



جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

شعبة علم النفس

مذكرة بعنوان:

**استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طبيب المناوبة الليلية في مصلحة  
الاستعجالات**

دراسة ميدانية على عينة من أطباء الاستعجالات في بعض مستشفيات الوادي

**مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص: علم النفس العيادي**

إشراف الأستاذة :

من إعداد الطالبتين :

- أ. د هند غدايفي.

-خنوفة نسيمة.

-محمودي نور الهدى.

**لجنة المناقشة:**

| الاسم واللقب   | الرتبة العلمية       | الصفة         |
|----------------|----------------------|---------------|
|                |                      | رئيسا         |
| أ.د هند غدايفي | أستاذ التعليم العالي | مشرفا و مقررا |
|                |                      | مناقشا        |

**السنة الجامعية : 2026/2025**

# شكر وعرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم ،  
وعلى اله وصحبة أجمعين ، قاله الله تعالى " لئن شكرتم لأزيدنكم " سورة

ابراهيم الآية 7

الحمد لله أولا وقبل كل شيء بحمده سبحانه وتعالى على توفيقه لنا  
وأعاننا على إتمام هذا البحث فما كان لهذا العمل أن يكتمل لولا فضله  
وكرمه ، كما نتقدم بخالص الشكر والتقدير وعظيم الامتنان إلى الأستاذة  
" هند غدايفي " على توجيهاتها القيمة ونصائحها السديدة ورعاية صدرها  
ومتابعاتها المستمرة لنا طوال فترة إنجاز هذا العمل فكانت خير الموجه  
وخير الداعم.

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذة " عاتكة غرغوط " على مساعدتها  
لنا، ولا يفوتنا أن نتقدم بالشكر إلى كل من ساعدنا ولو بكلمة طيبة أو  
بمراجعة أو بترجمة ، أو بكتابة لهذا البحث.

وفي الختام نسأل الله تعالى أن يجزي كل من ساهم معنا خير الجزاء، وأن  
يجعل هذا العمل خالصا لوجهه الكريم، ونافعا لكل من يطلع عليه.

# إهداء

أهدي عملي هذا إلى من كان سندي ورفيق دربي "زوجي  
الغالي" الذي منحني القوة والدعم ووقف إلى جانبي في كل  
خطوة من مشواري الدراسي فكان لي خير معين وخير شريك  
في رحلة الكفاح والنجاح ، أهديك ثمرة هذا الجهد بكل حب  
وامتنان.

إلى أهلي الأعزاء الذين غمروني بدعواتهم ومحبتهم، إلى  
فلذات كبدي "أدم ونور" أنتما أجمل هدية من الله، ومنكما  
استمددت الأمل والطاقة لأواصل طريقي أهديكما هذا النجاح  
ليكونا بداية أحلام أكبر ومستقبل أجمل.

إلى كل من دعمني وأمن بي ، أهدي هذا العمل المتواضع راجية  
من الله أن يجعله فاتحة خير، وتوفيق في حياتي العلمية  
والعملية.

**الطالبة: خنوفة نسيمة**

# إهداء

الحمد لله حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه، حمداً يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه، على تمام  
النعمة وبلوغ الغاية.

أرى اليوم أن مرحلة الجامعة قد أوشكت على الانتهاء بعد خمس سنوات من الجّد والتعب في  
سبيل الحلم والعلم. ها أنا اليوم أقف على عتبة تخرجي، أقطف ثمار جهدي، وأرفع رأسي فخراً  
وامتناناً. فالحمد لله قبل الرضا، والحمد لله بعد الرضا، والحمد لله في كل حين.

إلى من زين اسمي بأجمل الألقاب، والذي الغالي، الذي كان سندي وأمانتي، ولم يبخل عليّ بالدعم  
والحب.

وإلى والدتي الغالية، حفظها الله، الأم الحنونة العظيمة التي علمتني معنى الحب والصبر،  
وسهّلت لي طريق النجاح، وكانت دعاؤها سرّ توفيقني بعد فضل الله.

وإلى إخوتي: محمد البشير، محمد الحسين، محمد الصالح، محمد العبد،

وأخواتي: فريدة، راوية، مروة، شهيرة،

لكم مني كل الحب والشكر على دعمكم ومساندتكم في لحظات الضعف، وعلى تمهيدكم لطريق  
الثقة والإصرار في داخلي.

وإلى رفيقة المشوار نسيم خنوفة، وإلى كل من شجعني بكلمة طيبة أو دعاء صادق، وإلى  
أساتذتي الأفاضل الذين كان لهم الفضل في سلوك هذا الدرب، وخاصة الأستاذة هند غدايفي،  
وجميع أساتذة علم النفس العيادي.

أهديكم هذا الإنجاز، ثمرة سنوات من الجهد والتعب، وقد أتممته بفضل الله وتوفيقه. فالحمد  
لله على ما وهبني وأعطاني.

**الطالبة: محمودي نور الهدى**

## ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على مدى استخدام أطباء المناوبة الليلية لإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية {المتركزة حول المشكلة، المتركزة حول الانفعال، والمتمركز على التجنب}. وللوصول إلى نتائج دراستنا طرحنا التساؤلات التالية:

. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية {المواجهة المتركزة حول المشكلة المتركزة حول الانفعال، المتركزة حول التجنب}. لدى أطباء المناوبة الليلية بمصلحة الاستعجالات تعزى لمتغير الجنس؟

. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (المواجهة المتركزة حول المشكلة المتركزة حول الانفعال المتركزة حول التجنب). لدى أطباء المناوبة الليلية بمصلحة الاستعجالات تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟.

. واعتمدت الباحثتان على عينة قوامها 58 طبيب وطبيبة بمصلحة الاستعجالات في بعض المؤسسة الجوارية بولاية الوادي ، حيث اعتمدنا في جمع البيانات على استبيان أساليب مواجهة الضغوط "لتشارلزكارفر" المترجم من طرف "أوبكر مفتاح" والذي يحتوي على 28 بنداً وقد تم معالجة البيانات باستخدام المنهج الوصفي بأسلوبيه المقارن والاستكشافي ومن الأساليب الإحصائية المستخدمة لدينا :معامل & لكر و نباخ ،معامل الارتباط بيرسون ، اختبار (ت) 't' test ،اختبار التحليل التباين الأحادي "ANOVA" وفي الأخير تم التوصل إلى النتائج التالية :

. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (المتركزة حول المشكلة المتركزة حول الانفعال، المتمركز حول التجنب)

لدى أطباء المناوبة الليلية بمصلحة الاستعجالات تعزى لمتغير الجنس.

. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (المتמركزة حول المشكلة المتמركزة حول الانفعال، المتמركز حول التجنب)

. لدى أطباء المناوبة الليلية بمصلحة الاستعجالات تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية باستثناء المواجهة المتמركزة حول الانفعال حيث هناك فروق بين المتزوجين والعزاب في استعمال هذه الإستراتيجية مقارنة بالمطلقين.

## Study Abstract:

The present study aims to identify the extent to which night-shift doctors use psychological stress coping strategies, namely: problem-focused coping, emotion-focused coping, and avoidance-focused coping. To achieve the objectives of the study, the following questions were raised:

Are there statistically significant differences in psychological stress coping strategies (problem-focused coping, emotion-focused coping, and avoidance-focused coping) among emergency night-shift doctors attributable to the gender variable?

Are there statistically significant differences in psychological stress coping strategies (problem-focused coping, emotion-focused coping, and avoidance-focused coping) among emergency night-shift doctors attributable to the marital status variable?

The researchers relied on a sample consisting of 58 male and female doctors working in emergency departments in some local healthcare institutions in El Oued Province. Data were collected using the “Coping Strategies Scale” developed by Charles Carver and translated by ABOUBAKER MEFTAH, which contains 28 items.

The data were analyzed using the descriptive method with both comparative and exploratory approaches. The statistical methods used included:

•Cronbach’s Alpha coefficient

The study . and one-way ANOVA analysis• t-test•Pearson correlation coefficient  
There are no statistically significant differences in :reached the following results  
psychological stress coping strategies (problem-focused coping, emotion-focused coping, and avoidance-focused coping) among emergency night-shift .doctors attributable to gender

There are no statistically significant differences in psychological stress coping strategies among emergency night-shift doctors attributable to marital status, except for emotion-focused coping, where differences were found between married and single doctors in the use of this strategy compared with divorced doctors.

## فهرس المحتويات

| الصفحة                           | العنوان                                     |
|----------------------------------|---------------------------------------------|
| أ                                | شكر وعرفان                                  |
| ب- ج                             | إهداء                                       |
| د                                | ملخص الدراسة باللغة العربية                 |
| و                                | ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية              |
| ز                                | فهرس المحتويات                              |
| ي                                | فهرس الجداول                                |
| ك                                | مقدمة                                       |
| الجانب النظري                    |                                             |
| الفصل الأول الإطار العام للدراسة |                                             |
| 4                                | إشكالية الدراسة                             |
| 6                                | تساؤلات الدراسة                             |
| 6                                | فرضيات الدراسة                              |
| 7                                | أهداف الدراسة                               |
| 7                                | أهمية الدراسة                               |
| 7                                | التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة        |
| 8                                | الدراسات السابقة                            |
| 25                               | تحليل الدراسات السابقة                      |
| الفصل الثاني: الضغوط النفسية     |                                             |
| 31                               | تمهيد                                       |
| 32                               | مفهوم الضغوط النفسية                        |
| 33                               | بنية الضغوط النفسية                         |
| 41                               | الطبيعة الفزيولوجية والعصبية للضغوط النفسية |
| 43                               | تصنيف الضغوط النفسية                        |

|                                                           |                                                       |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 46                                                        | مصادر الضغط النفسية                                   |
| 49                                                        | نظريات الضغوط النفسية                                 |
| 53                                                        | طرق التكيف مع الضغوط النفسية                          |
| 56                                                        | الضغوط النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار                 |
| 57                                                        | الإنهاك النفسي وضغوط العمل                            |
| 67                                                        | خلاصة                                                 |
| <b>الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية</b>    |                                                       |
| 69                                                        | تمهيد                                                 |
| 70                                                        | مدخل إلى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية            |
| 71                                                        | مصادر المواجهة                                        |
| 74                                                        | وظائف استراتيجيات المواجهة                            |
| 76                                                        | محددات المواجهة الفعالة                               |
| 78                                                        | أساليب قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية         |
| 79                                                        | العوامل المؤثرة على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية |
| 82                                                        | فعالية استراتيجيات المواجهة                           |
| 84                                                        | خصائص استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية               |
| 85                                                        | تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية               |
| 86                                                        | النظريات المفسرة لإستراتيجيات المواجهة                |
| 91                                                        | خلاصة                                                 |
| <b>الجانب الميداني</b>                                    |                                                       |
| <b>الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية</b> |                                                       |
| 94                                                        | تمهيد                                                 |
| 95                                                        | الدراسة الاستطلاعية                                   |
| 95                                                        | منهج الدراسة                                          |
| 102                                                       | الدراسة الأساسية                                      |
| 102                                                       | مجتمع وعينة الدراسة                                   |

|                                                |                                          |
|------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 103                                            | حدود الدراسة                             |
| 103                                            | أدوات الدراسة                            |
| 105                                            | الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة  |
| الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة |                                          |
| 107                                            | تمهيد                                    |
| 108                                            | عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة         |
| 108                                            | عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى  |
| 111                                            | عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية |
| 117                                            | خلاصة نتائج الدراسة والاقتراحات          |
| 120                                            | قائمة المراجع                            |
| 124                                            | الملاحق                                  |

## فهرس الجداول

| الرقم | العنوان                                                                                                                    | الصفحة |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 01    | الدراسات السابقة.                                                                                                          | 8      |
| 02    | خصائص عينة الدراسة.                                                                                                        | 96     |
| 03    | معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي.                                                                                       | 99     |
| 04    | معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه ( إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكلة).                                  | 100    |
| 05    | معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه (إستراتيجية المتمركزة حول الانفعال).                                           | 101    |
| 06    | معاملات ارتباط البنود بالبعد الذي ينتمي إليه (إستراتيجية التجنب / الانسحاب).                                               | 102    |
| 07    | معاملات ارتباط البنود بالبعد الذي تنتمي إليه (التوافق الاجتماعي).                                                          | 103    |
| 08    | يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب الاستراتيجيات.                                                        | 108    |
| 09    | قيمة ودلالة الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أطباء المناوبة الليلية تعزى لمتغير الجنس.                      | 109    |
| 10    | قيمة ودلالة الفروق في إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكلة لدى أطباء المناوبة الليلية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.  | 111    |
| 11    | قيمة ودلالة الفروق في إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال لدى أطباء المناوبة الليلية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية. | 112    |
| 12    | نتائج المقارنات البعدية (LSD) لإستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال حسب الحالة الاجتماعية.                           | 113    |
| 13    | قيمة ودلالة الفروق في إستراتيجية التجنب لدى أطباء المناوبة الليلية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية..                         | 114    |

## مقدمة:

في ظل التحولات المتسارعة التي يشهدها القطاع الصحي وتزايد متطلبات الرعاية الطبية أصبح العمل في مصلحه الاستعجالات من أكثر المجالات عرضة للضغوط النفسية خاصة بالنسبة للأطباء الذين يزاولون مهامهم خلال المناوبة الليلية فهذه فئة مهنية تجد نفسها في مواجهه مستمرة مع حالات حرجه قرارات مصيريه وضغط زمني كبير في بيئة عمل تتصل بعذب التنبؤ والتوتر الدائم الأمر الذي يجعل من التكيف النفسي والمحافظة على التوازن الانفعالي تحدي حقيقي يستدعي الدراسة والتحليل.

ويعد الضغط النفسي من المفاهيم الأساسية التي حظيت باهتمام واسع في ميدان علم النفس العيادي حيث ينظر إليه باعتباره حالة من التوتر تنتج عن تفاعل الفرد مع متطلبات بيئة تفوق قدراته أو موارده التكيفية وقد ساهمت عدة نماذج نظرية في تفسير هذه الظاهرة من أبرزها نموذج لازاراس وفولكمان الذي يؤكد على الدور المحوري للتقييم المعرفي في تحديد طبيعة استجابة الفرد للضغوط كما تبرز أهمية استراتيجيات المواجهة التي يعتمد عليها الفرد للتقليل من الآثار و هذه الضغوط أو التكيف معها.

وفي هذا السياق تكتسي استراتيجيات المواجهة أهمية بالغه إذ تمثل الجهود المعرفية والسلوكية التي يبذلها الفرد للتحكم في المواقف الضاغطة أو التخفيف من حدتها وتتنوع هذه الاستراتيجيات بين تلك التي تركز على حل المشكلة وأخرى تهدف إلى تنظيم انفعالات بالإضافة إلى استراتيجيات التجنب التي قد تكون فعالة مؤقتا لكنها غالبا ما تؤدي إلى تفاقم الضغوط على المدى البعيد.

أما العمل الليلي فيعتبر عاملا إضافيا يزيد من تعقيد الوضع حيث يؤثر سلبا على الإيقاع البيولوجي للفرد و يؤدي إلى الاضطرابات في النوم ، الإرهاق الجسدي وتراجع القدرات المعرفية والانفعالية كما أن التواجد في بيئة الاستعجالات خلال الليل يضاعف من حدة

التوتر نظرا لقلّة الموارد البشرية أحيانا وارتفاع حساسية الحالات المستقبلية ما يضع الطبيب أمام مسؤوليات مضاعفه في ظروف غير مثالية.

انطلاقا من ذلك يبرز طبيب المناوبة الليلية في مصلحة الاستعجالات كنموذج مهني يواجه مستويات مرتفعة من الضغط النفسي الأمر الذي يجعله في حاجة مستمرة إلى توظيف استراتيجيات مواجهة فعالة للحفاظ على أدائهم المهني وصحته النفسية ومن هنا تتبع أهمية دراستنا لهذا الموضوع ليس فقط لفهم طبيعة هذه الاستراتيجيات بل أيضا لتحديد أكثرها فاعليه بما يساهم في تطوير برنامج دعم نفسي وتدريبى موجه لهذه الفئة.

وعليه تسعى في دراستنا هذه إلى استكشاف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أطباء المناوبة الليلية بمصلحه الاستعجالات من خلال محاولة الإجابة عن التساؤل الرئيسى المتعلق بكيفية تعاملهم مع الضغوط وما هي الأساليب والاستراتيجيات التي يعتمدونها للتكيف مع متطلبات العمل الليلي.

# الجانب النظري

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1 - إشكالية الدراسة
- 2 - تساؤلات الدراسة
- 3 - فرضيات الدراسة
- 4 - أهداف الدراسة
- 5 - أهمية الدراسة
- 6 - المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة
- 6-1 - الضغوط النفسية
- 6-2 - استراتيجيات مواجهة الضغوط
- 7 - الدراسات السابقة
- 8 - تحليل الدراسات السابقة

### 1 - إشكالية الدراسة :

في ظل التغيرات السريعة التي يشهدها القطاع الصحي عالميا تبرز أهمية العامل النفسي لدى العاملين في الخدمات الطبية بوصفه احد الركائز الأساسية لاستدامة جودة الرعاية الصحية ويعد الأطباء بشكل خاص من الفئات المهنية الأكثر عرضة للضغوط النفسية لما يواجهونه من مواقف تتطلب اتخاذ قرارات سريعة في ظل ظروف معقدة وحساسة ويرى بر وسكوت prscot1980 إن فاعلية القرار تعني جودة القرار والتي تتضمن تحقيق الهدف والكلفة والوقت وقبول القرار من قبل من يعينهم الأمر مثل المرؤوسين وجمهور المستفيدين. ( الخفاف، 2025، 225 )

حيث إن اتخاذ القرارات مرتبط بالضغوطات التي يتعرض لها الطبيب المناوب لاسيما في أقسام الاستعجالات التي تمثل البوابة الأولى للتعامل مع الحالات الطارئة والحرية في هذا السياق يكتسي موضوع المناوبات الليلية في مصلحة الاستعجالات أهمية خاصة اذ تتشابه فيها متطلبات العمل مع الضغوط النفسية الناتجة عن اضطراب الإيقاع البيولوجي طول فترات الاستيقاظ والتعامل مع حالات صحية تهدد الحياة مما يؤدي إلى الإنهاك النفسي للطبيب إذ يوضح فرويد نبرجر إن الإنهاك النفسي يصيب الفرد نتيجة العمل الزائد والضغط المستمر مما يفقده المشاعر العاطفية تجاه العملاء.

( عطير، 2019، 153 )

إن طبيب المناوبة الليلية بمصلحة الاستعجالات لا يواجه مجرد ضغط مهني عابر بل يعيش حالة من الضغط النفسي المركب تتداخل فيه أبعاد مهنية وبيولوجيا وانفعالية واجتماعية في آن واحد فالعمل في هذا القسم يتسم بطابع استعجالي حاد حيث تتوالى الحالات الخطيرة بشكل غير متوقع .

ويفرض على الطبيب اتخاذ قرارات علاجية مصيرية في فترات زمنية قصيرة وتحت مسؤولية قانونية وأخلاقية مباشرة هاذ السياق المكثف يجعل الطبيب في حالة استنفار دائم مما يعرضه للضغوط .

أي إن كثرة الضغوط الحياتية لا تحدث أثرها فوراً بل بشكل تراكمية ومتدرج إلى أن تنتهك موارد الفرد وقدرته على التكيف مما يؤدي في النهاية إلى اضطرابات نفسية وجسدية وذلك عند فشل آليات المواجهة والتكيف لدى الفرد نتيجة عجزه عن ضبط التوتر أو إيجاد حلول فعالة . (مومن بكوش، 2025، 142)

وفي هاذ السياق يتناول كاسكروف 2001 مصطلح الضغط من خلال الإجهاد البدني والنفسي والعقلي الناتج عن سوء التوافق بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها ويحدث سوء التوافق نتيجة عوامل هي التعرض بين متطلبات الفرد وإمكاناته وقدراته لتحقيق هذه المتطلبات، شعور الفرد ذاته تجاه هاذ المتطلبات وقدرة الفرد على مواجهة هذه المتطلبات . (الخفاف، 2023، 46).

وحتى يستطيع الطبيب المناوب مواجهة هذه الضغوط وكيفية التعامل معها فلا بد له إن يستعمل مجموعة من الأساليب والاستراتيجيات التي يراها مناسبة لحل مشكلاته وتبعد عنه الخطر وتجعله في حالة توازن ولا تكمن خطورة الضغوط المهنية التي يتعرض لها طبيب المناوبة الليلية في شدتها فحسب، بل في طبيعتها المستمرة وغير المتوقعة مما يفرض عليه تعبئة موارد نفسية ومعرفية وانفعالية بشكل دائم، وهنا تبرز استراتيجيات المواجهة بوصفها آليات تنظيم نفسي وسلوكي يعتمدها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة والحد من أثارها السلبية حيث تعتبر إستراتيجية المواجهة حسب مايرها فولكمان ولازا روس folkman et lazrus هي ذلك التغيير المستمر في المجهودات المعرفية والسلوكية والانفعالية من أجل إدارة المتطلبات الداخلية والخارجية التي يقيمها الفرد بأنها ترهق أو تفوق أمكانته .

(الهلي، 2020، 90)

وهذا يرجع إلى اختلاف الأفراد أنفسهم وتتنوع الأحداث ذاتها فهذا شخص يتعامل مع الأحداث الضاغطة بمرونة والآخر يتعامل بقوة واندفاعية حيال الحدث ذاته الأمر الذي يؤدي إلى زيادة حدة الشعور بالضغط لديه .

وحتى نتعرف على استراتيجيات المواجهة لطبيب المناوب اعتمدنا التساؤل العام :

ما طبيعة الإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طبيب المناوبة الليلية بمصلحة الاستعجالات الطبية ؟

## 2- تساؤلات الدراسة :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية {المواجهة المتمركزة حول المشكلة المواجهة ،المتمركزة حول الانفعال ، المواجهة المتمركزة حول التجنب .} لدى أطباء المناوبة الليلية تعزى إلى متغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية {المواجهة متمركزة حول المشكلة ،المواجهة المتمركزة حول الانفعال ،المواجهة المتمركزة حول التجنب .} لدى أطباء المناوبة الليلية تعزى إلى متغير الجنس ؟

## 3- فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية {المواجهة المتمركزة حول المشكلة، المواجهة متمركزة حول الانفعال، المواجهة المتمركزة حول التجنب .} لدى أطباء المناوبة الليلية تعزى لمتغير الجنس .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية {المواجهة المتمركزة حول المشكلة ، المواجهة المتمركزة حول الانفعال ،المواجهة المتمركزة حول التجنب .} لدى أطباء المناوبة الليلية تعزى لمتغير الجنس .

4- أهداف الدراسة :

- . التعرف على مدى استعمال طبيب المناوبة الليلية في مصلحة الاستعجالات على استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة للتعامل مع الضغوط النفسية .
- . التعرف على مدى استخدام طبيب المناوبة الليلية للاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال للتخفيف للضغوط النفسية .
- . التعرف على مدى لجوء إلى طبيب المناوبة الليلية بمصلحة الاستعجالات استراتيجيات جنبيه .

5- أهمية الدراسة :

- . تسليط الضوء على واقع طبيب المناوبة الليلية وما يواجهه من تحديات يومية .
- . تحديد أكثر إستراتيجيات فاعلية في التعامل مع الضغط مما قد يساعد في تطوير برامج تدريبية لتحسين مهارات المواجهة .
- . تقديم توصيات عملية لتحسين ظروف العمل وتقليل عوامل الإجهاد.
- . حماية الصحة النفسية لطبيب الاستعجالات ينعكس مباشرة على سلامة المريض وجودة الرعاية الصحية.

6. المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة :

- 6-1- استراتيجيات المواجهة : هي مجموعة من السلوكيات والطرق التي يستخدمها الطبيب للتعامل مع المواقف الضاغطة التي تواجهه وهي الدرجة المتحصل عليها من مقياس تشارلز كارفر .

6-2- الضغوط النفسية : هي حالة من التوتر والانفعال ناتجة لتعرض الطبيب لمتطلبات أو مواقف تفوق قدرته على التكيف .

7- الدراسات السابقة :

الجدول (01): الدراسات السابقة

| الدراسة<br>و التاريخ                                                               | الهدف                                                                                                                                                                           | المنهج                       | العينة                               | أدوات الدراسة                                                                       | نتائج الدراسة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| دراسة خنيش<br>ليلي: بعنوان<br>استراتيجيات<br>مواجهة<br>الضغوط<br>النفسية<br>{2009} | التعرف على<br>الفروق في<br>استعمال<br>استراتيجيات<br>مواجهة الضغوط<br>النفسية التي<br>يعايشها معلم<br>الطور الابتدائي<br>وذلك حسب<br>متغير الجنس .<br>وحسب الحالة<br>العائلية . | المنهج<br>الوصفي<br>التحليلي | بلغت<br>العينة<br>60 معلم<br>ومعلمة. | . استبيان<br>الضغوط النفسية<br>. استبيان<br>استراتيجيات<br>مواجهة الضغوط<br>النفسية | . وجود فروق ذات دلالة<br>إحصائية في استخدام<br>الإستراتيجيات الرياضية<br>حول معرفية لصالح<br>الذكور حسب متغير<br>الجنس.<br>. هناك فروق ذات دلالة<br>إحصائية في استخدام<br>الاستراتيجيات حول<br>المعرفية لصالح ذوي<br>الخبرة الطويلة تباع لمتغير<br>الخبرة.<br>. وجود فروق ذات دلالة<br>إحصائية في استخدام<br>الاستراتيجيات المعرفية في<br>مواجهة الضغوط لصالح<br>المعلمين المتزوجين بدلالة<br>الحالة المدنية. |

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                             |                            |                                                        |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| دراسة عريس<br>نصر الدين :<br>بعنوان<br>استراتيجيات<br>تكيف أطباء<br>مصلحة<br>الاستعجالات<br>في وضعيات<br>الضغط<br>النفسي }<br>{2017           | التعرف على أهم<br>استراتيجيات<br>التكيف مع<br>المواقف<br>الضاغطة لدى<br>الأطباء العاملين<br>بمصلحة<br>الاستعجالات.                                                                          | المنهج<br>الوصفي           | عينة<br>قصدية<br>قوامها<br>150<br>طبيب.                | اختبار<br>الكونبيغ CISS<br>لاندلر وباركر<br>{1998}                                 | . يلجأ أطباء مصلحة<br>الاستعجالات لاستعمال<br>استراتيجيات تكيفية مختلفة<br>لمواجهة الضغط النفسي<br>حسب ما أسفرت عليه<br>نتائج اختبار الكونبيغ<br>. لا توجد فروق دالة<br>احصائيا من حيث<br>استخدام استراتيجيات<br>التكيف من طرف أطباء<br>مصلحة الاستعجالات وفق<br>متغير الجنس ،<br>الاختصاص، الخبرة<br>المهنية. |
| دراسة شوقي<br>ممادي وخالد<br>بن عيسى<br>:استراتيجيات<br>مواجهة<br>الضغوط<br>المهنية<br>وعلاقتها<br>بفعالية<br>التجريس لدى<br>معلمي<br>المرحلة | التعرف على<br>الاستراتيجيات<br>المستخدمة<br>لمواجهة الضغط<br>المهني لدى<br>معلمين المرحلة<br>الابتدائية وكذا<br>فاعلية التدريس<br>لديهم و التعرف<br>على العلاقة<br>الارتباطية بين<br>متغيري | المنهج<br>المسحي<br>الوصفي | مكونة من<br>110<br>معلم<br>ومعلمة<br>بولاية<br>المدية. | . مقياس<br>استراتيجيات<br>مواجهة الضغوط<br>المهنية .<br>. مقياس فعالية<br>التدريس. | توصلت الدراسة إلى وجود<br>علاقة ارتباطية بين أبعاد<br>استراتيجيات مواجهة<br>الضغوط المهنية وفعالية<br>التدريس لدى معلمي<br>المرحلة الابتدائية.<br>. عدم وجود فروق في<br>درجات المعلمين على<br>مقياس استراتيجيات<br>المواجهة تعزى لمتغير<br>الجنس.<br>. لا توجد فروق في درجات                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                          |                                       |                                                      |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>الابتدائية<br/>{2018}</p> <p>استراتيجيات<br/>مواجهة الضغوط<br/>وفعالية التدريس<br/>لدى معلمي<br/>المرحلة الابتدائية</p>                                                                                                                               |                                       |                                                      |                                                              | <p>المعلمين على مقياس<br/>فعالية التدريس تعزى<br/>لمتغير الجنس .<br/>وجود فروق تعزى إلى<br/>متغير لأقدمية على نفس<br/>المقياس وذلك لصالح الفئة<br/>التي تزيد أقدميتها عن 15<br/>سنة في التعليم.</p>                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>دراسة حورية<br/>زايدي<br/>:استراتيجيات<br/>مواجهة<br/>الضغوط<br/>النفسية لدى<br/>الممرضين<br/>{2019}</p> <p>الكشف على<br/>استراتيجيات<br/>مواجهة الضغوط<br/>النفسية لعينة من<br/>الممرضين<br/>بالمؤسسة<br/>العمومية<br/>الاستشفائية<br/>بالمنعية.</p> | <p>المنهج<br/>الوصفي<br/>التحليلي</p> | <p>70<br/>ممرض {<br/>46 إناث<br/>و 27<br/>ذكور {</p> | <p>مقياس<br/>استراتيجيات<br/>مواجهة الضغوط<br/>النفسية .</p> | <p>. لا توجد فروق ذات دلالة<br/>إحصائية في استدام<br/>استراتيجيات مواجهة<br/>الضغوط النفسية حسب<br/>متغير السن .<br/>. لا توجد فروق ذات دلالة<br/>إحصائية في استخدام<br/>استراتيجيات مواجهة<br/>الضغوط النفسية حسب<br/>متغير المناوبة .<br/>. لا يوجد اختلاف في<br/>استخدام استراتيجيات<br/>مواجهة الضغوط النفسية<br/>بإختلاف المصلحة التي<br/>يعمل بها الممرض.<br/>. الاستراتيجيات المستخدمة<br/>لدى الممرضين هي<br/>المتكررة حول الانفعال</p> |

|                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                               |                                                                        |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| بالأخص الهروب.                                                                                                                                              |                                                                                                                                                    |                               |                                                                        |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| دراسة العاتي<br>سعاد : بعنوان<br>أساليب<br>مواجهة<br>الضغوط<br>النفسية<br>وعلاقتها<br>بمستوى<br>الصلابة<br>النفسية لدى<br>طالبة سنة<br>أولى جامعي<br>{2020} | الكشف عن<br>العلاقة بين<br>أساليب مواجهة<br>الضغوط النفسية<br>ومستوى الصلابة<br>النفسية لدى طالبة<br>سنة أولى جامعي<br>بجامعة قاصي<br>مرباح ورقلة. | المنهج<br>الوصفي<br>الارتباطي | عينة<br>عشوائية<br>طبقية<br>متكونة<br>654<br>طالب<br>وطالبة<br>جامعية. | مقياس توجيهات<br>التعامل مع<br>المشكلات<br>المعاشة لكارفر<br>ترجمة أبو بكر<br>مفتاح.<br>. مقياس الصلابة<br>النفسية لعماد<br>مخير . | . توجد فروق ذات دلالة<br>إحصائية في استخدام<br>أساليب مواجهة الضغوط<br>النفسية تعزى لمتغير<br>الجنس.<br>. يستخدم طالبة سنة أولى<br>جامعة أساليب متمركزة<br>حول المشكلة.<br>. توجد علاقة ارتباطية<br>موجبة بين أساليب مواجهة<br>الضغوط النفسية ومستوى<br>الصلابة النفسية لدى طالبة<br>العينة.<br>. توجد فروق ذات دلالة<br>إحصائية في استخدام<br>أساليب مواجهة الضغوط<br>النفسية تعزى لمتغير نمط<br>الإقامة { داخل _ خارج }. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| <p>. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص { علمي و أدبي}.</p> <p>. مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة سنة أولى جامعي مرتفع .</p> <p>. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس.</p> <p>. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير نمط الإقامة { داخل _ خارج }.</p> <p>. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص { علمي و أدبي}.</p> |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

