يمكن أن يظهر لدى الفرد في شكل ردود أفعال عكسية والقلق وغيرها واستمرارها يمكن أن يخلق أعراض مرضية. (يوسفي، 2013:125).

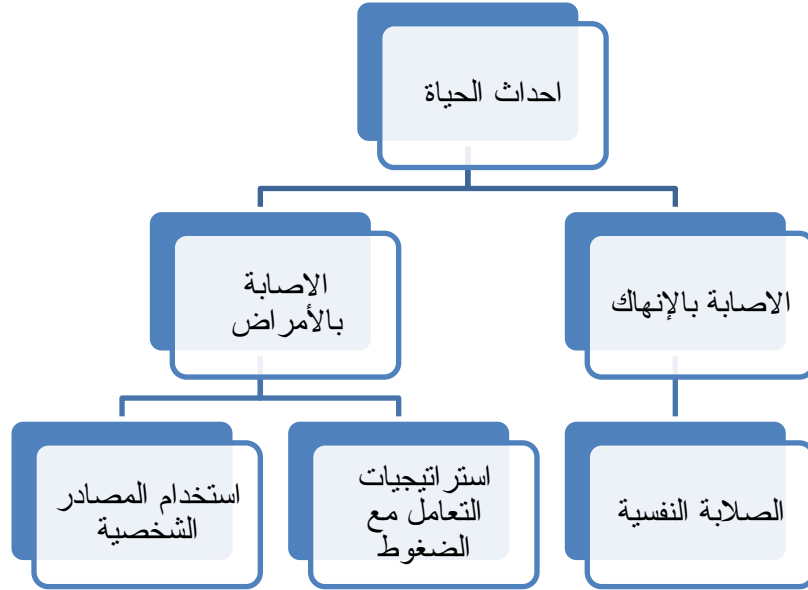
النموذج النظري المفسر للصلابة النفسية:

تنص نظرية الصلابة النفسية لمادي وكوبازا (1984) على ما يلي:

أن تراكم وزيادة الأحداث الضاغطة يسبب ارتفاع التوتر النفسي والتي يمكن أن تظهر على شكل ردود أفعال تتمثل في التعرق والتهيج والحساسية وإن استمرت هذه الحالة تسبب في ظهور أعراض جسدية مثل الانهك النفسي والتوتر فالصلابة النفسية تعمل على تخفيف هذه التهديدات والأحداث الضاغطة إذاً من خلال هذا النموذج فإن الصلابة تعتبر كمصدر للمواجهة بالفرد الصلب بإمكانه أن يخفف من التوتر الناتج عن الضواغط وتحافظ على صحته باستخدام استراتيجيات فعالة للتعامل رغم ظروف الحياة الضاغطة.



والشكل التالي يوضح العلاقة بين هذه المكونات:



شكل رقم 1 نموذج كوبازا ومادي للتأثيرات المباشرة للصلابة النفسية

من خلال النموذج الذي وضعته كوبازا ومادي التي يشرح فيها الكيفية التي تتوسط بها الصلابة النفسية كخاصية بين الأحداث الضاغطة وتأثيراتها السلبية على الصحة النفسية والجسدية حيث أن مرتفعي هذه الخاصية من وجهة نظر الباحثين يستطيعون مجابهة الأحداث السلبية كما أن الشخصية الصلبة تتصف بالقدرة على التعامل الجيد مع الضغوط النفسية.

الصلابة النفسية كمتغير وافي من الضغوط النفسية:

تذكر كوبازا أن تعرض الانسان للضغوط أمر لا مفر منه فواقع الحياة مليء بالعقبات والمخاطر وأشكال الفشل والظروف غير المواتية ونحن لا نستطيع تجنب الفشل أو الشعور بالوحدة وقالت أن الصلابة بمكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي في تخفيف الاحداث الضاغطة وقدمت عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط حيث ترى أن الاحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من ردود الافعال التي تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي إلى الإنهاك والأمراض الجسمية والنفسية وهنا يأتي دور الصلابة في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإنهاك ويتم ذلك من خلال عدة طرق فالصلابة تؤدي إلى:

أولاً: تعديل ادراكات الفرد للأحداث وجعلها أقل وطيء.

ثانياً: تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة.

ثالثاً: تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة.



رابعاً: نقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل اتباع نظام غذائي صحي (مرجع سابق).
الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المصطلحات النفسية:

1- الصلابة والصحة: يرى كونرودا (Konroda) أنه من الممكن للصلابة أن تساعد في إسكات أو توقيف استجابات الجهاز الدوري للضغط النفسي وأظهر سميت (Smeth, 1989) في دراسته أن الأشخاص الأكثر منهم صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية وما نتج عنها من انحدار في مستوى التحفيز الفسيولوجي، وأن لديهم أيضاً مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة والصلابة (والتي تعرف بالالتزام والسيطرة والتحدي) التي ترجع إلى التفاؤل هي سمة من شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة للضغط. (ياغي، 2006 : 39).

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

كما أن الأفراد الأكثر صلابة عندهم آثار مغايرة في أثرها على الأمراض فهم يمارسون الضغوط ولكن بأقل تكرارية، وينظرون إلى الأحداث الضاغطة الصغيرة على أنها غير ضاغطة ويكون لديهم إدراك أفضل لصحتهم العقلية والاجتماعية. (راضي، 2008 : 55).

ويرى ماكفارين (Makvaren) أن شدة الضغط أو التجربة الصادمة تؤدي إلى حدوث تزام في الأفكار المتطفلة، وإن حدة الضيق أو الأفكار المتطفلة هي نتاج ليس فقط لحدة الصدمة ولكن تعود أيضاً إلى قائمة أخرى من المتغيرات مثل تجارب الصدمة السابقة، ويعتقد أنه حينما يتعرض الفرد للأفكار المتطفلة الناتجة عن الضغط الصادم، فإن خصائص الشخصية وتوفر الدعم الاجتماعي تتفاعل مع كل المتغيرات وتتوسط في التخفيف من الأثر.

ويبدو أن التفاؤل أو التشاؤم (الصلابة أو عدم الصلابة) عامل وسيط للسلامة من خلال ميكنزمات سلوكية (مثل طرق التكيف العامة). من خلال الأثر الفسيولوجي على أداء المناعة ومن خلال متغير ثالث مثل الدعم الاجتماعي. وأعطى لاجرزا 1985 عدة اقتراحات للتوافق مع الضغط وتشمل تطوير أولويات جديدة وتجنب الضغط، وأخذ الإجازات، والقيام بالتمارين الرياضية، وتوسيع شبكة العلاقات الاجتماعية وتناول الأكل المناسب، واستخدام تمارين الاسترخاء، مثل الرجوع البيولوجي. (ياغي، 2006 : 39-40).

3- الصلابة والمجموعات: يرى حانات (Hanat, 1995) أنه يمكن أن تعزى صفات الصلابة النفسية لمجموعة من الناس مثل العائلات كما تم عزوها للأفراد، وبذلك تعمل الصلابة على تسهيل



توافق الأسرة وصلابتها. ويرى أمريكنار وآخرون (Amreknaret al, 1994) أن الصلابة تسهل الالتحام والرضا بالعائلة ويلعب التواصل الجيد مع الوالدين وتعزيز المشاركة الاجتماعية من قبل الوالدين دوراً في تحسين الصحة النفسية والصلابة لأعضاء العائلة.

وأشار بجبير (Pejber) في دراسته الاستطلاعية أنه يوجد علاقة ارتباطية بين المرض الذي يحدث في العائلة وبين الأحداث الحياتية التي تتعرض لها العائلة وأن الصلابة النفسية تلعب دور الوسيط في التخفيف من الأثر الناتج عن الضغوط النفسية وبالذات الأحداث السلبية. (ياغي، 2006 : 40).

4- المناعة النفسية: يعرفها (مرسي) بأنها مفهوم فرضي يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام، أو أفكار ومشاعر يأس وعجز وانهزامية وتشاؤم، كما تمد المناعة النفسية الجسم بمناعة إضافية تنشط أجهزة المناعة الجسمية. (مرسي، 1998 : 96).

أنواع المناعة النفسية:

تنقسم المناعة النفسية إلى ثلاثة أنواع:

مناعة نفسية طبيعية: هي مناعة ضد التأزم والقلق، وهي موجودة عند الانسان المؤمن في طبيعة تكوينه النفسي، الذي ينمو معه من التفاعل بين الوراثة والبيئة. فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب وعنده قدرة عالية على تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب وضبط النفس فلا يتأزم ولا يضطرب بسرعة.

مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً: هي مناعة ضد التأزم والقلق يكتسبها الانسان من التعلم والخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة. حيث تعتبر هذه الخبرات والمهارات تطعيمات نفسية تنشط جهاز المناعة وتقويه وهذا يجعل تعرض الانسان للإحباط والصعوبات والعوائق المحتملة مفيداً في تنمية قدرته على التحمل في الأزمات واكتساب الخبرات التي تنشط المناعة النفسية عنده. (مرسي، 2000 : 96).

مناعة نفسية مكتسبة صناعياً: وهي تشبه المناعة الجسمية التي تكتسبها من الحقن في الجسم - عمداً - بالجرثومة المسببة للمرض، بعد الحد من خطورتها وتبقى مناعتها مدة طويلة وتسمى مناعة مكتسبة فاعلة.

وكذلك المناعة النفسية المكتسبة صناعياً يكتسبها الإنسان من تعرضه لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والغضب المحتملة، مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته وأفكاره ومشاعره وتعويدته على



طرد وساوس القلق والجزع والغضب وإبدالها بأفكار ومشاعر مفرحة في هذه المواقف، وهذا ما يهدف إليه العلاج السلوكي بالغمر والعلاج بالتحصين المنظم والعلاج بالتقليد وغيرها. ومع أن المناعة النفسية بأشكالها الثلاثة تعتمد على ما لدينا من أفكار ومشاعر لا تدخل تحت إرادتنا، فإننا نستطيع تنميتها وتنشيطها من خلال تعديل طريقتنا في التفكير وتحسين سلوكياتنا الإرادية وتعويد أنفسنا على القيام بالأعمال الجالبة لحسن الخلق. فتعديل أعمالنا الإدارية يؤدي كما قال ويليم جيمس إلى تحسين أفكارنا ومشاعرنا التي ليست تحت إرادتنا. (مرسي، 2000:97).

مما سبق يتضح أن المناعة النفسية هي حصانة نفسية ضد التأزم يولد الفرد مزوداً بها وتصلها البيئة التي يعيش في كنفها تساعده على تحمل الألم والحزن المتعلق بفقدان الأحبة وتعيّنه على مواجهة الصعاب بقوة جسمية ونفسية عالية.
مظاهر المناعة النفسية:

1- تحرر الروح من الغضب وتحرر إرادة الإنسان من الروابط التي طالما ربطتها بإرادة الآخرين.

الخنساء شاعرة مشهورة في الجاهلية أوقفت شعرها على أخيها صخر الذي مات فلما دخلت الإسلام وترتبت التربية الكاملة أعطاهها الإيمان المناعة النفسية الكاملة فقد ذهبت مع أبنائها الأربعة في معركة القادسية وهناك شجعتهم على القتال في سبيل الله وحينما جاءها نبأ استشهادهم جميعاً في سبيل الله قالت في راحة نفسية وأمن قلبي "الحمد لله الذي شرفني بقلبهم وأرجو الله تعالى أن يجمعني بهم في مستقر رحمته".

2- الثبات أمام المطامع والشهوات، ويحدثنا التاريخ الإسلامي عن الجندي الذي ثقب حصناً من حصون الروم مكن الجيش من الدخول فيه وبذلك استولى المسلمون على الحصن بقيادة مسلمة بن عبد الملك وبحث مسلمة عن الجندي الذي ثقب الثقب فلم يجده لقد اختفى لأنه كان يريد بعمله وجه الله وكان مسلمة يقول: "اللهم اجعلني مع صاحب النقب".

3- المناعة من الخوف: ما أكثر الأشياء التي تجعل الإنسان يخاف في هذه الحياة، والإيمان القوي يجعل الإنسان في مناعة كاملة تحت أي ظرف وفي أي مكان والقُدوة في ذلك رسول الله صلى الله عليه وسلم فقد أحاط المشركون بغار ثور وأخذوا يبحثون حتى قال أبو بكر رضي الله عنه: "لو نظر أحدهم تحت قدميه لرآنا" فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم "ما ظنك باثنين الله ثالثهما؟"

وهذه الإجابة تبين قمة المناعة النفسية وهو القُدوة الحسنة وقد طلب من كل من خاف من شيء أن يدعو ربه قائلاً: "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من العجز والكسل وأعوذ



بك من الجبن والخوف وأعوذ بك من عذاب القبر لا إله إلا أنت" وبذلك يستعيد الإنسان مناعته الكاملة التي تقيه من الحيرة وإذا فقد المناعة أصبح جزوعاً إذا مسه الشر يجزع لوقعه ويظن أنه دائم.

4- الحياة في الرضوان حيث تجعل المناعة الإنسان هادئ النفس مطمئن القلب راضياً عن نفسه وعن ربه وعن الحياة والكون. (الذين ءامنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب) (سورة الرعد، الآية: 28).

5- قدرة الإنسان على تحمل ما لا يتحمله غيره. (والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين) (سورة آل عمران، الآية: 134) (القاضي، 1994: 64-67).
أعراض فقدان المناعة النفسية:

إذا فقد الفرد جهاز مناعته النفسية فإنه سوف يتعرض لاكتساب الصفات السيئة والخبثية

وهي:

1- ارتفاع القابلية للإيحاء، فيصبح مهياً لاستقبال أي أفكار حتى ولو كانت غير صحيحة فالأفكار المدمرة تدخل متخفية وراء ستار فكري عادة ما يرتبط بالعقيدة والدين أو مفاهيم حساسة وكلما ارتفعت القابلية للإيحاء كلما توقعنا تشرب الأفكار الخبيثة المختفية وراء قالب ديني معين.

2- فقدان السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي.

3- الاستسلام للفشل.

4- الانعزالية.

5- فقدان الاحساس بالسرور والمتعة في الحياة.

6- حدوث خلل في معايير الحكم على الأشياء والمواقف.

7- الانغلاق والجمود الفكري.

8- ارتفاع درجة النضج الانفعالي لدرجة حرجة.

9- ظهور ما يشير إلى الكذب الدفاعي. (كامل، 2002 : 320 - 321).



الفصل الثالث

الضغوط النفسية

المبحث الثالث: الضغوط النفسية

تمهيد:

يعد مصطلح الضغط النفسي من المصطلحات قديمة الاستخدام في مجال العلوم الطبيعية ليشير إلى التأثير الذي تحدثه قوة معينة على الشيء بصورة قد يصعب عليه تحملها وتؤدي إلى إحداث تغيرات معينة في الشكل أو الحجم أو طبيعة الشيء والضغط أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية وهو ينتج عن تفاعله مع البيئة، وقد استخدم مفهوم الضغط في مجال التربية وعلم النفس إلى القوة التي تؤثر على الفرد بصورة كبيرة وتعرضه لبعض التعبيرات النفسية كالتوتر والصداع والقلق والضيق ويصاحبه تأثيرات عضوية فسيولوجية ويتعرض خلالها إلى الاضطراب النفسي وسوء التوافق وتعتبر الضغوط شيئاً طبيعياً في حياتنا من المستحيل تجنبه فإن أحداث الحياة الضاغطة والمستمرة تستنفذ طاقة الفرد وقدرته على التكيف وتعرضه للإجهاد والأمراض النفسية والجسمية.

تعريف الضغوط النفسية:

1- عرفها هانز سيللي بأنها:

الاستجابة الفسيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف مع الظروف الداخلية والخارجية. (السمادوني، 1990:31)

2- عرفت زينب شقير (2001) الضغوط النفسية بأنها:

مجموعة من المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على أحداث الاستجابة المناسبة للموقف ويصاحب ذلك اضطرابات انفعالية وفسيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى. (نيفين زهران، 2003:101).

3- وعرف ميكائيل (1978) الضغوط النفسية بأنها:

مجموعة من الاستجابات التي تعبر عن حالة الضيق لدى الفرد في موقف معين. (هالة عبد الرحيم، 2001:19).

4- ويعرفها طاهر (1993) بأنها:

تلك العوامل الخارجية أو الداخلية الضاغطة على الفرد ككل أو على أي عنصر فيه الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بالتوتر أو الاختلال في تكامل شخصيته، وعندما تزداد شدة هذه الضغوط



فإن ذلك قد يفقده قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه مما كان هو عليه إلى نمط جدي. (ظاهر، 1993:36).

مصادر الضغوط:

يعرف تبر مصادر الضغوط على أنها:

المواقف أو الظروف الداخلية والخارجية التي تسبب للفرد الشعور بالتوتر والضييق وعدم الارتياح، أو أنها المواقف والظروف التي يدركها الفرد على أنها تمثل خطراً على نفسه وعلى جسده. (سعاد غيث، 2009:254)

ويشير كوبر ومارشال إلى سبعة مصادر رئيسية للضغوط وهي:

1- العمل.

2- تنظيمات الدور.

3- مراحل النمو.

