

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي  
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس وعلوم التربية

علاقة استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية بالمرونة النفسية  
دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسم العلم النفس وعلوم التربية بجامعة الشهيد  
حمه لخضر بالوادي

مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات شهادة الماستر في علم النفس:  
تخصص علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ:  
د. بن الحسين يونس

إعداد الطلبة:  
< بن مصباح هاجر  
< علوان ليلي

نوقشت المذكرة علنا يوم 2024/06/09  
أمام اللجنة المكونة من الأستاذة

|        |                               |                 |                  |
|--------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| رئيساً | جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي | أستاذ محاضر (أ) | د. حوامدي الساسي |
| مشرفاً | جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي | أستاذ محاضر (ب) | د. بن حسين يونس  |
| عضواً  | جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي | أستاذ مساعد (أ) | أ. جاري نعيمة    |

الموسم الجامعي: 2024-2023



## شكر وعرفان

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم: **"من لم يشكر الناس لم يشكر الله"** صدق رسول الله صلى الله عليه و سلم الحمد لله على إحسانه و الشكر له على توفيقه و امتنانه و نشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له تعظيما لشأنه.

ها قد أتممنا حكاية المسيرة الدراسية وحصدنا الثمار وحققنا الحلم ورفعنا قبعة التخرج والحمد لله، بعد توفيق من الله الفضل والشكر يرجع الى عائلتنا الكريمة حفظهم الله، وإلى كل من ساندوني طيلة الفترة الدراسية كما نشكر أستاذنا **الدكتور " بن حسين يونس"** الذي كان سند لنا في إنجاز هذا العمل نشكره على صبره الكبير و تزويدنا بتشجيعه ومجهوداته الكبيرة.

وكذلك أشكر كل من الطاقم الاداري العامل في كلية علوم الاجتماعية والانسانية وقسم النفس وعلوم التربية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

## الامضاء

ها قد جاء اليوم ورفعت فيه قبعة التخرج فالحمد لله عز وجل على توفيق وفضله أتقدم

بجزيل شكري و امتناني إلى **عائتي الكريمة**.

أهدي تخرجي للتي سهرت من أجلي ومن علمتني تحدي الصعوبات والتي غمرتني بمجانها

**امي الغالية** أطال الله في عمرها .

كما أشكر **أخوتي وأخواتي الغالين** على قلبي حفظهم الله ورعاه.

ولا ينبغي أن أنسى من شاركني هذا الانجاز الكبير ومن كانت لي رفيقة في درب

التخرج **أختي وصديقتي بن مصباح هاجر**.

والى من ساهم في عملية الاشراف **أستاذنا الدكتور بن حسين يونس** والى كل الفريق

العامل في قسم علم النفس وعلوم التربية .

حفظهم الله ورعاهم .

**الطالبة ليلي**

## الاهداء

وصلت رحلتي الجامعية إلى نهايتها بعد تعب ومشقة...وها أنا ذا أختتم بحث تخرُّجي بكل همّة ونشاط.

أحمد الله عز وجل على منه و عونه لإتمام هذا البحث. إلى الذي وهبني كل ما يملك حتى أحقق له آماله، إلى من كان يدفعني تقدما نحو الأمام لنيل المبتغى، إلى الذي سهر على تعليمي بتضحيات جبارة **أبي الغالي** على قلبي أطال الله في عمره؛ وإلى التي وهبتني كل العطاء و الحنان، إلى التي صبرت على كل شيء، التي رعتني حق الرّعاية و كانت سندي في الشدائد، و كانت دعواها لي بالتوفيق، تتبطني خطوة بخطوة في عملي، **أمي أعز ملاك على القلب** جزاها الله عني خير الجزاء في الدارين؛ كما أقدم كل شكري و تحياتي الى اخوتي الذين تقاسموا معي عبء الحياة وكانوا سند لي في تحقيق كل أمالي **إخوتي و أخواتي جميعا** حفظهم الله لي .... و يجب أن لا أنسى أن أشكر صديقتي وأختي التي لم تنجبها أمي زميلتي في هذا العمل **علوان ليلي** أسعدها الله في حياتها العلمية والعملية.....

كما أهدي ثمرة جهدي لأستاذي الكريم الدكتور **بن حسين يونس** الذي كلما تظلمت الطريق أمامي لجأت إليه فأنارها لي و كلما دب اليأس في نفسي زرع فيا الأمل لأسير قدما و كلما سألت عن معرفة زودني بها و كلما طلبت كمية من وقته الثمين وفره لي بالرغم من مسؤولياته المتعددة، وإلى **كل أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية** و خاصة فرع علم النفس المدرسي .

**الطالبة هاجر**

لكم جزيل الشكر والعرفان حفظهم الله ورعاهم

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.

حيث تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي، وشملت الدراسة على عينة قوامها (200) طالب وطالبة بقسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، حيث تم إختيارهم بطريقة عشوائية طبقية، وتم تطبيق مقياس استراتيجية المواجهة الضغوط النفسية ومقياس المرونة النفسية، ولمعالجة البيانات وتحليلها إحصائياً تم استخدام البرنامج الاحصائي SPSS بالاعتماد على معامل الارتباط بيرسون، حيث أظهر لنا النتائج التالية:

- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجية المواجهة الضغوط النفسية والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والمرونة الانفعالية لدى طلبة الجامعة.

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والمرونة العقلية لدى طلبة الجامعة.

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والمرونة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة.

### **Study summary:**

The study aimed to identify the strategy for coping with psychological stress and its relationship to psychological resilience among university students .

The descriptive, correlational approach was adopted, and the study included a sample of (200) male and female students in the Department of Psychology and Educational Sciences at the University of Martyr Hama Lakhdar in El Oued. They were selected in a stratified random manner, and the psychological stress coping strategy scale and the psychological resilience scale were applied to process and analyze the data statistically. The statistical program SPSS was used based on the Pearson correlation coefficient, which showed us the following results:

- There is a statistically significant correlation between the psychological stress coping strategy and psychological flexibility among university students.

-There is a positive, statistically significant correlation between the strategy of coping with psychological stress and emotional flexibility among university students.

-There is a positive, statistically significant correlation between the strategy for coping with psychological stress and mental flexibility among university students.