|                                                                                                                                                  |                                                                                                            |                                |                                                                                         |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| دراسة عيسات<br>مريم . ايت<br>مجبر واكلي<br>بديعة بعنوان<br>استراتيجيات<br>مواجهة<br>الضغوط<br>النفسية<br>وعلاقتها<br>بالصلابة<br>النفسية<br>2020 | تسعى هذه<br>الدراسة إلى<br>معرفة استراتيجيات<br>مواجهة الضغوط<br>النفسية وعلاقتها<br>بالصلابة النفسية<br>. | المنهج<br>الوصفي<br>الارتباطي. | عينة من<br>أعوان<br>الحماية<br>المدنية<br>بولاية<br>البويرة<br>تكونت<br>من 102<br>عون . | . مقياس<br>استراتيجيات<br>مواجهة الضغوط<br>النفسية لمزلوق<br>وفاء 2014.<br>. مقياس الصلابة<br>النفسية لمخير<br>2002. | . توجد علاقة ارتباطية بين<br>استراتيجيات مواجهة<br>الضغوط النفسية والصلابة<br>النفسية لدى أعوان الحماية<br>المدنية.<br>. وجود علاقة ارتباطية<br>إيجابية بين كل<br>الاستراتيجيات في مواجهة<br>الضغوط النفسية المتمركزة<br>على المشكلة و المساندة<br>الاجتماعية و أبعاد<br>الصلابة النفسية.<br>. توجد علاقة ارتباطية<br>عكسية بين استراتيجيات<br>مواجهة الضغوط النفسية<br>المتمركزة حول الإنفعالو<br>أبعاد الصلابة النفسية<br>{ أكثر الاستراتيجيات<br>المستعملة من طرف أعوان<br>الحماية المدنية هي<br>المواجهة المتمركزة على<br>المشكلة . المساندة<br>الاجتماعية }. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                      |                   |                                                                                                               |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| دراسة<br>مبروكة<br>صوالح بعنوان<br>استراتيجيات<br>مواجهة<br>الضغوط<br>المهنية لدى<br>أعوان الشباك<br>ببلديات مدينة<br>ورقلة 2020 . | التعرف على<br>استراتيجيات<br>مواجهة الضغوط<br>المهنية الأكثر<br>استخداما من<br>طرف أعوان<br>الشباك لبلديات<br>ورقلة.<br>. التعرف على<br>الفروق في<br>استخدام<br>الإستراتيجيات تبعا<br>لمتغيرات الجنس .<br>الأقدمية في<br>العمل . الصلابة<br>النفسية. | المنهج<br>الوصفي. | 100 عن<br>من أعوان<br>الشباك<br>الحالة<br>المدنية<br>بورقلة<br>وتم<br>اختيارها<br>بطريقة<br>عشوائية<br>بسيطة. | . استبيان مواجهة<br>الضغوط المهنية<br>معد من طرف<br>الباحثة نبيلة أبو<br>حبيب 2010 . | . توصلت النتائج إلى :<br>. يستخدم أعوان شباك<br>الحالة المدنية لمدينة ورقلة<br>استراتيجيات متباينة<br>لمواجهة الضغوط النفسية.<br>. لا توجد فروق ذات دلالة<br>إحصائية في استخدام<br>استراتيجيات مواجهة<br>الضغوط المهنية لدى<br>أعوان الشباك للحالة<br>المدنية ببلدية مدينة ورقلة<br>تعزى لمتغير الجنس<br>بإستثناء استراتيجيتي حل<br>المشكلة و الإنكار اللتان<br>أسفرتا على وجود فروق<br>ذات دلالة إحصائية بين<br>الجنسين.<br>. لا توجد فروق ذا دلالة<br>إحصائية في استخدام<br>استراتيجيات مواجهة<br>الضغوط المهنية لدى<br>أعوان الشباك للحالة<br>المدنية ببلدية مدينة ورقلة<br>تعزى لمتغير الأقدمية في<br>العمل.<br>. لا توجد فروق ذا دلالة |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                         |                         |                                      |                                                                                      |                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| إحصائية في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى أعوان الشباك للحالة المدنية ببلدية مدينة ورقلة تعزى لمتغير الصلابة النفسية<br>باستثناء الاستراتيجيات { التركيز و الإنفعال ، التعامل الفعال النشاط ، الانسحاب السلوكي ، طلب الدعم العاطفي ، التخطيط } التي أسفرت نتائجها على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير الصلابة النفسية. |                                                                                         |                         |                                      |                                                                                      |                                                                                                                                                                             |
| دراسة محمد جلاب وياسمينه ايت مولود بعنوان علاقة استراتيجية مواجهة الضغوط بالاكنتاب لدى                                                                                                                                                                                                                                                           | معرفة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط ودرجة الأكتئاب لدى ممرضي مصلحة الاستعجالات. | المنهج الوصفي الارتباطي | عينة عشوائية قدرت ب 100 ممرض وممرضة. | . استبيان استراتيجية المواجهة للباحث واكلي بديعة {2014}. . مقياس بيك للاكتئاب BDI 2. | . وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط و درجة الاكتئاب لدى الممرضين . يستعمل الممرضين استراتيجيات المواجهة الفعالة بصورة كبيرة في مواجهة الضغوط . وجود فروق في |

|                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                      |                      |                                                                                                                        |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ممرضين<br>مصلحة<br>الاستعجالات}<br>2022                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                      |                      |                                                                                                                        |                                                                                                                            | استراتيجيات في درجة<br>الإكتئاب لدى الممرضين<br>تعزى لمتغير النوع<br>الاجتماعي.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| دراسة بوطالب<br>محمد عبد<br>السلام<br>بعنوان<br>استراتيجيات<br>مواجهة<br>الضغوط<br>النفسي عند<br>المراهق<br>الفاشل دراسيا<br>في شهادة<br>البكالوريا<br>{2022} | التعرف على<br>الاستراتيجيات<br>الأكثر استخداما<br>لدى المراهقين<br>الفاشلين دراسيا<br>في شهادة<br>البكالوريا لمواجهة<br>الضغط النفسي.<br>. معرفة ما إذا<br>كان هناك فروق<br>بين الجنسين في<br>إستخدامهم<br>لإستراتيجيات<br>المواجهة. | المنهج<br>الإكلينيكي | تمثلت<br>عينة<br>الدراسة<br>من 4<br>حالات<br>من ثانوية<br>بلخير<br>بولاية<br>قائمة وتم<br>اختيارهم<br>بطريقة<br>قصدية. | . دراسة الحالة .<br>. الملاحظة.<br>. المقابلة نصف<br>موجهة.<br>. قائمة المواجهة<br>في المواقف<br>الضاغطة لأندلر<br>وباركر. | . توصلت الدراسة إلى :<br>. أن الإستراتيجيات الأكثر<br>استخداما لدى المراهقين<br>الفاشلين دراسيا في شهادة<br>البكالوريا لمواجهة الضغط<br>النفسي هي التجنب و<br>الإنفعال .<br>. توجد فروق بين الجنسين<br>في استخدام استراتيجيات<br>مواجهة الضغوط النفسية<br>حيث يعتمد الذكور على<br>استراتيجية التجنب و<br>الإناث على استراتيجية<br>الإنفعال في مواجهة<br>المواقف الضاغطة . |

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

|                                                                                                                                    |                                                                                                                    |                                |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| دراسة بركو<br>صبرينة<br>وحميدة أمينة<br>بعنوان الذكاء<br>الإنفعالي<br>وعلاقته<br>بأساليب<br>مواجهة<br>الضغوط<br>النفسية }<br>{2024 | البحث عن<br>العلاقة بين الذكاء<br>الانفعالي و<br>أساليب مواجهة<br>الضغوط النفسية<br>لدى تلاميذ سنة<br>رابعة متوسط. | المنهج<br>الوصفي<br>الارتباطي. | تتكون من<br>100<br>تلميذ<br>وتلميذة<br>في سنة<br>رابعة<br>متوسط. | . مقياس الذكاء<br>الانفعالي.<br>. أساليب مواجهة<br>الضغوط النفسية<br>لجمع المعلومات.<br>لدى تلاميذ السنة رابعة<br>متوسط.<br>. لا توجد علاقة دالة<br>إحصائية بين الذكاء<br>الانفعالي وأسلوب حل<br>المشكلات لدى تلاميذ سنة<br>رابعة متوسط.<br>. لا توجد علاقة دالة<br>إحصائية بين الذكاء<br>الانفعالي وأسلوب إعادة<br>التقويم لدى تلاميذ سنة<br>رابعة متوسط.<br>. لا توجد علاقة دالة<br>إحصائية بين الذكاء<br>الانفعالي وأسلوب التعبير<br>عن المشاعر لدى تلاميذ<br>سنة رابعة متوسط.<br>. لا توجد علاقة دالة<br>إحصائية بين الذكاء<br>الانفعالي وأسلوب العزلة و<br>الانسحاب لدى تلاميذ سنة<br>رابعة متوسط. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                       |                                           |                                 |                                                                                    |                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>. لا توجد علاقة دالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي وأسلوب الإنكار لدى تلاميذ سنة رابعة متوسط.</p> <p>. لا توجد علاقة دالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والتكيف الروحاني الديني لدى تلاميذ سنة رابعة متوسط.</p>                                                                                                                                  |                                       |                                           |                                 |                                                                                    |                                                                                                       |
| <p>. لا يعاني موظفو شركة الدراسات التقنية من إدراك الضغط المرتفع .</p> <p>. يستعمل عمال الشركة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة حول القدرة على صياغة بدائل إبداعية والثقة و القدرة في التعامل مع المشكلات.</p> <p>. وجود علاقة طردية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية المدركة ومهارات حل المشكلات وبالتالي كلما ازدادت مهارات الفرد</p> | <p>. استبيان استراتيجية المواجهة.</p> | <p>28</p> <p>موظف عينة عشوائية طبقية.</p> | <p>المنهج الوصفي التحليلي .</p> | <p>الكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بمؤسسة الدراسات التقنية بوهران .</p> | <p>دراسة بلبية عواد بعناون استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية بمؤسسة الدراسات التقنية بوهران 2024.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                |                        |                                |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| على حل المشكلات<br>انخفضت شدة الضغوط<br>النفسية المدركة لديه.<br>توجد فروق ذات دلالة<br>إحصائية في إسهام<br>الضغوط النفسية المدركة<br>في التنبؤ بالقدرة على حل<br>المشكلات .                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                |                        |                                |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                    |
| توجد علاقة ارتباطية<br>عكسية ذات دلالة<br>إحصائية بين استراتيجية<br>المواجهة للضغوط و الملل<br>الأكاديمي لدى الطلبة<br>المقبلين على التخرج.<br>توجد علاقة ارتباطية<br>عكسية ذات دلالة<br>إحصائية بين استراتيجية<br>المواجهة للضغوط النفسية<br>وطرق التدريس لدى<br>الطلبة المقبلين على<br>التخرج<br>توجد علاقة ارتباطية<br>عكسية ذات دلالة<br>إحصائية بين استراتيجية<br>المواجهة للضغوط و<br>محتوى المناهج الدراسية | . مقياس<br>استراتيجيات<br>المواجهة لحسن<br>عبد المعطي .<br>مقياس الملل<br>الأكاديمي<br>للباحثة لريجان<br>نظال. | 150<br>طالب<br>وطالبة. | المنهج<br>الوصفي<br>الارتباطي. | هدفت الدراسة<br>على الكشف عن<br>العلاقة بين<br>استراتيجيات<br>مواجهة الضغوط<br>النفسية و الملل<br>الأكاديمي لدى<br>الطلبة المقبلين<br>على التخرج. | دراسة الحبيب<br>ذهب و عبد<br>اللطيف قشاب<br>بعنوان علاقة<br>استراتيجيات<br>مواجهة<br>الضغوط<br>النفسية و<br>الملل<br>الأكاديمي<br>لدى الطلبة<br>المقبلين على<br>التخرج<br>{2024} . |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| <p>لدى الطلبة المقبلين على التخرج.</p> <p>. توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجية المواجهة الضغوط النفسية وأساليب أداء الطلبة المقبلين على التخرج.</p> <p>.. توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجية المواجهة الضغوط النفسية و واقع الاختيار والرغبة في التخصص لدى الطلبة المقبلين على التخرج.</p> <p>. توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجية المواجهة الضغوط النفسية و الواقع الأسري و الاقتصادي لدى الطلبة المقبلين على التخرج.</p> |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

|                                                                                                                      |                                                                                                             |                                                        |                                                      |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| دراسة<br>بودشيش سارة<br>بعناون<br>الضغط<br>النفسي عند<br>أطباء<br>الاستعجالات<br>وعلاقته<br>بأدائهم المهني<br>{2024} | الكشف على<br>مستوى الضغوط<br>النفسية عند أطباء<br>قسم الاستعجالات<br>وعلاقة هذا<br>الضغط بأدائهم<br>المهني. | المنهج<br>الوصفي.                                      | . عينة<br>قصدية<br>مكونة من<br>50<br>طبيب<br>وطبيبة. | . مقياس إدراك<br>الضغط النفسي<br>لفيساتين وآخرون<br>1993 .<br>. مقياس أساليب<br>مواجهة الضغوط<br>النفسية لكالفر<br>ترجمة أبو بكر<br>مفتاح.<br>. مقياس الأداء<br>الوظيفي من<br>طرف ناصر<br>إبراهيم السكران. | . وجود مستوى متوسط<br>الضغوط النفسية لدى<br>أطباء قسم الاستعجالات.<br>. توجد علاقة ارتباطية بين<br>مستوى الضغط النفسي و<br>الأداء المهني لدى عينة<br>الدراسة . لا توجد فروق<br>بين مجموعات الأقدمية<br>الثلاث من حيث إدراك<br>الضغط .<br>. وجود فرق بين<br>المجموعات الثلاث<br>للأقدمية والفرق دال<br>لصالح المجموعة ذات<br>ثلاثة سنوات أقدمية.<br>. لا يوجد فروق بين فئات<br>مستوى الضغوط من حيث<br>الأداء المهني. |
| الدراسة<br>الأجنبية:دراسة<br>نبيلة بوناب<br>بعناون<br>الضغط<br>المدرك<br>وعلاقته بجودة<br>الحياة لجى                 | - التعرف<br>على<br>العلاقة<br>بين<br>الضغط<br>المدرك<br>وجودة<br>الحياة لدى                                 | المنهج<br>الوصفي<br>بأسلوبيه<br>الارتباطي<br>والمقارن. | 134<br>طبيب<br>وممرض.                                | - مقياس<br>الضغط<br>المدرك<br>لكوهن<br>وآخرون<br>pss-14<br>- مقياس<br>جودة                                                                                                                                 | - توجد علاقة<br>ارتباطية سالبة<br>متوسطة ذات دلالة<br>احصائية بين<br>الضغط المدرك<br>وجودة الحياة لدى<br>أطباء وممرض<br>مصالح                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| أطباء<br>ومرضي<br>مصالح<br>الاستعجالات<br>(2023) | أطباء<br>ومرضي<br>مصالح<br>الاستعجالات<br>الطبية<br>والجراحية.<br>- الكشف<br>عن<br>مستوى كل<br>من<br>الضغط<br>المدرك<br>وجودة<br>الحياة<br>إضافة إلى<br>التعرف<br>على<br>الفروق في<br>كليهما<br>تبعا<br>لبعض<br>المتغيرات<br>الديمغرافية<br>والمهنية. |  |  | الحياة<br>المختصر<br>لمنظمة<br>الصحة<br>العالمية<br>-WHOQOL<br>BRF | الاستعجالات<br>الطبية والجراحية<br>- مستوى الضغط<br>المدرك لدى أطباء<br>ومرضي مصالح<br>الاستعجالات<br>الطبية والجراحية<br>متوسط.<br>- مستوى جودة الحياة<br>لدى أطباء<br>ومرضي مصالح<br>الاستعجالات<br>الطبية والجراحية<br>متوسط.<br>- توجد فروق ذات<br>دلالة إحصائية في<br>الضغط المدرك<br>لدى أطباء<br>ومرضي مصالح<br>الاستعجالات<br>الطبية والجراحية<br>تعزى لمتغير النوع<br>الاجتماعي<br>(ذكر/أنثى).<br>- لا توجد فروق ذات<br>دلالة إحصائية في |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                    |  |  |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|--|--|
| الضغط المدرك       |  |  |  |  |  |
| تعزى لمتغيري       |  |  |  |  |  |
| السن والحالة       |  |  |  |  |  |
| الاجتماعية.        |  |  |  |  |  |
| - توجد فروق في     |  |  |  |  |  |
| الضغط المدرك       |  |  |  |  |  |
| تعزى للفئة المهنية |  |  |  |  |  |
| (طبيب مختص/        |  |  |  |  |  |
| طبيب               |  |  |  |  |  |
| عام/ممرض)          |  |  |  |  |  |
| لصالح فئة طبيب     |  |  |  |  |  |
| عام ثم مختص ثم     |  |  |  |  |  |
| ممرض.              |  |  |  |  |  |
| - لا توجد فروق في  |  |  |  |  |  |
| الضغط المدرك       |  |  |  |  |  |
| تعزى لمتغير        |  |  |  |  |  |
| الأقدمية المهنية   |  |  |  |  |  |
| ومصلحة الانتماء.   |  |  |  |  |  |
| - توجد فروق ذات    |  |  |  |  |  |
| دلالة إحصائية في   |  |  |  |  |  |
| جودة الحياة لدى    |  |  |  |  |  |
| أطباء وممرضين      |  |  |  |  |  |
| مصلح               |  |  |  |  |  |
| الاستعدادات        |  |  |  |  |  |
| الطبية والجراحية   |  |  |  |  |  |
| تعزى للمتغيرات     |  |  |  |  |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| <p>الديمغرافية : النوع<br/>الاجتماعي لصالح<br/>الذكور ومتغير<br/>الحالة الاجتماعية<br/>لصالح المتزوجين<br/>ثم العزاب ثم<br/>المطلقين ثم<br/>الأرامل.</p> <p>- لا توجد فروق ذات<br/>دلالة إحصائية في<br/>جودة الحياة تعزى<br/>لمتغير السن.</p> <p>- لا توجد فروق ذات<br/>دلالة إحصائية في<br/>جودة الحياة تعزى<br/>للمتغيرات المهنية:<br/>الأقدمية المهنية،<br/>الفئة المهنية<br/>ومصلحة الانتماء.</p> <p>● الضغوط<br/>المدركة التي<br/>يتعرض لها<br/>الطبيب<br/>والممرض في<br/>مصالح<br/>الاستعجالات</p> |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| والتي تعد من<br>أكثر بيئات<br>العمل التي<br>تتوفر على<br>مصادر متعددة<br>للضغوط<br>إضافة إلى<br>طبيعة المهن<br>الضاغطة<br>تتعرض سلبا<br>على جودة<br>حياتهم من<br>خلال التأثير<br>على مختلف<br>أبعادها. |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

## 8- تحليل الدراسات السابقة :

### 8 1 - الدراسات العربية :

بعد عرض الدراسات السابقة التي تناولت متغير دراستنا والمتمثل في استراتيجيات مواجهة الضغوط نجد أن هذه الدراسات اتفقت مع دراستنا في جوانب مختلفة واختلفت في جوانب أخرى :

#### • الأهداف :

اتفقت دراستنا مع دراسة كل من :

- صوالح مبروكة 2020 و أبو طالب عبد السلام 2022 وشوقي ممادي / خالد بن عيسى 2018، وعريس نصر الدين 2017، وحورية زايدي 2019، وليبية عواد 2024 ، وذلك من خلال الكشف والتعرف على إستراتيجيات المواجهة المستعملة.

اختلفت دراستنا مع دراسة كل كن :

- بركو صبرينة وحميدة أمينة 2024، وخنيش ليلي 2009، ومحمد جاب ، وياسمينة ايت مولود 2022، وعيسات مريم/ ايت مجبر واكلي بديعة 2020، وسعاد العاتي 2020، والحبيب ذهب وعبد اللطيف قشاب 2024 وذلك من خلال الكشف عن العلاقة والفروق بين إستراتيجيات المواجهة وبين متغيرات دراستهم .
- بالإضافة إلى دراسة بوشيش سارة 2024 التي هدفت إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسي.

#### • المنهج :

- اتفقت دراستنا مع جميع الدراسات السابقة من حيث إتباع المنهج الوصفي لكن هناك اختلاف من حيث أساليب المنهج إذ اتبعنا في دراستنا الأسلوب الاستكشافي والمقارن وهذا ما اختلف مع دراسة كل من بركو صبرينة وحميدة أمينة 2024، ودراسة محمد جلاب وياسمينة ايت ميلود 2022، ودراسة عيسات مريم وايت مجبر واكلي بديعة 2020، ودراسة العاتي سعاد 2020 ودراسة الحبيب ذهب ، ودراسة خنيش ليلي 2009 ، ودراسة حورية زايدي 2019 ، ودراسة بليبة عواد 2024 الذين اتبعوا الأسلوب التحليلي أما بقية الدراسات اعتمدوا المنهج الوصفي فقط.

- واختلفت دراستنا مع دراسة بوطالب عبد السلام 2022 الذي اعتمد المنهج الإكلينيكي.

#### • العينة:

اتقن دراستنا مع دراسة كل من:

- بودشيش سارة 2024، ودراسة عريس نصر الدين 2017، ودراسة جلاب محمد وياسمينه اين مولود 2022، ودراسة حورية زايدي 2019، من حيث نوعية العينة التي شملت عمال قطاع الصحة من أطباء وممرضين مع تباين في أعداد العينة.
- واختلفت دراستنا مع دراسة كل من : دراسة بركو صبرين وحميدة أمينة 2024 ، ودراسة بوطالب محمد عبد السلام 2022، ودراسة شوقي ممادي و خالد بن عيسى 2018، ودراسة خنيش ليلي 2009، ودراسة العاتي سعاد 2020، ودراسة الحبيب ذهب وعبد اللطيف قشاب 2024، حيث شملت عينة دراستهم عمال قطاع التربية والتعليم العالي من معلمين وتلاميذ وطلبة جامعيين، مع تباين في أعداد العينة.
- ودراسة مبروكة صوالح 2020، التي أجرتها على أعوان شباك البلدية ودراسة عيسات مريم وايت مجبر واكلي بديعة 2020 التي أجروها على أعوان الحماية المدنية، ودراسة عواد 2024 التي أجريت على موظفين مؤسسة تقنية هندسية.

#### • أدوات الدراسة:

- اتفقت دراستنا مع دراسة كل من:
- مبروكة صوالح 2022، ودراسة بركو صبرينة وحميدة أمينة 2024، ودراسة شوقي ممادي وخالد بن عيسى 2018، ودراسة بودشيش سارة 2024، ودراسة خنيش ليلي 2009، ودراسة محمد جلاب وياسمينه ايت مولود 2022، ودراسة عيسا مريم وايت مجبر واكلي بديعة 2020، ودراسة العاتي سعاد 2020، ودراسة حورية زايدي 2019، ودراسة باليبة عواد 2024، ودراسة الحبيب ذهب وعبد اللطيف قشاب 2024.

وذلك باستخدام استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط.

- واختلفت دراستنا مع دراسة كل من :

- دراسة بوطالب محمد عبد السلام 2022 الذي إستعمل دراسة الحالة والمقابلة النصف موجهة، والملاحظة بالإضافة إلى قائمة المواجهة في المواقف الضاغطة لأندلر وباركر، ودراسة عريس نصر الدين 2017، الذي إستعمل إختبار الكونينغ CISS.

### • نتائج الدراسة:

أظهرت نتائج دراستنا الحالية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس، وهو ما يتفق مع نتائج كل من دراسة:

- مبروكة صوالح 2020 التي لم تسجل فروقا بين الجنسين في معظم الاستراتيجيات بإستثناء حل المشكلة والإتكاف وكذلك دراسة شوقي ممادي وخالد بن عيسى 201، ودراسة عريس نصر الدين 2017 ودراسة حورية زايدى 2019، حيث أكدت جميعها على تشابه استخدام استراتيجيات المواجهة بين الذكور والإناث.

واختلفت مع دراسة كل من:

- دراسة بوطالب محمد عبد السلام 2022 ودراسة العاتي سعاد 2020 ودراسة ليلي خنيش 2009، ودراسة محمد جلاب 2022، التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين.

أما بالنسبة للنتيجة الثانية التي توصلنا إليها في دراستنا والمتمثلة في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستخدام استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية وهو ما اتفق مع دراسة ليلي خنيش 2009 التي أظهرت وجود فروق في استخدام استراتيجيات المواجهة لصالح المتزوجين خاصة في الاستراتيجيات المعرفية.

واختلفت نتيجة دراستنا هذه مع بقية الدراسات السابقة المذكورة سالفا وذلك لأنهم لم يدرسوا متغير الحالة الاجتماعية في دراستهم.

### 8 2 - الدراسات الأجنبية :

- من حيث الأهداف : اختلفت دراستنا مع الدراسة الأجنبية حيث دراستنا تهدف إلى التعرف على مدى استخدام أطباء المناوبة الليلية للاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بينما الدراسة الأجنبية هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغط المدرك وجودة الحياة والكشف عن مستوى الضغط المدرك وجودة الحياة.
- من حيث المنهج : اختلفت دراستنا نوعا ما مع الدراسة الأجنبية حيث اعتمدنا المنهج الوصفي بأسلوبيه الاستكشافي والمقارن بينما اعتمدت الدراسة الأجنبية على المنهج الوصفي بأسلوبيه الارتباطي والمقارن.
- من حيث العينة: اتفقت دراستنا مع الدراسة الأجنبية من حيث اختيار نفس العينة ألا وهم مصلحة الاستعجالات لكن اختلفت معها من حيث العدد، إذ أن عدد عينتنا 58 طبيب وعدد عينة الدراسة الأجنبية 134 طبيب وممرض.
- من حيث أدوات الدراسة: اختلفت دراستنا مع الدراسة الأجنبية حيث استعملنا استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية أما الدراسة الأجنبية استخدمت مقياس الضغط المدرك ، ومقياس جودة الحياة.
- من حيث نتائج الدراسة: اختلفت دراستنا مع الدراسة الأجنبية حيث توصلنا إلا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الجنس. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية بينما الدراسة الأجنبية توصلت إلى أن الضغوط المدركة التي يتعرض لها الطبيب والممرض تنعكس سلبا على جودة حياتهم من خلال التأثير على مختلف أبعادها

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية

تمهيد.

- 1- مفهوم الضغوط النفسية.
- 2- بنية الضغوط النفسية.
- 3- الطبيعة الفزيولوجية و العصبية للضغوط النفسية.
- 4- تصنيف الضغوط النفسية.
- 5- مصادر الضغوط النفسية.
- 6- نظريات الضغوط النفسية.
- 7- طرق التكيف مع الضغوط النفسية.
- 8- الضغوط النفسية و علاقتها باتخاذ القرار.
- 9- الإنهاك النفسي وضغوط العمل.

خلاصة.

### تمهيد:

موضع الضغوط النفسية من الموضوعات التي حظيت باهتمام واسع في مختلف فروع علم النفس وتزامنا مع التطور السريع الذي يشهده العالم في مختلف المجالات ازدادت حدة الضغوط التي يتعرض لها الأفراد، سواء في محيط العمل أو الدراسة أو العلاقات الاجتماعية مما جعلها ظاهرة تستدعي الدراسة والتحليل لفهم أسبابها وأثارها وسبل التعامل معها، فالضغوط النفسية لا تؤثر على الجانب النفسي فقط بل تمتد أثارها إلى الصحة الجسدية والأداء المهني والعلاقات الاجتماعية، ومن هنا سنتطرق في هذا الفصل إلى: مفهوم الضغوط النفسية، ومصادرها، وتصنيفها، والنظريات المفسرة لها، وطرق التكيف معها، وبنية الضغوط النفسية، والطبيعة الفزيولوجية والعصبية لها، بالإضافة إلى الضغوط النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار، والإنهاك النفسي و الضغوط العمل .

### 1 - مفهوم الضغوط النفسية :

- وأشار هارولد وكلانس (Harold&Klans.1991) إن الضغط النفسي عبارة عن إدراك الفرد الموقف بيئي أو مواقف تهدد احتياجاته وكيانه الشخصي وتغوق توافقه النفسي، ومن ثم فإن أحداث الحياة الضاغطة تعد نموذجا لما يدركه الإنسان باعتبارها شيئا غير مرغوب فيه أو إنها مهددا يهدده وينتج عنها مشاعر التوتر حيث تعترض رفاهية الفرد، وتعرضه للخطر، ولذلك فانه يجب أن يبذل الجهد من اجل حماية ذاته، ومثل هذا الجهد ينعكس على صحة الإنسان الجسمية والنفسية .

( الخفاف ، 2023 ، 42 )

- وترى راتا إن الضغوط النفسية هل كمية الانفعالات السالبة ، والصعوبات المعرفية التي تتولد لدى الفرد عندما يدرك المواقف الحياتية كعوامل مهددة أو متغيرة.
- ويرى فشر ولا شنكر (Fisher & Laschinger 2001) إن الضغط النفسي هو مفهوم متعدد الأبعاد منها العاطفية والنفسية والسيولوجية، إذ يقوم الضغط بتحفيز النظام العصبي اللاإرادي أو التلقائي، وينتج عن ذلك زيادة في معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، والتنفس الزائد، وجفاف الفم، فالفرد الذي لديه ضغط قد يكون مرتبكا وليس لديه القدرة على التركيز في المهمات.

( الخفاف ، 2023 ، 46 )

- وقد أشار لازاروس وفولكمان ( Lazarus & Folkman ، 2001 ) إلى أن الضغط النفسي عبارة عن " حالة نفسية معقدة لا يمكن أن تكون فيها قاعدة واحدة للقياس كحالة الانفعالات أو الدوافع، والتي تتغير حسب الحالة والموقف والظروف الاجتماعية، والتغيرات التي تحدث في المجتمع.
- ويعرف كولمان (Coleman، 1983) الضغط النفسي على أنه متطلب تكيفي ينتج عن مواقف وردود أفعال لأوضاع فيها إمكانية لأذى الفرد. ويمكن القول بأن الضغط النفسي يشير إلى متطلبات تكيفية يجب أن يتعامل معها الفرد إذا رغب إشباع في حاجات المختلفة.

(السميران و المساعيد ، 2014 ، 16)

- ومن خلال ما سبق نستنتج أن الضغوط النفسية هي حالة من التوتر والضغط العقلي والعاطفي تحدث عندما يشعر الإنسان أن المتطلبات أو المشكلات التي يواجهها أكبر من قدرته على التكيف أو التحكم فيها.

### 1 -بنية الضغوطات النفسية :

#### 1-2- خصائص الضغوط النفسية

حدد "براون" و "موبرك" (Brown&Moberg) أربع خصائص للضغوط النفسية، هي:

1 - إن الضغط عملية إدراكية في المقام الأول، بمعنى أننا نستجيب المثير واحد بمستويات متباينة من الضغط.

2- إن الضغط المدرك يربط بين وجهة نظر الفرد بما يمتلكه من قدرات عقلية وجسدية وبين متطلبات الموقف.

3- ان الضغط محصلة لمدى أهمية الموقف وفقا للادراكات الذاتية للفرد.

4- ان الضغط هو عملية تكيف قدرات الفرد مع متطلبات موقف معين.

#### 2-2- خصائص الأحداث الضاغطة :

يتوقف تقدير الأحداث فما إذا كانت ضاغطة أو لا على كيفية إدراكها أو تقييمها من جانب الفرد، على عدة محددات نذكرها كما يلي:

1 - الأحداث السلبية : لقد أظهرت الأحداث السلبية علاقة قوية مع كل من الكرب النفسي والأعراض الجسمية.

2- الأحداث الغير قابلة للسيطرة أو التنبؤ: إن الضغوط والأحداث التي يمكن ان نتنبأ بها هي اقل إثارة للشعور بالضغط من تلك التي لا يمكن التنبؤ بها أو التحكم فيها ولا تقتصر

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية

فائدة التنبؤ على قمع أو كف الخبرة الذاتية بالضغوط وإنما في ظل ظروف معينة تؤثر في الاستجابات الكيميائية الحيوية لها.

2 الأحداث الغامضة: إن الأحداث الغامضة تدرك على إنها أكثر ضغطا من الأحداث الواضحة.

3 -زيادة العبء : يتعرض الناس بفعل عوامل خارجية وداخلية إلى إحساس متزايد بالضغوط إذا ما قورنوا بالأشخاص الذين لديهم المهام اقل ولا يتحملون مسؤوليات عدد من كثيرة.

4 الخصائص الفسيولوجية : ان الأشخاص الذين لديهم المادل مميزة من الاستجابات الفسيولوجية التي تسمى الاستجابة الفردية ووفقا لهذه الخصائص فان بعض الأفراد يستجيبون بشكل يعبر عن إحساس بالضغوط الأحداث معينة وهو لا يحدث لدى أشخاص آخرين.

5 الخصائص النفسية : مثل الذكاء والقدرات العقلية والمات الشخصية والخصال المزاجية التي تلعب دورا مهما في شعور الفرد بالضغوط النفسية.

6 مجالات الحياة مثل الأدوار التي يقوم بها الفرد كدور الزوج والأب والعمل وما تتطوي عليه من احتمال التعرض للضغوط.

(الخفاف، 2023، 65)

ومن خلال ما سبق نستنتج أن الضغوط النفسية تعتبر عملية إراكية في المقام الأول ، وأن الضغط المدرك هو مزيج بين قدرات الفرد وبين متطلبات الموقف الضاغط وحتى نطلق على الوقف أنه حدث ضاغط لابد من توفر عدة محددات نذكر منها:

-الأحداث السلبية.

-الأحداث الغير قابلة للسيطرة أو التنبؤ.

-الأحداث الغامضة.

-زيادة العبء .

- الخصائص الفسيولوجية.

- الخصائص النفسية.

- أدوار الأشخاص في مجالات الحياة ( دور الأب - الزوج )

### 2-3 - مراحل الضغوط النفسية :

يذكر مروزك " (Mroczek 2009) إن مفهوم الضغوط النفسية يتضمن المراحل التالية:

1 - المطلب: هو الموقف الضاغط الذي يؤثر على الفرد.

2- الاستقبال : هو التقييم المعرفي والإدراك والمعرفة الذاتية للمطلب وتكون أما بشكل شعوري أو لا شعوري.

3 - الاستجابة : هو استجابة الفرد للموقف الضاغط سواء الفسيولوجي أو السلوكي أو الاجتماعي.