4- التنظيمات البيئية والمناخ.

5- العلاقات الداخلية في تنظيمات البيئة.

6- المصادر والتنظيمات العليا.

7- المكونات الشخصية للفرد.

أسباب الضغوط النفسية:

1- عدم القدرة على إشباع الحاجات الأساسية مما يؤثر سلباً في زيادة الشعور بالضغط النفسي.

2- الأحداث اليومية غير المألوفة وغير المتوقعة تسهم في الشعور بالضغط النفسي.

3- نمط الشخصية فهناك نمطان في الشخصية النمط الأول يتميز بارتفاع الضغوط والرغبة في

النجاح ويتميز هذا النمط في تنفيذ أشياء عديدة في نفس الوقت لذلك فهم يضعون أنفسهم في

حالة من الشعور بالضغط، أما النمط الثاني يتميز بالقناعة والشعور بالرضا والهدوء

والاسترخاء مما يجعله أقل تأثراً بالشعور بالضغط

النفسي (البحراوي، 2003:188).

ويشير كلاً من مونت ولازاروس (1977) إلى أن الضغوط تنشأ من مصادر متعددة مثل:

أولاً: الإحباط وهو تعطيل التقدم نحو هدف ما لهذا يعتبر مصدراً من مصادر الضغوط.

ثانياً: الصراع وهو الرغبة في أن تذهب اتجاهين مختلفين في نفس الوقت بواسطة دوافع متعارضة

وهناك بعض الصراعات يكون من السهل حلها بمعنى أن الاختيار واضح وهناك البعض الآخر

يكون من الصعب التعامل معها مما يؤدي إلى الضغط لدى الفرد. (يوسف، 1990:44).



هناك عدة أشكال للصراع:

- 1- **صراع إقدام الإقدام:** وهو أقل أنواع الصراع إثارة للضغوط حيث يكون للفرد هدفين إيجابيين يرغب في تحقيقهما ولكنه غير قادر على الاختيار بينهما كالاختيار بين مهنتين.
- 2- **صراع إحجام الإحجام:** وهو أسوأ أنواع الصراع وأكثرها إثارة للضغوط لأنه يصيب الفرد بالتردد لوقوعه بين هدفين غير مرغوب فيهما.
- 3- **صراع إقدام إحجام:** وهو أن يقع الفرد بين هدفين لكل منهما مكون إقدام-إحجام مثلاً إذا كان راغب في الالتحاق بعمل معين للحصول على راتب شهري (إقدام) ولكن الالتحاق يلزمك بترك الدراسة وهو شيء لا تريد التفريط فيه فهو (إحجام).

أنواع الضغوط:

- 1- **الضغوط المفاجئة أو العنيفة:** وتشمل الأحداث التي تحدث فجأة وتؤثر على كثير من الأشخاص في وقت واحد كالزلازل.
- 2- **الضغوط الشخصية:** وتشمل أحداث الحياة الرئيسية ك وفاة شخص عزيز أو ترك وظيفة.
- 3- **الضغوط البيئية أو الاجتماعية:** وتشمل المشاكل التي تواجه الفرد في حياته وقام مور (1975) بوضع نموذج ميز فيه بين ثلاث أنواع من الضغوط:
 - أ- الضغوط الموقفية وتتضمن المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية وتكون بسيطة.
 - ب- الضغوط النمائية وترتبط بمراحل نمو الفرد.
 - ج- ضغوط الأزمات أو الشدائد التي يتعرض لها الفرد. (السمادوني، 1990:735)

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

1- نظرية الإدراك الكلي للموقف:

تقوم هذه النظرية على نظرية الدافع ومن أوائل العلماء الذين صاغوها العالم (سبيلبرجر) ويشير إلى أن الدافع يلعب دوراً مهماً في إدراك الفرد للضغط النفسي، لذا نجد أن الموقف الواحد يختلف إدراكه من شخص لآخر ويهتم هذا العالم بتحديد طبيعة الظروف والبيئة المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتج عنها ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة. (مرجع سابق).



2- نظرية العجز المتعلم:

ويشير مفهوم العجز المكتسب إلى تكرار تعرض الفرد للضغوط إذ تزامن مع اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أو مواجهتها فإن هذا من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة مما ينعكس على مبالغته في تقييمه للأحداث والمواقف التي يمر بها ويشعر بالتهديد فيها وفي نفس الوقت يشعر بعدم قدرته على مواجهتها، وترى هذه النظرية أن ردود الفعل الذي يصدرها الفرد هي ردود متعلمة يتعلمها الفرد من خبراته السابقة فأى موقف جديد يصبح عاجزاً أمامه ليس لديه القدرة على ضبط الأحداث ويؤدي ذلك إلى تعلم العجز والاستسلام ويؤدي كذلك إلى ضعف الدافعية وتأخذ ردود الأفعال صوراً من الانسحاب واليأس والاكتئاب ويدرك الفرد العالم الخارجي على أنه مصدر للتهديد وأنه لا يمكن ضبطه أو التنبؤ به. (مرجع سابق).

3- نظرية ولتركانون (1920):

ويعتبر هذا العالم الفسيولوجي كانون من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه برد الفعل في الحالات الطارئة وكشف في دراسته مصادر الضغوط الانفعالية كالآلم والخوف والغضب تسبب تغييراً في الوظائف الفسيولوجية للكائن الحي ويرجع لإفراز هرمون الأدرنالين والذي بدوره يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة حيث يرى أن تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي إما أن يواجه الموقف ويتصدى له أو يتجنبه ويهرب. (مرجع سابق).

أساليب مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد:

يعتبر مفهوم المواجهة من المفاهيم ذات الأصول القديمة والذي اهتم به الفلاسفة منذ آلاف السنين وقد أوضح لازاروس وزملائه أن المواجهة يمكن رؤيتها باعتبارها عملية دينامية وعلى النقيض من الاتجاه التقليدي الموجه بالسماوات وأنها علائقية تعكس العلاقة بين الفرد والبيئة وتكاملية، تربط المكونات والعوامل المختلفة والمتعددة لعملية الضغوط ويشير هذا المنظور إلى أن المواجهة لا يبحث فيها باصطلاحات الشخص أو الموقف فحسب ولكن باصطلاحات التفاعل بينهما وإدراك أن الأهداف التي يوجه إليها المواجهة قد تكون انفعالية داخلية أو موقفية خارجية تتضمن تحديد الجوانب التي يجدها الفرد مرهقة. (إيمان محمود، 2002:148).

تعريف أساليب المواجهة:

1- يعرفها لازاروس بأنها: الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة والتحمل للمطالب الداخلية والخارجية التي تسببها المواقف الضاغطة. (عبد المعطي، 2006:97)



2- ويعرفها هريدي بأنها: كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفسية التي يسعى الفرد من خلالها إلى التصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها أو لتجنب آثارها السلبية. (امال جودة، 2004:647)

3- ويعرف ليفن (1980) المواجهة بأنها: الاستجابات السلوكية التي ترتبط بالتجنب أو الهروب في الاستجابة للبيئة. (سلامة عبد العظيم، 2006:81).

أساليب مواجهة الضغط النفسي:

يوجد وظيفتان لوسائل المواجهة الأولى تنظيم الانفعالات والثانية تناول المشكلة التي تسبب الأذى ويوجد وظيفتان لوسائل المواجهة هما: تعديل العلاقة بين الفرد والبيئة وضبط الانفعالات الضاغطة لحل الصعوبات التي تواجههم من خلال تغيير بيئتهم التي تسبب لهم ألماً والاحتفاظ بصورة ايجابية من الذات تتسم بالرضا. (شكري، 1991:619).

قدم كوهين (1994) مجموعة من الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط منها:

1- التفكير العقلاني: استراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.

2- التخيل: استراتيجية يتجه فيها الفرد إلى التفكير في المستقبل والتخيل على ما يحدث.

3- الإنكار: عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل وكأنها لم تحدث.

4- حل المشكلة: نشاط معرفي يستخدم فيه الفرد أفكار جديدة مبتكرة لمواجهة الضغوط.