-There is a positive, statistically significant correlation between the strategy of coping with psychological stress and social flexibility among university students.

## فهرس المحتويات

|                                     |
|-------------------------------------|
| شكر وعرفان.....أ.أ.....أ            |
| الاهداء .....ب                      |
| ملخص الدراسة:.....د                 |
| فهرس المحتويات .....و               |
| فهرس الجداول.....ي                  |
| مقدمة:..... - 1 -                   |
| الجانب النظري                       |
| الفصل التمهيدي: تقديم موضوع الدراسة |
| 1- إشكالية الدراسة:..... - 5 -      |
| 2- فرضيات الدراسة:..... - 7 -       |
| 3- أهمية الدراسة:..... - 8 -        |
| 4- أهداف الدراسة:..... - 8 -        |
| 5- أسباب اختيار الموضوع:..... - 8 - |
| 6- التعاريف الإجرائية:..... - 9 -   |
| 7- الدراسات السابقة:..... - 9 -     |
| الفصل الثاني:                       |
| الضغوط النفسية واستراتيجية المواجهة |
| تمهيد:..... - 13 -                  |

|  |      |
|--|------|
| اولا الضغوط النفسية: .....   | 14 - |
| 1-تعريف الضغوط النفسية:.....                                       | 14 - |
| 2-أنواع الضغوط النفسية:.....                                       | 15 - |
| 1-2 الضغوط الايجابية:.....   | 15 - |
| 2-2 ضغوط سلبية:.....   | 15 - |
| 3-2 ضغوط اقتصادية:.....  | 15 - |
| 4-2 الضغوط الإجتماعية:.....  | 15 - |
| 3- مكونات الضغط النفسي:.....                                       | 16 - |
| 4-النظريات المفسرة لضغوط النفسية.....                              | 16 - |
| 1-4 نظرية الإدراك الكلي للموقف لسبيلجر:.....                       | 16 - |
| 2-4 نظرية لهنري موراي:.....  | 17 - |
| 3-4 نظرية لازاروس:.....  | 17 - |
| ثانيا: استراتيجية المواجهة   | 18 - |
| 1-تعريف استراتيجية المواجهة:.....                                  | 18 - |
| 2-تصنيف استراتيجية المواجهة:.....                                  | 19 - |
| 3- العوامل التي تؤثر في استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية:..... | 20 - |
| 4 - النظريات المفسرة.....  | 21 - |
| 1-4 نظرية التحليل النفسي:.....                                     | 21 - |
| 2-4 النظرية التفاعلية:.....  | 22 - |
| 3-4 النظرية المعرفية:.....   | 23 - |

5-وظائف استراتيجية الواجهة الضغوط:..... - 24 -

5-1-وظائف استراتيجية الواجهة حسب ميكونيك ..... - 25 -

5-2-وظائف استراتيجية الواجهة حسب لازاروس وفولكمان ..... - 25 -

5-3-وظائف استراتيجيات الواجهة حسب كوهن ..... - 25 -

6- مميزات استراتيجيات مواجهة الضغوط:..... - 26 -

خلاصة الفصل:..... - 28 -

### الفصل الثالث: المرونة النفسية

تمهيد:..... - 30 -

1-مفهوم المرونة النفسية:..... - 31 -

2- العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية..... - 31 -

3- مظاهر المرونة النفسية:..... - 32 -

4- خصائص المرونة النفسية:..... - 32 -

5- أهمية المرونة النفسية:..... - 33 -

6-العمليات التي تزيد من المرونة:..... - 33 -

7- النظريات المفسرة للمرونة النفسية..... - 34 -

7-1- نظرية ريشادسون:..... - 34 -

7-2-نموذج كوفي:..... - 35 -

7-3:نظرية كاون وتومسون:..... - 36 -

خلاصة:..... - 37 -

### الفصل الرابع:

## الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

- 1- منهج الدراسة:..... - 40 -
- 2- مجتمع الدراسة:..... - 40 -
- 3- الدراسة الإستطلاعية:..... - 41 -

- 3-1- أهداف الدراسة الإستطلاعية:..... - 41 -
- 3-2- إجراءات الدراسة الإستطلاعية:..... - 42 -
- 3-3- حدود الدراسة الإستطلاعية:..... - 42 -
- 3-4- عينة التقنين: ..... - 42 -
- 3-5- صلاحية أدوات الدراسة: ..... - 43 -

- 4- نتائج الدراسة الاستطلاعية:..... - 50 -

## الفصل الخامس:

### تحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

- 1- نتائج التأكد من التوزيع الاعتدالي:..... - 53 -
- 2- تحليل ومناقشة نتيجة الفرضية العامة:..... - 53 -
- 3- تحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الأولى:..... - 55 -
- 4- تحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثانية:..... - 57 -
- 5- تحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة:..... - 59 -
- خلاصة ومقترحات..... - 62 -
- المراجع والمصادر ..... - 65 -

## فهرس الجداول

| الرقم | العنوان   | الصفحة |
|-------|---|--------|
| 01    | يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس  | 36     |
| 02    | يوضح توزيع عينة التقنين حسب الجنس   | 39     |
| 03    | يوضح معامل إرتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس                               | 39     |
| 04    | يوضح معاملات الثبات مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط                                | 41     |
| 05    | يوضح توزيع فقرات المقياس على الأبعاد  | 42     |
| 06    | يوضح ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (الانفعالي)                    | 42     |
| 07    | يوضح ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (العقلي)                       | 43     |
| 08    | يوضح ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (الاجتماعي)                    | 43     |
| 09    | يوضح ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس                                     | 44     |
| 10    | يوضح معاملات الثبات لمقياس المرونة النفسية  | 45     |
| 11    | يوضح توزيع افراد عينة الدراسة على حسب الجنس                                       | 46     |
| 12    | يوضح نتائج إختبار التوزيع الإعتدالي   | 79     |
| 13    | يوضح قيمة معامل الإرتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والمرونة النفسية    | 50     |
| 14    | يوضح قيمة معامل الإرتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والمرونة الانفعالية | 51     |
| 15    | يوضح قيمة معامل الإرتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والمرونة العقلية    | 53     |
| 16    | يوضح قيمة معامل الإرتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والمرونة الاجتماعية | 55     |