4- النتائج المدركة : للاستجابة بالنسبة للفرد أو البيئة.

ويرى سيللي أن استجابة الجسم نحو أي مطلب من متطلبات البيئة تكون على مراحل، هي:

1- مرحلة الإحساس بالخطر - هي المرحلة التي يكتشف فيها الفرد ما يتعرض له من ضغوط ويدرك ما يمكن ان تسببه من أضرار في المستقبل، وتتضمن طورين، هما:

1 طور الصدمة : حيث يحدث أثناء هذا الطور بعض التغيرات الفسيولوجية مثل ارتفاع درجة حرارة الجسم وارتفاع ضغط الدم وزيادة معدل ضربات القلب وارتخاء العضلات. ب طور الصدمة المضادة - وفي هذه الحالة يقوم الجسم بحشد وتعبئة الدفاعات المختلفة لمواجهة مصدر الضغوط حيث تتضخم الغدة الكظرية وتفرز الهرمونات المختلفة.

2- مرحلة مقاومة الضغوط : وفي هذه المرحلة يقوم الفرد بتجميع وحشد قدراته و مهاراته وموارده من اجل مواجهة الضغوط والتغلب عليها، وفيها يستخدم الفرد موارده العقلية والجسمانية إلى حد ما لتحضير نفسه لمواجهة الضغوط، وفيها يستخدم الفرد العقل للمواجهة من خلال:

أ- السهر والتفكير.

ب - الأرق وعدم التركيز.

ت - الهروب.

ث- التنافس في مجال آخر.

ج - بذل جهد عضلي كبير.

3- مرحلة الإجهاد أو الانهيار : تحدث عندما يهزم الفرد أمام الضغوط ويصبح معرضا للانهيار.

4- مرحلة تمكن الضغوط : وهنا تظهر آثار الضغوط بشكل واضح على الفرد ايجابيا او سلبيا.

( الخفاف، 2023، 68 )

ومن خلال ما سبق نستنتج أن الضغوط النفسية تمر بعدة مراحل تبدأ بوجود مطلب أو ما يسمى بالموقف الضاغط الذي يواجهه الفرد، ثم مرحلة الاستقبال حيث يدرك الفرد هذا الموقف ويفسره على أنه مصدر تهديد أو تحد، بعد ذلك تأتي مرحلة الاستجابة التي يظهر فيها التفاعل النفسي والجسدي مثل القلق والتوتر ومحاولة التكيف، وأخيرا مرحلة النتائج

المدركة التي تتمثل في الآثار الناتجة عن الضغط وقد تكون إيجابية كزيادة الدافعية أو سلبية كالإرهاق والاضطراب النفسي.

### 2-3- العوامل المؤثرة على الضغوط النفسية :

هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر على درجة الضغط وشدته، منها :

1. الجنس : تعتمد مسألة تعرض الجنسين من الذكور والإناث إلى ضغوط الحياة على الكيفية التي يدرك كل منهما المنبهات البيئية الدالة عليها ووفقاً لطبيعة التباين في الخصائص الشخصية، ونوع المهنة والحالة الاجتماعية.
2. مستوى تعليم الفرد : من المتغيرات التي تؤثر في درجة إحساس الفرد بالضغوط النفسية مستوى تعليمهم، إذ أن أصحاب المؤهلات العلمية العالية أكثر تعرضاً للإحساس بالضغوط من ذوي المؤهلات العلمية الأقل.
3. عمر الفرد: تبين أن عمر الفرد يؤثر في مدى إحساسه بالمراقبون أكثر تأثراً بمصادر الضغط عن الراشدين.
4. الفروق الفردية : لكل فرد سمات فردية تميزه عن الآخرين وتؤثر في نظريته وطريقة استجابته للضغط كما تؤثر الفروق الفردية في الحاجات والقيم والقدرات في مستوى إدراك الفرد للمواقف المثيرة للضغط.
5. مستوى الطموح :إن طموحات الفرد من العوامل التي لها تأثير في شدة الضغوط النفسية فكلما زاد مستوى طموح الفرد في إحداث تغيرات اجتماعية في الحياة كلما كان أكثر عرضة للضغط.

من خلال ما سبق نستنتج أن هناك عدة عوامل تؤثر على الضغوط النفسية كالجنس ومستوى التعليم وعمر الفرد، والفروق الفردية ومستوى طموحات الأفراد.

### 2-4- أعراض الضغوط النفسية :

إن التعرض المفرط للضغط النفسي ينتج عنه مجموعة من الأعراض، منها:

أ- الأعراض الفزيولوجية :

1- زيادة إفراز الأدرينالين مما يؤدي الجسم، وإذا استمر لمدة طويلة يؤدي إلى أمراض

القلب واضطرابات الدورة الدموية، أو ضيق التنفس وارتعاش الأطراف.

2- زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم، وإذا استمر لمدة طويلة يؤدي

إلى نقص الوزن والإجهاد والانهيار الجسمي.

3- زيادة إفراز الكولسترول من الكبد، ويؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين.

(الخفاف، 2023، 76)

ب- الأعراض النفسية (السيكولوجية) :

تتمثل في اختلال الآليات الدفاعية النفسية أو انهيارها، إذ يتميز العود تحت الضغط بسرعة

الانفعال، القلق الدائم، عدم الراحة الذي يصاحبه الخوف الشديد، الإحساس بالرضا عن

النفس، فقدان الثقة بالنفس وفي الآخرين، الاكتئاب الإحباط، نقص التحكم بالمواقف

الشخصية، صراعات متصلة بعدة ادوار، وعندما يعجز الفرد من التوافق في بعض المواقف

المؤلمة أو المزعجة تظهر أعراض الاكتئاب مما يؤدي إلى انهيار العود وشعوره بالحزن

كفقدان شخص عزيز وخيبة أمل بالإضافة إلى الشعور بالحزن العميق يصاحبه الإحساس

بالذنب والعجز والشعور بتفاهة الحياة، ولخص تايلو العلاقة بين الضغوط والأعراض النفسية

والأعراض الجسمية.

ت- الأعراض الاجتماعية :

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية

ان مختلف الأعراض التي تظهر على الفرد مثل العدوانية، التهيج وغيرها تؤثر على علاقات الفرد مع محيطه الاجتماعي، سواء مع عائلته أو مع زملائه في المدرسة أو الحي فيؤدي ذلك إلى الانسحاب من الحياة الاجتماعية إلى حياة العزلة.

وتتمثل مخلفات الضغط النفسي على الحياة اليومية للفرد في الشعور بانعدام الأمن في علاقته مع عائلته، مما يجعله يرفض المشاركة مع غيره في الحديث والأفكار والنشاطات بالإضافة إلى عجزه عن التكيف مع التغيرات الاجتماعية.

### ج- الأعراض المهنية:

تتلخص فيما يعرف بالاحتراق النفسي، الذي يولأ، نتيجة التعرض المستمر للضغوط التي تعبر عن الاستنزاف البدني الانفعالي، ويتمثل في مجموعة من المظاهر السلبية مثل التعب، الإرهاق الشعور بالعجز السلبية في مفهوم الذات.

وللضغط النفسي تأثير على الانجاز والأداء البشري، كما إن حالة الضغط المرتفع يسبب ضعفا في الذاكرة وفي فعاليتها في حل المشكلات واقتراح الحلول لمختلف المواقف.

### د- الأعراض السيكوسوماتية:

إن فكرة العلاقة بين النفس والجسد قديمة قدم الفكر الإنساني، فالتاريخ يذكر إن ابو قراط (أبو الطب كان يتحرى حياة المريض وصراعاته وطريقة نومه ويذكر انه استطاع شفاء بردهكاس ملك مقدونيا من مرضه الجسمي، وذلك عندما قام بتحليل احلامه.

اما افلاطون فيرى إن طبيعة الجسد لا يمكن أن تكون مفهومة ما لم نظر للجسد ككل، وهذا هو الخطأ الكبير الأطباء عصرنا لأنهم يفصلون النفس عن الجسد عند معالجتهم للجسم البشري. وأشار ارسطو إلى إن الروح أو النفس ما هي إلا مجموعة من الوظائف الحيوية لدى الكائن الحي، ويرى انه في الوقت نفسه يحدث فيه انفعالا نفسيا يحدث فيه تغيرا جسميا.

- ومن خلال ما سبق نستنتج أن الضغوط النفسية مجموعة من الأعراض تتمثل في:
    - أعراض فسيولوجية : مثل زيادة إفراز الأدرينالين والغدة الدرقية والكولسترول.
    - أعراض نفسية (سيكولوجية): وتتمثل في اختلال آليات الدفاعية و الإحساس بالتوتر والقلق وفقدان الثقة بالنفس وفي الأخير الإحباط والاكتئاب.
    - الأعراض الاجتماعية: وتتمثل مخلفات الضغط النفسية على الحياة اليومية للفرد في الشعور بانعدام الأمن في علاقته مع عائلته ومحيطه الاجتماعي وبالتالي عدم مشاركتهم في الحديث والأفكار والنشاطات.
    - الأعراض المهنية: يؤثر الضغط النفسي على الأداء والإنجاز البشري مما يؤدي إلى الاحتراق النفسي وعجز في حل المشكلات واقتراح الحلول لمختلف المواقف.
    - الأعراض السيكوسوماتية: لأن العلاقة بين النفس والجسد علاقة قوية ومتينة فكلما تعرضت النفسية إلى ضغوط يترجم ذلك على الجسد في شكل أمراض عضوية.
- 2-5- الفرق بين الجنسين في الاستجابة للضغط :**

إن استجابة الضغط ليست نفسها لدى الرجال والنساء، فإن المعارضات والإحاطات يتم معاشتها والتعامل معها والاستجابة لها بصفة مختلفة، وهذا يرجع إلى الفروق والاختلافات النفسية، والتربوية والخبرات وأساليب المواجهة والسلوك والاستجابات التي تكون في الغالب مرتبطة بنمط الحياة والمسؤوليات والواجبات العائلية والاجتماعية والمهنية بين الرجال والنساء، فالمرأة غالبا ما تعاني من الأم في الرأس والشقيقة والغثيان والربو والاضطرابات الجلدية مثل الأكزيما واضطرابات الحيض نتيجة الضغط المزمن، وأما الرجل فهو أكثر عرضة للأمراض القلبية - الوعائية، والضغط الدموي، والقرحة المعدية، وأما الاضطرابات المشتركة بين الجنسين فتضم الاضطرابات الجنسية وانخفاض الرغبة الجنسية والاستجابة للضغط، وتفسر الاختلافات بين الجنسين في الاستجابة للضغط إلى الحساسية الخاصة لبعض أجهزة الجسم، الأدوار الاجتماعية لكل من المرأة والرجل، وبالأخص تأثير بعض عوامل الخطر مثل التدخين وتناول الكحول وأسلوب حياة كل منهما.

( الخفاف، 2023، 83 )

ومن خلال ما سبق نستنتج أن هناك فروق بين الرجل والمرأة في الاستجابة للضغوط وذلك راجع إلى الشخصية والبيئة والخبرات الحياتية لكل منهما.

**3 - الطبيعة الفزيولوجية و العصبية للضغوط النفسية :**  
من الأجهزة التي تساهم في تنظيم الضغوط النفسية، ما يأتي:

### 3-1- الجهاز العصبي:

الجهاز العصبي هو جهاز الاتصال والرقابة والتحكم، ومركز الإحساس والحركة والنشاط في جسم الإنسان فهو الذي يسيطر على جميع الأعمال اللاإرادية في الجسم، وهو المسؤول عن تنظيم كافة العمليات الحيوية المهمة لحياة الإنسان في الوقت والسرعة المناسبة مثل دقات القلب والدورة الدموية وعملية الهضم والتحكم الحركي وغيرها.

### 3-2- الدماغ البيني :

يتكون الدماغ البيني من منطقتين هما:

أ- المهاد: منطقة حسية هامة، حيث تتشابك فيها العصبونات الحسية الصاعدة إلى قشرة الدماغ، وإذا أصيب المهاد بأذى أو تلف تظهر متلازمة المهاد التي تتميز بالأعراض التالية:

- انخفاض شدة جميع أنواع الأحاسيس الجلدية والحركية.
- نوبات من الألم التلقائي في الجهة المعاكسة من الجسم.
- ظهور إحساسات غريبة مثل الشعور المزعج عند سماع أعذب الألحان.
- ب- تحت المهاد : يقع تحت المهاد أعلى جسم الغدة النخامية ويتصل مع الفص الخلفي للغدة النخامية عصبيا ومع فصها الأمامي وعائيا، ومن أهم وظائف تحت المهاد هي المحافظة على التوازن البيئي داخل جسم الإنسان من خلال:

- تنظيم حرارة الجسم.
- إفراز هرمون الأوكسيتوسين ومضاد التبول.
- صنع العوامل المحررة للعديد من هرمونات الغدة النخامية.
- تنظيم حركة القناة الهضمية وإفرازاتها.
- تنظيم مختلف النشاطات الحيوية كالخوف والجوع والشبع والعطش والخوف والغضب والنوم واليقظة.

( الخفاف، 2023، 97 )

### 3-3- الجهاز العصبي الذاتي المستقل :

يتشكل الجهاز العصبي الذاتي من الأعصاب الشوكية والقحفية الثالث والسابع والعاشر، وقد سمي بالذاتي لان الأعضاء والأحشاء التي يعصبها تبدي تقلصات ذاتية بعد فصلها عن الجسم كليا، وسمي مستقلا لان عقده العصبية مستقلة تقع خارج الجهاز العصبي المركزي، وينقسم الجهاز العصبي الذاتي إلى:

أ - الجهاز العصبي الودي توجد عقد هذا الجهاز على طول وبموازاة فقرات العمود الفقري قريبة من النخاع الشوكي، وتصل كل عقدة بعصب شوكي مقابل عن طريق زوج من الموصلات التي تنتقل إليها الألياف العصبية من النخاع الشوكي وتتصل معا بعصب ودي ينشأ من الدماغ مما يكون سلسلة تسمى بالسلسلة الودية، ويوصف عمل الجهاز بأنه عرض ومنبه ويعتبر الأدرينالين الناقل الكيمياوي للدفعات العصبية في التشابكات الودية بعد العقدية.

#### ب - الجهاز العصبي نظير الودي :

يتكون الجهاز نظير الودي من الأعصاب القحفية ( 3-7-9-10 ) والأعصاب الشوكية الصادرة من الفقرات العجزية 2-3-4 ، والعقد العصبية لهذا الجهاز توجد قرب العضو المنفذ أو جداره، أي ان الألياف قبل العقدية طويلة جدا وبعد العقدية قصيرة جدا

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية

ويوصف عمل الجهاز نظير الودي المثبط، ويعتبر الاستيل كولين الناقل الكيميائي للدفعات العصبية في التشابكات نظيرة الودية قبل العقدية.

### 3-4- جهاز الغدد الصماء :

يصب هذا الجهاز هرموناته مباشرة في الدم، والتي هي عبارة عن مواد كيميائية معقدة تقوم بتنشيط الجسم وتساهم في تهيئة الأعصاب والعضلات للاستجابة بما يتناسب والموقف الضاغط، كما تتدخل في عمليات الايض تحويل الغذاء إلى طاقة.

(الخفاف، 2023، 104)

ومن خلال ما سبق نستنتج أن هناك أجهزة مسؤولة على تنظيم الضغوط النفسية، إذ يلعب الجهاز العصبي المركزي خاصة الدماغ دورا أساسيا في تفسير المواقف الضاغطة وتنظيم الاستجابة لها، إذ تتدخل مناطق مثل اللوزة الدماغية في معالجة الانفعالات والخوف، بينما يعمل تحت المهاد على تنشيط الغدد الصماء وإفراز الهرمونات المرتبطة بالضغط النفسي، كما يساهم الجهاز العصبي وبالأخص الجهاز السمبثاوي في إحداث التغيرات الفيزيولوجية المصاحبة للضغط.

### 4 - تصنيف الضغوط النفسية :

هناك تصنيفات للضغوط النفسية عديدة، وسيتم عرضها كالآتي :

أولا : تصنيف "موراي " (Murray، 1975) :

-اشار موراي (Murray، 1975) إلى وجود ثلاثة أنواع من الضغوط، هي:

- 1 - التوترات الناشئة من الحياة اليومية، نتيجة المشكلات الصغيرة التي يواجهها الفرد في حياته وعدم قدرته على إشباع حاجاته بصورة مناسبة.

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية

2- الضغوط النمائية والتي ترتبط بمراحل النمو، ويتطلب ذلك من الفرد تغييرا في عاداته وأسلوب حياته عند تعرضه للمواقف الضاغطة.

3- الأزمات او الصدمات الحياتية، وتكون قوية وتستمر لمدة قصيرة كالأزمات والتغيرات في البيئة الاجتماعية والتي يصعب تجنبها مثل موت شخص عزيز او فقدان عمل او تتضمن احداثا سارة مثل المكسب المادي المفاجئ أو ولادة طفل جديد للعائلة.

-ثانيا - تصنيف "سيلي" (Selye 1976) :

ميز سيلي (Selye 1976) بين نمطين من الضغوط بحسب نتائجها :

1 - الضغوط المؤلمة او الضغوط المفرطة، التي تسبب معاناة والم واسى وتهديد، وتنتج عن الأحداث المؤلمة مثل الشعور بالحزن والألم والخبرات والأحداث غير السارة.

2- الضغوط السارة، وتتمثل بالحالات الانفعالية السارة كالشعور بالفرح والنشوة والابتهاج والمنعة.

- ثالثا : تصنيف "لازاروس وكوهين :

يميز لازاروس وكوهين (Lazaruss Cohen 1977) الضغوط النفسية إلى ثلاثة أنواع هي:

1- الضغوط الناجمة عن الكوارث، يرجع سببها إلى الأحداث الكارثية الغير اعتيادية والغير المتوقعة، والتي تتطلب جهدا للتصدي لها.

2- الضغوط الشخصية، ناتجة عن أحداث الحياة مثل ضياع منصب عمل

3- الضغوط الموقفية، وهي روتينية دائمة ومتكررة وهي مزمنة وآثارها تكون أكثر تدرجا.

رابعا: تصنيف "مورس وفرست :

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية

قسم مورس وفرست (Morse & Furst 1979) الضغوط إلى ثلاثة أنواع تبعاً إلى مسبباتها وهي:

أ- الضغوط الفيزيائية ، وتنتج عن مسببات خارجية مثل الضوضاء، التلوث الكيميائي، الإضاءة، عدم اعتدال درجة حرارة المكان، التهوية ... الخ، وقد يتوصل الفرد إلى استجابة مفيدة عند مقاومته لها .

ب الضغوط الاجتماعية ، وهي التي تنتج عن تفاعل الفرد مع البيئة الاجتماعية وليس من السهل تجنبها وتحدث جرحاً نفسياً كبيراً، مثل وفاة شخص عزيز أو فقدان عمل أو الطلاق أو الفراق وأحياناً تتضمن أحداثاً سارة من قبيل الزواج وتولي مناصب وظيفية أعلى والكسب المادي المفاجئ.

ت - الضغوط النفسية ، وهي أكثر أنواع الضغوط ضرراً، وذلك بسبب طبيعتها التوتيرية وقد تنتج عن الضغوط الفيزيائية والاجتماعية، وتكون حادة وتتضمن الإحباط والإحساس بالذنب.. الخ، وقد تتزايد بحيث تؤدي إلى الكرب النفسي.

### خامساً: تصنيف "شلتز" :

قسم شلتز (Schultz 1980) الضغوط التي يشعر بها الفرد إلى نوعين :

1 - الضغط العضوي، يحدث بسبب أي ضرر أو أذى للجسم.

2- الضغط النفسي، يحدث بسبب التهديد الذي يواجهه الفرد ويدركه ويحس بتأثيره على أمنه النفسي وتقديره لذاته أو لحياته.

### سادساً: تصنيف "شواب" وبريته :

صنف شواب وبريتو هارد (Schwap & Pritohard 1980) الضغوط بحسب شدتها وقسمها إلى ثلاثة أنواع هي :

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية

1- الضغوط الخفيفة يستمر تأثيرها من ثوان إلى ساعات كالتعرض للمضايقات التي تصدر من قبل شخص ما، أو حالة المثل أمام جمهور كبير وغيرها من المواقف.

2- الضغوط المتوسطة التي يستمر تأثيرها من ساعات إلى أيام كفترات العمل الإضافي أو زيارة ضيف غير مرغوب فيه أو غياب مؤقت لشخص عزيز، فيؤدي

إلى حدوث اضطرابات في حياة الفرد اليومية كصعوبة مواصلة الدراسة أو حدوث ألم في الرأس أو اضطرابات المعدة وغيرها، والضغط المتوسط أو المعتدل قد يعزز أو يقوي التكيف ويكون ضروري للحياة، فهو يحفز النمو النفسي، وكما قيل الخلو من الضغط يعني الموت وان الضغط هو نكهة الحياة وبالتالي فان

الضغط المتوسط يؤدي إلى حدوث حالات تكيفية معتدلة.

3- الضغوط الشديدة ويستمر تأثيرها اسابيع او اشهر او حتى سنوات كالانقطاع المستمر لأحد أفراد العائلة أو موت شخص عزيز أو الخسارة المالية الكبيرة أو العمليات الجراحية.

( الخفاف، 2023، 112 )

ومن خلال ما سبق نستنتج أن للضغوط النفسية تصنيفات مختلفة فهناك من يصنفها إلى ضغوط إيجابية وضغوط سلبية مثل سيللي، أما موراي فقد صنفها إلى ضغوط داخلية وضغوط خارجية ، أما بالنسبة ل لازارس فقد ركز على التقييم المعرفي للضغط قسمه إلى ضغوط تهديد، وضغوط فقدان أو أذى وضغوط تحدي، أما مورس وفرست فقد صنفوا الضغوط إلى ضغوط فيزيائية وضغوط اجتماعية وأخرى نفسية، أما شلتر قسمها إلى ضغوط عضوية وضغوط نفسية، وشواب وبريته صنفوا الضغوط إلى خفيفة، متوسطة، وحادة (شديدة).

### 5 - مصادر الضغوط النفسية :

### 5-1- المصادر الخارجية للضغوط النفسية :

#### • الضغوط الأسرية:

وتختلف من مرحلة عمرية لأخرى. فعندما يرتبط الزوجان ويبدء ان حياتهما فإن النقلة الكبيرة من حياة العزوبية إلى بيت الزوجية وما يصاحب ذلك من مشاعر الغربة وصعوبات التعرف على الطرف الآخر وما يواجههما من إحباط نتيجة بعض الآمال والأحلام غير الواقعية التي تصطدم بأرض الواقع الذي يفرض عليهما نوعاً جديداً من المتطلبات والالتزامات. هذه الضغوط قد تكون لذيدة في بعض الأحيان ولكنها قد تعصف بحياتهما "

#### • ضغوط العمل :

ويقصد بذلك ما يتطلبه العمل من إنجاز مهمة صعبة أو مهام كثيرة في وقت محدد قد يشعر الموظف أنه غير كاف، مما يجعله يشعر بالتوتر الدائم والقلق، مما يضطره للعمل ساعات طويلة على حساب راحته الجسدية وأسرته وعلاقاته الاجتماعية. وللأسف الشديد فإن كثيراً من شركات القطاع الخاص تربط دخل الموظف بقدر ما يحققه لها من إنتاجية دون مراعاة قوانين العمل والعمال في ساعات العمل الرسمية وحق العامل في الراحة، هذا فضلاً عن ما يترتب على كل ذلك من تنافس قد يكون غير شريف بين الموظفين للحصول على الترقية أو صراع على السلطة أو خلافات بين بعضهم البعض أو بينهم وبين الإدارة.

#### • الضغوط المالية :

حيث تتسع الهوة تدريجياً في حياتنا المعاصرة بين الإمكانيات والطموحات مما ينشئ شعوراً دائماً بالفقر والحاجة تدفع للاقتراض من البنوك أو الأفراد، والسياسة الرأسمالية في أسواقنا الحديثة تشجع الاستهلاك بكل أشكاله، فوسائل العرض تغريك أن تلمس وتذوق وتشم وتجرب السلعة مما يغريك بشرائها. والمحلات التجارية تغص بكل ما هو جديد يجعلك تشعر بأن ما تملكه من أدوات أصبحت قديمة وإن كانت لا تزال سليمة وتعمل بشكل جيد. ثم إن وسائل

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية

الدعاية والترويج تتقنن في استخدام العبارات المغرية فهي لا تدعوك للشراء والصرف وإنما تشجعك على امتلاك السلعة.

وأخيراً فإنه لا يلزم أن يكون في جيبك نقود لتمتلك ما تريد فماكينات الصرف الآلي لا تبعد عنك خطوات سوى أينما كان موقعك، بل إنك يمكن أن تستخدم الشبكة ليقطع المبلغ من رصيدك مباشرة. والأدهى من ذلك أن بطاقة الائتمان تجعلك تمتلك ما تريد دون أن تدفع حينها أي شيء مما يعطيك شعوراً أنك أخذت هذه السلعة هدية بدون ثمن. ولكنك لابد أن تدفعه لاحقاً وإن تلكأت أو لم تستطع لأي سبب كان فستدفعه مضاعفا بقوة القانون.

### • الضغوط الاجتماعية :

ومن أمثلة ذلك ما تشعر به من التنافس في مظاهر الشراء والشكليات. فالمنزل لابد أن يكون كبيراً وغرف استقبال الضيوف لابد أن تكون واسعة رغم أنه قد لا تستخدم إلا مرة واحدة كل العام، والسيارة لا بد أن تكون جديدة ومن الماركة الفلانية، والملابس التي تغطي بها الأدرج لكافة الأحوال والمناسبات. هذه المتطلبات والمظاهر الاجتماعية تشكل ضغطاً على أفراد المجتمع يؤدي للمشكلات النفسية، هذا فضلاً عن الالتزامات الاجتماعية والمجاملات التي قد تسبب في ضياع الوقت وقوات المصالح.

### • الضغوط الصحية :

ولا يقصد بذلك الأمراض المعتادة التي قد تعتري الإنسان بين الحين والآخر ما يمكن أن يؤدي للضغوط النفسية هو الاعتلالات الجسمية التي تؤثر على قدرة الإنسان على العمل الذي يكتسب منه لقمة عيشه، أو على قدرته على القيام بالمهام التي يستمد منها شعوره سلطته في محيطه وقيمة نفسه في الحياة ومن هذه الأمراض ما يحتاج لتغيير في أسلوب الحياة ونمط المعيشة مثل أمراض السكر والضغط والأمراض العصبية والحوادث وما ينتج عنها من إعاقات الجسدية.

### 5-2- المصادر الداخلية للضغوط النفسية :

المراحل التي تمر بها حين تواجه موقفاً ضاغطاً حيث حدد هانز سيلبي Hans Selye ثلاثة مراحل من ردود الفعل للحدث المثير للضغط :

. المرحلة الأولى مرحلة الإنذار والتعبئة التي يبدأ الجسم فيها بمكافحة مصدر الضغط.

. المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة التي يحاول الجسم فيها الصمود في وجه الضغط.

. المرحلة الثالثة: مرحلة الاستنزاف التي ينهار فيها الجسم، وتظهر أعراض جسدية مثل فرط ضغط الدم، والصداع والالتهاب، وما إلى ذلك، وأطلق عليها متلازمة التكيف العام.

( عطير، 2018، 32 )

ومن خلال ما سبق نستنتج أن مصادر الضغوط تتلخص في مصادر خارجية (الأسرة - العمل- متطلبات مالية- المجتمع- الصحة) ومصادر داخلية (والمتمثلة في 3 مراحل وهي الإنذار - والمقاومة- ومرحلة الاستنزاف ).

### 6 - نظريات الضغوط النفسية :

#### 6-1 - نظرية الصلابة ومقاومة الضغط :

صاحب النظرية هو : كوباسا ومادي Maddi and Kobasa :

من الانتقادات المهمة لبحوث أحداث الحياة الافتراض القائل أن الإنسان مستلم سلبي لأي حدث في الحياة واعتبار الضغط تغير سيئ ويجب تفاديه. ولكن هذه الافتراضات لم تعجب (Kobasa) التي طرحت السؤال التالي: إذا ما سلمنا أن الناس يمرون بفترات اضطراب وتغير سواء باختيارهم أولاً، فمن سيبقى على ما برام؟ ما هي مزايا وخصائص الذين يظهر أنهم رافضين للضغط؟ حيث عملت بعد ذلك على البحث في العلاقة بين مستوى الضغط والإصابة بالأمراض من خلال دراسة قامت بها على مدار لمدة ثلاث سنوات، لقد استعملت

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية

كوباسا مصطلح الصلابة النفسية (Psychological Hardiness) لوصف الناس الذي بمقدورهم تحمل الضغط دون التعرض للأمراض، فالناس الذين تتوفر فيهم الصلابة يتميزون دون غيرهم بثلاثة أشياء هي:

### • الالتزام :

لدى هؤلاء الناس الرغبة الحقيقية في الانخراط بالأشياء، والالتزام بالمهام التي يقومون بها بدلاً من الانسحاب أو العزلة أو الاستسلام بسرعة، فهم يعملون ما يجب أن يعمل ويواجهون ما يجب أن يواجهه، وأن هذا العمل وتلك المواجهة تابعة من الذات.

### • الضبط :

يرى هؤلاء الناس أنفسهم مؤثرين أو العنصر الهام فيما يحدث لهم من تعزيز أو عقاب أي لديهم قدرة مدركة ذاتية في الشعور والسلوك، أي أنهم يتحكمون في حياتهم ومركز الضبط لديهم داخلي حيث يعتبرون ما يحدث لهم من أشياء جميلة هي من فعل أيدهم وليس للحظ دور في ذلك.

### • التحدي :

يؤمنون بالتغير فهم يعتقدون بأن التغير أمر طبيعي في الحياة ويعتبرونه أي التغير حافز للنمو الشخصي ولا يرون فيه تهديد لهم..

واستطاعت كوباسا أن تحدد مجموعتين من الضغط:

1. مجموعة الضغط العالي - المرض المنخفض.

2 مجموعة الضغط العالي - المرض العالي.

حيث تميز أفراد الضغط العالي (المرض المنخفض) بالانضباط الذاتي ورؤية الحياة كأنها سلسلة من التغيرات المرحب بها وبالانخراط الأشياء وما يحيط بهم.

بما تميز أفراد الضغط العالي - المرض العالي بالاغتراب الذاتي وقلة الحيوية ومعنى أقل للحياة أو لا معنى للحياة. (السميران، 2014، 35)

### 2-6 - نظرية المواجهة أو الهروب :

صاحب النظرية هو : كانون Walter, Cannon :

ساهم والتر كانون بفكرة هامة وهي التوازن (Homeostasis) حيث يعمل الفرد على المحافظة على حالة التوازن الداخلي لديه عند تعرضه للضغط حيث عرف الضغط على أنه مجموعة من المثيرات الفسيولوجية والانفعالية التي تجعل الإنسان يتصرف بطريقة ما من أجل استعادة التوازن، لذلك أي حدث لا تبقى أو تحافظ على التوازن الداخلي للفرد يعتبر ضغوطاً مؤثرة حيث اعتبر أن الضغط كمؤثر بيئي وقد شخص استجابة الفرد للضغط وأسمائها المواجهة أو الهروب حيث لاحظ مجموعة من التغيرات فسيولوجية المترابط التي تحفز الفرد للمواجهة أو الهروب من الضغط مثل: تزايد نبضات القلب وزيادة ضغط الدم واتساع بؤبؤ العين وباختصار يحدث تفاعل معقد بين الجهاز السيمبثاوي واستثارتته والإفراز الهرموني من الغدة الأدرينالية عند مواجهة الضغط.

### 3-6 - نظرية لاسبيلبرجر Spielberger :

يعتبر فهم نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط. فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما Anxiety Trait وقلق السمة Anxiety State قلق الحالة.

وفي هذا الصدد يشير سبيلبرجر نفسه إلى أن للقلق شقين يشعلان ما يشار إليه على أنه سمة القلق أو القلق العصابي أو القلق الزمن، وكذلك ما يسمى بحالة القلق أو القلق الموضوعي أو قلق الموقف.

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية

وسمة القلق استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق قلقاً يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية. بينما حالة القلق موقفية وتعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة وسيلبرجر في نظريته لضغوط إذا يربط بين قلق الحالة والضغط ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبباً لحالة القلق Anxiety State. وما القلق العصابي الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط حيث أن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق أصلاً

ويهتم سيلبرجر في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة. فالفرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط كبت. إنكار. إسقاط) أو يستدعي التجنب الذي يسمح بالهرب من الموقف الضاغط.

ويميز سيلبرجر أيضاً بين مفهوم الضغط Stress، ومفهوم التهديد Threat، فكلاهما مفهومين مختلفين فكلمة ضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي Objective Danger أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف أي Subjective appraisal danger. بمعنى توقع خطر أو إدراك ذاتي للخطر.

وأخيراً فإن سيلبرجر قد أجرى كثير من الدراسات تحقق من خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته.

( السميران، 2014، 43 )

ومن خلال ما سبق نستنتج أن:

-نظرية الصلابة ومقاومة الضغط ترى أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية العالية أقل عرضة للتأثر السلبي بالضغوط مقارنة بغيرهم.