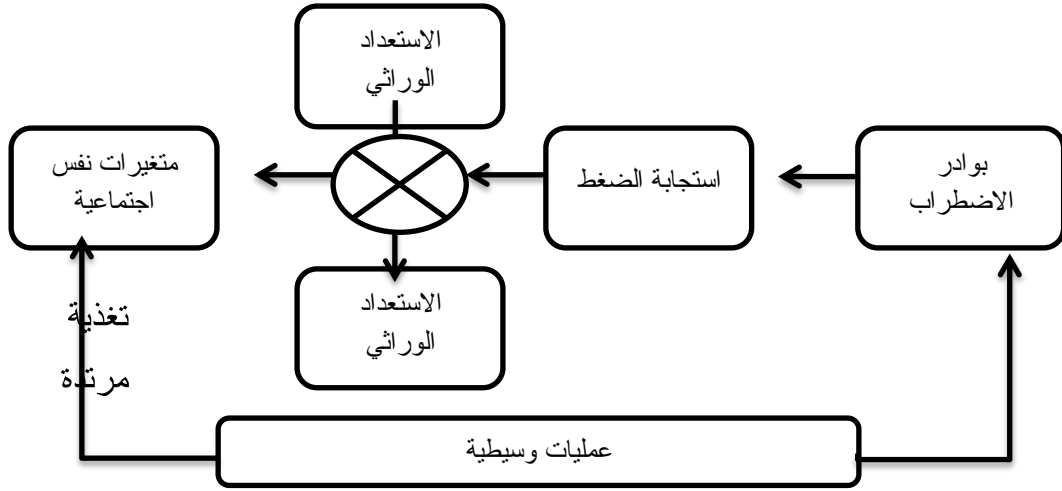
5- الفكاهة "الدعابة": استراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وبروح فكاهة والتغلب عليها.

أما ليفي وكاجان (1971): قدما نموذجاً نظرياً يصفان فيه دور العوامل النفسية في التوسط وكأن فرضهما الأساسي أن هذه المثيرات النفس و-الاجتماعية يمكن أن تسبب هذه الاضطرابات.

ويوضح النموذج التالي أفكار ليفي وكاجان عن التفاعل بين المثيرات النفسية والعوامل الوراثية والخبرات السابقة في حدوث الضغط والتي بدورها تولد أعراض المرض أو المرض نفسه.



شكل رقم (01) يمثل نموذج ليفي وكاجان



الشكل رقم 1: يمثل نموذج ليفي وكاجان لعوامل الضغط النفسي

وهذا تعاقب الأحداث يمكن أن يزداد أو ينقص بتدخل المتغيرات الوسيطة والتي يمكن أن تكون خارجية أو داخلية، عقلية أو جسمية، والتي يمكن أن تعدل من تأثير العوامل المسببة في أي مرحلة تالية من العملية، وأحد الصورة الهامة في هذا النموذج أنه يفسر الضغط ليس على أنه عملية خطية ولكنه نظام عام مؤلف من أجزاء تلعب فيه التغذية المرتدة دوراً مهماً.

من خلال عرض النموذجين السابقين نستخلص أن نموذج (شارلزورتوناشان) يفسر الضغط على أنه مطلب موجود في بيئة الفرد، وهذه المطالب تستدعي استجابة أو أداء من الفرد وبذلك فإن نجاح الفرد وكفاءته في الاستجابة يعتمد إلى حد بعيد على خصائص هذه البيئات ومتطلباتها، في حين نموذج (ليفي وكاجان) يركز على دور المتغيرات الوسيطة في العلاقة بين المثيرات الضاغطة وحدوث الاضطراب النفسي ويؤكد على دور هذه المتغيرات في ظهور بواذر المرض أو المرض نفسه. وفي الفقرة التالية سنوضح التأثيرات السلبية الناجمة عن التعرض للضغوط والآلية التي من خلالها تستجيب العضوية لهذه التأثيرات وكيف يقع الفرد فريسة المرض النفسي أو الجسدي جراء التعرض المستمر للضغوط النفسية.

• التأثيرات الناجمة عن الضغوط النفسية على الصحة النفسية والجسمية:

من المعروف أن الضغوط لا تؤثر فقط على الصحة النفسية للفرد بل يمتد تأثيرها ليشمل الصحة الجسمية، وذلك من خلال النقص في كفاءة الجسم وقدرته على مقاومة الأمراض حيث تؤدي الضغوط إلى حدوث تغيرات على مستوى الجهاز العصبي المركزي (تنشيط الهيبتوتلاموس) مما يؤدي إلى إضعاف جهاز المناعة وبالتالي تقليل الدفاعات الجسمية ضد الأمراض بالإضافة إلى



أن الضغوط قد تدفع الفرد إلى بعض الممارسات والسلوكيات غير الصحية كالتدخين أو تعاطي المخدرات. (عبد المنعم عبد الله حسيب، 2006:153).

ولعله من المفيد أن نعرف أولاً أنه عندما يستنفز الانسان أو يتعرض لمواقف مثيرة للتوتر فإنه يستثار العصب السمبتاوي الذي يقوم بإفراز هرمونات معينة تعطي الجسم طاقة هائلة لاستخدامها في المواجهة أو الهروب وأهم هذه المواد مادتي الادرنالين والنورادرنالين من الغدتين الكظريتين، وهي محفزات قوية تحدث تغيرات في الجسم تشمل زيادة في دقات القلب وضغط الدم وحرق الطاقة وزيادة ملحوظة في تدفق الدم لعضلات الذراعين والساقين، وهذا يرفع من قدرة الجسم على الأداء والاستجابة وهو بمثابة إعلان عن حالة الطوارئ في الجسم وكلها استجابات لا إرادية يقوم الفرد بها استعداداً للمواجهة أو الهرب لكن في حالة عدم ترجمة هذه التحولات إلى حركة كالقتال أو الفرار وتكرر تكرارها لفترات طويلة فإنها تحدث دماراً للجسم يشمل ضغط الدم وأمراض القلب والسكتات الدماغية وتعطل وظائف الكلي (غازي عبد المنصف، 1994:84).

وقد توصلت دراسة أحمد عبد الخالق (1993) إلى أن أعلى مستويات الاضطراب النفسي والعضوي كان لدى الافراد الذين يتعرضون لضغوط بيئية مرتفعة وأن التعرض لهذه الضغوط لا يسبب القلق المزمن فحسب بل إنها تغير من معدلات كل من الاضطرابات النفسية وتؤدي إلى الوفاة وتقدم العمر. (أحمد عبد الخالق، 1993:160).

ولهذا فإن التعرض المستمر لفترات طويلة للضغوط لا يؤثر على الصحة النفسية وإنما حتى على الصحة الجسدية ومن بين هذه الأعراض النفسية للضغوط ما يلي:

1- التأثيرات الانفعالية:

زيادة التوتر و قلة الاسترخاء والقلق وزيادة معدل الوسواس القهري ويختفي الاحساس بالسعادة وتغير في سمات الشخصية كتحول الأفراد الحريصين إلى أفراد مهملين وغير مباليين.

2- التأثيرات المعرفية:

ضعف مدى الانتباه والتركيز وفقدان القدرة على الضبط وتدهور الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى واضطراب أنماط التفكير.

3- التأثيرات السلوكية:

البطء في العمل والتغيب المستمر والانخفاض المفاجئ في الأداء وممارسة السلوكيات المضرة بالصحة كالتدخين وتناول العقاقير وتخلي الفرد عن أهدافه وطموحاته وعدم الثقة في الآخرين (حسن مصطفى، 2006:127).



العوامل الوقائية

يرى روس وكوهين (1983) بأنها:

تلك المتغيرات التي من شأنها التخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن تعرض الأفراد لأحداث الحياة الضاغطة كما يطلقان عليها بالعوامل المنخفضة (مخير، 1997:276).

ويقترح جارميري تعريفاً للعوامل الوقائية بأنها:

العوامل التي تساعد الفرد على مواجهة أو تحدي الآثار التي تسببها عوامل الخطر.

وقال وارنر (2005) أن مصطلح العوامل الوقائية يستعمل لوصف مخفضات أو معدلات

عوامل الخطر أو المشقة النفسية والتي تساهم في تحسين عملية النمو.

ويعرفها راتر بأنها:

كل المتغيرات الشخصية أو الاجتماعية التي تخفف من تأثير ضغوط أحداث الحياة على

الجوانب المعرفية والانفعالية والاجتماعية للفرد.

- تصنيف المتغيرات الوقائية:

لقد حدد راتر المتغيرات الوقائية فيما يلي:

1- متغيرات أسرية تتمثل في (ترابط الأسرة، إدراك الدفء الوالدي... إلخ).

2- سمات الشخصية تتمثل في (تقدير الذات، الضبط الداخلي، التفاؤل... إلخ).

3- إمكانية وجود أنظمة للمساعدة الاجتماعية موجودة في البيئة تحفز الفرد على المواجهة الفعالة.

أما جارميري (1985) فقد حدد المتغيرات الوقائية في ثلاث عوامل هي:

- الخصائص البيولوجية، النفسية، الاجتماعية للفرد.

- خصائص الوالدين، المحيط الأسري، التفاعل بين الآباء والأبناء.

- خصائص البيئة الاجتماعية والثقافية المتمثلة في المساعدة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من

المؤسسات الموجودة في محيطه كالمدرسة والنادي والبيئات التي ينتمي إليها المجتمع ككل.