# مقدمة

## مقدمة:

يواجه العديد من الطلبة عند إلتحاقهم بالحياة الجامعية للمرة الأولى كثيرا من الضغوط والتحديات بما تفرض عليهم هذه المرحلة الدراسية ومتطلباتها وقد يؤدي هذا بالطالب لمجموعة من الضغوطات النفسية والتحديات والتي من شأنها أن يؤدي بطلاب إلى إنخفاضا في مستوى المرونة الذي ينجز عنه تدني في المستوى التحصيل الدراسي وإختلال في التوازن النفسي وهذا ما يؤثر على حياتهم وصحتهم النفسية لذلك ينبغي عليهم إتباع استراتيجيات التي تمكن من خلالها الفرد تحقيق التوازن بين ذاته والعالم الخارجي ولكي يستطيع الطالب القيام بهذه المهارة يجب أن يكون لديه قادرا كافيا من المرونة النفسية فهي التي تساعد الطلاب على التأقلم في بيئات المختلفة فهي تحمل الكثير من الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعده على تحمل المشاعر السلبية وتخطيطها للأشخاص المرنون نفسيا يعتبرون الازمات مواقف تستحق المواجهة بكل الوسائل وليس الهروب منها لذا وجب على كل طالب التحلي بصفة المرونة التي من خلالها يستطيع الفرد التعامل مع المواقف الصعبة والمشكلات والضغوطات التي تواجهه في حياته الأكاديمية واليومية فالمرونة النفسية قد تؤدي إلى زيادة الخبرة الايجابية التي يمكن إعتبارها وسيلة فعالة لتعزيز الصحة النفسية وتحقيق التوازن النفسي والتكيف في محيطه وبيئته والعيش بسلام.

وقد قمنا بتقسيم دراستنا هذه إلى جانبين: نظري وتطبيقي. ويتناول الجانب النظري في فصله الأول مدخل للدراسة، كما أبرزنا فيه الاشكالية والفروض والأهداف وأهمية البحث. أما في الفصل الثاني تطرقنا إلى المفاهيم المتعلقة بالدراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط والمرونة النفسية.

أما في الجانب التطبيقي، فيتناول الدراسات الميدانية، ويتكون من فصلين، فصل الاجراءات المنهجية للبحث الذي حددنا فيه المنهجية والدراسة الاستطلاعية والعينة والحدود وأساليب التحليل الإحصائي. أما في الفصل الأخير يحتوي على تحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها خلال جمع البيانات.

# الجانب النظري



## الفصل التمهيدي: تقديم موضوع الدراسة

1- إشكالية الدراسة:

2- فرضيات الدراسة:

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- أسباب اختيار الموضوع

6- تعريف الاجرائية

7- الدراسات السابقة

## 1- إشكالية الدراسة:

تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل الهامة في حياة الفرد، حيث يسعى إلى تحقيق أهدافه وطموحاته والاجتياز هذا كله وجب على الطالب الجد والمثابرة والقيام بالعديد من المتطلبات الدراسية والاجتماعية وعلى الرغم من ذلك لا تخلو هذه المرحلة من التعرض لطلاب الجامعة لضغوط متعددة وإحباطات مختلفة، التي تعود إلى طبيعة المرحلة العمرية والدراسية التي تفرضها عليهم مطالب الحياة حيث؛ تنعكس سلبا على صحتهم النفسية و نجد من بين هذه الضغوط النفسية خاصة في ظل المتغيرات الجديدة كأن يدخل الطالب نظام جديد لتدريس وهو نظام LMD خلافا كما كان في السابق إضافة إلى قلقه المستمر إزاء مستقبله المهني الذي يبقى مجهولا كل و غيرها هذا يعرض الطالب لعدم التوازن وإلى ضغط نفسي ومن المتعارف عليه.

إن الضغوط النفسية تعد من أهم الصعوبات التي تواجه الطلبة الجامعة وخاصة المقبلين على التخرج، وعليه فإن الضغوط النفسية تؤثر على حياة الفرد بصورة عامة وعلى طالب الجامعي بصورة خاصة. إما أن تكون صاحب نظرة تفاؤلية ولديه قدرة على مواجهة كل هذه الضغوط أو يكون العكس صاحب نظرة تشاؤمية، وتصبح بذلك ذات تأثير سلبي على الفرد.

وهنا يستوجب السعي وراء تحقيق توازنه النفسي والصحة النفسية في ضوء كل تلك الضغوط متخطيا كل العقبات التي تواجهه، فعلى الطالب البحث على طرق ووسائل التي تستطيع تخفيض هذه الضغوط عن طريق استراتيجيات يمكن إتباعها لتحقيق التوافق النفسي و إبعاد الخطر و تجعل الفرد أو الطالب في حالة من التوازن و عليه فاستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية هي سلسلة من الاحداث الخارجية التي يوجهها الفرد نتيجة للتعامل مع البيئة و متطلباتها مما يفرض عليه سرعة التوافق في مواجهة الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية والوصول الى تحقيق التوازن وإبعاد الخطر وتجعل الطالب، في حالة من التوازن. (علي، 2015، 32).

وعليه نجد ان موضوع الضغوط النفسية لدى مختلف الأفراد، حيث يشكل مجالا واسعا للبحث والتعامل معه يعتبر أكثر تعقيدا وللخروج من هذه الضغوط وجب إتباع مجموعة من إستراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط للطالب التصدي لكل هذه الضغوط النفسية التي تواجهه عن طريق المرونة النفسية، حيث نعود عليه بنتائج جيدة وإيجابية رغم مختلف التهديد لتكيف أو النمو التي يمكن أن يمر بها الفرد خلال حياته ومن ثم فإن ذوي المرونة النفسية العالية يتعايشون مع انفعالات إيجابية فهنا نجد علاقة إيجابية بين المرونة النفسية والصحة النفسية فإن التحلي طلبة الجامعة بالمرونة النفسية أساس نجاحهم في مواجهة المواقف المتنوعة فهي تسمح لهم بتحكم بانفعالاتهم والاستجابة بشكل يتناسب مع مواجهة العوائق والمشكلات .