-نظرية المواجهة أو الهروب والتي ترى أن الأشخاص لديهم طريقتين من مواجهة الضغوط أحدهما المواجهة ومقاومة الخطر والأخرى الهروب والابتعاد عن مصدر التهديد.

-نظرية spiellerget حيث ترى أن الضغوط لا تؤثر على الجميع بنفس الدرجة بل يعتمد تأثيرها على شخصية الفرد ومستوى القلق لديه فالأشخاص ذو القلق كسمة يكونون أكثر حساسية للمواقف الضاغطة مقارنة بالأشخاص ذوي القلق كحالة.

### 7 - طرق التكيف مع الضغوط النفسية :

توجد عدة عوامل مختلفة للأشخاص من حيث قدرتهم على التكيف مع الضغوط النفسية منها:

#### أولاً: العوامل المرتبطة بالضغط :

من حيث شدة وطبيعة الضغط ، خبرة الشخص هل سبق أن تكيف معه فيسهل من عملية التكيف معه في وقت قصير، توقع الضغط، مدة الضغط، حجم الضغط كل هذه العوامل تؤثر على عملية التكيف.

#### ثانياً : العوامل المرتبطة بالبيئة :

تلعب البيئة دوراً كبيراً وخاصة البيئة الاجتماعية فالدعم والمساندة والتخفيف والمواساة والحنان التي يلقيها الشخص من المقربين له تلعب دوراً كبيراً لتخفيف آثار الضغط النفسي له.

#### ثالثاً : السمات الشخصية :

1- العمر : يلعب العمر دوراً كبيراً بعملية التكيف فكبار السن يميلون للاستقرار ويتجنبون المغامرة وهم أقل تكيفاً مع الضغوط كذلك الأطفال بسبب نقص الخبرة وضعف التحمل وعدم بلوغ النضج الانفعالي فهم أقل قدرة على التكيف مع الضغوط النفسية.

2- الجنس: لا يعتبر الجنس عاملاً مهماً في مواجهة الضغوط والتكيف معها فهناك ضغوط تتحملها المرأة أكثر من الرجل بينما يصعب ذلك للرجال وعلى العكس هناك ضغوط يتحملها الرجل ولا تتحملها المرأة.

3- النضوج : لاشك أن الشخص الناضج أقدر على التكيف مع الضغوط من غيره، لديه القدرة على التحكم والسيطرة على انفعاله والتصرف بواقعية مع تحمل المسؤولية.

4 الثقة بالنفس : تبنى الثقة بالنفس بالخبرة وقوة الإرادة وغياب الصراعات الداخلية وينجح هذا الشخص الواثق من نفسه في تكيفه مع الضغوط بينما الذي تزيد ثقته بنفسه بصورة مبالغ بها ( كالجورور ) فلا يستطيع التكيف ومواجهة الضغوط النفسية.

ومن هنا نستنتج أن السمات الشخصية للفرد هي أهم عنصر في مواجهة الضغوط ، مثلاً العمر الذي يلعب دوراً كبيراً بين الفئات العمرية الصغار والكبار لأننا كل فرد لديه بنية تحمل وقدرة تكيف مع الضغوط النفسية وكذلك الجنسين حيث أن لا يوجد فروق بين الرجال والنساء في مواجهة الضغوط فكلاهما يتحملان الضغوط بفرق عن الآخر بمعنى أن هناك ضغوط تحمل على عاتق المرأة ولا يتحملها الرجل والعكس هناك ضغوط يتحملها الرجل ولا تستطيع عليها المرأة وتختلف كذلك السمات على حسب النضج الفرد بمعنى أن الفرد الناضج والواعي لديه قدرة أكبر في مواجهة وتصدي الضغوط ولديه قدرة على المسؤولية الكاملة لكل تصرفاته ، وأخر سمة التي يتبناها الفرد في مواجهة الضغوط هي الثقة بالنفس التي تنبئ بالخبرة وقوة الإرادة وغياب الصراعات الداخلية لأننا توفر هذه السمات تجعل الفرد أكثر صلابة وتكيف مع الضغوط والقدرة على مواجهتها .

• وهناك طريقتان للتكيف مع الضغوط :

آليات التكيف هي أفكار وعادات سلوكية تعمل على تقليل مسببات الضغط أو تخفيف آثاره علينا، التكيف يساعدنا في السيطرة على انفعالاتنا وعواطفنا وردود أفعالنا تجاه الموقف التي

تتطوي على الضغط ؛ فالأشخاص جميعاً يتمتعون بآليات تكيف فطرية تظهر فوراً إلى العمل حين نحتاج إليها ولكن تختلف أساليب التكيف بين الأشخاص على سبيل المثال نرتدي الملابس الثقيلة للتخفيف من شدة البرد أو ارتداء الملابس الخفيفة للتخفيف من شدة الحر هذه التصرفات تعد سلوكيات مكتسبة تساعد في التعامل مع الموقف التي تتطوي على الضغط والتقليل من مستوى الضغط علينا وهناك العديد من الخيارات وإمكانيات اكتساب آليات التكيف والبدائل التي تتمتع بها للتحكم في مسار حياتنا ومنها:

1- التركيز على المشكلة : يطلق عليها التوافق الفعال حيث تغيير الموقف الضاغط من حيث تقليله أو إزالته وهذا الموقف الإيجابي يُساعد الفرد للتفاعل مع بيئته كذلك يؤثر إيجابياً على الصحة النفسية والجسمية للشخص؛ ولكن هناك ضغوط لا يمكن تغييرها أو إزالتها، ويكون التكيف معها أما التجنب أو الإنكار مما يسبب سوء الحالة النفسية والجسمية للشخص على سبيل المثال إصابة الشخص بالأمراض المستعصية.

2- التركيز على حالة الشخص الانفعالية: التعامل مع حالة الشخص الانفعالية خلال فترة الضغط دون مواجهة الضغط وإفساح المجال للشخص للتعبير الانفعالي عن مشاعره وأفكاره حول خبرة الضغط وعدم إجراء اللوم له بهدف إعادة فهم واستيعاب واستشعار ما حدث. والنساء أكثر تعبيراً انفعالياً وهذا التعبير يعطي الفرصة للمساندة الاجتماعية فتخفف من قوة الضغط وتساعد الشخص على التكيف.

( الربيعي، 2023، 52 )

ومن نستنتج أن لكل فرد آليات تكيف مع الضغوط التي تساعدنا على السيطرة على انفعالاتنا وعواطفنا وهناك استراتيجيات للتحكم في الضغوط منها المتمركزة على المشكلة واستراتيجيات متمركزة على الانفعال ، حيث أن التركيز على المشكلة يكمن في التعامل مع المشكل ومواجهته ولكن هناك ضغوط لا يمكن تغييرها أو إزالتها ويستعمل فيها إستراتيجية

التجنب والإنكار ،وهذا يؤدي بالفرد إلى سوء الحالة النفسية والجسمية والطريقة الثانية وهيا إستراتيجيات متمركزة على الانفعال والتي يستعملها الفرد للتعبير على انفعالات ه خلال فترة الضغط والتعبير عن مشاعره دون مواجهة الضغط نفسه.

### 8 - الضغوط النفسية و علاقتها باتخاذ القرار:

أن علاقة الضغوط النفسية بعملية اتخاذ القرار يمكن أن تحددها من خلال المواقف التالية :

1 - إدراك متخذي القرار المحدودية معلوماتهم وعدم قدرتهم على تحليل المشكلات بصورة ملائمة - نتيجة للضغوط النفسية الشديدة التي يتعرضون لها هذه المشكلة تنشأ من عدم قدرة متخذي القرار التعرف على البديل الملائم وخاصة عناءها تطرح أمامهم وجهات نظر عديدة ومتباينة يرون في كل منها جانبا من الصحة.

وهذا الموقف قد يواجه الكثير من الأفراد عندما يحاولون الاختيار بين قرارات الصالح العمل الجزئي أو لصالح المنظمة ككل.

2- الخوف من النتائج المترتبة على القرار - هذا الخوف قد يكون مصادره إحساس الشخص بان القرار الذي سوف يتخذه قد يكون خاطئا، وبالتالي قد يترتب عليه نتائج غير محدودة قد تفقده مكانته وسمعته لدى الآخرين.

3- اتخاذ القرارات غير السليمة في ظل ظروف الضغوط الشديدة - إن الضغوط النفسية الشديدة تقلل من قدرة متخذ القرار على حل المشكلات، وبخاصة عندما يعمل مع مشكلات صعبة تتعارض فيها مع قيمه الشخصية، ولهذا وفي ظل مثل هذه المواقف الصعبة، يحاول الشخص أن يتخذ أي قرار انعقادا منه بأنه حل للمشكلة، في الوقت الذي ربما تكون فيه نتائج هذا القرار أسوأ من عدم اتخاذه.

4- تجنب اتخاذ القرار - في حالة الضغوط النفسية الشديدة يتجنب الكثير اتخاذ القرار لاسيما إذا ما كانت هذه القرارات غير مضمونة بشكل واضح أو عندما تتساوى نتائج اتخاذ القرار من عدمه. (الخفاف، 2023، 244)

ومنه نستنتج أن اتخاذ القرارات لدى الأفراد الذين لديهم صعوبة كبيرة في اتخاذ القرارات أنهم يجدون أنفسهم في محدودية معلوماتهم وعدم القدرة على تحليل المشكلات بصورة ملائمة نتيجة الضغوط التي تواجههم كذلك الخوف من النتائج المترتبة على القرار وخوفهم من أن يكون القرار خاطئ ولهذا من المستحسن أن الفرد لا يتخذ أي قرار وهو في حالة ضغط لأنه يؤثر على حياته بشكل عام .

### 9 - الإنهاك النفسي وضغوط العمل :

#### 9-1 - الإنهاك النفسي :

#### 9-1-1 - مفهوم الإنهاك النفسي :

إن مفهوم الإنهاك النفسي Psychological Exhaustion قد بدأ الاهتمام به منذ عام 1960 ولذلك فقد مر بمرحلتين :

1 المرحلة التنويرية أو مرحلة الرواد الأوائل من (1960 - 1979).

2 المرحلة التجريبية (1980) حتى الآن.

وفي ما يلي بيان المرحلتين السابقتين

#### 1. المرحلة التنويرية :

في بدايتها لم يعرف مصطلح الإنهاك النفسي Psychological Exhaustion وإنما وجدت مصطلحات بديلة فقد بدأت في بداية الستينات من القرن العشرين (1960) حين لاحظ بعض الباحثين في مجال الصناعة تدني أداء بعض العاملين ذوي الأداء المرتفع، مع ظهور بعض

المتغيرات السلوكية السلبية منها: التغيب المستمر عن العمل لمدة طويلة، وأطلقت على ذلك مصطلح الوهج المنطقي Falmeouts . وفي بداية السبعينات من نفس القرن ظهر في الولايات المتحدة الأمريكية عدد من المقالات التي اهتمت بالإرهاك النفسي وركزت على الأفراد الذين يعملون في مجال الخدمات الإنسانية وفي سنة ( 1974 ) ظهر مصطلح الإرهاك النفسي على يد الطبيب النفسي (فرويد نبرجر) ووصفه بأنه ظاهرة سلبية لدى المهنيين الذين يعملون في عيادة لمدمني المخدرات عن طريق الضغط الزائد على الفرد، وأن الإرهاك النفسي يصيب الفرد نتيجة العمل الزائد والضغط المستمر مما يفقده المشاعر العاطفية تجاه العملاء.

ومنه نستنتج أن الإرهاك النفسي في سنة 1979/1960 في المرحلة التنويرية، خلال هذه المرحلة ظهر مفهوم الإرهاك النفسي بصورة وصفية وتفسيرية حيث أعتبر حالة من الإرهاق الجسدي والانفعالي في المهن التي وصفه الطبيب النفسي (فرويد نبرجر) ووصفه بأنه ظاهرة سلبية لدى المهنيين الذين يعملون في عيادة لمدمني المخدرات عن طريق الضغط الزائد للفرد .

### 2. المرحلة التجريبية :

وفيها تطورت النظرة للإرهاك النفسي وظهرت بعض الدراسات الأكثر منهجية و قومت خلالها أول محاولة جادة لقياس الإرهاك النفسي في مجال الرعاية الصحية، ثم تطورت تلك الأداة سنة ( 1986 ) لقياس الإرهاك النفسي للعاملين في مجال المهن الاجتماعية ولذلك المقياس ثلاثة أبعاد: الإجهاد النفسي، وتبلد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي). ولقي ذلك المقياس شهرة واسعة.

حاول بعض الباحثين ربط الإرهاك النفسي ببعض المفاهيم والمتغيرات الأخرى مثل: الصلابة النفسية والمناخ المغلق في العمل كما في دراسة كابون وكورتز والرضا الوظيفي وصراع

الأدوار في دراسة بيكو مما يدلنا على أن الإنهاك النفسي ارتبط بأغلب مجالات الحياة ومنها العمل المهني والشخصية، والنمط الإداري المتبع في العمل. وإذا انتقلنا إلى النتاج الفكري العربي نجد أن مصطلح الإنهاك النفسي نظر إليه الباحثون على أنه مفهوم ثلاثي الأبعاد: الإجهاد الانفعالي، وضعف الاهتمام بالبعد الإنساني، ونقص الكفاية والإنجاز الشخصي. (عطير، 2018، 153)

ومنه نستنتج أن المرحلة التجريبية في هذه المرحلة أصبح مفهوم الإنهاك النفسي أكثر دقة ووضوحاً من خلال الدراسات العلمية والتجريبية وتحديد أبعاده الأساسية وهي: الإرهاق الانفعالي وتبدل المشاعر وضعف الشعور بالإنجاز الشخصي .

### 9-1-2- مظاهر الإنهاك النفسي :

• **المظاهر الفسيولوجية والبدنية :** وتشمل العلاقات التي تظهر على البدن مثل

الاضطرابات السيكوسوماتية التي تمثل ما هو الآتي:

-آلام الظهر، وذبحة الصوت وفقدان الشهية.

-الصراع المستمر والاضطرابات المعدية، والأرق وضيق التنفس.

-اضطرابات الأكل والاستخدام المفرط للعقاقير والكحوليات.

-انسداد الشرايين وأمراض الرئة والسرطان

-أمراض القلب والقولون العصبي، وضغط الدم .

-اضطراب النوم مثل المشي أثناء النوم .

-توتر العضلات ونقص المقاومة والروماتيزم .

-اضطرابات الهضم والإمساك .

-الضعف الجنسي وغزارة البول والإسهال

-حب الشباب والتهابات الجلد.

-ضعف الحيوية وقلة النشاط.

2 - **المظاهر المعرفية :** وتشمل ما هو آت:

- التشتت الإدراكي والشroud الذهني.
- البلادة الفكرية وفقدان القدرة على الابتكار.
- قلة المقدرة على الانتباه والتركيز لمدة طويلة.
- الوسوسة وكثرة الشك والعناد.
- عدم القدرة على مواجهة المشكلات بكفاية.

### ● المظاهر السلوكية : وتتمثل بـ:

- الانسحاب والميل للعمل الإداري أكثر من التعامل مع الزملاء.
- التغيب الطويل عن العمل والتقاعد المبكر.
- النظرة السلبية للآخرين وضعف الالتزام بالعمل.
- النقد الدائم للآخرين والسخرية منهم.
- العدوانية وفقدان الهوية الشخصية.
- أداء العمل بطريقة روتينية ومقاومة التطوير.
- الاتكالية. والاعتداء على حقوق الآخرين.
- البعد عن الموضوعية في الحكم على الأداء الوظيفي.
- انتظار أيام العطل والإجازات ليباعد عن العمل.
- الانسحاب من الحياة العائلية وتجنب الأصدقاء.
- زيادة العنف لدى الأزواج وحوث الخلافات الزوجية.
- تدني القدرة على الإنجاز وعدم الاهتمام بالعمل.
- نقص دافعية الأداء والتخلي عن المثاليات وزيادة سلبية الفرد.
- عدم الرغبة في العمل وعدم الرغبة في العمل بطوعية.

بالرغم مما سبق فإن تلك المظاهر لا تكون بالدرجة نفسها لدى جميع الأفراد بل لا يشترط أن تظهر هذه المظاهر كلها لدى فرد واحد ولا في وقت واحد وذلك يعود لاختلاف الأفراد في ما بينهم. وأن ردود أفعال الأفراد تختلف تجاه المواقف التي تشكل ضغوطاً عليهم، إذ قد

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية

ينجح بعضهم في مواجهتها والتوافق معها فيستمر عطاؤه و آخرون تتهكهم وتستنزف قدراتهم ويصابون بالتوتر وتظهر عليهم مظاهر الإنهاك النفسي.

- ونستنتج مما سبق أن الإنهاك النفسي يمر بعدة مظاهر مترابطة تبدأ بالمظاهر الفزيولوجية و البدنية مثل ألآم الظهر اضطرابات الأكل اضطرابات الهضم ثم تظهر المظاهر المعرفية كضعف التركيز والنسيان والتشوش الذهني وأخيرا تنعكس على المظاهر السلوكية مثل الانعزال والانفعال السريع وتراجع الأداء والدافعية .
- 9-1-3- مراحل حدوث الإنهاك النفسي :**

ذكر الباحثون في هذا المجال أن للإنهاك النفسي مراحل يمر بها الفرد وهي عادة أربع مراحل لها دلالاتها الشخصية وهذه الدلالات

. المرحلة الأولى: تمتاز بالحماس والآمال والطاقة العالية والتوقعات غير الواقعية حيث يعتقد المهني أن بإمكانه مساعدة الجميع والتغلب على جميع الصعوبات في العمل.

. المرحلة الثانية: في هذه المرحلة يشعر المهني بالأهمية الكبيرة التي يضيفها العمل في حياته.

. المرحلة الثالثة: تحدث هذه المرحلة عندما يتساءل المهني عن حقيقة الدور الذي

يقوم به، وقيمة الوظيفة بالنسبة للآخرين، وهنا يبدأ في الانتقاص من قدر نفسه.

. المرحلة الرابعة في هذه المرحلة يشعر المهني بفقدان الحماس واللامبالاة وفتور الشعور وردة الفعل هذه هي الدفاع الطبيعي عندما يجد المهني نفسه في وظيفة غير مرضية ولا يمكن تركها.

ونستنتج مما سبق يمر الإنهاك النفسي أربع مراحل متدرجة تبدأ بالحماس وبذل جهد كبير ثم تظهر الضغوط والتعب تدريجيا يظهر في المرحلة الثانية والثالثة وبعدها يصل الفرد إلى

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية

مرحلة الإرهاق النفسي والجسدي وضعف الدافعية وإذا استمرت الضغوط دون علاج قد تنتهي الحالة بمرحلة الانهيار أو الاحتراق النفسي الكامل .

### 9-1-4 - مكونات الإنهاك النفسي :

هناك ثلاثة مكونات للإنهاك النفسي هي:

1-الإرهاق الانفعالي: يشير إلى استنفاد الفرد للطاقة الانفعالية والنقص في قدرته الجسمية بسبب تعدد المسؤوليات المنوطة به في مجال العمل.

2 - انخفاض الإنجاز الشخصي: يشير إلى شعور الفرد بعدم الكفاية والنجاح وعدم القدرة على التأثير الإيجابي في الآخرين وفاعلية في التعامل مع مشكلاتهم وعدم الرغبة في بذل المزيد من الجهد للإنجاز.

3 - تبدل المشاعر: يُعد هذا البعد أكثر الأبعاد المحفوفة بالأخطار من ضمن الأبعاد الثلاثة المقياس ماسلاش، حيث يتصف تبدل المشاعر والتجرد من الشخصية بالاستجابة المنعزلة القاسية والمجردة من الصفات أو الإنسانية نحو العملاء، ومع تزايد الانعزال ينشأ اتجاه من اللامبالاة تجاه احتياجات الآخرين والتجاهل والاستخفاف بمشاعرهم بطريقة فيها نوع من القسوة.

ونستنتج مما سبق أن الإنهاك النفسي يتكون من ثلاث أبعاد رئيسية: الإرهاق الانفعالي ، يتمثل في تعب نفسي شديد وفقدان الطاقة وانخفاض الإنجاز الشخصي ويتمثل في الشعور بعدم الكفاءة وتراجع في الأداء والمرحلة الثالثة والأخيرة تبدل في المشاعر والبرود عاطفي وضعف التفاعل مع الآخرين.

### 9-2-2 - ضغوط العمل :

### 9-2-1 - أسباب ضغوط العمل :

ويمكن تحديدها بالنقاط الآتية:

1. عدم توافر المهارات الفنية المطلوبة في الموظف، والتي تؤهله إلى اكتساب ثقة رؤسائه في عمله.
2. عدم استطاعة الموظف التكيف مع بيئة عمله، أو محيطه الاجتماعي داخل الشركة أو المؤسسة أو المنظمة التي يعمل بها، نتيجة افتقاده فن التعامل مع الآخرين.
3. انتهاج الموظف سياسة التسويف وجعلها أساس حياته العملية، فهو دائم التأخير في إنجاز أعماله حتى تتراكم أمامه وتشق عليه، ويجد نفسه في موقف العجز عن أداء هذه الأعمال، وما يستتبع ذلك من ضغوط نفسيه هائلة، قد تحبطه وتتسبب له في فقدان عمله.
4. قد يشعر الموظف بأن المركز الوظيفي الذي يشغله، أو العمل الذي يقوم به داخل المنظمة لا يرقى إلى مستوى طموحه العملي، وأنه يستحق مركزاً وظيفياً أعلى داخل المنظمة.
5. قد لا يمتلك الموظف ثقافة التخطيط السليم، وهي ثقافة تكتسب بالعلم والجد واليقظة وعدم الخمول والتكاسل لأموره العملية داخل المنظمة، مما يشعره بأنه فوضوي، وغير مرتب في أعماله، ومن ثم يفقده ثقة رؤسائه، وهذا يسبب له ضغوط عمل مستمرة.
6. قد يتعرض الموظف إلى ضغوط حياتية خارج المنظمة، ولكنه ينقلها معه إلى داخل المنظمة، مما ينعكس على أدائه في عمله، ومن ثم تكسبه ضغوط عمل داخلية جديدة.

( عطير، 2023، 175 )

ونستنتج مما سبق أن ضغوط العمل تنتج عدة عوامل أهمها كثرة عبء العمل وضيق الوقت وغموض المهام أو عدم وضوح الدور الوظيفي إضافة إلى ضعف التقدير والأجر وسوء العلاقات داخل بيئة العمل، كذلك نقص الدعم الإداري وظروف التنظيمية غير المستقلة.

### 9-2-2- المظاهر النفسية لضغوط العمل :

- 1 - الغضب هو التهيج أو السخط المصحوب بالعدوانية أو الخصومة الحادة، وهو حالة نفسية تتولد لدينا عند إحساسنا بأن شيئاً ما قد حدث أو شخصاً قد أقدم على عمل ما يسيء إلينا قولاً أو فعلاً.
  - 2 - القلق هو حالة الانفعال التي تبقى إيجابية ومنتجة ما دامت معقولة وتصبح سلبية إذا زادت بدرجة شديدة. وهو الشعور بعدم الطمأنينة نتيجة عدم وجود حقائق مؤكدة لدينا إيجاباً أو سلباً ويمكن القول بأنه الخوف من النتائج التي يصعب التكهّن بها إلى حد معقول.
  - 3 - الأرق هو شعور مرتبط بتوقع خسارة ما حقيقية أو الخوف من شر أو خطر مرتقب، وعدم القدرة على النوم السليم يصاحبه انخفاض في درجة حرارة الجسم وينتج الأرق كإفراز مباشر لحالة القلق.
  - 4 - الإحباط هو إحساس بالتذمر والرفض والملل ولا يصاحبه أي سرور ناتج عن التعامل مع الأشخاص أو الأشياء، وهو الشعور بالعجز التام عن القيام برد فعل يؤدي إلى نتيجة ما.
  - 5 - فقدان الثقة بالنفس هو الإحساس بعدم القدرة وعدم الكفاءة واحتياج الفرد دائماً لمن يسانده ويعززه في قراراته. وتظهر غالباً في شكل عدم القدرة على اتخاذ القرارات ثم سرعة تغييرها بعد اتخاذها.
- ونستنتج مما سبق أن المظاهر النفسية تتمثل في ضغوط العمل والشعور بالقلق والتوتر المستمر والغضب وسرعة الانفعال وإضافة إلى الأرق و اضطرابات النوم وقد يصاحبها أيضاً انخفاض المزاج، وضعف التركيز ، وفقدان الدافعية ،الشعور بالإرهاق النفسي وقد يصل الأمر بالإحباط وفقدان الثقة بالنفس .

### 9-2-3- استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل :

- الكشف الطبي وممارسة الرياضة والهوايات :

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية

إن التعرض المستمر لضغوط العمل له تأثيرات سلبية على الصحة، ومن ثم فإن الكشف الطبي الدوري يعد بداية إجراءات التخلص من ضغوط العمل أو التخفيف منه بمعالجة نتائجه الصحية واتخاذ الإجراءات الطبية المناسبة حيالها مع محاولة تكوين عادات صحية سليمة كالإقلاع عن التدخين، والتقليل من شرب المنبهات من شاي وقهوة، ومحاولة تخفيف الوزن.

وفيما يخص ممارسة الرياضة فلا بد أن يكون لدى الجميع ثقافة في معرفة فوائدها في المحافظة على الصحة، وتجديد النشاط، والتقليل من شدة التوتر الناتج عن الضغوط. لأن التمارين الرياضية وما تنتجه من تفاعلات فيزيائية تقلل نسبة الإندروفين في الجسم، وتزيد من النشاط وتحسن الصحة وبالتالي التقليل من الضغط العصبي. ويساعد على تخفيف ضغوط العمل وتحسين الصحة ممارسة الهوايات من أعمال يدوية أو الاهتمام بزراعة المنزل أو الانضمام إلى بعض الجمعيات المهنية أو أي مهام أخرى من شأنها أن تتيح للفرد الاندماج في حياة خاصة به، تخلصه من التفكير في مشكلات عمله وتساعد على التغلب على الضغوط.

### • تغيير مفهوم فلسفة الحياة وإعادة بناء الذات :

تتكون هذه الإستراتيجية من عدد من الإجراءات تشمل الآتي:

أ. إعادة التفسير الإيجابي: وهي تفسير الموقف الضاغط في إطار إيجابي يقتضي تغيير أهداف الفرد وتعديلها، ويساعد هذا على تحويل المواقف الضاغطة السلبية إلى مواقف إيجابية تساعد الفرد على استرداد أفعال نشطة توجه نحو مصدر المشكلة.

ب. التفكير الرغبي والتقاؤل بالانشغال بالمستقبل، وتخفيف حدة التفكير في زوال المشكلة وما تسببه من توترات وأفضل ما يمكن أن يقام به هو عدم استباق الأحداث مع التقاؤل بأن الغد سيكون أفضل مما سبق.

ولدعم هذه الاستراتيجية أن يتعود الفرد إجراء حوار مع نفسه يبيث فيه أفكاراً تفاؤلية ومطمئنة ليستطيع السيطرة على ضغوط العمل والتوتر الذي يشعر به. حيث يلاحظ أن الضغوط تزداد وتزداد ردود الفعل عندما ترد إلى النفس أفكار سوداء أو غير جيدة، في حين أن مستوى الضغوط وردود الفعل كذلك تنخفض حينما يبتعد الإنسان عن الأفكار السلبية ويفكر بطريقة إيجابية.

### • التأييد الاجتماعي:

يتمثل في البحث عن المساندة الاجتماعية من قبل الفرد إما للحصول على المعلومات التي تساعد على فهم المشكلة التي تسبب الضغط لإيجاد أساليب لحلها أو للمساندة العاطفية التي تعين على تحمل موجة الانفعال بإقامة علاقات صداقة حميمة مع أفراد يشعر بالارتياح لهم ويثق باتزانهم وصحة حكمهم على الأمور.

### • فرص العمل البديلة :

تستخدم هذه الإستراتيجية بعد فشل جميع المحاولات السابقة حين يعتقد الفرد أن ضغوط العمل الواقعة عليه قد تعدت الحد وأنها تقرب به من نقطة خطر، ومن ثم فإن ترك العمل والبحث عن فرصة عمل أخرى بديلة لتغيير الموقف كله هو الحل الوحيد.

(عطير، 2023، 180)

ونستنتج مما سبق إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل في العناية بالصحة عبر الفحص الطبي والرياضة والهوايات وتبني تفكير إيجابي وإعادة بناء الذات والاستفادة من الدعم الاجتماعي مع إمكانية البحث عن فرص العمل بديلة عند الضرورة .

### خلاصة:

الضغوط النفسية جزء طبيعي من حياة الإنسان إلا أن زيادتها أو استمرارها لفترات طويلة قد يؤدي إلى آثار سلبية تمس الصحة النفسية والجسدية والاجتماعية للفرد ،وتختلف استجابة الأفراد لهذه الضغوط بحسب قدراتهم وظروفهم وأساليب تعاملهم معها ،لذلك تبرز أهمية الوعي بالضغوط النفسية وفهم مصادرها وطرق مواجهتها ،لما لذلك من دور التوازن النفسي وتكيف السليم مع متطلبات الحياة المختلفة .

## الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد.

- 1- مدخل إلى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
  - 2- مصادر المواجهة.
  - 3- وظائف استراتيجيات المواجهة .
  - 4- محددات المواجهة الفعالة.
  - 5- أساليب قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
  - 6- العوامل المؤثرة على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
  - 7- فعالية استراتيجيات المواجهة.
  - 8- خصائص استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
  - 9- تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
  - 10- النظريات المفسرة لإستراتيجيات المواجهة.
- خلاصة.

### تمهيد :

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من الموضوعات الأساسية في علم النفس ،لما لها من أهمية كبيرة في مساعدة الفرد على التكيف مع المواقف الصعبة والتحديات اليومية التي يواجهها في حياته وتختلف طرق مواجهة الضغوط النفسية من شخص إلى آخر تبعا لاختلاف الشخصية والخبرات والظروف المحيطة وقد يلجأ البعض إلى أساليب إيجابية قائمة على حل المشكلات والتفكير العقلاني وطلب الدعم الاجتماعي ،بينما قد يعتمد آخرون على أساليب سلبية تؤدي إلى زيادة التوتر والقلق ،ومن هنا تبرز أهمية دراسة إستراتيجيات المواجهة باعتبارها عامل مهم في تعزيز الصحة النفسية وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي ويهدف هذا الفصل إلى مفهوم إستراتيجيات المواجهة، ومصادرها ، ووظائفها، ومحددتها ، وطرق مواجهة الضغوط ،والعوامل المؤثرة على إستراتيجيات المواجهة ،والعوامل والخصائص ، والتصنيفات ،والنظريات المفسرة لها.

## 1 -مدخل إلى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

مرى كل من طول مسار حياته يتعرض لسلسلة من الأحداث الحياتية قد تكون صغرى أو كبرى مثل ميلاد طفل، تغيير الوظيفة، الإصابة بالأمراض، التعرض لجروح خطيرة والحداد ... إلخ. حيث يمكن للفرد أن يدرك هذه الخبرات الحياتية كأحداث مهددة، لما ينتج عنها من اضطرابات انفعالية وتكون لها على المدى الطويل آثار ضارة على صحته الجسدية والنفسية. غير أن الفرد عادة لا يقف سلبيا أمام ما يحدث له فإنه يحاول المواجهة، وهنا نتحدث عن المواجهة (Coping) لتشير بها إلى طريقة تسوية المواقف الصعبة وضبطها حيث يتضمن هذا المفهوم وجود مشكل حقيقي أو متخيل من جهة، وإنتاج الفرد استجابة لمواجهة هذا الحدث الضاغط من جهة أخرى.

في الحقيقة إن كلمة مواجهة "Coping" صعبة الترجمة لغويا وتعني "To cope with" و "Faire avec" ، أي التعامل مع"، وقد اقترحت عدة مفاهيم للدلالة عليها نذكر منها "إستراتيجيات التكيف"، و"ميكانزمات الدفاع" وكذلك "التسوية" (Dantchev،1989). كما يترجم البعض الآخر هذه الكلمة بإستراتيجيات المواجهة، أو أساليب أو طرق المواجهة، وقد تشير إلى التوافق أو التعامل مع المشكلات، أو التغلب على الضغوط أو معاشة الضغوط وعرفت المواجهة في معجم علم النفس الكبير " بأنها عملية نشطة يقيم الفرد من خلالها قدراته وإمكانياته على مجابهة الحياة، وبالأخص مواجهة المواقف الضاغطة والنجاح في التعامل معها وضبطها (Bloch et al ، 1997). ويشير لفظ المواجهة في "المعجم الأساسي لعلم النفس" لتلك الطريقة للتعامل مع وضعية ضاغطة والتحكم فيها وضبطها، وقد تكون عبارة عن إستجابة مباشرة كحذف مصدر التهديد والخطر.

( أيت حمودة ، 2018 ، 7 )

ونستنتج مما سبق أن استراتيجيات مواجهة الضغوط هي مجموعة من الأساليب والطرق التي يستخدمها الفرد للتعامل مع المواقف الصعبة والحفاظ على التوازن النفسي والجسدي.