من هنا يتضح أن عوامل الوقاية هي عوامل متعلقة بخصائص الفرد الشخصية أو

بخصائص بيئته الأسرية أو الاجتماعية، وانطلاقاً مما سبق يمكن للباحثان أن يضعن التصنيف

الآتي للمتغيرات الوقائية:

1- متغيرات شخصية تتعلق بشخصية الفرد وخصائصه البيولوجية والنفسية.

2- متغيرات أسرية، اجتماعية، بيئية تتعلق بخصائص البيئات التي يعيش فيها الفرد ويمارس

مختلف مناشط حياته كالأسرة والمدرسة والمسجد والنادي والجامعة... إلخ.



أما عن دور هذه العوامل في مقاومة الضغوط والحفاظ على الصحة النفسية للفرد، فإنه لا بد من الإشارة إلى أن عوامل الوقاية ليست عكس عوامل الخطر، وإنما هما مفهومان يتموقعان على متصل تمثل فيه عوامل الوقاية القطب الإيجابي، وعوامل الخطر القطب السلبي لذلك يشير (راتر) إلى أن "عوامل الخطورة ترتبط بالهشاشة النفسية * عكس العوال الواقية التي ترتبط بالمقاومة * . والمقصود هنا بالهشاشة النفسية بأنها: "صفة أو سمة تهيء الفرد ليظهر أكثر من غيره مشكلات تكيفية وبالتالي القابلية للإصابة بالأمراض النفسية والجسدية أما المرونة والقدرة على المقاومة هي القدرة على التكيف الوظيفي رغم الظروف المضادة أو المهددة، أو هي القدرة على مواجهة التأثيرات السلبية للهشاشة النفسية والبيئية.

المبحوث الثالث: الدراسات السابقة

تمهيد:

تعد الدراسات السابقة من أهم المرجعيات التي يرجع إليها الباحث وتمكنه من الاطلاع على الجوانب التي استطاعت تلك الدراسة معالجتها ومساعدتها في تشخيص مشكلة الدراسة ويكشف لها عن الجوانب التي لم تبحث.

أولاً: الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية:

1- دراسة هول وآخرون (1987)

هدفت الدراسة إلى: تحديد طبيعة مفهوم الصلابة ودور الصلابة كمتغير وسيط يخفف من أثر أحداث الحياة الضاغطة .
تكونت عينة الدراسة من: (1004) طالباً جامعياً وقد قسم العينة إلى ستة مجموعات كل مجموعة يستخدم بها عدداً من المقاييس النفسية، حيث استخدم مقياس الصلابة النفسية والقلق الاجتماعي.

وقد أظهرت الدراسة أن الصلابة ليست مفهوماً واحداً بل ثلاث مكونات منفصلة وأن بعدي الالتزام والتحكم يتمتعان بخصائص سيكولوجية ملائمة وهما يخففان من أثر الضغوط (هول، 1987:190).

2- دراسة ميتشل (1989)

هدفت الدراسة إلى: معرفة أثر الصلابة النفسية والتقييم المعرفي على أحداث الحياة.
تكونت عينة الدراسة من: (165) طالباً من طلبة البكالوريوس في التمريض وقد طبق مقياسان للصلابة النفسية وقائمة نظريات الشخصية.



وقد بينت الدراسة إلى عدم وجود ارتباط بين الصلابة والتقييم المعرفي للأحداث بأنها مثيرة للتحدي ووجود ارتباط عكسي بين الصلابة وتقييم الأحداث بأنها مثيرة للتهديد ووجود ارتباط عكسي بين الصلابة وبعض مقاييس المواجهة التي تركز على الانفعال ويوجد ارتباط إيجابي بين الصلابة وإدراك فعالية المواجهة. (مينشل، 1989:75).

3- دراسة جودة (2002)

هدفت الدراسة إلى: التعرف على تأثير المستوي الاقتصادي والاجتماعي لعينة الدراسة على متغيرات الصلابة النفسية بأبعادها ووجهة الضبط ودافعية الإنجاز لديهم والتعرف على تأثير نوعية الإعاقة - السواء مع المستوي الاقتصادي والاجتماعي على متغيرات الصلابة النفسية ووجهة الضبط ودافعية الإنجاز.

الفصل الرابع

الدراسات السابقة

تكونت عينة الدراسة من: (150) طالباً من الذكور من سن (11-13) سنة من المعاقين بصريا وسمعياً والأسوياء وقد استخدم مقياس الضبط الداخلي والخارجي للأطفال المراهقين ومقياس الدافعية للإنجاز.

وقد بينت النتائج إلى وجود تأثير دال إحصائياً لنوعية الإعاقة- السواء على متغيرات وجهة الضبط والدافعية للإنجاز والصلابة ووجود تأثير لنوعية المستوي الاقتصادي والاجتماعي على متغيرات الصلابة النفسية والدافعية للإنجاز. (جودة، 2002: 160)

4- دراسة الرفاعي (2003)

هدفت الدراسة إلى: بحث الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها.

تكونت العينة من: (321) طالباً وطالبة منهم 161 ذكور و160 إناث تتراوح أعمارهم بين (19-26) سنة من طلبة جامعة حلوان وتم استخدام مقياس الصلابة النفسية من إعداد كوبازا.

ودلت النتائج إلى عدم وجود فروق بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية ومكونيها الالتزام والتحكم وظهرت هذه الفروق في مكون التحدي وكانت إلى جانب الذكور ووجدت فروق في الضغوط الاقتصادية والأكاديمية بين الذكور والإناث فكانت الذكور أقل معاناه في تلك الضغوط مقارنة بالإناث كما وجدت فروق في أساليب المواجهة الأكثر فعالية بين الذكور والإناث لصالح الذكور ووجد ارتباط عكسي بين درجات الصلابة النفسية وكلاً من إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة الأكثر فعالية. (الرفاعي، 2003:90)



ثانياً: الدراسات التي تناولت العوامل الوقائية لمواجهة الضغوط النفسية:

1- دراسة أسبل (1989)

هدفت الدراسة إلى: التعرف علي ضغوط الحياة ومنغصاتها اليومية وأساليب مواجهتها لدى الأفراد.

وتكونت العينة من: (181) شخصاً تم تطبيق مقياس طرق المواجهة ومقياس الصلابة النفسية ومقياس منغصات الحياة اليومية وقائمة الأعراض الجسمية والأعراض المرضية. أظهرت الدراسة أن الأعراض المرضية تعد مؤشراً جيداً للتنبؤ بأساليب المواجهة المستخدمة، وأن هناك علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والأعراض المرضية. (أسبل، 1989:259)

2- دراسة كنج (1991)

هدفت الدراسة إلى: اكتشاف أحداث الحياة والضغوط واستراتيجيات المواجهة ومعرفة العلاقة بين أحداث الحياة والضغوط والعلاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغوط. وتكونت العينة من: (760) طالباً وطالبة من المرحلة الثانوية وقد استخدم الباحث مقياس أحداث الحياة والضغوط ومقياس استراتيجيات المواجهة. وأظهرت الدراسة أن أحداث الحياة المتعلقة بالمدرسة والأسرة هي أكثر المصادر إثارة للضغوط كما أسفرت عن استراتيجية التخطيط لحل المشكلة وتحمل المسؤولية هي الأكثر استخداماً لدى الطلبة، في حين كانت المواجهة والهروب الأقل استخداماً من قبل الطلبة أما عن الفروق بين الجنسين الذكور والإناث في استراتيجيات المواجهة فقد كشفت الدراسة أن الذكور أكثر ميلاً لاستخدام التخطيط لحل المشكلة وتحمل المسؤولية وأن الإناث أكثر ميلاً إلى الدعم الاجتماعي والهروب والتجنب. (كنج، 1991:310)

3- دراسة محمد (1995)

هدفت الدراسة إلى: الكشف عن الفروق الجنسية والعمرية في التكيف مع المواقف الضاغطة .

وتكونت العينة من: (694) فرداً من الجنسين بواقع (384) من الذكور و (310) من الإناث، تراوحت أعمارهم بين (14-38) عاماً. وقد أظهرت الدراسة إلى عدم وجود فروق إحصائية في استخدام كل من الأساليب الإقدامية والإحجامية تعود لجنس الفرد، كذلك عدم وجود فروق عمرية دالة لدي المجموعة الأكبر من



الوسيط في أسلوب التحليل المنطقي وأن الشباب يستخدمون أساليب المواجهة أكثر من المراهقين. (محمد، 1995:172)

4- دراسة زكي وعبد الفضيل (1998)

هدفت الدراسة إلى: التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة المشكلات والاحترق النفسي والضغط النفسية والتعرف على مدي إمكانية التنبؤ بالضغط النفسية والاحترق النفسي لدى المعلمين من خلال أساليب مواجهة المشكلات.