المرونة النفسية عنصر مهم وأساسي لتدعيم الصحة النفسية لفرد حيث تعتبر المرونة النفسية من السمات الإيجابية التي تستحق الدراسة حيث تعرف أنها الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن طلب من التكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة، وهي عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية لشدائد والصدمات و الضغوط النفسية التي تواجهها الطالب حيث تلعب المرونة دور هاما في تحديد مدى قدرة الطالب على التكيف مع الصعوبات والضغوطات التي تواجهه في مساره الجامعي فطالب السوي نفسيا يمكنه اتران انفعاليا وهو الذي يمكنه من السيطرة على انفعالية بمرونة عالية وتعتبر عنها حسب طبيعة المواقف.

وتعتبر المرحلة الجامعية من المراحل الاساسية في حياة الطالب الجامعي التي تحدد شكل حياته مستقبلية ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح فيتوجب عليه بدل جهد ومثابرة وتحمل أعباء الدراسة ومتطلبات الجامعة بالإضافة إلى مواجهه ضغوط الحياة اليومية الأخرى وذلك يتطلب قدرا من مرونة نفسية لدى طالب حيث تمكنه من عبور هذه المرحلة بسلام.

وعليه يمكن الحكم على الفرد انه سوى ويتمتع بالمرونة النفسية من خلال سلوكياته وأفكاره واعتقاداته وقدرته على مواجهة صعاب الحياة ومتطلباتها بطريقة سليمة ومنطقية وعقلانية دون اللجوء الى أفكار هادمة لذات فعند تعرض الطلبة لضغوط النفسية فمنهم من يتجاوزها باتباع استراتيجيات صحيحة وينجح في إيجاد حلول وليحافظ على اتزانه وصحته

النفسية ومنهم من يفشل في تكيف مع هذه الضغوط فتسوء حالته النفسية ولتجنب هذه الضغوط لا بد من أن يتمتع الطالب الجامعي بالمرونة النفسية والأفكار العقلانية وتجنب أفكار اللاعقلانية وعليه يجب طرح التساؤل التالي: هل توجد علاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة؟

وتتدرج تحته التساؤلات الجزئية التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والمرونة الانفعالية لدى طلبة الجامعة؟

- هل توجد علاقة ارتباطية بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والمرونة العقلية لدى طلبة الجامعة؟

- هل توجد علاقة ارتباطية بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والمرونة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة؟

**2- فرضيات الدراسة:**

**2-1- الفرضية العامة:**

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة؟

**2-2- الفرضيات الجزئية:**

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والمرونة الانفعالية لدى طلبة الجامعة.

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والمرونة العقلية لدى طلبة الجامعة.

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والمرونة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة.

### 3- أهمية الدراسة:

تكمّن أهمية الدراسة في أهمية الموضوع الذي نتناوله، حيث نسعى الى إلقاء الضوء على شريحة مهمة من المجتمع ألا وهي طلبة الجامعة وفي ضوء مشكلة الدراسة وتساءل المطروح يمكن توضيحه على النحو التالي: تفيد الدراسة الحالية في التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.

### 4- أهداف الدراسة:

- التعرف العلاقة الموجودة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بالمرونة النفسية لدى الطلبة الجامعة.
- التعرف العلاقة الموجودة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بالمرونة الانفعالية لدى الطلبة الجامعة.
- التعرف العلاقة الموجودة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بالمرونة العقلية لدى الطلبة الجامعة.
- التعرف العلاقة الموجودة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بالمرونة الاجتماعية لدى الطلبة الجامعة.

### 5- أسباب اختيار الموضوع:

- دفعتنا مجموعة من أسباب الى الخوض في هذا الموضوع منها:
- رغبة الباحثين الشخصية التي دفعت بهن للاختيار هذا الموضوع
- ندرة الدراسة حول هذا الموضوع

## 6- التعاريف الإجرائية:

6-1- استراتيجية المواجهة: أن المواجهة ليست سمة ثابتة وإنما هي عملية تركز الاهتمام على أفكار الفرد وسلوكياته التي تصدر وفق شروط، كما أنها عملية مرنة، وقابلة للتغير حسب الموقف الضاغط، بالإضافة أنها سلسلة من التفاعلات بين الشخص والبيئة.

6-2- الضغوط النفسية: أن الضغط النفسي يشار إليه أنه حالة داخلية للكائن الحي، ويشار إليه أحيانا أنه حوادث خارجية، أو نتيجة الخبرة التي اكتسبت من التعامل بين الفرد والبيئة، وهناك فروق فردية بين الناس في طريقة الاستجابة لهذه الضغوط، إذ أن الحالة التي تسبب الضغط لفرد ما، ليس بالضرورة أن تكون ضاغطة لفرد آخر، وأن الأفراد الذين يعانون من الضغوط لا يستجيبون بنفس الطريقة بشكل عام (خليفي، 21، 2018).

6-3- المرونة النفسية: إنها قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلائي، وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين أساسها الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين (شقورة، 2012، 6، ص، 2012).

## 7- الدراسات السابقة:

### دراسة عربية:

دراسة نجية إسحاق (2001): بعنوان أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدى الجنسين فهذفت إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط الشائعة لدى الشباب الجامعي من الجنسين، ومعرفة عل هناك فروق بين الجنسين في متغيرات الشخصية التي تقاس باختبار اليد الإسقاطي. وقد كانت عينة الدراسة مكونة من 100 طالب من جامعة عين الشمس مصر مقسمين بالتساوي ذكور وإناث. وقد استخدمت في هذه الدراسة مقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد موسى 1988 واختبار اليد الإسقاطي من إعداد بركلين وبيوترسكس واجنر 1962.

### دراسة أجنبية:

دراسة كالتين وجيم (1997): في الولايات المتحدة الأمريكية بعنوان مواجهة الصعوبات وتعلم المرونة هدفت الدراسة التي تعزيز المرونة النفسية من خلال برامج تجريبية، استخدام الباحث نموذج التعلم التجريبي للمرونة والممارسات التنظيمية والتعليمية التي تساعد الآخرين كيف يطورون المرونة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن إعداد أفراد المرين عملية تحتاج وقتا طويلا في تطوير صحة الانسان النفسية وتعتمد على تنشئة وعلاقات المشاركين التي تركز على الثقة والاحترام والوصول إلى أهداف ذات قيمة يتعلق بتحقيق القدرة على التكيف.