### 2 - مصادر المواجهة :

كلما تعرض الفرد لحدث ضاغط نجده يستعمل إستراتيجيات المواجهة بنوعيتها ونجدها مستمدة من مصادر مختلفة وقد حصر كل من لازاروس وفولكمان هذه المصادر إلى المجموعات التالية:

#### 2-1 - المصادر الجسمية ( الجسدية ) :

وتتضمن الصحة والطاقة ويقصد بها أن الشخص الذي يتمتع ببنية جسدية قوية تكون لديه قدرة أكثر على الصمود أمام الوضعيات الضاغطة ومواجهتها، كما وجدت دراسات أخرى أبرزت أهمية الصحة والطاقة بالنسبة لإستراتيجيات المواجهة منها دراسة ورتمان وفولكمان.

#### 2-2 - المصادر النفسية :

وتتضمن الإعتقادات الإيجابية وهي تشكل إحدى المصادر الفعالة من بين المصادر الأخرى الإستراتيجيات المواجهة، إذ بينت دراسة ستريك لاند (Strick and 1978) وجود علاقة بين نوعية الإعتقادات واستراتيجيات المواجهة مع المشاكل الصحية بحيث أن الأشخاص الذين يعتقدون بقدراتهم الذاتية على التحكم في الوضعية التي تكون محلا للتعامل ففي حالة المرض مثلا يكونون أكثر حذا من حيث الحفاظ على الصحة، في حين أولئك الذين يرجعون ما يقع لهم إلى قوى خارجة عنهم كالحظ وهذا النوع من الإعتقاد لينعكس سلبا على صحتهم كونهم يبقون قدراتهم على التحكم في الوضعية وفي المجال فالطبيب الذي يصف علاجاً لهذين النوعين سوف يكون ناجحاً في حالة ما إذا كان الشخص لديه اعتقاد إيجابي لهذه الوصفة لأنه سوف يلتزم بها والعكس بالنسبة لهؤلاء الأشخاص ذوي الاعتقاد السلبي.

### 2-3- المصادر المتعلقة بالكفاءات :

وتنقسم إلى قسمين هما:

أ- **مهارات حل المشكل** : حددها كل من جانيت (1974) وسان (1977) والتي تتلخص في هذه المميزات:

- ✓ القدرة على البحث عن المعلومات.
- ✓ تحليل الوضعيات ( الموقف لتحديد المشكل وإيجاد طرق جديدة وبديلة مع تحديد النتائج المتوقعة عند تطبيقها.
- ✓ إنتقاء الطرق البديلة الأكثر ملائمة وفعالية في حل المشكل المطروح.
- ✓ تنفيذ مخطط التدخل لحل المشكل. (Lazarus et Folkman, 1984, 162)

وتمثل هذا النوع من المهارات في تلك التجارب التي عاشها الفرد من مجمل معارفه وقدراته المعرفية والفكرية على استعمال وتوظيف هذه المعارف بالإضافة إلى قدرته على التحكم أو الضبط الذاتي.

### ب - المهارات الاجتماعية :

تشكل المهارات الاجتماعية مصدرا هاما من مصادر التعامل نظرا للدور الهام الذي يلعبه النشاط الاجتماعي في التوافق النفسي، إذ توفر هذه المهارات القدرة على الإتصال والتكيف مع الآخرين وتزيد من احتمال قدرته على التعاون معهم وتعطي للفرد تحكما ذاتيا من خلال التفاعلات الاجتماعية والحصول على سند اجتماعي.

(Lazarus et Folkman, 1984, 163)

من كل ما سبق يمكن القول أن لهذه المصادر تأثيرا على التقييم المعرفي القدرة الفرد على التحكم في الوضع لتحديد إستراتيجيات المواجهة المناسبة.

## 2 4 -الصلابة النفسية :

إن الفرد الذي يمتلك مجموعة من السمات تساعد على مواجهة مصادر الضغوط، فالفرد الذي يتميز بالصلابة النفسية لديه القدرة على توقع الأزمات والتغلب عليها في النهاية، أما الأفراد الذين يعانون من فقدان الصلابة النفسية فيتميزون بمستويات عالية من الإحساس بالضغوط النفسية ويمكن أن يكونوا عرضة للإصابة بالاكتئاب والأمراض المتصلة بالضغوط النفسية. ( سلامة عبد العظيم ، 2006 ، 208 )

## 2 5 -نمط الشخصية :

لا يستجيب الأفراد للأحداث الضاغطة بطريقة واحدة بل يختلفون طبقا لنمط الشخصية فكل فرد يمتلك مجموعة من سمات أو أساليب سلوكية ثابتة تؤثر في كيفية تعامله مع المواقف الضاغطة، ومن هذه الأنماط السلوكية النمط ( أ ، ب ).

نمط الشخصية (أ): ولهم سمات وخصائص تتمثل في العدوان العنفي القابلية للإستثارة عدم التحلي بالصبر، الثقة بالنفس، روح التنافس، محاولة إنجاز أكثر من عمل في وقت أقل، وبالإضافة إلى الغضب، فرط النشاط، وبالتالي تزداد لديهم نسب الإصابة بالأمراض القلبية.

نمط الشخصية (ب): يتصف بعكس السمات السابقة، ويعرف Sutherland 1991 بأن النمط (ب) لديه القدرة على الإسترخاء، ليس لديه ميل شديد للمنافسة، أقل عرضة للشعور بالإحباط وينخفض احتمال الإصابة بأمراض القلب.

نمط الشخصية (ب): يتصف بعكس السمات السابقة، ويعرف Sutherland 1991 بأن النمط (ب) لديه القدرة على الإسترخاء، ليس لديه ميل شديد للمنافسة، أقل عرضة للشعور بالإحباط وينخفض احتمال الإصابة بأمراض القلب.

( سلامة عبد العظيم ، 2006 ، 210 )

## 2 6 - تقدير الذات :

يؤثر تقدير الذات على الصحة النفسية للفرد وعلى مستوى الإنجاز والتوافق مع مطالب البيئة والعلاقة مع الآخرين والتوافق النفسي وكلما ارتفع تقدير الذات عند الفرد إنخفض الإكتئاب والقلق والمستوى العالي من الضغط فإن إرتفاع وانخفاض الشعور بالضغط يحدد جزء منه بتقدير الذات، لذلك فإن الأفراد منخفضي تقدير الذات يدركون الضغط النفسي بشكل ( نفس المرجع السابق، نفس الصفحة أكبر من الأفراد مرتفعي تقدير الذات.

## 2 7 - فعالية الذات :

حسب (Bandura 1997-1995) مفهوم فعالية الذات في إطار نظرية التعلم الاجتماعي حيث أن المدركات أي كيفية إدراك الفرد لقدراته تؤثر في تصرفاته ومستوى دافعيته وتفكيره أو إستجاباته الإنفعالية.

- ومما سبق نستنتج أن مصادر الضغوط النفسية تتمثل في مجموعة من الجوانب التي تساعد الفرد على التكيف مع الواقع الصعبة والتقليل من اثارها السلبية فمنها ما هو جسدي وما هو نفسي بالإضافة إلى الكفاءات الشخصية مثل مهارة حل المشكلات والمهارات الاجتماعية وأيضاً هناك الصلابة النفسية ونمط الشخصية، وفعالية وتقدير الذات.

## 3 - وظائف استراتيجيات المواجهة :

اهتم عدد من الباحثين بإبراز وظائف استراتيجيات المواجهة كل حسب النظر والتصور المفهوم استراتيجيات المواجهة وفيما يلي سنذكر ثلاثة وظائف حسب عدد من الباحثين:

### 3-1 - وظائف استراتيجيات المواجهة حسب ميكايينك :

يشير ميكايينك (1974) الذي يتبنى النظرية الاجتماعية النفسية نقلا عن لازروس وفولكمان بأن الاستراتيجيات المواجهة ثلاثة وظائف وهي : التعامل مع المتطلبات الاجتماعية والبيئية خلق الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات الاحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات الخارجية.

#### 3-2- وظائف استراتيجيات المواجهة حسب لازروس وفولكمان :

كما تمثل المواجهة عند لازروس وفولكمان سلوك موجه لتحقيق وظيفيتين أساسيتين هما معالجة المشكل تعمل على مواجهة المشكل فيتم توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط تعمل على تعديل الانفعالات الناتجة عن الكآبة أو المحنة فيكون تقليص التوتر الناتج عن التهديد وخفض الضيق الانفعالي وعليه في المواجهة تمثل عاملا استقرار بإمكانها مساعدة الأفراد للحفاظ على توافقهم النفسي والاجتماعي خلال فترات الضغط.

#### 3-3- وظائف استراتيجيات المواجهة حسب برلين وسكولر :

يرى كل من برلين وسكولر (1978) بأن للمواجهة وظيفة وقائية تتجلى في المظاهر التالية تغيير أو إزالة الظروف التي تثير المشكلة ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة ضبط الضغط في حد ذاته بعد حدوثه.

(حافظ عبد الحفيظ، 2014، 100).

ومن خلال ماسبق نستنتج أن وظائف استراتيجيات المواجهة تتمثل عند ميكانيك في مساعدة الفرد على التحكم في الإنفعالات وتنظيمها بشكل يسمح بالتكيف مع المواقف الضاغطة والتقليل من أثارها السلبية أما فولكمان ولازاروس فيؤكدان أن للمواجهة وظيفتين أساسيتين وهما مواجهة متمركزة حول المشكلة تهدف إلى حل مصدر الضغط ومواجهة متمركزة حول الانفعال تهدف إلى تخفيف التوتر والانفعالات السلبية، بينما يرى برلين وسكولر أن

## الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

استراتيجيات المواجهة تساعد الفرد على التكيف النفسي والاجتماعي، والمحافظة على التوازن النفسي.

### 4 - محددات المواجهة :

تتأثر سيرورات التقييم للعلاقات فرد محيط بالخصائص الشخصية موارد شخصية، والمتغيرات المحيطية متغيرات الوضعية، هذا ما يفسر لما يقيم نفس الحدث كتهديد بالنسبة لفرد وكتحدي لآخر.

### 4-1 - الخصائص الشخصية :

#### • المعتقدات :

كالمعتقدات الدينية يلبس الحدث معنى إختبار أو بلاء مفروض من الله وعلينا تقبله، أو أيضا معتقدات الفرد حول قدرته على التحكم في الأحداث والتي أطلق عليها "روتر" إسم مركز الضبط الداخلي، حيث نجد أن الأشخاص ذوي مركز الضبط الداخلي يستعملون إستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة بكثرة.

(Paulhani, 1992, 549)

#### • التحمل الشديد (Hardiness) :

يشير إلى السيطرة الشخصية للأحداث الضاغطة في الحياة، والأشخاص الذين يتسمون بالتحمل الشديد الصلابة" يعتقدون أن بإمكانهم التأثير أو معالجة المشكلات بدل من الإحساس بالعجز أمامها كما أنهم يدركون الأحداث المختلفة كفرصة للتطور الشخصي ، ولديهم قدرة على تحمل الضغوط السيكو إجتماعية أكثر من الغير.

#### • القلق كسمة :

وهي مركب ثابت في الشخصية وهي ميل للقلق، أي ميل عام لإدراك الوضعيات كوضعيات مهددة، والأشخاص الذين لديهم سمة قلق ضعيفة، يدركون الأحداث الضاغطة على أقل تهديد ولديهم تنبؤ كبير بالتحكم مقارنة بالأشخاص ذوي سمة قلق عالية.

(Schweitzer, Dantzer, 2003, 107)

#### 2-4- الخصائص المحيطة (خصائص الوضعية) :

- مميزات الوضعية :

وتشمل طبيعة الضرر أو التهديد، وإذا كان الحادث الذي يتعرض الشخص مألوفاً له أو جديداً عليه، وما هي احتمالات حدوثه، والوقت المتوقع فيه، وإلى أي درجة من الوضوح والغموض تبدو النتيجة المتوقعة. (السيد عبد الرحمن، 2000، 313)

وتستعمل إستراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال في الوضعيات المقدرة على أنها غير قابلة للتحكم في حين أن إستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة تستعمل في الوضعيات القابلة للتغيير والتطور.

- الموارد الاجتماعية :

ويطلق عليها "المساندة الاجتماعية" وهي توفر المحيط العائلي العملي والأصدقاء أمام الصعوبات التي يصادفها الفرد، وقد دلت الأعمال على أن مستوى ضعيف من المساندة في حياة الفرد هو عامل إنجراح، في حين أن مستوى مرتفع من المساندة الاجتماعية يرفع من التحكم المدرك ويقلل آثار الضغط، ويجعل الفرد قادراً على المواجهة.

(Schweitzer, Dantzer, 2003, 108)

ومما سبق نستنتج أن محددات المواجهة تنقسم إلى خصائص شخصية وخصائص محيطية (وضعية) حيث تشمل الخصائص الشخصية المعتقدات التي توجه طريقة تفسير

الفرد للمواقف الضاغطة، والتحمل الشديد أو الصلابة النفسية التي تساعد على الصبر ومقاومة الضغوط إضافة إلى القلق كسمة حيث يؤثر مستوى القلق في طريقة الاستجابة للمواقف الصعبة، فكلما ارتفع القلق زادت صعوبة المواجهة.

أما الخصائص المحيطة فتشمل مميزات الوضعية مثل شدة المواقف ومدته ودرجة خطورته، وكذلك الموارد الاجتماعية كدعم الأسرة والأصدقاء، والتي توفر المساندة النفسية وتساعد الفرد على التكيف مع الضغوط النفسية والتخفيف من أثارها.

### 5 - أساليب قياس استراتيجيات المواجهة :

هناك العديد من الطرق لتقدير استراتيجيات المواجهة، فلها مجموعة متنوعة من التصنيفات ومن أبرز المقاييس التي استخدمت في قياسها ما يلي :

#### 5-1- مقياس WCC من طرف لازاروس وفولكمان (1988):

حيث يتكون الاستبيان من 66 بند نقيس استراتيجيات المواجهة المعرفية والسلوكية التي سيستخدمها الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة، يضم ثمانية أبعاد أساسية هي:

- ✓ التحدي: الجهود العدائية في مواجهة الموقف الضاغط.
- ✓ الابتعاد: الابتعاد عن الموقف للتقليل من أهميته.
- ✓ ضبط الذات: تنظيم الفرد لانفعالاته وسلوكياته.
- ✓ طلب المساعدة الاجتماعية: سعي الفرد للحصول على المساندة سواء كانت مادية معرفية أو اجتماعية في أوقات الضغوط.
- ✓ تحمل المسؤولية: إدراك الفرد لدوره في حل المشكلة.
- ✓ الهروب: تجنب الموقف الضاغط.
- ✓ حل المشكلة: جهود يقوم بها الفرد لتحليل المشكلة.
- ✓ إعادة التقييم الإيجابي: إعطاء معنى إيجابي .

5-2- قائمة المواجهة المتعددة الأبعاد (Carver et Scheire 1989):

تتكون من 53 عبارة موزعة على ثلاثة عشر بعدا منها:

- ✓ خمسة أبعاد تقيس جوانب من استراتيجيات مواجهة مرتكزة على المشكلة.
- ✓ خمسة أبعاد تقيس جوانب من استراتيجيات مواجهة مرتكزة على الانفعال.
- ✓ ثلاثة أبعاد تقيس استراتيجيات المواجهة السلبية. (سلامة عبد العظيم، 2006،

(112)

5-3- قائمة المواجهة في المواقف الضاغطة (Parker et Endler 1990):

وتعرف بـ CISS يتكون من 48 عبارة تتضمن ثلاثة أبعاد المواجهة الضغوط :

- ✓ استراتيجيات مرتكزة على المشكلة.
- ✓ استراتيجيات مرتكزة على الانفعال
- ✓ استراتيجيات مرتكزة على التجنب (الأحجام). (جبالي، 2012، 96 )

ومن خلال ماسبق نستنتج أن أدوات وأساليب لقياس استراتيجيات المواجهة من بينها مقياس WCC الذي وضعه فولكمان ولازاروس سنة 1988م ويهدف إلى التعرف على الأساليب التي ستخدمها الفرد في مواجهة الضغوط سواء كانت مواجهة نحو حل المشكلة وتنظيم الانفعال. كما توجد قائمة المواجهة المتعددة الأبعاد التي أعدها هاكارفر شارلر سنة 1989 والتي تقيس التجنب، أما باركر وأندلر فقد وضعوا قائمة المواجهة في المواقف الضاغطة سنة 1990، وهي أداة تقيس أساليب المواجهة من خلال التركيز على المواجهة المتمركزة حول المهمة، والانفعال، والتجنب.

6- العوامل المؤثرة على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

يستجيب الأفراد بشكل مختلف للمواقف العصيبة، وتختلف ردود الفعل الفردية للمواقف من شخص لآخر، وهذا الاختلاف يرجع إلى شخصية الفرد والتجارب التي مر بها وقدرته على مواجهة صراعات الحياة يعتبر الوعي بالمواقف الخارجية وإدراكه لنفسه وإدراكه لنفسه من النوى الأساسية التي تقوم عليها شخصيته، وهذه العوامل تحدد كيف نتصرف في مواجهة المواقف ومواجهة الضغوط النفسية، وتشمل هذه العوامل:

### 6-1- العوامل المرتبطة بالفرد (خصائص الشخصية) :

تؤثر الشخصية التي يحملها كل فرد في مواجهة الحدث الضاغط، حيث أن بعض الناس بسبب شخصيتهم يميلون إلى إدراك الأحداث على أنها ضاغطة أو أنها غاية في الضغط، ما يؤدي إلى التأثير على مقدار ما يتعرضون له من معاناة وأعراض جسدية وقد ركز الباحثون على بعض هذه الخصائص ومن بين هذه الخصائص ما يلي:

#### • الوجدانية السلبية :

والتي من بين مظاهرها المزاج السيئ والقلق والكآبة والعذوانية، حيث أن الأفراد الذين تتميز شخصيتهم بزيادة الوجدانية السلبية يعبرون عن معاناتهم وآلامهم عبر مواقف مختلفة وهم أكثر قابلية للإفراط في شرب الكحول ومحاولات الانتحار.

#### • الصلابة :

تتشكل الصلابة من ثلاث خصائص أساسية هي:

- ✓ الإحساس بالالتزام أو وجود قابلية لدى الفرد للانخراط بما يمكن أن يوجهه من مواقف
- ✓ الاعتقاد بتوافر القدرة على الضبط وهو الإحساس بأن الشخص مسؤول عما يوجهه في حياته.

- ✓ التحدي والاستعداد لتقبل التغيير ومواجهة أنشطة جديدة تتيح الفرصة للنمو.

### • تقدير الذات :

يعتبر تقدير الذات العالي خاصية مهمة من خصائص الشخصية التي تخفف من الآثار التي يخلفها الضغط النفسي على الحالة الصحية للفرد.

### • مكان الضبط :

ونجد فيه شكلين أساسيين هما:

✓ مكان الضبط الخارجي وهنا يعتبر الفرد أن الأحداث تقع عموماً نتيجة الصدفة أو الحظ، أو حتى الحتمية الفرد هنا يؤمن بفكرة أنه مسير لا مخير، يقول دائماً الله غالب (...) وهو لا يستطيع فعل أي شيء إزاء ذلك، وعموماً عادة ما يستعمل هذا الفرد استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال.

✓ مكان الضبط الداخلي وهو هنا عكس الأول، حيث يشعر الفرد بأن كل منا لديه إمكانيات وقدرات شخصية تسمح له بتصرف إزاء الأحداث عادة ما يستعمل هذا الفرد استراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة .

### • نمط الشخصية :

من بين العوامل المؤثرة في المواجهة نمط الشخصية وخاصة الأشخاص الذين يحملون نمط الشخصية (1) حيث يتميز أصحاب هذا النوع من الشخصية بفقدان الصبر والعذوانية والتهيج والسيطرة والالتزام المهني في المقابل تتميز نمط الشخصية (ب) بالغياب أو الاعتدال من هذه الصفات وهذا ما أكدته دراسة روزنمان Roznman حيث وجدت هذه الدراسة أن نمط الشخصية (أ) أكثر عرضة لضغوط وللإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

(صندلي، 2012، 71)

### • فعالية الذات :

يشير هذا المفهوم إلى اعتقاد الفرّح بأن لديه القدرة على التعامل والسيطرة بفعالية على المواقف والأحداث التي يتعرض لها وهذا يشير إلى أن المواجهة الناجحة للضغوط لا تتطلب مهارات نوعية فحسب بل تتطلب أيضا اعتقاد الفرّح بأن لديه القدرة على التحكم في أحداث الحياة الضاغطة. (عبد المعطي، 2006، 58)

### 6-2- العوامل الموقفية :

إن من البديهي أن تختلف استجابات الأفراد للمواقف الضاغطة حسب متغيرات العمر والجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي الذي يتمتعون به فعندما تتناول عامل الجنس مثال نجد أن النساء أكثر استعمال الاستراتيجيات التعامل المبنية على الانفعال مقارنة بالذكور، كما نجدهن أقل استعمال لاستراتيجيات المبنية على حل المشكل .

(منصوري، 2017، 164)

من خلال ما سبق نستنتج أن استراتيجيات المواجهة تتأثر بمجموعة من العوامل المتداخلة أهمها العوامل الشخصية مثل: الصلابة وتقدير الذات والانفعالات السلبية ونمط الشخصية... الخ وأخرى موقفية حسب موقف الضغط وحسب متغيرات العمر، والجنس والمستوى الاقتصادي والثقافي والاجتماعي للفرد.

### 7 - فعالية استراتيجيات المواجهة:

يشير مفهوم الفعالية إلى التأثير النفسي للمواجهة أي عواقب سلوك الفرد في مثل هذه الحالة والأثر الناتج على الراحة الجسدية والعقلية للفرد. لتوضيح ذلك، نعرض أدناه فعالية الإجراءات المضادة ضد الضغط الانفعالي والصحة الجسدية للفرد:

### 7-1 - فعالية المواجهة على الضغط الانفعالي:

تسمح المواجهة المتمركزة حول المشكل بتخفيض الضغط المعاش فقد أظهرت دراسة شميدت (1988)، أنه قبل التدخل الجراحي المرضى الذين بحثوا عن معلومات وطوروا استراتيجيات فعالة كانوا أقل قلقاً، وكانت لديهم تعقيدات أقل بعد الجراحة من الذين لجأوا إلى استراتيجيات مواجهة سلبية مثل الاستسلام. غير أن فعالية استراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكل تعتمد عموماً على عدد من العوامل مثل التحكم في الوضعية. فإذا كانت الوضعية متحكم فيها، يصبح هذا النوع من المواجهة فعالاً، بينما في الوضعيات غير المتحكم فيها فإن تأثيرها يميل ليصبح سلبياً ..

ولقد اكتشف كوهن وهابرت (1996) بعد ملاحظتهم لمرضى سرطان طوروا هذا النوع من المواجهة، أنه يمكن أن يكون لهذه المواجهة تأثير منعدم وغير مناسب خاصة بعد أوقات معينة، وذلك بسبب الميزة الدائمة، وغالباً ميزة عدم التحكم في هذه الأمراض.

(مرازقة، 2019، 76)

### 7-2- فعالية المواجهة على الصحة الجسمية:

لا يزال من الصعب تقييم فعالية المواجهة من وجهة نظر صحية ومرضية يمكن أن يؤثر على الصحة بطريقتين واضحتين حيث أشار شويزر (2000) أن المواجهة المتمركزة حول الانفعال تهدد الصحة الجسمية للفرد. لأنها تعيق السلوكيات التكيفية خاصة في حالة الإنكار والتجنب التي تقود الفرد إلى إدراك الأعراض في وقت متأخر.

(صندلي، 2012، 75)

أفضل مثال على ذلك هو نوع الشخصية (1) الذي له مجموعة من السمات، وأشكال المواجهة المتمركزة حول الانفعال يمكن أن تهدد الصحة الجسمية للفرد، لأنها تعيق اتخاذ السلوكيات التكيفية، وهذا في حالة الإنكار أو التجنب التي يمكن أن تقود الفرد لإدراك الأعراض أو الفحص في وقت متأخر. (SCHWEITZER DANTZER.2003,117)

- من خلال ما سبق نستنتج أن هناك فعاليتين أساسيتين للاستراتيجيات المواجهة وهما فعالية المواجهة على الضغط الانفعالي وتعني قدرة أساليب المواجهة على تقليل التوتر والقلق والانفعالات السلبية وتحقيق التوازن النفسي الذي يساعد الفرد على الهدوء والاستقرار والفعالية على الصحة الجسمية فتشير إلى مدى مساهمة هذه الاستراتيجيات في حماية الجسم من آثار الضغط والأمراض الجسدية.

### 8 خصائص مواجهة الضغوط النفسية:

للمواجهة عدة مميزات وسيتم عرضها في النقاط الأساسية التالية (Lazarus, 1993) :

- ✓ المواجهة عملية معقدة، ويستعمل الأفراد أغلب إستراتيجيات المواجهة الأساسية تجاه الوضعيات الضاغطة.
- ✓ ترتبط المواجهة بتقدير (Appraisal) كل ما يمكن القيام به لتغيير الموقف وتقييمه فإذا بين التقييم بأن هناك شيئاً يمكن القيام به هنا تسيطر المواجهة التي تركز على المشكل. أما إذا أسفر التقييم على أنه ليس هناك شيء يمكن القيام به هنا تسيطر المواجهة التي تركز على الانفعال.
- ✓ عندما يكون الموقف الضاغط من النوع الثابت كالعمل، والصحة أو العائلة يظهر أن للرجال والنساء أساليب مواجهة تتشابه كثيراً.
- ✓ هناك مجموعة من إستراتيجيات المواجهة تبدو أكثر ثباتاً واستقراراً من الإستراتيجيات الأخرى أثناء التعرض لمختلف المواقف الضاغطة، بينما ترتبط الإستراتيجيات الأخرى بمواقف ضاغطة خاصة مثلاً فالتفكير الإيجابي تجاه الموقف هي ثابتة نسبياً وترتبط كثيراً بالشخصية، في حين أن إستراتيجية البحث عن دعم اجتماعي فهي غير ثابتة وترتبط كثيراً بالسياق الاجتماعي.
- ✓ إن إستراتيجية المواجهة تتغير منذ المرحلة الأولى من الموقف الضاغط إلى مرحلة أخرى لاحقة.

( ايت حمودة، 2018، 43 )

ومن خلال ما سبق نستنتج أن للمواجهة مجموعة من الخصائص المتمثلة في أنها عملية معقدة وترتبط بتقدير وتقييم الموقف، وأنها ثابتة في بعض الاستراتيجيات وتتغير في بعض المواقف الضاغطة من المرحلة الأولى إلى مرحلة أخرى لاحقة.

#### 9 -تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

هناك العديد من تصنيفات المواجهة ، وأشارت معظمها إلى الانقسام بين المواجهة المتمركزة حول الانفعال والمواجهة المتمركزة حول المشكل كما اقترحها لازاروس وفولكمان ، ونظرا لكون تصنيف لازاروس وفولكمان هو أكثر التصنيفات تداولاً ولأن صنفى المواجهة في هذا التقسيم هما أكثر استعمالاً في الوضعيات الضاغطة جعلنا هذا نتعرض له بشكل مفصل كالاتي:

#### 9-1 - المواجهة المتمركزة حول المشكل :

يهدف هذا النوع من المواجهة إلى التعامل مع المشكلة التي تسبب الضغط ، وفيها يسعى الفرد إلى تغيير الموقف مباشرة بغرض تعديل أو استبعاد مصدر الضغط وكذلك التعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة.

ويأخذ هذا النوع من المواجهة أشكالاً تتمثل في:

أ - البحث عن معلومات أو طلب النصيحة: أي البحث عن معلومات أكثر أو الحصول على توجيه من شخص مسؤول والتحدث مع حول الموقف شخص آخر وطلب المساعدة.

ب- اتخاذ إجراء حل المشكلة وتشمل إعداد خطط بديلة واتخاذ تصرف محدد للتعامل مع الموقف ، وتعلم مهارات مواجهة نحو المشكلة والتفاوض للتوفيق في حلها .

ج - تطوير مكافأة أو إثابات بديلة عن طريق تغيير أنشطة الفرد وإيجاد مصادر جديدة للرضا كبناء علاقات اجتماعية ، استقلالاً ذاتياً ، وتنمية وجهة ذاتية .

#### 9-2- المواجهة المتمركزة حول الانفعال : يهدف هذا الأسلوب إلى التعامل مع

الانفعالات الناتجة عن مصادر و الضغوط و الاحتفاظ باتزان وجداني .

وعادة ما يكون هذا النوع من المواجهة مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها ، ومن ثم لا يمكن تغييرها من خلال أساليب مناسبة لحل المشكلة ويأخذ هذا النوع من المواجهة أشكالاً منها :

أ - التنظيم الوجداني: مثل الضبط الانفعالي ، معاشية الانفعالات والتعامل معاً وعدم الانشغال بالانفعالات المتصارعة.

ب- التقبل المذعن كالانتظار بعض الوقت مع توقع الأسوأ ، وتقبل الموقف كما هو والإقرار بأن لا شيء يمكن عمله والاستسلام للقدر.

ج - التفريغ الانفعالي : يدخل فيه الأساليب المشتعلة على التعبيرات الكلامية ، البكاء ، التدخين وزيادة الأكل والانغماس في أنشطة اندفاعية موجهة إلى الخارج.

(ممادي، 2018، 17)

- ومن خلال ما سبق نستنتج أن فولكمان ولازروس صنفوا الاستراتيجيات إلى صنفين :  
-المواجهة المتمركزة حول المشكلة أي التعامل المباشر مع الحدث الضاغط،  
والمواجهة المتمركزة حول الانفعال كالتنظيم الوجداني وتقبل الموقف والتفريغ الانفعالي.

#### 10- النظريات المفسرة لإستراتيجيات المواجهة:

بالنظر إلى تاريخ دراسة الضغوط النفسية وبداية ظهوره كمصطلح تم اعتماد هي تأكد لنا أن المعطيات النظرية التي أنطلق منها، تظهر الاختلافات التي أثمرت الاتجاهات النظرية والتي عززتها بدورها الدراسات الميدانية حول مفهوم الضغط وآثاره ونتائجه، وهذا بدوره أدى إلى دراسة سلوكيات المواجهة التي يعتمدها الفرد في التصدي لهذه المواقف الضاغطة ومن خلال هذا العنصر سنتعرض لأهم النظريات التي درست إستراتيجيات المواجهة، ومنها نجد:

### • نظرية التحليل النفسي:

يرى سيغموند فرويد (Sigmund Freud) أن ميكانيزمات الدفاع والعمليات اللاشعورية التي يستخدمها الفرد في مواجهة التهديدات والقلق بأنها عبارة عن إستراتيجية مواجهة ليحمي بها نفسه من الصراعات والتوترات التي تنشأ عن المحتويات المكبوتة، وهذه الميكانيزمات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في خفض الضغوط والتوترات وتعمل على مستوى اللاشعور ، وتقوم بتشويه إدراك الفرد للوقائع والخبرات وتزييف الأفكار والصراعات التي تمثل تهديدا من أجل خفض التوتر والقلق أثناء المواجهة وتشتمل عملية المواجهة حسب النظرية التحليلية على سلسلة من الإستراتيجيات، تتطور انطلاقا من آليات أولية غير ناضجة إلى آليات ناضجة. (سلامة عبد العظيم، 2006، 85)

كما يقسم حامد زهران أساليب الدفاع إلى:

- حيل الدفاع والإنسحابية أو الهروب مثل الانسحاب والنكوص والتثبيت والتفكيك والتخيل والتبرير والإنكار والإلغاء والسلبية.
- حيل الدفاع العدوانية أو الهجومية مثل العدوان والإسقاط والاحتواء.
- حيل الدفاع الإبدالية مثلا الإبدال والإزاحة والتحويل والإعلاء والتعويض والتقمص والتكوين العكسي والتعميم والرمزية والتقدير المثالي.

وتعتبر ميكانيزمات الدفاع أساليب لاشعورية تستعمل لمواجهة الضغوط النفسية للمحافظة على التوازن النفسي من أن يصيبه الاختلال. ( السهلي، 2010، 38 )

كما بينت عدة أبحاث دور أهمية آليات الدفاع في تكيف بعض المرضى مع حالتهم المرضية، ويرى " فكلنت (1992) (Vaillant) أن آليات الدفاع هي عبارة عن تشوهات معرفية متواجدة بفضل الانتقاء الطبيعي وهذا من أجل التخفيف عن الصراعات وحالات القلق الناتجة عن تغيرات الوسط الداخلي أو الخارجي فهي آليات دفاعية لاشعورية، وقد وصف "فيانت (Vaillant) آليات الدفاع بأربع مستويات:

-دفاعات ذهانية كالإنكار الذهاني والإسقاط الهذيان.

-دفاعات غير ناضجة كالإسقاط والوساوس.

-دفاعات عصابية.

-دفاعات ناضجة كالتصعيد والفكاهة.

ومن خلال ما سبق نستنتج أن هذه النظرية تعتبر جميع آليات الدفاع عبارة عن ميكانيزمات لاشعورية يتخذها الفرد كاستراتيجيات لمواجهة الصراعات الداخلية اللاشعورية التي تسبب له الضغط النفسي.