وتكونت العينة من: (138) معلماً من المدارس الثانوية بمحافظة المنيا منهم (61 معلماً و77 معلمة).

وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال موجب بين أساليب المواجهة غير الفعالة (القلق، خفض التوتر، تجاهل المشكلة) وبين الاحترق النفسي ووجود ارتباط سالب بين أساليب المواجهة الفعالة (التركيز على حل المشكلة، العمل بجد، والتركيز على الإيجابيات) وبين الاحترق النفسي.

وتوصلت الدراسة إلى تبني المعلم لأسلوب مواجهة فعالة يقلل من تعرضه للاحتراق النفسي عكس المعلم المتبني أساليب المواجهة غير الفعالة التي تؤدي إلى أن يكون عرضة للاحتراق النفسي. (زكي، 1998:298)

التعقيب على الدراسات السابقة:

يشير الغرض السابق للدراسات والبحوث إلى أهمية الصلابة في حياة الأفراد وكذلك أهميتها في تخفيف أثر ضغوط الحياة وتأثيرها على اختيار أساليب مواجهة تلك الضغوط وهو ما دفع الباحثين للاهتمام بدراساتها.

أولاً: التعقيب على الدراسات التي تتعلق بالصلابة النفسية:

أ- من حيث الأهداف:

اختلف الباحثون في أهدافهم عن دراستهم للصلابة النفسية ودورها في تخفيف أثر الأحداث الضاغطة كدراسة (هول وآخرون 1987) وبين إدراك الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها كدراسة (الرفاعي 2003) والتعرف على تأثير المستوي الاقتصادي والاجتماعي على متغيرات الصلابة النفسية كدراسة (جودة 2002) وعن معرفة أثر الصلابة النفسية والتقييم المعرفي على أحداث الحياة كدراسة (ميتشل 1989).

ب- من حيث العينة:

اختلفت عينات الدراسات السابقة لاختلاف الأهداف المرجوة من هذه الدراسة فقد أجري على (1004) طالباً جامعياً وقسمت العينة إلى ستة مجموعات كما في دراسة (هول 1987)



وطبقت أيضاً على (165) طالباً من طلبة البكالوريوس في التمريض كما في دراسة ميتشل (1989) وطبقت على عينة مكونة من (150) طالباً من الذكور في دراسة (جودة 2002) وأيضاً على عينة مكونة من (321) طالباً وطالبة كما في دراسة (الرفاعي 2003).

ج- من حيث الأدوات:

تتوعدت أدوات جمع المعلومات في الدراسات السابقة كاستخدام هول وآخرون (1987) وميتشل (1989) مقياس الصلابة النفسية والقلق الاجتماعي وقائمة نظريات الشخصية واستخدم أيضاً مقياس الصلابة النفسية في دراسة (الرفاعي 2003).

د- من حيث النتائج :

توصلت نتائج الدراسات السابقة للصلابة النفسية إلى عدد كبير من النتائج كان من ضمنها أن الصلابة النفسية تخفف من أثر الضغوط الحياتية وتقلل منها كما في دراسة (الرفاعي 2003) ودراسة (هول 1987).

ثانياً: التعقيب على الدراسات التي تناولت العوامل الوقائية في مواجهة الضغوط النفسية:

أ- من حيث الأهداف:

تتوعدت أهداف الدراسات السابقة فيما بينها إلى أن بعض الدراسات أجمعت على التعرف على ضغوط الحياة ومنغصاتها اليومية وأساليب مواجهتها لدى الأفراد كما في دراسة (أسبل 1989) وأيضاً إلى اكتشاف أحداث الحياة الضاغطة واستراتيجيات المواجهة كما في دراسة (كنج 1991) والكشف عن الفروق الجنسية والعمرية في التكيف مع المواقف الضاغطة في دراسة (محمد 1995) والتعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة المشكلات والاحتراق النفسي والضغوط النفسية لدى المعلمين كما في دراسة (زكي وعبد الفضيل 1998).

ب- من حيث العينة:

لقد اختلفت عينات الدراسات السابقة وذلك لاختلاف أهداف تلك الدراسات، ففي دراسة (أسبل 1989) تكونت العينة من (181) شخصاً وفي دراسة (كنج 1991) تكونت العينة من (760) طالباً وطالبة في المرحلة الثانوية وفي دراسة (محمد 1995) تكونت العينة من (694) فرداً من الجنسين وفي دراسة (زكي وعبد الفضيل 1998) تكونت العينة من (138) معلماً من المدارس الثانوية منهم (61) معلماً و(77) معلمة.



ج- من حيث الأدوات:

لقد استخدم الباحثون أدوات تناسب الأهداف التي وضعت وتحتاج إلى التحقق منها ففي دراسة (كنج 1991) استخدم مقياس أحداث الحياة الضاغطة ومقياس استراتيجيات المواجهة وفي دراسة (محمد 1995) استخدم مقياس أساليب المواجهة.

د- من حيث النتائج:

اختلفت نتائج الدراسات السابقة بأن هناك فروق في متوسطات درجات الصلابة النفسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور تارة وأخرى للإناث وأن الذكور كانوا أكثر صلابة من الإناث في دراسة (الرفاعي 2003) وأن الذكور يستخدمون استراتيجيات التخطيط وتحمل المسؤولية بينما الإناث يستخدمون الدعم الاجتماعي كما في دراسة (كنج 1991).

نتائج الدراسة :

سيتم الإجابة على هذا السؤال من خلال الدراسات السابقة للدراسة الحالية والإطار النظري ولذا أكثر الدراسات تشير إلى أن هناك علاقة بين الصلابة النفسية ودورها الوقائي في مواجهة الضغوط النفسية مثل :

1-دراسة أسبل (1989) حيث أكدت نتائج هذه الدراسة أن الأعراض المرضية تعد مؤشراً جديداً للتنبؤ بأساليب المواجهة المستخدمة ، وأن هناك علاقة ارتباطيه بين الصلابة النفسية والإغراض المرضية .

2- دراسة الرفاعي (2003) حيث أكدت نتائج هذه الدراسة وجود ارتباط بين درجات الصلابة النفسية وكلا من إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة الأكثر فعالية.

3- دراسة زكي وعبد الفضيل (1998) وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى وجود ارتباط دال موجب بين أساليب المواجهة غير الفعالة (القلق ،حفظ التوتر ، تجاهل المشكلة)وبين الاحتراق النفسي ووجود ارتباط سالب بين أساليب المواجهة الفعالة (التركيز على حل المشكلة ،والعمل بجد والتركيز على الإيجابيات) وبين الاحتراق النفسي.

4- دراسة جودة (2002) وقد أكدت نتائج هذه الدراسة على وجود تأثير دال إحصائياً لنوعية الإعاقة -السواء على متغيرات وجهة الضبط والدافعية للإنجاز والصلابة ووجود تأثير لنوعية المستوى الاقتصادي والاجتماعي على متغيرات الصلابة النفسية والدافعية للإنجاز .

أغلب الباحثين في هذا المجال يشيرون إلى أن هناك علاقة بين الصلابة النفسية ودورها الوقائي في التقليل من أثر الضغوط الحياتية من خلال الإطار النظري للدراسة



توصيات الدراسة:

- من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة، توصي الباحثان بالآتي:
- 1- تعزيز الصلابة النفسية لدى الأفراد لأنها تيسر عملية الإبداع والتغير وتجعلهم يشعرون بالثقة بالنفس والطمأنينة والصحة النفسية.
 - 2- تعزيز مستوى شعور الأفراد بالصلابة النفسية والتصدي للضغوط.
 - 3- ضرورة تفعيل دور المرشد النفسي في بعض الأحيان وتزويدهم ببرامج إرشادية وتعزيز دور الإرشاد النفسي.
 - 4- ضرورة الاهتمام بمصادر وأسباب الضغوط النفسية باعتبار أن الاهتمام يؤثر إيجابياً على تحسين الصلابة لدى الأفراد.
 - 5- يجب على العاملين والمتخصصين في الصحة النفسية، من أطباء نفسيين، وأخصائيين نفسيين واجتماعيين، ومرشدين نفسيين وتربويين، العمل ضمن استراتيجية الوقاية من الضغوط النفسية التي تهدد صحة الأفراد النفسية، وذلك من خلال بناء برامج عديدة ومتنوعة بما يخدم الأفراد نفسياً، ويحد من انتشار الأمراض النفسية.
 - 6- بناء برامج إرشادية من خلال وسائل الإعلام المختلفة المرئية والمسموعة، والمكتوبة في الصحف والمجلات.