دراسة جيرسون (Gersom 1998): دراسة هدفت إلى بيان العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المعالجة والضغط بين طلبة الدراسات العليا وقد تكونت عينة الدراسة (101) وقد توصلت النتائج إلى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية من الصلابة كانوا يستخدمون مهارات المواجهة أكثر فاعلية وتأثير من الذين حصلوا على درجات صلابة منخفضة كما أظهرت النتائج أن الضغوط ترتبط إيجابيا بمهارات المواجهة الآتية: التحليل المنطقي. التجنب المعرفي، التفريغ الانفعالي. الاستسلام. كما توصلت النتائج الدراسة أيضا إلى وجود علاقة سالبة بين الصلابة والضغط، فقد وجد أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغوط على أنها أقل ضغطا من الطلاب الذين لم يحصلوا على درجات من الصلابة.

دراسة ستازيوسكى (2008): دراسة بعنوان المرونة النفسية والتقاؤل، وعلاقتها بالتكيف والضغط النفسي وقد هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة المرونة النفسية والتقاؤل ودورها في التقليل من الضغط النفسي، تكونت عينة الدراسات من أفراد المتطوعين الذين يدرسون اللغة الانجليزية في الاكوادور وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن ارتفاع المرونة النفسية يؤدي إلى ارتفاع درجة الضغط مما يؤدي إلى انخفاض درجة الضغط مما يؤدي إلى استنتاج أن المرونة النفسية لها أثر واضح في درجة التكيف الفرد المرتفعة، وكذلك إلى انخفاض درجة الضغط النفسي لدى هؤلاء الأفراد في أنشطة حياتهم اليومية.

## تعقيب عن الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة عرض نماذج الدراسات التي تناولت إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وكيفية التعامل مع الضغوط في الحياة اليومية فتميزت بما يلي:

من حيث الهدف: تنوعت اهداف الدراسات السابقة وتعددت منها الكشف عن استراتيجيات المواجهة وعلاقتها ببعض المتغيرات المرنة والصلابة النفسية.

من حيث العينة: تنوعت عينة الدراسة بتنوع اهدافها حيث شملت نوع عدد وأفراد العينة.

من حيث أداة جمع البيانات: فقد تنوعت وسائل القياس المستخدمة في الدراسات السابقة فقد تم استخدام المقياس (الاستبيان) نجد مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط ومقياس المرونة والصلابة النفسية.

من حيث النتائج: لقد تنوعت النتائج منها ما دلت على وجود فروق في نتيجة الدراسة بين الجنسين وأخرى توصلت الى نتائج ذات علاقة بين المتغيرين هدفت إلى بيان العلاقة بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية بين الطلبة.

## الفصل الثاني:

### الضغوط النفسية واستراتيجية المواجهة

أولاً: الضغوط النفسية

تمهيد

1- تعريف الضغوط النفسية

2- أنواع الضغوط بنفسية

3- مكونات الضغط النفسي

4- النظريات المفصلة للضغوط النفسية

ثانياً: استراتيجية المواجهة

1- تعريف استراتيجية المواجهة

2- تصنيف استراتيجية المواجهة

3- العوامل التي تؤثر في استراتيجية المواجهة

4- النظريات المفسرة لاستراتيجية المواجهة

5- مميزات استراتيجية مواجهة الضغوط

خلاصة الفصل

## تمهيد:

يوصف العصر الحالي بأنه عصر الضغوط والأزمات النفسية، حيث يواجه الفرد في حياته الكثير من الظروف الضاغطة ويحاول التعامل معها من خلال إيجاد استراتيجيات تبعد عنه الخطر وتجعله في حالة من التوازن، وتسهل نمط عيشه وتحقق له التكافل والتوازن النفسي والاجتماعي. حيث تختلف هذه الاستراتيجيات من شخص إلى آخر تبعاً لاختلاف خصائص شخصية الفرد والظروف المحيطة به، وفي هذا الفصل سنتطرق إلى أهم الاستراتيجيات الواجهة لغوط النفسية.

## اولا الضغوط النفسية:

### 1-تعريف الضغوط النفسية:

لغة: إن الأصل اللغوي للضغط النفسي هو: ضغطة ومنه ضغطه أي عصره وزحمه وكلام بالغ في انجاز عليه ضيق وضغط.

اصطلاحا: ان الضغط النفسي عبارة عن التوتر الذي يشعر به الانسان من محاولته لتكيف مع بعض المواقف الجديدة لاستعادة التوازن الى نفسه.

اختلفت وجهات النظر في إعطاء معنى لمفهوم الضغوط فكل منظر أو باحث يرى فيه موقف معيناً ومن ثم يفصل مفهومه، ومضمونه، أنواعه ومصادر هو أساليب مواجهته وفق الهدف أو الدراسة التي هو بصددھا.

ويستخدم مصطلح الضغوط النفسية للدلالة على نطاق واسع من حالات الانسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة. وتحدث نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي. وتظهر نتيجة التهديد والخطر (كوثر، 2021، 610).

هذا يعني وجود عوامل داخلية وخارجية ضاغطة على الفرد ككل، أو إلى عنصر فيه الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بالتوتر والاختلال في تكامل شخصيته، وعندما تزداد شدة هذه الضغوط على الفرد فان ذلك قد يفقده القدرة علي التوازن، ويغير نمط سلوكه مما هو عليه إلى نمط جديد (شفيق، 2018، 46).

تعريف جوردن: الضغوط هي الإستجابات النفسية والإنفعالية والفيزيولوجية للجسم إتجاه أي مطلب تم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد، وهذه التغييرات تقوم بإعداد وتأهيل الفرد لتوافق مع الضغوط والتي هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهتها أو تجنبه (حسين، حسين، 2006، 20)

تعريف ماجدة بهاء الدين: هي حالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها (ماجدة، 2007، 20).

### تعريف شامل:

وهو شعور بأنك تحت ضغط غير طبيعي، أو مشاكل وصعوبات وتجعله في وضع غير اعتيادي.