### • النظرية المعرفية:

بين ألبرت أليس (Ellis) الأهمية العلاجية لتعديل التوقعات والمعتقدات غير المنطقية كوسيلة خفض الضغط النفسي والقلق، ويشير إلى أنه عندما يصبح الناس مضطربين انفعاليا بسبب تبنيهم أفكارا لاعقلانية، فإن هناك مبررا واضحا للاعتقاد بأنه من خلال تعليمهم التفكير بعقلانية أكثر فإنه يمكن خفض الاضطرابات الانفعالية التي يعانون منها وقد بين زملاؤه الدور الذي تلعبه العمليات المعرفية في استمرار ردود الفعل الضاغطة أو

خفضها، وقد بينت دراساته أن المثيرات المهددة يمكن أن تكون منفردة للفرد من خلال وسائل التقييم المعرفي . (السهي، 2010، 41)

حيث قدم " لازاروس (1960) (Lazarus) تصنيفا لعملية الضغوط وقسمها إلى ثلاث جوانب: الحدث الضاغط: متمثل في الأحداث الخارجية المحيطة بالفرد والتي تحدث دون إرادة الفرد أو تدخل منه والأحداث الداخلية وهي نابعة من داخل الفرد.

- عمليات التقييم: يتم عندما يتعرض الشخص للموقف الضاغط وتنقسم إلى عمليتين:
  - عملية تقييم أولي وفيها يقدر الفرد كون الحدث الضاغط مهددا أم لا.
  - عملية تقييم ثانوي: وفيها يفكر الفرد فيما يستطيع فعله وذلك من خلال أساليب وإستراتيجيات المواجهة المتوفرة لديه.
- عمليات المواجهة وفيها يستخدم الفرد الأساليب المتوفرة لديه لمواجهة الحدث الضاغط وتنقسم إلى قسمين:

- مواجهة مركزة على المشكلة وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد لمواجهة الحدث الضاغط كطلب المساندة والتخطيط لحل المشكلة وقمع النشاطات العارضة.
- مواجهة مركزة على الانفعال وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية التي تستهدف تنظيم الانفعال اتجاه المواقف الضاغطة ومن هذه الأساليب التحكم الذاتي، إعادة التأويل الإيجابي، تقبل المسؤولية، الهروب التجنب التوجه للدين. (السيد عثمان، 2001، 10)

إن نظرية " لازاروس" التي تمثل وجهة النظر المعرفية في تناول المواجهة تقوم على أساس عملية عقلية يقدر بها الفرد الموقف الضاغط ، وبناءا على هذا التقدير يتحدد مستوى الضغط ومن ثم تتحدد إستراتيجية المواجهة التي يستخدمها الفرد، ويفترض كاريف وهيمان (2005) (Kariv&Heiman) أن إستراتيجيات المواجهة تؤدي وظيفتين أساسيتين إدارة المشكلة التي نتجت عنها الضغوط ثم التحكم في الانفعالات المرتبطة بتلك الضغوط، لذا فعندما

### الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

---

يدرك الفرد الضغوط على أنها متحكم فيها أو تحت سيطرته فإنه في هذه الحالة يلجأ إلى استخدام إستراتيجيات مواجهة نشطة أما عندما يدرك الفرد الموقف على أنه ليس مسيطراً عليه فإنه يستخدم إستراتيجيات تجنبية.

(شليبي، مبروك، 2007، 21)

ومن خلال ما سبق نستنتج أن هذه النظرية قائمة على ما يدركه الفرد من عمليات عقلية يقدر ويقيم بها الحدث الضاغط وبناءاً على هذا التقدير يحدد مستوى الضغط ومن ثم يحدد مستوى استراتيجيات المواجهة المناسبة لهذا الموقف الضاغط.

### خلاصة الفصل:

وفي الختام تعد إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وسيلة أساسية تساعد الفرد على التكيف مع مختلف المواقف الضاغطة والحد من أثارها السلبية ، وتتنوع هذه الإستراتيجيات بين أسلوب أساسي تعزز التوازن النفسي والصحة النفسية وأخره سلبية قد تزيد من حدة التوتر، لذلك فإن اختيار الأسلوب المناسب في مواجهة الضغوط يسهم في تحسين قدرة الفرد على التوافق النفسي والاجتماعي وتحقيق قدر أكبر من الاستقرار والراحة النفسية .

الجانِب المِيداني

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد.

- 1 -الدراسة الاستطلاعية.
- 2 - منهج الدراسة.
- 3 -الدراسة الأساسية.
- 4 -مجتمع وعينة الدراسة.
- 5 -حدود الدراسة.
- 6 -أدوات الدراسة.
- 7 -الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

### تمهيد:

بعدما تم التطرق إلى الجانب النظري سنعرض في هذا الفصل الجانب التطبيقي الذي يعتبر هو الجزء الأهم في البحوث العلمية، إذ أنه الأداة الوحيدة التي تمكننا من التأكد من المعلومات النظرية، فالإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية تطبيقات يتم التخطيط لها بعناية من خلال الاختبارات و الأساليب والمناهج المناسبة للأدوات المستخدمة . حيث نسعى من خلال هذا الفصل توضيح المنهجية المتبعة في الدراسة.

## 1 - الدراسة الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية هي مرحلة أولية تمهيدية تسبق الدراسة الأساسية، يهدف الباحث من خلالها إلى استكشاف موضوع البحث والتعرف على مختلف جوانبه الميدانية والعلمية، وذلك من أجل التأكد من وضوح المشكلة البحثية وصلاحيّة أدوات القياس وإمكانية تطبيقها على العينة المستهدفة. كما تساعد الدراسة الاستطلاعية الباحث على الكشف عن الصعوبات والعوائق المحتملة أثناء جمع البيانات، والتأكد من مدى فهم أفراد العينة لفقرات الاستبيان أو المقياس، بالإضافة إلى اختبار الخصائص السيكومترية للأداة مثل الصدق والثبات. وتعد هذه الدراسة خطوة أساسية في البحوث العلمية، لأنها تساهم في تحسين جودة الدراسة النهائية وضبط إجراءاتها المنهجية بما يضمن الحصول على نتائج أكثر دقة وموضوعية. شملت الدراسة الاستطلاعية على عينة تكونت من 30 طبيب المناوبة الليلية بمصلحة الاستعجالات. حيث كانت الدراسة الاستطلاعية من 2026/02/18 إلى غاية 2026/03/18.

### • الخصائص السيكومترية للمقياس :

#### أ - ثبات المقياس:

يعرف ثبات أداة القياس بأنه مدى قدرتها على إعطاء نتائج مماثلة إذ ما طبقت تحت نفس الظروف والشروط، إن ثبات نتائج أداة القياس عند إعادة تطبيقها تحت شروط مماثلة يعتبر خاصية ضرورية لجودة الأداة. (السامرائي، 202)

تم استخراج معاملات ثبات الاختبار بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة  $\alpha$  لكرونباخ، وفيما يلي عرض للنتائج:

الجدول رقم(03): معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي

| معامل الثبات                      | $\alpha$ لكرونباخ |
|-----------------------------------|-------------------|
| استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية | 0.70              |

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل  $\alpha$  لكرونباخ تقدر بـ 0.70، ومنه نستطيع القول أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.

#### ب - صدق المقياس :

تعتبر أداة القياس صادقة إذا كانت تقيس ما صممت فعليا لقياسه ونعني بصدق الأداة صدق نتائجها وتفسيراتها ويعني ذلك أن ترتبط عملية تقويم صدق أداة القياس لمجموعة الممتحنين أو المستجيبين . ( دودين، 2009، 218 )

• تم حساب معامل الصدق بطريقة الاتساق الداخلي Internal Consistency.

حيث تم حساب الارتباطات بين بنود المقياس ودرجات الإبعاد، باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد استخدم هذا الإجراء للدلالة على صدق الاتساق الداخلي للمقياس ، إذ أن الارتباطات الداخلية بالرغم من استخدامها كدلالة على الاتساق الداخلي إلا أنها يمكن أن تستخدم كدلالة على الصدق البنائي وذلك لأن الأساس النظري الذي تقوم عليه الدراسة هو وحدانية موضوع القياس .

الجدول رقم(04): معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه ( إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكلة)

| العبرة | قيمة الارتباط | مستوى الدلالة |
|--------|---------------|---------------|
|--------|---------------|---------------|

|      |      |    |
|------|------|----|
| 0.01 | 0.58 | 2  |
| 0.01 | 0.54 | 7  |
| 0.05 | 0.56 | 10 |
| 0.05 | 0.33 | 14 |
| 0.05 | 0.43 | 23 |
| 0.01 | 0.62 | 25 |

يتضح من الجدول رقم (05) أنّ قيم ارتباط بنود الأبعاد المكونة للمقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (التوافق الشخصي الانفعالي) دالة إحصائياً حيث تراوحت ما بين ( 0.33 و 0.66) ، ومعظم هذه القيم دالة عند (0.01) في حين الأخرى دالة عند (0.05).

الجدول رقم (05): معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه (إستراتيجية المتمركزة

#### حول الانفعال

| العبرة | قيمة الارتباط | مستوى الدلالة |
|--------|---------------|---------------|
| 5      | 0.37          | 0.05          |
| 9      | 0.30          | 0.05          |
| 12     | 0.46          | 0.05          |
| 15     | 0.30          | 0.05          |

|      |      |    |
|------|------|----|
| 0.01 | 0.70 | 17 |
| 0.05 | 0.33 | 18 |
| 0.05 | 0.48 | 20 |
| 0.01 | 0.60 | 21 |
| 0.01 | 0.64 | 22 |
| 0.05 | 0.49 | 24 |
| 0.05 | 0.34 | 27 |
| 0.05 | 0.30 | 28 |

يتضح من الجدول رقم (06) أن قيم ارتباط بنود الإبعاد المكونة للمقياس وارتباطها بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (التوافق الصحي) دالة إحصائية، حيث تراوحت ما بين (0.30 و0.70)، ومعظم هذه القيم دالة عند (0.05)، بينما الأخرى دالة عند (0.05).

الجدول رقم (06): معاملات ارتباط البنود بالبعد الذي ينتمي إليه (إستراتيجية التجنب / الانسحاب)

| العبرة | قيمة الارتباط | مستوى الدلالة |
|--------|---------------|---------------|
| 1      | 0.62          | 0.01          |
| 3      | 0.50          | 0.01          |
| 4      | 0.67          | 0.01          |

|      |      |    |
|------|------|----|
| 0.01 | 0.62 | 6  |
| 0.01 | 0.76 | 8  |
| 0.01 | 0.69 | 11 |
| 0.01 | 0.62 | 13 |
| 0.01 | 0.53 | 16 |
| 0.01 | 0.56 | 19 |
| 0.01 | 0.76 | 26 |

يتضح من الجدول رقم (07) أنّ قيم ارتباط بنود الابعاد المكونة للمقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (التوافق الأسري) دالة احصائيا بمعنى أنها تقيس نفس الخاصية، حيث تراوحت ما بين ( 0.28 و 0.76 )، معظم هذه القيم دالة عند ( 0.01) بينما الأخرى دالة عند (0.05).

الجدول رقم(07):معاملات ارتباط البنود بالبعد الذي تنتمي إليه (التوافق الاجتماعي)

| العبارة | قيمة الارتباط | مستوى الدلالة |
|---------|---------------|---------------|
| 61      | 0.56          | 0.01          |
| 62      | 0.52          | 0.01          |
| 63      | 0.48          | 0.05          |
| 64      | 0.60          | 0.01          |

|      |      |    |
|------|------|----|
| 0.01 | 0.53 | 65 |
| 0.01 | 0.52 | 66 |
| 0.05 | 0.46 | 67 |
| 0.01 | 0.52 | 68 |
| 0.01 | 0.54 | 69 |
| 0.01 | 0.57 | 70 |
| 0.05 | 0.48 | 71 |
| 0.05 | 0.44 | 72 |
| 0.05 | 0.39 | 73 |
| 0.01 | 0.54 | 74 |
| 0.05 | 0.29 | 75 |
| 0.05 | 0.32 | 76 |
| 0.05 | 0.41 | 77 |
| 0.05 | 0.34 | 78 |
| 0.05 | 0.30 | 79 |
| 0.05 | 0.29 | 80 |

يتضح من الجدول رقم (08) أنّ قيم ارتباط بنود الابعاد المكونة للمقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي (التوافق الاجتماعي) إليه دالة احصائيا أي أنها تقيس نفس الخاصية ، حيث تراوحت قيم ما بين ( 0.29 و 0.60 ) ،معظم هذه القيم دالة عند ( 0.01 ) بينما الأخرى دالة عند (0.05).

## 2 - منهج الدراسة:

والمنهج طريقة علمية منظمة لوصف الظاهرة عن طريق جمع وتصنيف وترتيب وعرض وتحليل وتفسير وتعليل وتركيب المعطيات النظرية، والبيانات الميدانية بغية الوصول إلى نتائج علمية، توظف في السياسات الاجتماعية، بهدف إصلاح مختلف الأوضاع المجتمعية. ( بلخير ، 2013 ، 122 )

والمنهج الوصفي بأسلوبيه المقارن والاستكشافي هو الأنس لهذا الموضوع ويقوم هذا المنهج على وصف ظاهرة من الظواهر للوصول إلى أسباب هذه الظاهرة والعوامل التي تتحكم فيها، واستخلاص النتائج لتعميمها ، ويشمل المنهج الوصفي أكثر من طريقة ، حيث تتم دراسة الظاهرة بشكل عام محيطين بكافة عواملها وأسبابها مهما كان عدد هذه العوامل والأسباب (يختبر عدد كبير من الحالات) ويراعي في طريقة المسح أن تكون العينات التي ستدرس ممثلة للمجتمع ( population ) لتكون النتائج أيضا ممثلة للمجتمع ويراعي أيضا أن تفسر الإحصائيات التي يحصل عليها تفسيرا سليما، ومن بين المناهج الوصفية لدينا المنهج المقارن الذي يقوم على مقارنة ظاهرتين أو أكثر ، أو مجموعتين مختلفتين بهدف معرفة أوجه التشابه و الاختلاف بينهما وتفسير أسبابهما والمنهج الاستكشافي والذي يستعمل عندما تكون المعلومات حول الظاهرة قليلة أو غير واضحة حيث يسعى الباحث إلى استكشافها والتعرف على خصائصها وأبعادها الأولية .

ويعد المنهج الوصفي من أكثر المناهج استخداماً في البحث العلمي من قبل التربويين وذلك لتوفره على الخصائص التالية:

- أنه يبحث العلاقة بين أشياء مختلفة في طبيعتها لم تسبق دراستها ، فيتخير منهما الباحث ماله صلة بدراسته لتحليل العلاقة بينهما.
- أنه يتضمن مقترحات وحلولاً مع اختبار صحتها يستخدم الطريقة المنطقية (الاستنتاجية) للتوصل إلى قاعدة عامة.

(السامرائي، 159)

### 3 - الدراسة الأساسية :

الدراسة الأساسية هي الدراسة الرئيسية التي يقوم بها الباحث بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية، وتهدف إلى اختبار فرضيات البحث والإجابة عن تساؤلاته بشكل دقيق اعتماداً على عينة البحث الأساسية وأدوات القياس المعتمدة. تكونت عينة الدراسة من 58 طبيب المناوبة الليلية بمصلحة الاستعجالات وكانت الدراسة الأساسية من 2026/03/18 إلى غاية 2026/04/09.

•

### 4 - مجتمع وعينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من 58 طبيب المناوبة الليلية بمصلحة الاستعجالات.

الجدول (02): خصائص عينة الدراسة

| الجنس             | ذكور | إناث | المجموع |
|-------------------|------|------|---------|
| الحالة الاجتماعية | 26   | 32   | 58      |
| متزوج             | 20   | 16   | 36      |

|                |        |        |      |
|----------------|--------|--------|------|
| أعزب           | 6      | 15     | 21   |
| مطلق           | 0      | 1      | 1    |
| النسبة المئوية | %44.38 | %55.71 | %100 |

## 5 - حدود الدراسة:

تحدد حدود الدراسة الحالية بالموضوع الذي نتناولها حالياً من حيث المكان والزمان للذان أجريت فيهم الدراسة والمتمثلة في .

- **الحدود المكانية:** تم إجراء دراستنا على مستوى كل من المؤسسة العمومية للصحة الجوارية بالدبيلة والمؤسسة الجوارية بقمار ، والمؤسسة العمومية الاستشفائية ب 08 ماي بالوادي .
- **الحدود الزمانية:** تم إجراء دراستنا خلال السداسي الثاني 2026/2025. حيث كانت الدراسة من 2026/02/18 إلى غاية 2026/04/09.

## 6 - أدوات الدراسة:

### 6-1- وصف المقياس:

مقياس كارفر يعتبر من أكثر المقاييس شيوعاً واستخداماً في الدراسات النفسية كما قبل سابقاً ، إذ بلغ عدد الدراسات التي طبق فيها هذا المقياس ما يقارب 400 دراسة ، حيث تمت ترجمته إلى العديد من اللغات منها اللغة الفرنسية ، اللغة الألمانية، اللغة الإسبانية ، والإيطالية واليونانية ، والبرتغالية ، والرومانية ، والاستونية ، والكرواتية وغيرها من اللغات الأخرى.

(المفلح ، 2007 ، 125)

أما عن الصورة العربية بالشكل المختصر المستخدم في الدراسة الحالية فقد قام بإعدادها في الأصل كارفر وترجمت من طرف أبو بكر مفتاح سنة (2014) في دراسته حول إعداد صورة عربية للصيغة المختصرة من مقياس توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة حيث تم نشر بحثه من قبل مجلة السائل " الليبية في ديسمبر (2016) ، حيث تولى الباحث بترجمة بنود المقياس من اللغة الانجليزية إلى اللغة العربية ، ثم قام بتحديد الخصائص السيكمترية للمقياس من حيث حساب الثبات والصدق ، وإجراء التحليل العاملي الاستكشافي لتحديد العوامل ومكوناتها الرئيسية ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى الوصول الى 28 يندا يحوي 14 مقياسا فرعيا ، وتتمثل تلك المقاييس الفرعية في : اللجوء الى الدين ، التشبث الذاتي ، استخدام الدعم الملموس ، الصياغة الايجابية للموقف ، الإنكار ، التخطيط استخدام الدعم العاطفي . التقبل ، الفكاهة ، كف الأنشطة المنافسة ، تأنيب الذات، التعامل الفعال ، فلك الارتباط السلوكي ، التنفيس الانفعالي. أما عن بدائل الإجابة ومفتاح تصحيحها فهي : لا أفعل ذلك مطلقا (درجة واحدة) ، أفعل ذلك نادرا (درجتين) أفعل ذلك أحيانا (ثلاث درجات) ، أفعل ذلك كثيرا (أربع درجات) ، ولا توجد عبارات عكسية .

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

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

- أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول الانفعال : وتتضمن : طلب الدعم العاطفي ، التقبل ، الإنكار ، الصياغة الايجابية للموقف ، اللجوء إلى الدين ، الفكاهة .
- أساليب غير توافقية : وتشمل : التنفيس الانفعالي ، تأنيب الذات ، فك الارتباط السلوكي . التشتيت الذاتي.

حيث مكننا الإجراء السابق من تسهيل عملية معالجة البيانات (حساب الصدق والثبات) واختبار الفرضيات في الدراسة الأساسية .

## 7 - الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تؤكد أهمية الإحصاء كأداة من خلالها يتمكن الباحث من الوصول إلى نتائج علمية سليمة، هذا على خلاف بعض الوسائط والأساليب الأخرى المختلفة، وفي مقدمتها الملاحظة الشخصية التي قد لا تقود الباحث إلى نتائج تنطبق على الحقائق العلمية.

وتأسيسا على هذا، فقد تم إدخال البيانات لعينة الدراسة في الحاسب الآلي وذلك باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروف بـ SPSS حسب متغيرات الدراسة استعدادا للقيام بالتحليلات الإحصائية للإجابة على تساؤلات الدراسة:

- 1 - التعرف على خصائص التوزيع الإحصائي لدرجات عينة الدراسة وهي: النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري.

- 2 - معامل ارتباط بيرسون : هو مقياس إحصائي يستخدم لقياس قوة واتجاه العلاقة الخطية بين متغيرين كميين وتتراوح قيمته بين -1 و +1 حيث تشير القيمة الموجبة إلى علاقة طردية ، والسالبة إلى علاقة عكسية بينما تعني المتغيرين.

- 3 - معامل  $\alpha$  لكرونباخ: لقياس الثبات الداخلي (الاتساق) ويستخدم في حالة وجود أكثر من بديلين للإجابة.

- 4 - اختبارات: هو اختبار إحصائي يستخدم للمقارنة بين متوسطين لمعرفة ما إذا كان الفرق بينهما حقيقيا ودالا إحصائيا أم أنه ناتج عن الصدفة، ويستعمل غالبا في الدراسات النفسية والتربوية عند تحليل عينات صغيرة أو متوسطة.
- 5 - اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA): هو اختبار إحصائي يستخدم لمقارنة متوسطات ثلاث مجموعات أو أكثر لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بينهما، وذلك من خلال تحليل مقدار التباين داخل المجموعات وبينها، لتحديد ما إذا كانت الفروق حقيقة أم ناتجة عن الصدفة.

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد.

- 1 - عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.
  - 1 1 عرض وتحليل مناقشة نتيجة تساؤل الدراسة.
  - 1 2 - عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.
  - 1 3 - عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.
- خلاصة نتائج الدراسة والاقتراحات.

### تمهيد:

سنعرض في هذا الفصل معطيات ونتائج المعالجة الإحصائية، مع قياس دلالتها باستخدام برنامج SPSS في تحليل البيانات وباختيار الأساليب الإحصائية المناسبة اعتماداً على فرضيات البحث. مردوفة بالنتائج والتحليل والتفسير والمناقشة، ومن ثم التحقق من مدى صحة الفرضيات، حيث تتراوح النتائج ما بين القبول والرفض لفرضيات الدراسة وصولاً للاستنتاج العام ثم الخاتمة. وفي الأخير تم التطرق إلى مجموعة من الاقتراحات.

## 1 - عرض وتحليل نتائج الدراسة:

### 1 1 - عرض وتحليل ومناقشة نتيجة تساؤل الدراسة:

بغرض الإجابة على تساؤل الدراسة الذي يتمثل في: "ما طبيعة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أطباء المناوبة الليلية بمصلحة الاستعجالات؟"، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد استراتيجيات المواجهة، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (08): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب

#### الاستراتيجيات

| الترتيب | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الإستراتيجية          |
|---------|-------------------|-----------------|-----------------------|
| الأولى  | 0.95              | 5.84            | المتركزة حول المشكلة  |
| الثانية | 0.71              | 5.65            | المتركزة حول الانفعال |
| الثالثة | 0.88              | 4.45            | التجنب / الانسحاب     |

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره ( 5.84)، تليها الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال بمتوسط (5.65)، بينما جاءت استراتيجيات التجنب أو الانسحاب في المرتبة الأخيرة بمتوسط (4.45). وعليه، فإن الإجابة عن التساؤل العام تتمثل في أن:

طبيعة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أطباء المناوبة الليلية بمصلحة الاستعجالات تتسم بغلبة الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة، تليها الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال، مع انخفاض نسبي في استخدام استراتيجيات التجنب أو الانسحاب.

### 1 2 - عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى للدراسة:

بغرض معالجة الفرضية الأولى للدراسة والتي تنص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (المواجهة المتمركزة حول المشكلة،

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الانفعال، التجنب) لدى أطباء المناوبة الليلية تعزى إلى الجنس قمنا بحساب المتوسط

الحسابي والانحراف المعياري لكل من فئتي الذكور والإناث، ثم طبقنا اختبار (T-ت

(Test) لعينتين مستقلتين، والجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (09): قيمة ودلالة الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى

أطباء المناوبة الليلية تعزى لمتغير الجنس

| المتغيرات                          | ذكور<br>ن | م     | ع    | إناث<br>ن | م     | ع    | قيمة<br>T  | مستوى<br>الدلالة |
|------------------------------------|-----------|-------|------|-----------|-------|------|------------|------------------|
| المواجهة المتمركزة<br>حول المشكلة  | 25        | 16.92 | 2.79 | 32        | 18.03 | 2.84 | -<br>1.474 | غير دالة         |
| المواجهة المتمركزة<br>حول الانفعال | 25        | 33.12 | 4.49 | 31        | 34.58 | 4.07 | -<br>1.274 | غير دالة         |
| التجنب                             | 25        | 22.12 | 4.25 | 32        | 22.34 | 4.61 | -<br>0.188 | غير دالة         |

يتبين من النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن قيمة T بالنسبة لإستراتيجية المواجهة

المتمركزة حول المشكلة بلغت (-1.474) عند مستوى دلالة 0.146، وهي قيمة غير دالة

إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05). كما بلغت قيمة T بالنسبة لإستراتيجية المواجهة

المتركزة حول الانفعال (-1.274) عند مستوى دلالة 0.208، وهي أيضا غير دالة إحصائيا. أما بالنسبة لإستراتيجية التجنب فقد بلغت قيمة  $T(-0.188)$  عند مستوى دلالة 0.852، وهي كذلك غير دالة إحصائيا. ومن خلال هذه النتائج نقبل الفرض الصفري القائل بأنه:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (المواجهة المتركزة حول المشكلة، الانفعال، التجنب) لدى أطباء المناوبة الليلية تعزى إلى الجنس.

وهذا راجع إلى طبيعة العمل الذي يقوم به طبيب المناوبة الليلية بمصلحة الاستعجالات حيث تتميز بيئة الاستعجالات بكونها بيئة عالية الضغط وسريعة الإيقاع ومتشابهة في المتطلبات بالنسبة للجميع بغض النظر عن جنسهم، وفي هذا السياق يمكن تفسير غياب الفروق بين الذكور والإناث وذلك من خلال إستراتيجيات تحمل المسؤولية والتي تتضمن إستراتيجيات الوعي بالمسؤولية الشخصية في المشكل، ومحاولات الاستدراك، أي اعتراف الفرد بدوره في المشكلة وما يصاحب ذلك من محاولات من طرفه لجعل الأشياء صحيحة وهذا الامر الذي أشار إليه فلكمان ولازا روس (آيت حمودة حكيمة، 2018ص26).

أي بمعنى طبيب المناوب بمصلحة الاستعجالات مجبر على تحمل مسؤولية مناوبته بغض النظر على كونه رجل أو إمراة ، فالمرأة عندما اختارت مهنة الطب فهي مدركة تماما لسيرورة عمل الطبيب فاختيارها هنا لم يكن عشوائي فهي تعلم أنها قادرة على تحمل المسؤولية مثلها مثل الرجل في مواجهة المثيرات الضاغطة كشدة الحالات المرضية ومسؤولية اتخاذ القرار السريع، واحتمال الخطاء الطبي وهذا ما يؤدي التوحيد النسبي في التقييم المعرفي للموقف وبالتالي تقارب في إستراتيجيات المواجهة لدى المرأة والرجل ومن منظور عيادي فأن العمل الليلي في الاستعجالات يفرض مايمكن تسميته بالتكيف المهني القصري، حيث يطور الطبيب مع مرور الوقت مجموعة من الآليات النفسية الموحدة مثل

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الضبط الانفعالي والتركيز المعرفي والفصل بين الحياة المهنية والشخصية ويكتسب الأطباء المناوبين هذه الآليات من خلال ملاحظة زملائهم في العمل والتدريب السريري والخبرة الميدانية وهذا ما يسمى بالتنشئة العملية الاجتماعية كما جاء في نظرية التعلم الاجتماعي البرت باندورا، أي أن الفرد يكتسب مهارات معينة عن طريق الملاحظة وأخذ الخبرة بغض النظر عن كونه ذكرا أو أنثى.

ومن هنا نستخلص نتيجة دراستنا في استخدام طبيب المناوبة الليلية في إستراتيجية حل المشكلات في مواجهة الضغوط النفسية سواء كان رجل أو إمراه.

### 1 3 - عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية للدراسة:

بغرض معالجة الفرضية 1 لثانية للدراسة والتي تنص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (المواجهة المتمركزة حول المشكلة، الانفعال، التجنب) لدى أطباء المناوبة الليلية تعزى إلى الحالة الاجتماعية؟" قمنا بتطبيق اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للكشف عن الفروق بين أفراد العينة تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج، أعزب، مطلق)، والجداول الموالية توضح ذلك:

الجدول رقم (10): قيمة ودلالة الفروق في إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكلة

لدى أطباء المناوبة الليلية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية

| مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة F | مستوى الدلالة |
|--------------|----------------|--------------|----------------|--------|---------------|
|--------------|----------------|--------------|----------------|--------|---------------|

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

|       |       |       |    |         |                |
|-------|-------|-------|----|---------|----------------|
| 0.313 | 1.187 | 9.604 | 2  | 19.209  | بين المجموعات  |
| —     | —     | 8.091 | 54 | 436.931 | داخل المجموعات |
| —     | —     | —     | 56 | 456.140 | الكلي          |

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة  $F = 1.187$  عند مستوى دلالة 0.313، وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكلة لدى أطباء المناوبة الليلية تعزى إلى الحالة الاجتماعية.

الجدول رقم (11): قيمة ودلالة الفروق في إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال

لدى أطباء المناوبة الليلية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية

| مصدر التباين   | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة F | مستوى الدلالة |
|----------------|----------------|--------------|----------------|--------|---------------|
| بين المجموعات  | 145.985        | 2            | 72.992         | 4.469  | 0.016         |
| داخل المجموعات | 865.729        | 53           | 16.335         | —      | —             |

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

|       |          |    |   |   |   |
|-------|----------|----|---|---|---|
| الكلي | 1011.714 | 55 | — | — | — |
|-------|----------|----|---|---|---|

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة  $F = 4.469$  عند مستوى دلالة 0.016، وهي أقل

من مستوى الدلالة المعتمد 0.05، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في

استراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال لدى أطباء المناوبة الليلية تعزى إلى الحالة

الاجتماعية.

وعليه نرفض الفرضية الصفرية بالنسبة لهذا البعد، ونقبل الفرضية البديلة التي تقر بوجود

فروق تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية.

الجدول رقم (12): نتائج المقارنات البعدية (LSD) لإستراتيجية المواجهة المتمركزة حول

الانفعال حسب الحالة الاجتماعية

| الحالة الاجتماعية | المقارنة مع | فرق المتوسطات | مستوى الدلالة | الدلالة الإحصائية |
|-------------------|-------------|---------------|---------------|-------------------|
| متزوج             | أعزب        | -1.58235      | 0.171         | غير دالة          |
| متزوج             | مطلق        | 7.11765       | 0.019         | دالة              |
| أعزب              | متزوج       | 1.58235       | 0.171         | غير دالة          |
| أعزب              | مطلق        | 8.70000       | 0.005         | دالة              |

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

|      |       |          |       |      |
|------|-------|----------|-------|------|
| مطلق | متزوج | -7.11765 | 0.019 | دالة |
| مطلق | أعزب  | -8.70000 | 0.005 | دالة |

يتضح من نتائج المقارنات البعدية أن الفروق الدالة إحصائياً كانت بين فئتي:

• المتزوجين والمطلقين.

• العزاب والمطلقين.

وكانت الفروق لصالح فئتي المتزوجين والعزاب، أي أن الأطباء المتزوجين والعزاب يستخدمون استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال بدرجة أعلى مقارنة بفئة المطلقين. أما المقارنة بين المتزوجين والعزاب فلم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

الجدول رقم (13): قيمة ودلالة الفروق في إستراتيجية التجنب لدى أطباء المناوبة الليلية

تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

| مصدر التباين  | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة F | مستوى الدلالة |
|---------------|----------------|--------------|----------------|--------|---------------|
| بين المجموعات | 29.931         | 2            | 14.966         | 0.758  | 0.474         |

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

|                |          |    |        |   |   |
|----------------|----------|----|--------|---|---|
| داخل المجموعات | 1066.630 | 54 | 19.752 | — | — |
| الكلي          | 1096.561 | 56 | —      | — | — |

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة  $F = 0.758$  عند مستوى دلالة 0.474، وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجية التجنب لدى أطباء المناوبة الليلية تعزى إلى الحالة الاجتماعية.

يتبين أن متغير الحالة الاجتماعية لا يؤثر في جميع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وإنما اقتصر تأثيره على إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال فقط، في حين لم تظهر فروق في إستراتيجيتي المواجهة المتمركزة حول المشكلة والتجنب. وعليه يمكن القول إن الفرضية الثانية تحققت جزئياً.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طبيب المناوبة الليلية في مصلحة الاستعجالات، تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية باستثناء إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال حيث تبين أن الأطباء المتزوجين والعزاب يستخدمون إستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال بدرجة أعلى مقارنة بفئة المطلقين وتشير هذه النتيجة إلى أن الحالة الاجتماعية تؤثر بشكل انتقائي على طبيعة إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أطباء المناوبة الليلية خاصة في بعدها الانفعالي فارتفاع استخدام الاستراتيجيات الانفعالية لدى الأطباء المتزوجين والعزاب مقارنة بالمطلقين يعكس الموارد النفسية والاجتماعية المتاحة لكل فئة في تنظيم الاستجابة الانفعالية للضغط، إذا توفر الدعم

الاجتماعي سواء من خلال العلاقة الزوجية أو الشبكات الاجتماعية يعزز الميل إلى التعبير الانفعالي والتفريغ النفسي كآلية للتكيف وهو ما يفسر لجوء المتزوجين إلى مشاركة مشاعرهم مع الشريك والعزاب إلى دعم الأصدقاء والزلاء خاصة في بيئة مهنية ضاغطة كالعمل الليلي ،وفي هذا السياق يرى بعض الباحثين "Haley" 1996 أن الدعم الاجتماعي ،تلك المواجهة الهادفة إلى تنظيم الاستجابات العاطفية ،وقد كشفت بعض الدراسات أن الدعم أو التعاطف من الآخرين يلطف بشكل هام درجة ردة فعل الفرد اتجاه الضغط النفسي مما يساعده على خفض الضغط الانفعالي وهذا حسب ما جاء في تصنيف كل من فولكمان ولازا روس لإستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال (ايت أحمودة حكيمة، 2018ص38).