مقترحات الدراسة:

بناءً على توصيات الدراسة، واستكمالاً لموضوع الدراسة، تقترح الباحثان إجراء الدراسات التالية:

- 1- إجراء دراسة عن الصلابة وعلاقتها بجودة الحياة مع زيادة في التغيرات.
- 2- إجراء دراسة عن جودة الحياة وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى الأفراد.
- 3- إجراء دراسة عن جودة الحياة وعلاقتها بأساليب التنشئة الأسرية.
- 4- إجراء دراسة عن الصلابة وعلاقتها بأسباب الضغوط النفسية.
- 5- إجراء دراسة عن اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقتها بالصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية.
- 6- إجراء دراسة عن تأثير الخبرات الصادمة على تطور كرب ما بعد الصدمة لدى البالغين.



الخاتمة

مما لا شك فيه أن الأحداث الضاغطة في هذا العصر أصبحت تؤثر على البناء النفسي لدى الفرد وجعلته يعاني من الإحباط والضييق والاكنتاب وغيرها من الانفعالات السلبية الأخرى من هنا فقد توصلت نتائج الدراسات أن تمتع الأفراد بالخصائص النفسية الإيجابية كالصلابة النفسية يساعدهم على إدراك المواقف الضاغطة على أنها أقل تهديداً، وبأن لديهم القدرة على ضبطها كما أنهم بإمكانهم الاستمرار في أنشطتهم بالالتزام حتى الوصول إلى حالة من التوافق النفسي والجسدي، إذ تعمل مكوناتها في التخفيف من التهديد الذي تحمله الضغوط وذلك بالتنقيح والإدراك الإيجابي لها، مما يترتب عنه استخدام الاستراتيجيات الإيجابية للمواجهة، وهذا ما يجعل وقع الأحداث على الفرد أقل خطراً وتهديداً مما يقوده في النهاية إلى الشعور بالصحة النفسية والجسدية.

المصادر والمراجع

أولاً: المصادر

1- القرآن الكريم.

2- الحديث الشريف.

ثانياً: المراجع

أ- مراجع الكتب العربية

- 1- حسين مصطفى عبد المعطي، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الطبعة الأولى، زهراء الشرق للنشر والتوزيع، القاهرة: (2006).
- 2- سيد يوسف جمعة، التوافق النفسي، الطبعة الثالثة، مكتبة غريب للنشر والتوزيع، القاهرة: (1990).
- 3- سلامة عبد العظيم، وطه حسين، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، (طبعة ثانية) دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان: (2006).
- 4- عماد محمد مخيمير، مقياس الصلابة النفسية، الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو للنشر والتوزيع، مصر: (2011).
- 5- عبد المنعم عبد الله حسيب، مقدمة في الصحة النفسية، الطبعة الثانية، دار الوفاء للنشر والتوزيع، الإسكندرية: (2006).
- 6- غازي عبد المنصف عبد الظاهر، الأمراض النفسية الجسمية، الطبعة الثالثة، مكتبة غريب للنشر والتوزيع، القاهرة: (1984).



- 7- كامل عبد الوهاب، اتجاهات نفسية معاصرة في علم النفس، الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو للنشر والتوزيع، القاهرة: (2002).
- 8- محمد السعيد أبو حلاوة، عاطف سعد الشربيني، علم النفس الإيجابي نشأته وتطوره ونماذج قضاياها، الطبعة الأولى، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة: (2016).
- 9- محمد مكرم ابن منظور، لسان العرب، الطبعة السابعة، دار صادر للنشر والتوزيع، بيروت: (1999).
- 10- مرسي كمال، السعادة وتنمية الصحة النفسية- مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس، الطبعة الأولى، الجزء الأول، دار النشر للجامعات، القاهرة: (2000).
- 11- مرسي كمال، الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، الطبعة الثانية، عالم المعرفة للنشر والتوزيع، الكويت: (1998).
- 12- هالة عبد الرحيم، دراسة سلوك الأطفال واضطراباتهم النفسية، الطبعة الأولى، دار النفاس للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان: (2001).
- ب- الرسائل العلمية:
13- أمل علاء الدين أبو عزام، أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية، رسالة دكتوراه، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة: (2005).
- 14- أحمد البحراوي، الضغوط النفسية والاجتماعية المدرسية "أساليب المواجهة"، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة الأزهر، القاهرة: (2003).
- 15- أمال عبد القادر جودة، أساليب مواجهة الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، بحث مقدم للمؤتمر التربوي الأول، كلية التربية بالجامعة الإسلامية، فلسطين: (2004).
- 16- السيد عبد الرحمن السمدوني، إدراك المتفرقين عقلياً للضغوط والاحترق النفسي في الفصل المدرسي وعلاقته ببعض المتغيرات، بحث مقدم في المؤتمر السادس لعلم النفس، كلية التربية، جامعة الفيوم، مصر: (1990).
- 17- حدة يوسف، الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى عينة من طالبات الجامعة، دراسة ميدانية بجامعة الحاج الأخضر باتنة: (2013).



- 18- زينب راضي، الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الجامعة الإسلامية، غزة: (2008).
- 19- شذى عبد الباقي العجيلي، دراسة مقارنة في الضغوط النفسية لدى الطلبة المسرعين في العراق ونظرائهم في الأردن، بحث غير منشور، كلية التربية، جامعة بغداد: (2005).
- 20- شاهر يوسف ياغي، الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة: (2006).
- 21- عزة الرفاعي، الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة: (2003).
- 22- عبد الله محمد المهداوي، معنى الحياة والمساندة الاجتماعية وتوكيد الذات وبعض الاضطرابات النفسية القلق والاكتئاب لدى مصابي حوادث المرور، رسالة ماجستير غير منشورة بمنطقة مكة المكرمة: (2010).
- 23- نيفين محمد زهران، وجهة الضبط وعلاقتها بكل من الضغوط النفسية وبعض أساليب الآباء في تنشئة الأبناء لدى عينة من المراهقين من الجنسين، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة: (2003).
- 24- يسرى جودة، تأثير نوع الإعاقة والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الذكور، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنوفية كلية الآداب: (2002).
- ج- المجالات العلمية:
- 25- أحمد عبد الخالق، اضطرابات الضغوط التالية للصدمة بوصفة من أهم الآثار السلبية للعدوان العراقي في الكويت، مجلة عالم الفكر - المجلد "22": (1993).
- 26- إيمان محمود، العلاقة بين مستوى التدين والقلق العام لدى عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض، مجلة جامعة الملك سعود، المجلد الرابع عشر: (2002).
- 27- جارمزي، الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية من الآباء الأقران لدى الأطفال الكفيفين، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة العدد الثامن والخمسون - الجزء الثاني: (2005).



28- سعاد غيث وسهيلة وحنان طقش، مصادر الضغط النفسي لدى طلبة المراكز الرياضية للموهوبين والمتفوقين واستراتيجيات التعامل معها، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مجلد "10": (2009).

29- طاهر حسين، أثر الضغوط النفسية على الأطفال والكبار ودور أولياء الأمور تجاه المواقف الضاغطة، مجلة كلية التربية، الكويت، المجلد "4"، العدد "11": (1993).

30- علي القاضي، ظاهرة المناعة النفسية في الحضارة الإسلامية، مجلة منبر الإسلام، العدد الثالث، السنة الثالثة والخمسون: (1994).

31- عماد محمد مخيمير، إدارة القبول والرفض الوالدي وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية، مجلة دراسات نفسية، مجلد "6" الطبعة "12"، القاهرة، مصر: (1996).

32- عماد مخيمير، الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطية في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى شباب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الأنجلومصرية، القاهرة: (1997).

33- مایسة شكري، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد العاشر: (1991).

34- محمد رجب، الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة، مجلة علم النفس "35"، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب: (1995).

35- نجاه زكي، ومديحة عبد الفضيل، أساليب مواجهة المشكلات في علاقتها بكل من الضغوط النفسية والاحترق النفسي لدى عينة من معلمي المدارس الثانوية بمدينة المينا - دراسة تنبؤية، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، العدد الأول، المجلد الثاني عشر: (1998).

- الشبكة العالمية للمعلومات.

- المكتبة اليمنية الإلكترونية.