### 2- أنواع الضغوط النفسية:

#### 2-1 الضغوط الإيجابية:

وهذا النوع من الضغوط يدفع للإنجاز، وينمي الثقة بالنفس، ويدفع الأفراد إلى سرعة الانجاز الأعمال، ويكونوا متارين عقليا وجسميا

#### 2-2 ضغوط سلبية:

ويقصد بها الضغوط التي تنطوي على أحداث سلبية مهددة ومؤذية للفرد (حسين وعبد الكريم، 2014، 18).

#### 2-3 ضغوط اقتصادية:

لها الدور الأكبر في تشتيت جهد الإنسان وإضعاف قدرته على التركيز والتفكير، وخاصة عندما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة فينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.

#### 2-4 الضغوط الإجتماعية:

تعد حجر الأساس في التماسك الاجتماعي والتفاعل مع الآخرين وكثرة اللقاءات أو قلتها والإسراف في التزاور في الحفلات، هي معايير تحتم على الفرد الإلتزام الكامل بها والخروج عنها يعد خروجاً عن العرف والتقاليد الإجتماعية (وليد، مراد علي، 2008، 62).

وهي كل ما يضعف جهد الانسان من جميع الجوانب الاقتصادية والاجتماعية وغيرها.

### 3- مكونات الضغط النفسي:

للضغط النفسي ثلاث مكونات مترابطة هي:

- المثيرات (الأحداث الضاغطة): وهي القوى التي تبدأ بها حالة الضغط أي أنها كل المتطلبات الموقفية والتي تمثل تهديدا للفرد وقد تكون المثيرات داخلية (صراع) أو خارجية (فقدان عزيز).

- التقييم: أي إدراك الفرد وتقييمه لهذه الأحداث الضاغطة من حيث طبيعتها وديناميتها، آثارها ومدى قدرته على التعامل معها أو إحتوائها والسيطرة عليها (حسين وحسين، 2006 ، 50).

الإستجابة: وتتمثل في ردود الفعل النفسية والجسدية التي تصدر عن الفرد إزاء الأحداث المهددة (الهاشمي لوكيا وآخرون، 2000، 11).

### 4- النظريات المفسرة لضغوط النفسية

#### 4-1 نظرية الإدراك الكلي للموقف لسبيلجر:

يهتم سبيلبيرجر بالضغط باعتباره مثير يتعامل معه في شكل الخصائص المنبهة للبيئات التي تدرك على أنها مسببة للإضطرابات بشكل ما ، وهو نموذج ذو طابع هندسي تؤدي الضغوط الخارجية فيه على رد فعل الإنضغاط داخل الفرد ، كما أنه يدخل في لغة الحياة اليومية، وهو يتعامل مع الضغط على أنه متغير مستقل، ويعتبر فهم نظريته في القلق مقدمة لفهم نظريته في الضغوط ، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما قلق الحالة أو القلق الموضوعي أو قلق الموقف، وقلق السمة أو قلق العصابي أو القلق المزمن، وهو يربط بين قلق الحالة والضغط ويعتبر أن الضغط الناتج عن الضغط الناتج عن ضغط معين مسببا لحالة القلق وما يثبتته في علاقة قلق الحالة بالضغط يستبعده عن علاقة قلق السمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبر والسابقة بالضغط حيث أن الفرد يكون من سماته الشخصية القلق أصلا (العزیز، 2008، 64).

#### 4-2 نظرية لهنري موراي:

ينفرد موراي بعمق الفهم للديناميات التي تحدث في داخل الكائن البشري من أجل لحظة انبثاق، لحظة التكيف واحداث التوازن النفسي، و يتسم منهجه بالدينامية النفسية ، و يصل موراي إلى مستوى عال من الدينامية النفسية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة ومفهوم الضغط ويعتبرهما متكافئين على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة الجوهرية للسلوك في البيئة ، و يعرف الضغط بأنه خاص لموضوع بيئي أو لشخص يعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين .ويميز موراي بين نوعين من الضغوط:

ضغط بتا: وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد.

ضغط ألفا: وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع او كما يظهرها البحث الموضوعي ( خليفة سعد، 2008، 151).

#### 4-3 نظرية لازاروس:

يرى أن الضغوط تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك لتقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين الأولى هي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط، والثانية هي التي يحدد فيها أساليب حل المشكلات التي تظهر في الموقف ويتضح من هذه النظرية أن ما يعتبر ضاغطا بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهارته في تحمل الضغوط وحالته الصحية وعلى عوامل ذات صلة بالموقف نفسه، وعوامل البيئة الإجتماعية كالتغيير الإجتماعي ومتطلبات الوظيفة (أبو حبيب، 2010 ، 37).

تصنيفا لعملية الضغوط وعمليات التقييم التابعة لحدوث (Lazarus) "وقد قدم "لازاروس

الحدث الضاغط حيث قسمها إلى الجوانب الآتية:

- الحدث الضغط ويتضمن أحداث خارجية وتتمثل في البيئة الخارجية.

- أحداث داخلية نابغة من الفرد ذاته.

- عمليات التقييم وتشمل تقييم أولي حيث يقدر الفرد إذا كان الحدث الضاغط مهدد أم لا وكذلك تقييم ثانوي وهو ما يستطيع الفرد القيام به إزاء الحدث الضاغط.
- عمليات المواجهة وتشمل الأساليب التي يستخدمها الفرد في مواجهة الضغوط (حسين، 2006، 57).

## ثانيا: استراتيجية المواجهة

### 1-تعريف استراتيجية المواجهة :

مفهوم اصطلاحي: يعني أنها عملية التصدي الخارجية والداخلية التي يقدرها الفرد على أنها مرهقة أو مكلفة وتستنزف مصادره وموارده وتتكون عملية المواجهة من الجهود سواء نفسية أو سلوكية.

تنوعت التعريفات النفسية لمفهوم استراتيجيات المواجهة بتنوع زوايا النظر له، ورغم تعدد هذه التعريفات نجد أنها تدور حول محور رئيسي، وهو أن مفهومها يصف في الغالب عملية التخلص من مصدر الضغط، أو التخفيف منه وتقليل الضغط النفسي الذي يواجهه الفرد.

\*عرفها (الأمانة، 1995) بأنها: "المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية".

\*كما يرى (Ryan، 1989) انها استراتيجيات توافقية متعلمة مكتسبة، تمثل محتوى السلوك، وتستخدم للسيطرة على أزمات الحياة وظروفها الضاغطة".