وفي المقابل يمكن فهم هذا النمط لدى المطلقين حيث قد ترتبط تجربة الطلاق في اضطراب في أنماط التعلق أو التراجع في الإحساس بالأمان العاطفي وعدم الثقة في الطرف الآخر مما يؤدي إلى صعوبات في التعبير الانفعالي أو الميل إلى الكبت بدل التفريغ وهو ما ينعكس في ضعف استخدام إستراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال ومن جهة أخرى فأن عدم وجود فروق في إستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة يمكن تفسيره بطبيعة التكوين المهني الموحد للأطباء، حيث تعتمد هذه الاستراتيجية على مهارات معرفية وتقنية مكتسبة من التدريب والخبرة أكثر من اعتمادها على الخصائص الشخصية والاجتماعية . كما أن غياب الفروق في إستراتيجيات التجنب يشير إلى أن هذا النمط يرتبط بعوامل فردية أعمق كسمات شخصية أو مستوى الصلابة النفسية وليس بالحالة الاجتماعية بشكل مباشر . وعليه يمكن القول أن الحالة الاجتماعية تؤثر أساس على البعد الانفعالي لمواجهة الضغوط من خلال ما توفره أو تفتقده من موارد دعم وعلاقات أمانة ،دون أن تتم بالضرورة إلى الأبعاد المعرفية أو السلوكية الأخرى للمواجهة .

## 2 - خلاصة نتائج الدراسة والاقتراحات:

في ظل التحولات المتسارعة التي يشهدها القطاع الصحي ،وما يرافقه من ضغوط مهنية ونفسية متزايدة ،برزت أهمية دراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أطباء المناوبة الليلية بمصلحة الاستعجالات، باعتبارهم الأكثر الفئات المهنية عرضة للإرهاك النفسي والضغط المستمر الناتج عن طبيعة العمل الليلي وسرعة اتخاذ القرار ،والتعامل اليومي مع الحالات لحرية والطوارئ ومن هذا المنطلق سع هذه الدراسة للكشف عن طبيعة استراتيجيات المواجهة المعتمدة لدى هذه الفئة ،ومدى تأثيرها ببعض المتغيرات الديموغرافية المتمثلة في الجنس والحالة الاجتماعية .

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن أطباء الليلية بمصلحة الاستعجالات يعتمدون بدرجات متفاوتة على استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة والانفعال والتجنب ،غير ان هذه الاستراتيجيات لم تتأثر بمتغير الجنس حيث لم تسجل فروق ذات دلالات إحصائية بين الذكور والإناث في مختلف أساليب مواجهة الضغوط النفسية ،وممكن تفسير هذه النتيجة بكون البيئة المهنية التي يعمل فيها أطباء الاستعجالات تفرض ظروفًا وضغوطًا متشابهة على جميع الأطباء بغض النظر عن جنسهم الأمر الذي يجعلهم يطورون أنماطًا متقاربة في التعامل مع الضغوط المهنية والنفسية .

كما بينت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة والتجنب تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ،مما يدل على أن طبيعة العمل وظروف المناوبة الليلية قد تلعب دورًا أكثر تأثيرًا من الوضع الاجتماعي للطبيب في تحديد أساليب المواجهة المعتمدة .

غير أن الدراسة كشفت في المقابل عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال تبعًا للحالة الاجتماعية حيث ظهرت اختلافاً بين المتزوجين

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

ولعزاب مقارنة بالمطلقين في استخدام هذه الاستراتيجية وقد يعزى ذلك إلى اختلاق مستويات الدعم النفسي والاجتماعي والانفعالي الذي توفره العلاقات الاسرية والاجتماعية إضافة الى تباين المسؤوليات والالتزامات الحياتية بين هذه الفئات .

وتؤكد هذه النتائج أن مواجهة الضغوط النفسية لدى أطباء المناوبة الليلية لا ترتبط فقط بالخصائص الفردية وإنما تتداخل فيها عوامل مهنية وتنظيمية واجتماعية متعددة الأمر الذي يستوجب الاهتمام بالصحة النفسية لهذه الفئة .

وفي الأخير تبقى دراسة إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أطباء الاستعجالات مجالا بالغ الأهمية في علم النفس العيادي والصحة النفسية والمهنية نظرا ، لما لهذه الفئة من دور حيوي في الحفاظ على صحة الأفراد والمجتمع ، الأمر الذي يجعل العناية بتوازنهم النفسي ضرورة مهنية وإنسانية في آن واحد.

### • المقترحات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية يمكن اقتراح مجموعة من التوصيات من أهمها :

• الاهتمام بالصحة النفسية لأطباء المناوبة الليلية داخل المؤسسات الصحية.

• تعزيز الدعم الاجتماعي داخل فرق العمل الطبية.

• توفير برامج تدريبية حول مهارات التكيف وإدارة الضغوط النفسية.

• تحسين ظروف العمل الليلي والتقليل من مصادر الضبط المهني قدر الإمكان.

• برمجة جلسات استرخاء دورية لأطباء المناوبة بمصلحة الاستعجالات .

• توفير وتكثيف الأمن على مستوى مصالح الاستعجالات .

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

---

. إجراء دراسات مستقبلية تشمل متغيرات أخرى مثل السنوات الخبرة ، سمات شخصية ،  
الاحتراق النفسي.

# قائمة المراجع

- المراجع باللغة العربية:
- الكتب:
- ايت حمودة حكيمة، ( 2018)، استراتيجيات مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- إيمان عباس الخفاف ، ( 2023 ) ، الضغوط النفسية ، دار غيداء للنشر والتوزيع، عمان.
- ثامر حسين علي السميزان، عبد الكريم عبد الله المساعيد، ( 2014 )، سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان.
- حسين طه عبد العظيم، سلامة عبد العظيم، ( 2006 )، إستراتيجية إدارة الضغوط التربوية النفسية ، ط1، دار الفكر ،عمان، الأردن.
- حمزة محمد دودين، (2009)، التحليل الإحصائي المتقدم للبيانات باستخدام SPSS ، الطبعة الثالثة، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- ربيع شفيق عطير، ( 2019 )، الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة،عمان.
- السيد عبد الرحمان، ( 2000 )، علم الأمراض النفسية والعقلية (الأسباب، الأعراض، التشخيص، والعلاج) ، ج2، دار قباء للطباعة والنشر، مصر.
- السيد عثمان فاروق، ( 2001 )، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- عبد المعطي، حسين مصطفى، ( 2006 )، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة زهراء الشرق للنشر، القاهرة، مصر.
- لحسن عبد الله باشيورة، عدنان هاشم السمائري، نزار عبد المجيد البروراي، البحث العلمي/ مفاهيم، أساليب، تطبيقات، الطبعة الأولى، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان.

. المذكرات العلمية:

- بلخير بن الأخضر طبشي، ( 2006 )، الاتجاه نحو مهنة التدريس وعلاقته بالدافعية للإنجاز ، رسالة ماجستير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
- جبالي صباح، ( 2012 )، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماجستير في علم نفس عيادي تخصص علم النفس الضغط، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، سطيف.
- سوسن إبراهيم أبو العلا شلبي، أسماء توفيق مبروك مصطفى، ( 2007 )، الانفعالات المسيطرة على الحياة بكل من استراتيجيات المواجهة والتفكير الناقد لدى طلاب المرحلة الثانوية، حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، الحولية 3، الرسالة 5، كلية الآداب، جامعة القاهرة، مصر.
- صندلي ريمة، ( 2012 )، الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي تخصص علم النفس الضغط، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، سطيف.
- مصطفى منصوري، ( 2017 )، الضغوط النفسية والمدرسية واستراتيجيات مواجهتها، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- مومن بكوش الجموعي، ( 2025 )، علم النفس المرضي الاجتماعي : بين النظرية والممارسة العيادية، سامي للطباعة والنشر، الجزائر.
- ناهدة رسن سكر الربيعي، ( 2023 )، الضغوط النفسية (تحليل - علاج)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

. المجلات العلمية:

- شوقي ممادي، خالد بن عيسى، ( 2018 )، استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية وعلاقتها بفاعلية التدريس لدى معلمي المرحلة الابتدائية، مجلة البحوث والدراسات العلمية، جامعة وادي سوف، الجزائر.

- مختار بن عبد السلام، مصباح الهلي، الضغوط النفسية وعلاقتها بإسراتيجيات  
المواجهة لدى أساتذة التعليم الثانوي (دراسة ميدانية بمنطقتي أدرار وعين صالح) ،  
مجلة العلوم النفسية والتربوية، 6(4)، جامعة الوادي، الجزائر.
- الدراسات باللغة الأجنبية :

Lazarus & Folkman, Stress,appraisl and coping springaer, publishing  
company, Newyork. 1984.

Paulhan, Paulhani: "Lecon cepts de coping, L'année psychologique", Vo  
192 N° 4.

Schweitzer M, Bet dantzor robert, (2003), Introduction à la psychologie  
de la santé, Presses universitaires de france 4em ed, Paris.

الملاحق



جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

استبيان مواجهة الضغوط

### التعليمات :

يأتي هذا الاستبيان في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي ويهدف إلى التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى فئة الأطباء المناوبين نظرا لما تفرضه طبيعة عملهم من مسؤوليات مهنية وإنسانية وضغوط نفسية ومهنية متواصلة والأسئلة التالية تستهدف معرفة الطريقة التي يتعامل بها الناس عادة مع هذه الأحداث والمطلوب هو معرفة الطريقة التي تشعر أو تتصرف بها عادة حينما يواجهك موقف صعب، أو مشكلة، أو حدث ضاغط. لذا نأمل منك الإجابة عن هذه الأسئلة وفقا للطريقة التي تتصرف بها عادة في مواجهة ما يصادفك من ضغوط ومشكلات، وليس وفقا لما ينبغي أن يكون، أو وفقا لما يفعله الناس الآخرون. علما بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فكل شخص طريقته الخاصة في الاستجابة لمواقف الحياة المختلفة . تأكد بأن هذه المعلومات سرية ولن تستخدم في غير الغرض العلمي. أرجو الإجابة باختيار بديل واحد من بين البدائل المتاحة أمام كل عبارة وذلك بوضع علامة (1) تحت البديل المناسب لإجابتك.

### البيانات الشخصية:

العمر: (.....)

الحالة الاجتماعية: .....

الجنس: ( ذكر / أنثى )

## الملاحق

| العبارة                                                                     | لا أفعل ذلك مطلقا | أفعل ذلك نادرا | أفعل ذلك كثيرا |  |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|----------------|--|
| 1 أحاول الانشغال عن الامر بالعمل أو نشاط آخر                                |                   |                |                |  |
| 2 أركز جهودي من أجل إتخاذ إجراء ما تجاه الموقف الذي أتعرض له                |                   |                |                |  |
| 3 أقول لنفسي أن ماحدث غير حقيقي                                             |                   |                |                |  |
| 4 أوجل بعض الأعمال لكي أركز جهودي على معالجة المشكلة                        |                   |                |                |  |
| 5 أسعى للحصول على دعم نفسي من الآخرين                                       |                   |                |                |  |
| 6 أتخلى عن محاولة التعامل مع الأمر                                          |                   |                |                |  |
| 7 أحاول القيام بإجراء لتحسين الموقف                                         |                   |                |                |  |
| 8 أرفض تصديق ماحدث                                                          |                   |                |                |  |
| 9 أقول لنفسي أشياء تجعلني أتخلص من المشاعر المزعجة                          |                   |                |                |  |
| 10 أحاول الحصول على المساعدة من الناس الآخرين                               |                   |                |                |  |
| 11 أركز جهودي على التعامل مع المشكلة حتى لو أدى ذلك إهمال بعض الأمور الأخرى |                   |                |                |  |
| 12 أحاول رؤية الأمور من منظور مختلف لكي تبدو أكثر ايجابية.                  |                   |                |                |  |
| 13 أنتقد نفسي                                                               |                   |                |                |  |
| 14 أضع خطة لما ينبغي عمله                                                   |                   |                |                |  |

## الملاحق

|  |  |  |  |    |                                                                                               |
|--|--|--|--|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  | 15 | أسعى للحصول على فهم وطمأننة شخص آخر                                                           |
|  |  |  |  | 16 | أتخلى عن التعامل مع لموقف                                                                     |
|  |  |  |  | 17 | أبحث عن جانب ايجابي فيما حدث                                                                  |
|  |  |  |  | 18 | أضحك من الموقف                                                                                |
|  |  |  |  | 19 | أقلل التفكير في الأمر بالانشغال بأشياء أخرى مثل: مشاهدة التلفزيون، القراءة، النوم، أو التسوق. |
|  |  |  |  | 20 | أحاول تقبل الأمر                                                                              |
|  |  |  |  | 21 | أعبر عن مشاعري السلبية                                                                        |
|  |  |  |  | 22 | أحاول أن أجد الراحة والعزاء في الدين                                                          |
|  |  |  |  | 23 | أحاول الحصول على نصيحة الآخرين في ما ينبغي علي عمله                                           |
|  |  |  |  | 24 | أحاول التعايش مع الأمر                                                                        |
|  |  |  |  | 25 | أفكر مليا فيما ينبغي اتخاذه من خطوات                                                          |
|  |  |  |  | 26 | ألوم نفسي على ما حدث                                                                          |
|  |  |  |  | 27 | ألجئ إلى الصلاة والدعاء                                                                       |
|  |  |  |  | 28 | أحاول أن أجعل الأمر يبدو مضحكا                                                                |

NEW FILE.

DATASET NAME DataSet3 WINDOW=FRONT.

CORRELATIONS

/VARIABLES=VAR00005 VAR00010 VAR00017 VAR00026 VAR00028 Problem\_Focused

/PRINT=TWOTAIL NOSIG FULL

/MISSING=PAIRWISE.

### Correlations

### Notes

|                        |                                |                                                                                                 |
|------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Output Created         |                                | 16-APR-2026 23:20:47                                                                            |
| Comments               |                                |                                                                                                 |
| Input                  | Active Dataset                 | DataSet3                                                                                        |
|                        | Filter                         | <none>                                                                                          |
|                        | Weight                         | <none>                                                                                          |
|                        | Split File                     | <none>                                                                                          |
|                        | N of Rows in Working Data File | 57                                                                                              |
| Missing Value Handling | Definition of Missing          | User-defined missing values are treated as missing.                                             |
|                        | Cases Used                     | Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair. |

|           |                |                                                                                      |
|-----------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Syntax    |                | CORRELATIONS                                                                         |
|           |                | /VARIABLES=VAR0000<br>5 VAR00010<br>VAR00017 VAR00026<br>VAR00028<br>Problem_Focused |
|           |                | /PRINT=TWOTAIL<br>NOSIG FULL                                                         |
|           |                | /MISSING=PAIRWISE.                                                                   |
| Resources | Processor Time | 00:00:00.00                                                                          |
|           | Elapsed Time   | 00:00:00.04                                                                          |

### Correlations

|          |                     | VAR0000<br>5 | VAR0001<br>0 | VAR0001<br>7 | VAR0002<br>6 |
|----------|---------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| VAR00005 | Pearson Correlation | 1            | .235         | .062         | .069         |
|          | Sig. (2-tailed)     |              | .078         | .645         | .608         |
|          | N                   | 57           | 57           | 57           | 57           |
| VAR00010 | Pearson Correlation | .235         | 1            | .053         | .065         |
|          | Sig. (2-tailed)     | .078         |              | .695         | .631         |
|          | N                   | 57           | 57           | 57           | 57           |
| VAR00017 | Pearson Correlation | .062         | .053         | 1            | -.060-       |
|          | Sig. (2-tailed)     | .645         | .695         |              | .656         |
|          | N                   | 57           | 57           | 57           | 57           |

## الملاحق

|                 |                     |      |        |        |         |
|-----------------|---------------------|------|--------|--------|---------|
| VAR00026        | Pearson Correlation | .069 | .065   | -.060- | 1       |
|                 | Sig. (2-tailed)     | .608 | .631   | .656   |         |
|                 | N                   | 57   | 57     | 57     | 57      |
| VAR00028        | Pearson Correlation | .189 | .180   | .239   | .011    |
|                 | Sig. (2-tailed)     | .160 | .180   | .073   | .935    |
|                 | N                   | 57   | 57     | 57     | 57      |
| Problem_Focused | Pearson Correlation | .177 | .360** | .123   | -.273-* |
|                 | Sig. (2-tailed)     | .188 | .006   | .363   | .040    |
|                 | N                   | 57   | 57     | 57     | 57      |

### Correlations

|          |                     | VAR00028 | Problem_Focused |
|----------|---------------------|----------|-----------------|
| VAR00005 | Pearson Correlation | .189     | .177            |
|          | Sig. (2-tailed)     | .160     | .188            |
|          | N                   | 57       | 57              |
| VAR00010 | Pearson Correlation | .180     | .360**          |
|          | Sig. (2-tailed)     | .180     | .006            |
|          | N                   | 57       | 57              |
| VAR00017 | Pearson Correlation | .239     | .123            |
|          | Sig. (2-tailed)     | .073     | .363            |
|          | N                   | 57       | 57              |
| VAR00026 | Pearson Correlation | .011     | -.273-*         |
|          | Sig. (2-tailed)     | .935     | .040            |
|          | N                   | 57       | 57              |

## الملاحق

|                 |                     |      |      |
|-----------------|---------------------|------|------|
| VAR00028        | Pearson Correlation | 1    | .060 |
|                 | Sig. (2-tailed)     |      | .656 |
|                 | N                   | 57   | 57   |
| Problem_Focused | Pearson Correlation | .060 | 1    |
|                 | Sig. (2-tailed)     | .656 |      |
|                 | N                   | 57   | 57   |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### CORRELATIONS

```

/VARIABLES=VAR00008 VAR00012 VAR00015 VAR00018 VAR00020 VAR00021 VAR00025 VAR00023
VAR00024
VAR00026 VAR00029 VAR00030
/PRINT=TWOTAIL NOSIG FULL
/MISSING=PAIRWISE.

```

### Correlations

### Notes

Output Created 17-APR-2026 09:27:45

| Comments               |                                |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Input                  | Active Dataset                 | DataSet3                                                                                                                                                                                                                                               |
|                        | Filter                         | <none>                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                        | Weight                         | <none>                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                        | Split File                     | <none>                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                        | N of Rows in Working Data File | 57                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Missing Value Handling | Definition of Missing          | User-defined missing values are treated as missing.                                                                                                                                                                                                    |
|                        | Cases Used                     | Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.                                                                                                                                                        |
| Syntax                 |                                | <p>CORRELATIONS</p> <p>/VARIABLES=VAR0000<br/>8 VAR00012<br/>VAR00015 VAR00018<br/>VAR00020 VAR00021<br/>VAR00025 VAR00023<br/>VAR00024<br/><br/>VAR00026<br/>VAR00029 VAR00030<br/><br/>/PRINT=TWOTAIL<br/>NOSIG FULL<br/><br/>/MISSING=PAIRWISE.</p> |
| Resources              | Processor Time                 | 00:00:00.06                                                                                                                                                                                                                                            |
|                        | Elapsed Time                   | 00:00:00.14                                                                                                                                                                                                                                            |

Correlations

|              |                        | VAR000<br>08 | VAR000<br>12 | VAR000<br>15 | VAR000<br>18 | VAR000<br>20 | VAR000<br>21 |
|--------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| VAR000<br>08 | Pearson<br>Correlation | 1            | .358**       | -.140-       | .226         | -.116-       | .115         |
|              | Sig. (2-tailed)        |              | .006         | .300         | .091         | .391         | .393         |
|              | N                      | 57           | 57           | 57           | 57           | 57           | 57           |
| VAR000<br>12 | Pearson<br>Correlation | .358**       | 1            | .269*        | .260         | .149         | .275*        |
|              | Sig. (2-tailed)        | .006         |              | .043         | .051         | .269         | .038         |
|              | N                      | 57           | 57           | 57           | 57           | 57           | 57           |
| VAR000<br>15 | Pearson<br>Correlation | -.140-       | .269*        | 1            | .198         | .426**       | .299*        |
|              | Sig. (2-tailed)        | .300         | .043         |              | .139         | .001         | .024         |
|              | N                      | 57           | 57           | 57           | 57           | 57           | 57           |
| VAR000<br>18 | Pearson<br>Correlation | .226         | .260         | .198         | 1            | .336*        | .046         |
|              | Sig. (2-tailed)        | .091         | .051         | .139         |              | .011         | .735         |
|              | N                      | 57           | 57           | 57           | 57           | 57           | 57           |
| VAR000<br>20 | Pearson<br>Correlation | -.116-       | .149         | .426**       | .336*        | 1            | .089         |
|              | Sig. (2-tailed)        | .391         | .269         | .001         | .011         |              | .509         |
|              | N                      | 57           | 57           | 57           | 57           | 57           | 57           |
| VAR000<br>21 | Pearson<br>Correlation | .115         | .275*        | .299*        | .046         | .089         | 1            |
|              | Sig. (2-tailed)        | .393         | .038         | .024         | .735         | .509         |              |
|              | N                      | 57           | 57           | 57           | 57           | 57           | 57           |
| VAR000<br>25 | Pearson<br>Correlation | .282*        | .214         | .357**       | .018         | .164         | .120         |

## الملاحق

|              |                        |        |       |        |        |        |        |
|--------------|------------------------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|
|              | Sig. (2-tailed)        | .034   | .111  | .006   | .894   | .224   | .375   |
|              | N                      | 57     | 57    | 57     | 57     | 57     | 57     |
| VAR000<br>23 | Pearson<br>Correlation | .059   | .287* | .255   | -.046- | .145   | .118   |
|              | Sig. (2-tailed)        | .665   | .030  | .056   | .733   | .283   | .381   |
|              | N                      | 57     | 57    | 57     | 57     | 57     | 57     |
| VAR000<br>24 | Pearson<br>Correlation | .222   | .149  | -.020- | -.005- | -.146- | .062   |
|              | Sig. (2-tailed)        | .097   | .268  | .883   | .973   | .279   | .647   |
|              | N                      | 57     | 57    | 57     | 57     | 57     | 57     |
| VAR000<br>26 | Pearson<br>Correlation | .423** | .146  | -.237- | .198   | -.248- | -.143- |
|              | Sig. (2-tailed)        | .001   | .279  | .076   | .140   | .063   | .288   |
|              | N                      | 57     | 57    | 57     | 57     | 57     | 57     |
| VAR000<br>29 | Pearson<br>Correlation | .240   | .093  | -.024- | .095   | .056   | .041   |
|              | Sig. (2-tailed)        | .072   | .490  | .857   | .484   | .681   | .764   |
|              | N                      | 57     | 57    | 57     | 57     | 57     | 57     |
| VAR000<br>30 | Pearson<br>Correlation | .234   | .175  | .100   | .025   | .135   | -.075- |
|              | Sig. (2-tailed)        | .080   | .192  | .460   | .853   | .318   | .577   |
|              | N                      | 57     | 57    | 57     | 57     | 57     | 57     |

### Correlations

|              |                        | VAR000<br>25 | VAR000<br>23 | VAR000<br>24 | VAR000<br>26 | VAR000<br>29 | VAR000<br>30 |
|--------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| VAR000<br>08 | Pearson<br>Correlation | .282*        | .059         | .222         | .423**       | .240         | .234         |

## الملاحق

|              |                        |        |        |        |        |        |        |
|--------------|------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|              | Sig. (2-tailed)        | .034   | .665   | .097   | .001   | .072   | .080   |
|              | N                      | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     |
| VAR000<br>12 | Pearson<br>Correlation | .214   | .287*  | .149   | .146   | .093   | .175   |
|              | Sig. (2-tailed)        | .111   | .030   | .268   | .279   | .490   | .192   |
|              | N                      | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     |
| VAR000<br>15 | Pearson<br>Correlation | .357** | .255   | -.020- | -.237- | -.024- | .100   |
|              | Sig. (2-tailed)        | .006   | .056   | .883   | .076   | .857   | .460   |
|              | N                      | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     |
| VAR000<br>18 | Pearson<br>Correlation | .018   | -.046- | -.005- | .198   | .095   | .025   |
|              | Sig. (2-tailed)        | .894   | .733   | .973   | .140   | .484   | .853   |
|              | N                      | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     |
| VAR000<br>20 | Pearson<br>Correlation | .164   | .145   | -.146- | -.248- | .056   | .135   |
|              | Sig. (2-tailed)        | .224   | .283   | .279   | .063   | .681   | .318   |
|              | N                      | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     |
| VAR000<br>21 | Pearson<br>Correlation | .120   | .118   | .062   | -.143- | .041   | -.075- |
|              | Sig. (2-tailed)        | .375   | .381   | .647   | .288   | .764   | .577   |
|              | N                      | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     |
| VAR000<br>25 | Pearson<br>Correlation | 1      | .224   | .058   | .296*  | .101   | .598** |
|              | Sig. (2-tailed)        |        | .094   | .667   | .025   | .454   | .000   |
|              | N                      | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     |
| VAR000<br>23 | Pearson<br>Correlation | .224   | 1      | -.045- | .014   | .354** | .229   |

## الملاحق

|          |                     |        |        |        |      |      |        |
|----------|---------------------|--------|--------|--------|------|------|--------|
|          | Sig. (2-tailed)     | .094   |        | .737   | .918 | .007 | .086   |
|          | N                   | 57     | 57     | 57     | 57   | 57   | 57     |
| VAR00024 | Pearson Correlation | .058   | -.045- | 1      | .043 | .113 | .404** |
|          | Sig. (2-tailed)     | .667   | .737   |        | .751 | .404 | .002   |
|          | N                   | 57     | 57     | 57     | 57   | 57   | 57     |
| VAR00026 | Pearson Correlation | .296*  | .014   | .043   | 1    | .201 | .210   |
|          | Sig. (2-tailed)     | .025   | .918   | .751   |      | .134 | .116   |
|          | N                   | 57     | 57     | 57     | 57   | 57   | 57     |
| VAR00029 | Pearson Correlation | .101   | .354** | .113   | .201 | 1    | .120   |
|          | Sig. (2-tailed)     | .454   | .007   | .404   | .134 |      | .374   |
|          | N                   | 57     | 57     | 57     | 57   | 57   | 57     |
| VAR00030 | Pearson Correlation | .598** | .229   | .404** | .210 | .120 | 1      |
|          | Sig. (2-tailed)     | .000   | .086   | .002   | .116 | .374 |        |
|          | N                   | 57     | 57     | 57     | 57   | 57   | 57     |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

CORRELATIONS

/VARIABLES=VAR00008 VAR00012 VAR00015 VAR00018 VAR00020 VAR00021 VAR00025 VAR00023  
VAR00024

VAR00026 VAR00029 VAR00030 Emotion\_Focused

/PRINT=TWOTAIL NOSIG FULL

/MISSING=PAIRWISE.

## Correlations

### Notes

|                        |                                |                                                                                                 |
|------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Output Created         |                                | 17-APR-2026 09:39:09                                                                            |
| Comments               |                                |                                                                                                 |
| Input                  | Active Dataset                 | DataSet3                                                                                        |
|                        | Filter                         | <none>                                                                                          |
|                        | Weight                         | <none>                                                                                          |
|                        | Split File                     | <none>                                                                                          |
|                        | N of Rows in Working Data File | 57                                                                                              |
| Missing Value Handling | Definition of Missing          | User-defined missing values are treated as missing.                                             |
|                        | Cases Used                     | Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair. |

|           |                |                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Syntax    |                | CORRELATIONS                                                                                                                                                                                                                      |
|           |                | /VARIABLES=VAR0000<br>8 VAR00012<br>VAR00015 VAR00018<br>VAR00020 VAR00021<br>VAR00025 VAR00023<br>VAR00024<br><br>VAR00026<br>VAR00029 VAR00030<br>Emotion_Focused<br><br>/PRINT=TWOTAIL<br>NOSIG FULL<br><br>/MISSING=PAIRWISE. |
| Resources | Processor Time | 00:00:00.03                                                                                                                                                                                                                       |
|           | Elapsed Time   | 00:00:00.04                                                                                                                                                                                                                       |

### Correlations

|          |                     | VAR000<br>08 | VAR000<br>12 | VAR000<br>15 | VAR000<br>18 | VAR000<br>20 | VAR000<br>21 |
|----------|---------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| VAR00008 | Pearson Correlation | 1            | .358**       | -.140-       | .226         | -.116-       | .115         |
|          | Sig. (2-tailed)     |              | .006         | .300         | .091         | .391         | .393         |
|          | N                   | 57           | 57           | 57           | 57           | 57           | 57           |
| VAR00012 | Pearson Correlation | .358**       | 1            | .269*        | .260         | .149         | .275*        |
|          | Sig. (2-tailed)     | .006         |              | .043         | .051         | .269         | .038         |
|          | N                   | 57           | 57           | 57           | 57           | 57           | 57           |

## الملاحق

|          |                     |        |       |        |        |        |       |
|----------|---------------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| VAR00015 | Pearson Correlation | -.140- | .269* | 1      | .198   | .426** | .299* |
|          | Sig. (2-tailed)     | .300   | .043  |        | .139   | .001   | .024  |
|          | N                   | 57     | 57    | 57     | 57     | 57     | 57    |
| VAR00018 | Pearson Correlation | .226   | .260  | .198   | 1      | .336*  | .046  |
|          | Sig. (2-tailed)     | .091   | .051  | .139   |        | .011   | .735  |
|          | N                   | 57     | 57    | 57     | 57     | 57     | 57    |
| VAR00020 | Pearson Correlation | -.116- | .149  | .426** | .336*  | 1      | .089  |
|          | Sig. (2-tailed)     | .391   | .269  | .001   | .011   |        | .509  |
|          | N                   | 57     | 57    | 57     | 57     | 57     | 57    |
| VAR00021 | Pearson Correlation | .115   | .275* | .299*  | .046   | .089   | 1     |
|          | Sig. (2-tailed)     | .393   | .038  | .024   | .735   | .509   |       |
|          | N                   | 57     | 57    | 57     | 57     | 57     | 57    |
| VAR00025 | Pearson Correlation | .282*  | .214  | .357** | .018   | .164   | .120  |
|          | Sig. (2-tailed)     | .034   | .111  | .006   | .894   | .224   | .375  |
|          | N                   | 57     | 57    | 57     | 57     | 57     | 57    |
| VAR00023 | Pearson Correlation | .059   | .287* | .255   | -.046- | .145   | .118  |
|          | Sig. (2-tailed)     | .665   | .030  | .056   | .733   | .283   | .381  |
|          | N                   | 57     | 57    | 57     | 57     | 57     | 57    |
| VAR00024 | Pearson Correlation | .222   | .149  | -.020- | -.005- | -.146- | .062  |
|          | Sig. (2-tailed)     | .097   | .268  | .883   | .973   | .279   | .647  |
|          | N                   | 57     | 57    | 57     | 57     | 57     | 57    |

## الملاحق

|                 |                     |        |        |        |      |        |        |
|-----------------|---------------------|--------|--------|--------|------|--------|--------|
| VAR00026        | Pearson Correlation | .423** | .146   | -.237- | .198 | -.248- | -.143- |
|                 | Sig. (2-tailed)     | .001   | .279   | .076   | .140 | .063   | .288   |
|                 | N                   | 57     | 57     | 57     | 57   | 57     | 57     |
| VAR00029        | Pearson Correlation | .240   | .093   | -.024- | .095 | .056   | .041   |
|                 | Sig. (2-tailed)     | .072   | .490   | .857   | .484 | .681   | .764   |
|                 | N                   | 57     | 57     | 57     | 57   | 57     | 57     |
| VAR00030        | Pearson Correlation | .234   | .175   | .100   | .025 | .135   | -.075- |
|                 | Sig. (2-tailed)     | .080   | .192   | .460   | .853 | .318   | .577   |
|                 | N                   | 57     | 57     | 57     | 57   | 57     | 57     |
| Emotion_Focused | Pearson Correlation | .508** | .428** | .045   | .136 | .049   | .106   |
|                 | Sig. (2-tailed)     | .000   | .001   | .744   | .316 | .723   | .437   |
|                 | N                   | 56     | 56     | 56     | 56   | 56     | 56     |

### Correlations

|          |                     | VAR000<br>25 | VAR000<br>23 | VAR000<br>24 | VAR000<br>26 | VAR000<br>29 | VAR000<br>30 |
|----------|---------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| VAR00008 | Pearson Correlation | .282*        | .059         | .222         | .423**       | .240         | .234         |
|          | Sig. (2-tailed)     | .034         | .665         | .097         | .001         | .072         | .080         |
|          | N                   | 57           | 57           | 57           | 57           | 57           | 57           |
| VAR00012 | Pearson Correlation | .214         | .287*        | .149         | .146         | .093         | .175         |
|          | Sig. (2-tailed)     | .111         | .030         | .268         | .279         | .490         | .192         |
|          | N                   | 57           | 57           | 57           | 57           | 57           | 57           |

## الملاحق

|          |                     |        |        |        |        |        |        |
|----------|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| VAR00015 | Pearson Correlation | .357** | .255   | -.020- | -.237- | -.024- | .100   |
|          | Sig. (2-tailed)     | .006   | .056   | .883   | .076   | .857   | .460   |
|          | N                   | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     |
| VAR00018 | Pearson Correlation | .018   | -.046- | -.005- | .198   | .095   | .025   |
|          | Sig. (2-tailed)     | .894   | .733   | .973   | .140   | .484   | .853   |
|          | N                   | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     |
| VAR00020 | Pearson Correlation | .164   | .145   | -.146- | -.248- | .056   | .135   |
|          | Sig. (2-tailed)     | .224   | .283   | .279   | .063   | .681   | .318   |
|          | N                   | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     |
| VAR00021 | Pearson Correlation | .120   | .118   | .062   | -.143- | .041   | -.075- |
|          | Sig. (2-tailed)     | .375   | .381   | .647   | .288   | .764   | .577   |
|          | N                   | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     |
| VAR00025 | Pearson Correlation | 1      | .224   | .058   | .296*  | .101   | .598** |
|          | Sig. (2-tailed)     |        | .094   | .667   | .025   | .454   | .000   |
|          | N                   | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     |
| VAR00023 | Pearson Correlation | .224   | 1      | -.045- | .014   | .354** | .229   |
|          | Sig. (2-tailed)     | .094   |        | .737   | .918   | .007   | .086   |
|          | N                   | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     |
| VAR00024 | Pearson Correlation | .058   | -.045- | 1      | .043   | .113   | .404** |
|          | Sig. (2-tailed)     | .667   | .737   |        | .751   | .404   | .002   |
|          | N                   | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     |

## الملاحق

|                 |                     |        |        |        |        |        |        |
|-----------------|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| VAR00026        | Pearson Correlation | .296*  | .014   | .043   | 1      | .201   | .210   |
|                 | Sig. (2-tailed)     | .025   | .918   | .751   |        | .134   | .116   |
|                 | N                   | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     |
| VAR00029        | Pearson Correlation | .101   | .354** | .113   | .201   | 1      | .120   |
|                 | Sig. (2-tailed)     | .454   | .007   | .404   | .134   |        | .374   |
|                 | N                   | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     |
| VAR00030        | Pearson Correlation | .598** | .229   | .404** | .210   | .120   | 1      |
|                 | Sig. (2-tailed)     | .000   | .086   | .002   | .116   | .374   |        |
|                 | N                   | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     |
| Emotion_Focused | Pearson Correlation | .495** | .481** | .166   | .540** | .354** | .488** |
|                 | Sig. (2-tailed)     | .000   | .000   | .223   | .000   | .007   | .000   |
|                 | N                   | 56     | 56     | 56     | 56     | 56     | 56     |

### Correlations

#### Emotion\_Focused

|          |                     |        |
|----------|---------------------|--------|
| VAR00008 | Pearson Correlation | .508** |
|          | Sig. (2-tailed)     | .000   |
|          | N                   | 56     |
| VAR00012 | Pearson Correlation | .428** |
|          | Sig. (2-tailed)     | .001   |
|          | N                   | 56     |
| VAR00015 | Pearson Correlation | .045   |
|          | Sig. (2-tailed)     | .744   |

|          |                     |        |
|----------|---------------------|--------|
|          |                     | N 56   |
| VAR00018 | Pearson Correlation | .136   |
|          | Sig. (2-tailed)     | .316   |
|          |                     | N 56   |
| VAR00020 | Pearson Correlation | .049   |
|          | Sig. (2-tailed)     | .723   |
|          |                     | N 56   |
| VAR00021 | Pearson Correlation | .106   |
|          | Sig. (2-tailed)     | .437   |
|          |                     | N 56   |
| VAR00025 | Pearson Correlation | .495** |
|          | Sig. (2-tailed)     | .000   |
|          |                     | N 56   |
| VAR00023 | Pearson Correlation | .481** |
|          | Sig. (2-tailed)     | .000   |
|          |                     | N 56   |
| VAR00024 | Pearson Correlation | .166   |
|          | Sig. (2-tailed)     | .223   |
|          |                     | N 56   |
| VAR00026 | Pearson Correlation | .540** |
|          | Sig. (2-tailed)     | .000   |
|          |                     | N 56   |
| VAR00029 | Pearson Correlation | .354** |
|          | Sig. (2-tailed)     | .007   |
|          |                     | N 56   |

## الملاحق

|                 |                     |        |
|-----------------|---------------------|--------|
| VAR00030        | Pearson Correlation | .488** |
|                 | Sig. (2-tailed)     | .000   |
|                 | N                   | 56     |
| Emotion_Focused | Pearson Correlation | 1      |
|                 | Sig. (2-tailed)     |        |
|                 | N                   | 56     |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### CORRELATIONS

/VARIABLES=VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011  
VAR00012

VAR00013 Avoidance

/PRINT=TWOTAIL NOSIG FULL

/MISSING=PAIRWISE.