د- المراجع الأجنبية:

- 1- Kobasa, Stressful Life Events Personality and Health: An inquiry into hardiness. Journal of personality and social psychology: (1979).
- 2- Funk, Hardiness: A review of theory and research health psychology: (1992).
- 3- Kobasa, S.C., & Maddi, S.R., Puccetti, M.C. & Zola, M.A (1985): Effectiveness of Hardiness, exercise and social support as resources against illness, journal of psychosomatic research, 29, pp 525-533.
- 4- Asbell, Strategies to deal with psychological stress: (1989).
- 5- Mitchell, The Relationship between Hardiness Level and Coping Strategies among Baccalaureate, Nursing Students, DAI 27/02, p258: (1989).
- 6- King, Life events, stress and coping strategies of secondary school students in Hong Kong, An Exploratory Study. <http://www.fed.cud.ed.hk/crric/cuma/911kkwong>. : (1991).



الفهرس

الصفحة	اسم الباحث	عنوان البحث	ر.ت
1-23	يونس يوسف أبونايجي	وضع الضاهر موضع الضمير ودلالته على المعنى عند المفسرين	1
24-51	محمد خليفة صالح خليفة محمود الجداوي	دراسة استقصائية حول مساهمة تقنية المعلومات والاتصالات في نشر ثقافة الشفافية ومحاربة الفساد	2
52-70	Ebtisam Ali Haribash	An Interactive GUESS Method for Solving Nonlinear Constrained Multi-Objective Optimization Problem	3
71-105	احمد علي الهادي الحويج احمد محمد سليم معوال	العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة مرحلة التعليم الثانوي	4
106-135	محمد عبد السلام دخيل	في المجتمع الليبي التحضر وانعكاساته على الحياة الاجتماعية "دراسة ميدانية في مدينة الخمس"	5
136-158	سالم فرج زويبيك	الاستعارة التهكمية في القرآن الكريم	6
159-173	أسماء جمعة القلعي	دور الرياضات العملية الصوفية في تهذيب السلوك	7
174-183	S. M. Amsheri N. A. Abouthferah	On Coefficient Bounds for Certain Classes of Analytic Functions	8
184-191	N. S. Abdanabi	Fibrewise Separation axioms in Fibrewise Topological Group	9
192-211	Samah Taleb Mohammed	Investigating Writing Errors Made by Third Year Students at the Faculty of Education El-Mergib University	10
212-221	Omar Ali Aleyan Eissa Husen Muftah AL remali	SOLVE NONLINEAR HEAT EQUATION BY ADOMIAN DECOMPOSITION METHOD [ADM]	11
222-233	حسن احمد قرقد عبدالباسط محمد قريصة مصطفى الطويل	قياس تركيز بعض العناصر الثقيلة في المياه الجوفية لمدينة مصراته	12
234-244	ربيعة عبد الله الشبير عائشة أحمد عامر عبير مصطفى الهصيك	تعادم الدوال الكروية المناظرة لقيم ذاتية على سطح الكرة	13
245-255	Khadiga Ali Arwini Entisar Othman Laghah	λ -Generalizations And g - Generalizations	14



256-284	خيري عبدالسلام حسين كليب عبدالسلام بشير اشتيوي بشير ناصر مختار كصارة	Impact of Information Technology on Supply Chain management	15
285-294	Salem H. Almadhun, Salem M. Aldeep, Aimen M. Rmis, Khairia Abdulsalam Amer	Examination of 4G (LTE) Wireless Network	16
295-317	نور الدين سالم فريوع	التجربة الجمالية لدى موريس ميرلوبوتي	17
318-326	ليلى منصور عطية الغويج هدى على التقبي	Effect cinnamon plant on liver of rats treated with trichloroethylene	18
327-338	Fuzi Mohamed Fartas Naser Ramdan Amaizah Ramdan Ali Aldomani Husamaldin Abdualmawla Gahit	Qualitative Analysis of Aliphatic Organic Compounds in Atmospheric Particulates and their Possible Sources using Gas Chromatography Mass Spectrometry	19
339-346	E. G. Sabra A. H. EL- Rifae	Parametric Tension on the Differential Equation	20
347-353	Amna Mohamed Abdelgader Ahmed	Totally Semi-open Functions in Topological Spaces	21
354-376	زينب إمام أبو راس حواء بشير بالنور	كتاب الخصائص لابن جني دراسة بعض مواضع الحذف من ت"392" المسمى: باب في شجاعة العربية	22
377-386	لطيفة محمد الدالي	Least-Squares Line	23
387-397	نادية محمد الدالي ايمان احمد اخميرة	THEORETICAL RESEARCH ON AI TECHNOLOGIES FOR LEARNING SYSEM	24
398-409	Ibrahim A. Saleh Tarek M. Fayez Mustafah M. A. Ahmad	Influence of annealing and Hydrogen content on structural and optoelectronic properties of Nano-multilayers of a-Si:H/a-Ge: H used in Solar Cells	25
410-421	أسماء محمد الحبشي	The learners' preferences of oral corrective feedback techniques	26
422-459	أمينة محمد العكاشي ربيعة عثمان عبد الجليل عفاف محمد بالحاج فتحية علي جعفر	التقدير الإيجابي المسبق لفاعلية الذات ودوره في التغلب على مصادر الضغوط النفسية " دراسة تحليلية "	27



460-481	Aisha Mohammed Ageal Najat Mohammed Jaber	English Pronunciation problems Encountered by Libyan University Students at Faculty of Education, Elmergib University	28
482-499	الحسين سليم محسن	The Morphological Analysis of the Quranic Texts	29
500-507	Ghada Al-Hussayn Mohsen	Cultural Content in Foreign Language Learning and Teaching	30
508-523	HASSAN M. ALI Mostafa M Ali	The relationship between <i>slyA</i> DNA binding transcriptional activator gene and <i>Escherichia coli</i> fimbriae and related with biofilm formation	31
524-533	Musbah A. M. F. Abduljalil	Molecular fossil characteristics of crude oils from Libyan oilfields in the Zalla Trough	32
534-542	سعدون شهبوب محمد	تلوث المياه الجوفية بالنترات بمنطقة كعام، شمال غرب ليبيا	33
543-552	Naima M. Alsharif Mahmoud M. Buazzi	Analysis of Genetic Diversity of <i>Escherichia Coli</i> Isolates Using RAPD PCR Technique	34
553-560	Hisham mohammed alnaib alshareef aisha mohammed elfagaeh aisha omran alghawash abdualaziz ibrahim lawej safa albashir hussain kaka	The Emergence of Virtual Learning in Libya during Coronavirus Pandemic	35
561-574	Abdualaziz Ibrahim Lawej Rabea Mansur Milad Mohamed Abduljalil Aghnayah Hamza Aabeed Khalafllaa ³	ATTITUDES OF TEACHERS AND STUDENTS TOWARDS USING MOTHER TONGUE IN EFL CLASSROOMS IN SIRTE	36
575-592	صالحة التومي الدروقي أمال محمد سالم أبوسته	دافع الانجاز وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي "ببلدية ترهونة"	37
593-609	آمنة سالم عبد القادر قدورة نجية علي جبريل انبية	الإرشاد النفسي ودوره في مواجهة بعض المشكلات الأخرية الراهنة	38
610-629	Hanan B. Abousittash, Z. M. H. Kheiralla Betiha M.A.	Effect Mesoporous silica silver nanoparticles on antibacterial agent Gram- negative <i>Pseudomonas aeruginosa</i> and Gram-positive <i>Staphylococcus aureus</i>	39
630-652	حنان عمر بشير الرمالي	برنامج التربية العملية وتطويره	40
653-672	Abdualla Mohamed Dhaw	Towards Teaching CAT tools in Libyan Universities	41



673-700	عثمان علي أميمن سليمة رمضان الكوت زهرة عثمان البرق	سبل إعادة أعمار وتأهيل سكان المدن المدمرة بالحرب ومعوقات المصالحة الوطنية في المجتمع الليبي: مقارنة نفس-اجتماعية	42
701-711	Abdulrhman Mohamed Egnebr	Comparison of Different Indicators for Groundwater Contamination by Seawater Intrusion on the Khoms city, Libya	43
712-734	Elhadi A. A. Maree Abdualah Ibrahim Sultan Khaled A. Alurffi	Hilbert Space and Applications	44
735-759	معتوق علي عون عمار محمد الزليطني عرفات المهدي قرينات	الموارد الطبيعية اللازمة لتحقيق التنمية الاقتصادية بشمال غرب ليبيا وسبل تحقيق الاستدامة	45
760-787	سهام رجب العطوي هدى المبروك موسى	الخلج وعلاقته بمفهوم الذات لدى تلاميذ الشق الثاني بمرحلة التعليم الاساسي بمنطقة جنزور	46
788-820	هنية عبدالسلام بالوص زهرة المهدي أبو راس	الصلابة النفسية ودورها الوقائي في مواجهة الضغوط النفسية	47
821-847	عبد الحميد مفتاح أبو النور محي الدين علي المبروك	ودوره في الحد من التمر التوجيه التربوي والإرشاد النفسي المدرسي	48
848	الفهرس		52