\*فيما يرى (AtwarterK1990) بأنها" أساليب تعامل يقوم بها الفرد تجاه المثيرات التي تفقده توازنه وتجاوز قدرته على التوافق"

\*ويعرفها (Schwebel et al ، 1990) بأنها" استراتيجيات تساعد الفرد في الحصول على التوازن في الحياة اليومية الضاغطة " ( عبد الله الضريبي، 2010، 67).

\* ويعرفها الآخر الى ان الافراد في محاولتهم لحل أو تحمل أو الهرب من وضعيات ضاغطة، ينخرطون بشكل هادف في استراتيجيات سلوكية مختلفة والتي من شأنها أن تعدل أو تزيد من شدة آثار مكتسبة ويمكن ان تكون فعالة أولا تكون فعالة لمدة قصيرة وليس مدة طويلة (عبد الله، 2020، 59).

تعريف شامل: هي واحدة من استراتيجيات التعليم النشط الذي يعتمد على إيجابية الطالب في المواقف التعليمية، وتحفز الطالب تنمية بعض المهارات.

## 2- تصنيف استراتيجية المواجهة:

وضح أنه يوجد طريقتان للمواجهة وهما:

**2-1 المواجهة المركزة على المشكلة:** وهي تتطوي على اتخاذ اجراءات مباشرة لتغيير الموقف الضاغط

**2-2 المواجهة مركزة على الانفعال:** وهي تحاول تقليل الآثار العاطفية للمواقف الضاغطة، فهي عادة لا تتغير تلك الحالة المهددة للموقف ولكنها تجعل الفرد يشعر بتحسن، وفي تلك الحالة فإن الفرد يتجنب متاعب التفكير ويتجاهل.

يرى ان المواجهة المركزة على الانفعال تربط بمستويات عالية مع الأسى وذلك لأن المفردات الخاصة بها (المواجهة المركزة على الانفعال) تعكس تجنب المشاعر، وكذلك لأن الكثير من هذه المفردات الشائعة في مقاييس المواجهة (المشكلة/ الانفعال) الإدارة المواقف الضاغطة، واستراتيجية المواجهة الفعالة يرجع لها عظيم الأثر في التوافق الوجداني مع الأحداث الضاغطة أكثر مما ينتج عن استراتيجيات التجنب أو الهروب، وربما يكون هناك نوع يفضله الفرد للمواجهة اعتمادا على الموقف، فالمواجهة المركزة على المشكلة يمكن أن تستخدم عندما يقيم الفرد الموقف على أنه قابل للتغيير، بينما يمكن أن تستخدم المواجهة المركزة على الانفعال عندما تكون مخرجات الموقف عبارة عن أحداث غير قابلة للتغيير.

وطور لازوس أسلوبين للمواجهة هما:

2-2-1- أسلوب الواجهة النشطة أو الواجهة المتمركزة حول المشكلة: ويتبع في هذا النوع من الواجهة، والبحث عن معلومات أو طلب نصيحة، أو اتخاذ إجراءات حول المشكلة، وإعادة التفسير الايجابي وتطوير المكافآت أو إثباتات بديلة.

2-2-2 الواجهة المتمركزة على الانفعال المصاحب: ومن الاساليب المستخدمة في هذا النوع التنظيم الوجداني والتقبل المذعن والتفريغ الانفعالي، وأن الواجهة بالتركيز على الانفعال تكون فعالة على المدى القصير، بينما تؤدي أساليب الواجهة بالتركيز على المشكلة الى تكيف أفضل على المدى البعيد (عائشة، 539، 2016/538).

### 3- العوامل التي تؤثر في استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية:

إن ردود أفعال الأفراد نحو المواقف الضاغطة متباينة واستجابة الأفراد لموقف ما يختلف من فرد إلى آخر، ويعود هذا تباين إلى شخصية الفرد، والخبرات التي يتعرض لها، وقدرته على مواجهة صراعات الحياة ، فإدراكه للمواقف الخارجية وفكرته عن ذاته، والطريقة التي يدرك بها ذاته تعد النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته، وهذه العوامل تحدد كيفية تصرفنا أمام المواقف ومواجهة الضغوط النفسية، ومن هذه العوامل:

3-1- العوامل الشخصية: خاصة النضج الانفعالي والمعرفي والثقة بالنفس تؤثر في طبيعة التعامل مع الضغط، إضافة إلى العوامل المرتبطة بالموقف الضاغط وخصائص البيئة التي يعيش فيها الفرد.

3-2- عوامل ديمغرافية: تؤثر في تعامل الفرد مع الضغط، مثل الجنس، العمر، والأوضاع الاقتصادية والاجتماعية، والخبرات السابقة والجماعات الفلسفية والدينية التي ينتمي إليها الفرد.

3-3- خصائص وقدرات الوالدين وقدرتهما في التعايش مع الضغوط النفسية: ومنها المستوى الاقتصادي والاجتماعي، والذكاء والسمات الشخصي، والسمات الشخصية، والمعنويات، والخبرة الماضية، والمهنة (سلام راضي، 2013، 30).

#### 4 - النظريات المفسرة

#### 4-1 نظرية التحليل النفسي:

أن ميكانيزمات الدفاع والعمليات اللاشعورية التي (Sigmund Freud) " يرى "سيجموند فرويد 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. (حسين، حسين، 2006 ، 85).

كما يقسم حامد زهران أساليب الدفاع إلى:

- حيل الدفاع والإنسحابية أو الهروب مثل الإنسحاب والنكوص والتثبيت والتفكيك والتخيل والتبرير والإنكار والإلغاء والسلبية.

- حيل الدفاع العدوانية أو الهجومية مثل العدوان والإسقاط والإحتواء.

- 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 الإختلال. (بن حميد السهلي، 2010 ، 38).

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

- دفاعات ذهانية كالإنكار الذهاني والإسقاط الهذيانى.

- دفاعات غير ناضجة كالإسقاط والوساوس.

- دفاعات عصابية.

- دفاعات ناضجة كالتصعيد والفكاهة.