### Correlations

### Notes

Output Created 17-APR-2026 09:42:48

| Comments               |                                |                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Input                  | Active Dataset                 | DataSet3                                                                                                                                                                                                                                       |
|                        | Filter                         | <none>                                                                                                                                                                                                                                         |
|                        | Weight                         | <none>                                                                                                                                                                                                                                         |
|                        | Split File                     | <none>                                                                                                                                                                                                                                         |
|                        | N of Rows in Working Data File | 57                                                                                                                                                                                                                                             |
| Missing Value Handling | Definition of Missing          | User-defined missing values are treated as missing.                                                                                                                                                                                            |
|                        | Cases Used                     | Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.                                                                                                                                                |
| Syntax                 |                                | <p>CORRELATIONS</p> <p>/VARIABLES=VAR0000<br/>4 VAR00005<br/>VAR00006 VAR00007<br/>VAR00008 VAR00009<br/>VAR00010 VAR00011<br/>VAR00012<br/><br/>VAR00013<br/>Avoidance<br/><br/>/PRINT=TWOTAIL<br/>NOSIG FULL<br/><br/>/MISSING=PAIRWISE.</p> |
| Resources              | Processor Time                 | 00:00:00.06                                                                                                                                                                                                                                    |
|                        | Elapsed Time                   | 00:00:00.05                                                                                                                                                                                                                                    |

Correlations

|              |                        | VAR0000<br>4        | VAR0000<br>5        | VAR0000<br>6 | VAR0000<br>7       | VAR0000<br>8       |
|--------------|------------------------|---------------------|---------------------|--------------|--------------------|--------------------|
| VAR0000<br>4 | Pearson<br>Correlation | 1                   | -.341 <sup>**</sup> | -.008-       | -.018-             | -.033-             |
|              | Sig. (2-tailed)        |                     | .010                | .950         | .892               | .810               |
|              | N                      | 57                  | 57                  | 57           | 57                 | 57                 |
| VAR0000<br>5 | Pearson<br>Correlation | -.341 <sup>**</sup> | 1                   | -.037-       | .382 <sup>**</sup> | .073               |
|              | Sig. (2-tailed)        | .010                |                     | .786         | .003               | .589               |
|              | N                      | 57                  | 57                  | 57           | 57                 | 57                 |
| VAR0000<br>6 | Pearson<br>Correlation | -.008-              | -.037-              | 1            | -.061-             | .178               |
|              | Sig. (2-tailed)        | .950                | .786                |              | .652               | .185               |
|              | N                      | 57                  | 57                  | 57           | 57                 | 57                 |
| VAR0000<br>7 | Pearson<br>Correlation | -.018-              | .382 <sup>**</sup>  | -.061-       | 1                  | .293 <sup>*</sup>  |
|              | Sig. (2-tailed)        | .892                | .003                | .652         |                    | .027               |
|              | N                      | 57                  | 57                  | 57           | 57                 | 57                 |
| VAR0000<br>8 | Pearson<br>Correlation | -.033-              | .073                | .178         | .293 <sup>*</sup>  | 1                  |
|              | Sig. (2-tailed)        | .810                | .589                | .185         | .027               |                    |
|              | N                      | 57                  | 57                  | 57           | 57                 | 57                 |
| VAR0000<br>9 | Pearson<br>Correlation | .002                | -.250-              | .215         | -.184-             | .069               |
|              | Sig. (2-tailed)        | .986                | .061                | .109         | .170               | .609               |
|              | N                      | 57                  | 57                  | 57           | 57                 | 57                 |
| VAR0001<br>0 | Pearson<br>Correlation | -.001-              | .235                | -.141-       | .411 <sup>**</sup> | .367 <sup>**</sup> |

## الملاحق

|              |                        |        |        |        |        |        |
|--------------|------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
|              | Sig. (2-tailed)        | .996   | .078   | .297   | .001   | .005   |
|              | N                      | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     |
| VAR0001<br>1 | Pearson<br>Correlation | .152   | .146   | .422** | -.139- | -.139- |
|              | Sig. (2-tailed)        | .258   | .279   | .001   | .301   | .303   |
|              | N                      | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     |
| VAR0001<br>2 | Pearson<br>Correlation | .259   | -.214- | .137   | .106   | .358** |
|              | Sig. (2-tailed)        | .051   | .111   | .308   | .432   | .006   |
|              | N                      | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     |
| VAR0001<br>3 | Pearson<br>Correlation | .108   | -.014- | .066   | .181   | .608** |
|              | Sig. (2-tailed)        | .424   | .917   | .626   | .178   | .000   |
|              | N                      | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     |
| Avoidance    | Pearson<br>Correlation | .374** | .043   | .456** | .246   | .514** |
|              | Sig. (2-tailed)        | .004   | .750   | .000   | .065   | .000   |
|              | N                      | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     |

### Correlations

|              |                        | VAR0000<br>9 | VAR0001<br>0 | VAR0001<br>1 | VAR0001<br>2 | VAR0001<br>3 |
|--------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| VAR0000<br>4 | Pearson<br>Correlation | .002         | -.001-       | .152         | .259         | .108         |
|              | Sig. (2-tailed)        | .986         | .996         | .258         | .051         | .424         |
|              | N                      | 57           | 57           | 57           | 57           | 57           |
| VAR0000<br>5 | Pearson<br>Correlation | -.250-       | .235         | .146         | -.214-       | -.014-       |

## الملاحق

|          |                     |        |        |        |        |        |
|----------|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
|          | Sig. (2-tailed)     | .061   | .078   | .279   | .111   | .917   |
|          | N                   | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     |
| VAR00006 | Pearson Correlation | .215   | -.141- | .422** | .137   | .066   |
|          | Sig. (2-tailed)     | .109   | .297   | .001   | .308   | .626   |
|          | N                   | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     |
| VAR00007 | Pearson Correlation | -.184- | .411** | -.139- | .106   | .181   |
|          | Sig. (2-tailed)     | .170   | .001   | .301   | .432   | .178   |
|          | N                   | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     |
| VAR00008 | Pearson Correlation | .069   | .367** | -.139- | .358** | .608** |
|          | Sig. (2-tailed)     | .609   | .005   | .303   | .006   | .000   |
|          | N                   | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     |
| VAR00009 | Pearson Correlation | 1      | -.144- | .252   | .235   | .266*  |
|          | Sig. (2-tailed)     |        | .284   | .058   | .078   | .046   |
|          | N                   | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     |
| VAR00010 | Pearson Correlation | -.144- | 1      | -.054- | .199   | .101   |
|          | Sig. (2-tailed)     | .284   |        | .693   | .139   | .457   |
|          | N                   | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     |
| VAR00011 | Pearson Correlation | .252   | -.054- | 1      | -.060- | -.092- |
|          | Sig. (2-tailed)     | .058   | .693   |        | .658   | .496   |
|          | N                   | 57     | 57     | 57     | 57     | 57     |
| VAR00012 | Pearson Correlation | .235   | .199   | -.060- | 1      | .419** |

## الملاحق

|           |                     |       |      |        |        |        |
|-----------|---------------------|-------|------|--------|--------|--------|
|           | Sig. (2-tailed)     | .078  | .139 | .658   |        | .001   |
|           | N                   | 57    | 57   | 57     | 57     | 57     |
| VAR00013  | Pearson Correlation | .266* | .101 | -.092- | .419** | 1      |
|           | Sig. (2-tailed)     | .046  | .457 | .496   | .001   |        |
|           | N                   | 57    | 57   | 57     | 57     | 57     |
| Avoidance | Pearson Correlation | .120  | .221 | .325*  | .630** | .472** |
|           | Sig. (2-tailed)     | .375  | .098 | .014   | .000   | .000   |
|           | N                   | 57    | 57   | 57     | 57     | 57     |

### Correlations

|          |                     |           |
|----------|---------------------|-----------|
|          |                     | Avoidance |
| VAR00004 | Pearson Correlation | .374**    |
|          | Sig. (2-tailed)     | .004      |
|          | N                   | 57        |
| VAR00005 | Pearson Correlation | .043      |
|          | Sig. (2-tailed)     | .750      |
|          | N                   | 57        |
| VAR00006 | Pearson Correlation | .456**    |
|          | Sig. (2-tailed)     | .000      |
|          | N                   | 57        |
| VAR00007 | Pearson Correlation | .246      |
|          | Sig. (2-tailed)     | .065      |
|          | N                   | 57        |
| VAR00008 | Pearson Correlation | .514**    |

|           |                     |        |
|-----------|---------------------|--------|
|           | Sig. (2-tailed)     | .000   |
|           | N                   | 57     |
| VAR00009  | Pearson Correlation | .120   |
|           | Sig. (2-tailed)     | .375   |
|           | N                   | 57     |
| VAR00010  | Pearson Correlation | .221   |
|           | Sig. (2-tailed)     | .098   |
|           | N                   | 57     |
| VAR00011  | Pearson Correlation | .325*  |
|           | Sig. (2-tailed)     | .014   |
|           | N                   | 57     |
| VAR00012  | Pearson Correlation | .630** |
|           | Sig. (2-tailed)     | .000   |
|           | N                   | 57     |
| VAR00013  | Pearson Correlation | .472** |
|           | Sig. (2-tailed)     | .000   |
|           | N                   | 57     |
| Avoidance | Pearson Correlation | 1      |
|           | Sig. (2-tailed)     |        |
|           | N                   | 57     |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

RELIABILITY

```

/VARIABLES=VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011
VAR00012
VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021
VAR00022 VAR00023
VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027 VAR00028 VAR00029 VAR00030 VAR00031

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA.

```

## Reliability

### Notes

|                        |                                |                                                     |
|------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Output Created         |                                | 17-APR-2026 09:43:09                                |
| Comments               |                                |                                                     |
| Input                  | Active Dataset                 | DataSet3                                            |
|                        | Filter                         | <none>                                              |
|                        | Weight                         | <none>                                              |
|                        | Split File                     | <none>                                              |
|                        | N of Rows in Working Data File | 57                                                  |
|                        | Matrix Input                   |                                                     |
| Missing Value Handling | Definition of Missing          | User-defined missing values are treated as missing. |

|            |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cases Used |                | Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Syntax     |                | <p>RELIABILITY</p> <p>/VARIABLES=VAR0000<br/>4 VAR00005<br/>VAR00006 VAR00007<br/>VAR00008 VAR00009<br/>VAR00010 VAR00011<br/>VAR00012<br/><br/>VAR00013<br/>VAR00014 VAR00015<br/>VAR00016 VAR00017<br/>VAR00018 VAR00019<br/>VAR00020 VAR00021<br/>VAR00022 VAR00023<br/><br/>VAR00024<br/>VAR00025 VAR00026<br/>VAR00027 VAR00028<br/>VAR00029 VAR00030<br/>VAR00031<br/><br/>/SCALE('ALL<br/>VARIABLES') ALL<br/><br/>/MODEL=ALPHA.</p> |
| Resources  | Processor Time | 00:00:00.02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|            | Elapsed Time   | 00:00:00.01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Scale: ALL VARIABLES

### Case Processing Summary

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid                 | 56 | 98.2  |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 1  | 1.8   |
|       | Total                 | 57 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .703             | 28         |

T-TEST GROUPS= الجنس (1 2)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=Problem\_Focused Emotion\_Focused Avoidance

/ES DISPLAY(TRUE)

/CRITERIA=CI(.95).

**T-Test**

### Notes

|                        |                                |                                                                                                                                                                             |
|------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Output Created         |                                | 17-APR-2026 09:46:20                                                                                                                                                        |
| Comments               |                                |                                                                                                                                                                             |
| Input                  | Active Dataset                 | DataSet3                                                                                                                                                                    |
|                        | Filter                         | <none>                                                                                                                                                                      |
|                        | Weight                         | <none>                                                                                                                                                                      |
|                        | Split File                     | <none>                                                                                                                                                                      |
|                        | N of Rows in Working Data File | 57                                                                                                                                                                          |
| Missing Value Handling | Definition of Missing          | User defined missing values are treated as missing.                                                                                                                         |
|                        | Cases Used                     | Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.                                                  |
| Syntax                 |                                | T-TEST<br>GROUPS= الجنس (1 2)<br>/MISSING=ANALYSIS<br><br>/VARIABLES=Problem_<br>Focused<br>Emotion_Focused<br>Avoidance<br><br>/ES DISPLAY(TRUE)<br><br>/CRITERIA=CI(.95). |
| Resources              | Processor Time                 | 00:00:00.02                                                                                                                                                                 |

Elapsed Time 00:00:00.05

### Group Statistics

|                 | الجنس | N  | Mean    | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|-----------------|-------|----|---------|----------------|-----------------|
| Problem_Focused | ذكور  | 25 | 16.9200 | 2.79762        | .55952          |
|                 | اناث  | 32 | 18.0313 | 2.84531        | .50298          |
| Emotion_Focused | ذكور  | 25 | 33.1200 | 4.49370        | .89874          |
|                 | اناث  | 31 | 34.5806 | 4.07246        | .73144          |
| Avoidance       | ذكور  | 25 | 22.1200 | 4.25558        | .85112          |
|                 | اناث  | 32 | 22.3438 | 4.61840        | .81643          |

### Independent Samples Test

|                 |                             | Levene's Test for Equality of Variances |      | t-test for Equality of Means |
|-----------------|-----------------------------|-----------------------------------------|------|------------------------------|
|                 |                             | F                                       | Sig. | t                            |
| Problem_Focused | Equal variances assumed     | .072                                    | .790 | -1.474-                      |
|                 | Equal variances not assumed |                                         |      | -1.477-                      |
| Emotion_Focused | Equal variances assumed     | .689                                    | .410 | -1.274-                      |

|           |                             |      |      |         |
|-----------|-----------------------------|------|------|---------|
|           | Equal variances not assumed |      |      | -1.261- |
| Avoidance | Equal variances assumed     | .377 | .542 | -.188-  |
|           | Equal variances not assumed |      |      | -.190-  |

### Independent Samples Test

t-test for Equality of Means

|                 |                             | df     | Sig. (2-tailed) | Mean Difference |
|-----------------|-----------------------------|--------|-----------------|-----------------|
| Problem_Focused | Equal variances assumed     | 55     | .146            | -1.11125-       |
|                 | Equal variances not assumed | 52.114 | .146            | -1.11125-       |
| Emotion_Focused | Equal variances assumed     | 54     | .208            | -1.46065-       |
|                 | Equal variances not assumed | 49.092 | .213            | -1.46065-       |
| Avoidance       | Equal variances assumed     | 55     | .852            | -.22375-        |
|                 | Equal variances not assumed | 53.451 | .850            | -.22375-        |

### Independent Samples Test

t-test for Equality of Means

|                 |                             | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |        |
|-----------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------------------------------|--------|
|                 |                             |                       | Lower                                     | Upper  |
| Problem_Focused | Equal variances assumed     | .75396                | -2.62222-                                 | .39972 |
|                 | Equal variances not assumed | .75237                | -2.62091-                                 | .39841 |

## الملاحق

|                 |                             |         |           |         |
|-----------------|-----------------------------|---------|-----------|---------|
| Emotion_Focused | Equal variances assumed     | 1.14642 | -3.75908- | .83779  |
|                 | Equal variances not assumed | 1.15876 | -3.78916- | .86787  |
| Avoidance       | Equal variances assumed     | 1.19148 | -2.61154- | 2.16404 |
|                 | Equal variances not assumed | 1.17939 | -2.58883- | 2.14133 |

### Independent Samples Effect Sizes

|                 |                    | Standardizer<br>a | Point<br>Estimate | 95% Confidence<br>Interval |       |
|-----------------|--------------------|-------------------|-------------------|----------------------------|-------|
|                 |                    |                   |                   | Lower                      | Upper |
| Problem_Focused | Cohen's d          | 2.82460           | -.393-            | -.920-                     | .137  |
|                 | Hedges' correction | 2.86386           | -.388-            | -.907-                     | .135  |
|                 | Glass's delta      | 2.84531           | -.391-            | -.920-                     | .145  |
| Emotion_Focused | Cohen's d          | 4.26482           | -.342-            | -.872-                     | .190  |
|                 | Hedges' correction | 4.32522           | -.338-            | -.860-                     | .187  |
|                 | Glass's delta      | 4.07246           | -.359-            | -.890-                     | .179  |
| Avoidance       | Cohen's d          | 4.46371           | -.050-            | -.573-                     | .473  |
|                 | Hedges' correction | 4.52575           | -.049-            | -.565-                     | .467  |
|                 | Glass's delta      | 4.61840           | -.048-            | -.571-                     | .475  |

a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's d uses the pooled standard deviation.

Hedges' correction uses the pooled standard deviation, plus a correction factor.

Glass's delta uses the sample standard deviation of the control group.

الاجتماعية الحالة\_ ONeway Problem\_Focused Emotion\_Focused Avoidance BY

/MISSING ANALYSIS

/CRITERIA=CILEVEL(0.95).

Oneway

### Notes

|                |                                |                      |
|----------------|--------------------------------|----------------------|
| Output Created |                                | 17-APR-2026 09:47:03 |
| Comments       |                                |                      |
| Input          | Active Dataset                 | DataSet3             |
|                | Filter                         | <none>               |
|                | Weight                         | <none>               |
|                | Split File                     | <none>               |
|                | N of Rows in Working Data File | 57                   |

## الملاحق

|                        |                       |                                                                                                                                            |
|------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Missing Value Handling | Definition of Missing | User-defined missing values are treated as missing.                                                                                        |
|                        | Cases Used            | Statistics for each analysis are based on cases with no missing data for any variable in the analysis.                                     |
|                        | Syntax                | ONEWAY<br>Problem_Focused<br>Emotion_Focused<br>Avoidance BY<br>الحالة_الاجتماعية<br>/MISSING ANALYSIS<br><br>/CRITERIA=CILEVEL(0<br>.95). |
| Resources              | Processor Time        | 00:00:00.00                                                                                                                                |
|                        | Elapsed Time          | 00:00:00.02                                                                                                                                |

### ANOVA

|                 |                | Sum of Squares | df | Mean Square | F     |
|-----------------|----------------|----------------|----|-------------|-------|
| Problem_Focused | Between Groups | 23.709         | 3  | 7.903       | .969  |
|                 | Within Groups  | 432.431        | 53 | 8.159       |       |
|                 | Total          | 456.140        | 56 |             |       |
| Emotion_Focused | Between Groups | 158.485        | 3  | 52.828      | 3.220 |
|                 | Within Groups  | 853.229        | 52 | 16.408      |       |

## الملاحق

|           |                |          |    |        |      |
|-----------|----------------|----------|----|--------|------|
|           | Total          | 1011.714 | 55 |        |      |
| Avoidance | Between Groups | 30.431   | 3  | 10.144 | .504 |
|           | Within Groups  | 1066.130 | 53 | 20.116 |      |
|           | Total          | 1096.561 | 56 |        |      |

## ANOVA

Sig.

|                 |                |      |
|-----------------|----------------|------|
| Problem_Focused | Between Groups | .414 |
|                 | Within Groups  |      |
|                 | Total          |      |
| Emotion_Focused | Between Groups | .030 |
|                 | Within Groups  |      |
|                 | Total          |      |
| Avoidance       | Between Groups | .681 |
|                 | Within Groups  |      |
|                 | Total          |      |

ONEWAY Problem\_Focused Emotion\_Focused Avoidance BY الحالة\_الاجتماعية

/MISSING ANALYSIS

/CRITERIA=CILEVEL(0.95)

/POSTHOC=LSD ALPHA(0.05).

Notes

|                        |                                |                                                                                                        |
|------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Output Created         |                                | 17-APR-2026 09:47:29                                                                                   |
| Comments               |                                |                                                                                                        |
| Input                  | Active Dataset                 | DataSet3                                                                                               |
|                        | Filter                         | <none>                                                                                                 |
|                        | Weight                         | <none>                                                                                                 |
|                        | Split File                     | <none>                                                                                                 |
|                        | N of Rows in Working Data File | 57                                                                                                     |
| Missing Value Handling | Definition of Missing          | User-defined missing values are treated as missing.                                                    |
|                        | Cases Used                     | Statistics for each analysis are based on cases with no missing data for any variable in the analysis. |

|           |                |                                                                                                                                                                                   |
|-----------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Syntax    |                | ONEWAY<br>Problem_Focused<br>Emotion_Focused<br>Avoidance BY<br>الحالة_الاجتماعية<br><br>/MISSING ANALYSIS<br><br>/CRITERIA=CILEVEL(0<br>.95)<br><br>/POSTHOC=LSD<br>ALPHA(0.05). |
| Resources | Processor Time | 00:00:00.03                                                                                                                                                                       |
|           | Elapsed Time   | 00:00:00.02                                                                                                                                                                       |

### Warnings

Post hoc tests are not performed for Problem\_Focused because at least one group has fewer than two cases.

Post hoc tests are not performed for Emotion\_Focused because at least one group has fewer than two cases.

Post hoc tests are not performed for Avoidance because at least one group has fewer than two cases.

### ANOVA

|                 |                | Sum of Squares | df | Mean Square | F    |
|-----------------|----------------|----------------|----|-------------|------|
| Problem_Focused | Between Groups | 23.709         | 3  | 7.903       | .969 |
|                 | Within Groups  | 432.431        | 53 | 8.159       |      |

## الملاحق

|                 |                |          |    |        |       |
|-----------------|----------------|----------|----|--------|-------|
|                 | Total          | 456.140  | 56 |        |       |
| Emotion_Focused | Between Groups | 158.485  | 3  | 52.828 | 3.220 |
|                 | Within Groups  | 853.229  | 52 | 16.408 |       |
|                 | Total          | 1011.714 | 55 |        |       |
| Avoidance       | Between Groups | 30.431   | 3  | 10.144 | .504  |
|                 | Within Groups  | 1066.130 | 53 | 20.116 |       |
|                 | Total          | 1096.561 | 56 |        |       |

### ANOVA

Sig.

|                 |                |      |
|-----------------|----------------|------|
| Problem_Focused | Between Groups | .414 |
|                 | Within Groups  |      |
|                 | Total          |      |
| Emotion_Focused | Between Groups | .030 |
|                 | Within Groups  |      |
|                 | Total          |      |
| Avoidance       | Between Groups | .681 |
|                 | Within Groups  |      |
|                 | Total          |      |

الاجتماعية ONeway Problem\_Focused Emotion\_Focused Avoidance BY

/MISSING ANALYSIS

/CRITERIA=CILEVEL(0.95)

/POSTHOC=LSD ALPHA(0.05).

Oneway

Notes

|                        |                                |                                                                                                        |
|------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Output Created         |                                | 17-APR-2026 09:48:41                                                                                   |
| Comments               |                                |                                                                                                        |
| Input                  | Active Dataset                 | DataSet3                                                                                               |
|                        | Filter                         | <none>                                                                                                 |
|                        | Weight                         | <none>                                                                                                 |
|                        | Split File                     | <none>                                                                                                 |
|                        | N of Rows in Working Data File | 57                                                                                                     |
| Missing Value Handling | Definition of Missing          | User-defined missing values are treated as missing.                                                    |
|                        | Cases Used                     | Statistics for each analysis are based on cases with no missing data for any variable in the analysis. |

## الملاحق

|           |                |                                                                                                                                                                               |
|-----------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Syntax    |                | ONEWAY<br>Problem_Focused<br>Emotion_Focused<br>Avoidance BY<br>الحالة_الاجتماعية<br>/MISSING ANALYSIS<br><br>/CRITERIA=CILEVEL(0<br>.95)<br><br>/POSTHOC=LSD<br>ALPHA(0.05). |
| Resources | Processor Time | 00:00:00.03                                                                                                                                                                   |
|           | Elapsed Time   | 00:00:00.04                                                                                                                                                                   |

### ANOVA

|                 |                | Sum of<br>Squares | df | Mean<br>Square | F     |
|-----------------|----------------|-------------------|----|----------------|-------|
| Problem_Focused | Between Groups | 19.209            | 2  | 9.604          | 1.187 |
|                 | Within Groups  | 436.931           | 54 | 8.091          |       |
|                 | Total          | 456.140           | 56 |                |       |
| Emotion_Focused | Between Groups | 145.985           | 2  | 72.992         | 4.469 |
|                 | Within Groups  | 865.729           | 53 | 16.335         |       |
|                 | Total          | 1011.714          | 55 |                |       |
| Avoidance       | Between Groups | 29.931            | 2  | 14.966         | .758  |
|                 | Within Groups  | 1066.630          | 54 | 19.752         |       |
|                 | Total          | 1096.561          | 56 |                |       |

## ANOVA

Sig.

|                 |                |      |
|-----------------|----------------|------|
| Problem_Focused | Between Groups | .313 |
|                 | Within Groups  |      |
|                 | Total          |      |
| Emotion_Focused | Between Groups | .016 |
|                 | Within Groups  |      |
|                 | Total          |      |
| Avoidance       | Between Groups | .474 |
|                 | Within Groups  |      |
|                 | Total          |      |

## Post Hoc Tests

## Multiple Comparisons

LSD

| Dependent Variable | (I) الحالة_الاجتماعية | (J) الحالة_الاجتماعية | Mean Difference (I-J) | Std. Error | Sig. |
|--------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------|------|
| Problem_Focused    | متزوج                 | أعزب                  | -.01961-              | .78948     | .980 |
|                    |                       | مطلق                  | 3.14706               | 2.06970    | .134 |

## الملاحق

|                 |       |       |           |         |      |
|-----------------|-------|-------|-----------|---------|------|
|                 | أعزب  | متزوج | .01961    | .78948  | .980 |
|                 |       | مطلق  | 3.16667   | 2.10499 | .138 |
|                 | مطلق  | متزوج | -3.14706- | 2.06970 | .134 |
|                 |       | أعزب  | -3.16667- | 2.10499 | .138 |
| Emotion_Focused | متزوج | أعزب  | -1.58235- | 1.13893 | .171 |
|                 |       | مطلق  | 7.11765*  | 2.94069 | .019 |
|                 | أعزب  | متزوج | 1.58235   | 1.13893 | .171 |
|                 |       | مطلق  | 8.70000*  | 2.99733 | .005 |
|                 | مطلق  | متزوج | -7.11765* | 2.94069 | .019 |
|                 |       | أعزب  | -8.70000* | 2.99733 | .005 |
| Avoidance       | متزوج | أعزب  | -1.34874- | 1.23351 | .279 |
|                 |       | مطلق  | 1.29412   | 3.23375 | .691 |
|                 | أعزب  | متزوج | 1.34874   | 1.23351 | .279 |
|                 |       | مطلق  | 2.64286   | 3.28889 | .425 |
|                 | مطلق  | متزوج | -1.29412- | 3.23375 | .691 |
|                 |       | أعزب  | -2.64286- | 3.28889 | .425 |

### Multiple Comparisons

LSD

95% Confidence Interval

| Dependent Variable | الحالة_الاجتماعية (I) | الحالة_الاجتماعية (J) | Lower Bound | Upper Bound |
|--------------------|-----------------------|-----------------------|-------------|-------------|
| Problem_Focused    | متزوج                 | أعزب                  | -1.6024-    | 1.5632      |
|                    |                       | مطلق                  | -1.0024-    | 7.2965      |
|                    | أعزب                  | متزوج                 | -1.5632-    | 1.6024      |
|                    |                       | مطلق                  | -1.0536-    | 7.3869      |
|                    | مطلق                  | متزوج                 | -7.2965-    | 1.0024      |
|                    |                       | أعزب                  | -2.64286-   | 3.28889     |

## الملاحق

|                 |       |       |           |          |
|-----------------|-------|-------|-----------|----------|
|                 |       | أعزب  | -7.3869-  | 1.0536   |
| Emotion_Focused | متزوج | أعزب  | -3.8667-  | .7020    |
|                 |       | مطلق  | 1.2194    | 13.0159  |
|                 | أعزب  | متزوج | -.7020-   | 3.8667   |
|                 |       | مطلق  | 2.6881    | 14.7119  |
|                 | مطلق  | متزوج | -13.0159- | -1.2194- |
|                 |       | أعزب  | -14.7119- | -2.6881- |
| Avoidance       | متزوج | أعزب  | -3.8218-  | 1.1243   |
|                 |       | مطلق  | -5.1892-  | 7.7774   |
|                 | أعزب  | متزوج | -1.1243-  | 3.8218   |
|                 |       | مطلق  | -3.9510-  | 9.2367   |
|                 | مطلق  | متزوج | -7.7774-  | 5.1892   |
|                 |       | أعزب  | -9.2367-  | 3.9510   |

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