إذ يرى فرويد أن العصاب والذهان ما هي إلا عبارة عن شكل من أشكال فشل أو سوء المواجهة فالدفاع وما يرتبط به من علاقة عبارة عن آليات تحمي الأنا من الصراعات، ويمكن لهذا الصراع أن يتكون من مطالب وطموحات غير محققة داخل الجهاز النفسى أو من تهديدات المحيط، ويفترض أن القلق هو المثير الذي يسبب تسخير هذه الآليات، وقد تم صهر مفهوم المواجهة مع دفاعات الأنا. (حسين، عبد العظيم ، 2006 ، 86).

وحسب وجهة نظر التحليل النفسى تعتبر الآليات الدفاعية النفسية من أهم الإستراتيجيات التي يلجأ إليها الأفراد لمواجهة الضغوط الداخلية والخارجية، فهي أساليب لاشعورية يستخدمونها للتخفيف من الضغوطات والصراعات والتوترات من أجل تحقيق التوازن النفسى ومنع الإختلال، وتختلف هذه الآليات الدفاعية حسب استخداماتها بالنسبة للمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد منها السوية كالإعلاء والتعويض والتقمص وهناك الدفاعات غير السوية التي نجدها في السلوكيات المرضية، منها النكوص والتثبيت والعدوان والتحويل.

#### 4-2 النظرية التفاعلية:

ظهرت هذه النظرية كرد فعل على النظرية السيكو دينامية التي استمرت في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسى ليحل محله، حيث أنها تنظر إلى المواجهة على أنها عملية صحية وطبيعية وأنها تمكن الفرد من حل مشاكله وأن ميكانيزمات التكيف تزداد لدى الفرد كلما كانت عقلانية وشعورية بدلا من أن تكون لا شعورية ولا إرادية، ولذلك حلت هذه النظرية الجديدة عن المواجهة محل النظرية السيكو دينامية.

فقد أشار "كابلان وساليسووباترسون (Patterson & Kaplan, Sallies) إلى العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة، حيث يتدخل بها ثلاث جوانب تتفاعل كل منها مع الأخرى عند حدوث الحدث أو الموقف الضاغط متمثلة في الاستعدادات والصفات الوراثية للفرد أو ما يسمى بالجانب البيولوجي، وكذلك الجوانب النفسية وسماته وخصائصه ودوره أو البيئة فيؤثر الجانب الاجتماعي بدوره في إدراك الفرد للضغوط، كما يتضح في هذا الإتجاه التفاعل الواضح بين خصائص الفرد والمعطيات الخارجية في الفرد والمحيط، فهي تعبر عن ثنائية تبادلية لكل متغير أثر على الآخر فالإستجابة للضغوط تظهر كنتيجة للتفاعل بين المطالب البيئية وتقييم الفرد لهذه المطالب وللمصادر الشخصية لديه وذلك بدوره يؤثر بشكل فعال في تحديد إستراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد حيال المواقف الضاغطة (طه، سلامة 2006، 90).

#### 4-3 النظرية المعرفية:

ين (ألبرت أليس Ellis) الأهمية العلاجية لتعديل التوقعات والمعتقدات غير المنطقية كوسيلة لخفض 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 (السهلي، 41، 2010).

حيث قدم "لازاروس (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 إتجاه 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، وبناء على هذا التقدير يتحدد مستوى الضغط ومن ثم يتحدد مستوى الضغط ومن ثم يتحدد استراتيجية المواجهة التي يستخدمها الفرد، ويفترض "كاريف وهيمان (Heiman&Kariv) 2005 أن إستراتيجيات المواجهة تؤدي وظيفتين أساسيتين إدارة المشكلة التي نتجت عنها الضغوط ثم التحكم في الانفعالات المرتبطة بتلك الضغوط، لذا فعندما يدرك الفرد الضغوط على أنها متحكم فيها أو تحت سيطرته فإنه في هذه الحالة يلجأ إلى إستخدام إستراتيجيات مواجهة نشطة أما عندما يدرك الفرد الموقف على أنه ليس مسيطراً عليه فإنه يستخدم إستراتيجيات تجنبية (سوسن شلبي، أسماء مبروك، 2007، 21).

## 5-وظائف استراتيجية الواجهة الضغوط:

اهتم عدد من الباحثين بإبراز وظائف إستراتيجيات المواجهة، كل حسب انتمائه النظري، وتصوره لمفهوم هذه الاستراتيجيات، وفيما يلي سنذكر ثلاث وظائف حسب عدد من الباحثين:

## 5-1 -وظائف استراتيجية المواجهة حسب ميكونيك Mechonik:

يشير ميكونيك ( 1974 ) الذي يتبنى النظرية الاجتماعية النفسية بأن الاستراتيجيات المواجهة ثلاث وظائف، وهي:

التعامل مع متطلبات الاجتماعية والبيئية.

خلق الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات.

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

## 5-2 -وظائف استراتيجية المواجهة حسب لازاروس وفولكمان Lazarus et Follkman:

تمثل المواجهة عند لازاروس وفولكمان، سلوك موجه لتحقيق وظيفتين أساسيتين هما:

تعمل على مواجهة المشكل، فيتم توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد لضغط.

تعمل على تعديل الانفعالات الناتجة عن الكآبة أو المحنة، فيكون تقليص التوتر الناتج عن التهديد، وخفض الضيق الانفعالي.

وعليه تمثل المواجهة عامل استقرار بإمكانها مساعدة الأفراد للحفاظ على توافقهم النفسي، والاجتماعي خلال فترات الضغط (Valentier et all,1994,194).

## 5-3 -وظائف استراتيجيات المواجهة حسب كوهن Cohen:

وتتمثل فيما يلي:

- التفكير العقلاني: ويتمثل في تفكير الفرد في مصدر القلق وأسبابه.
- التخيل: هنا يقوم الفرد في التفكير في المستقبل، وما يمكن أن يحدث.
- الإنكار: وهي عملية معرفية ينكر من خلالها الفرد الضغوط، وكل مصادر القلق.
- حل المشكل: ويلجأ فيها الفرد إلى أفكار جديدة لمواجهة المشكل.

- الفكاهة: يتعامل الفرد مع المواقف الضاغطة بالمرح.
- العودة إلى الدين: يقوم الفرد بالعودة إلى القيم الدينية لتحقيق الدعم الروحي والانفعالي للمواجهة. (Carvzr, 1994, 184).

## 6- مميزات استراتيجيات مواجهة الضغوط:

للمواجهة عدة مميزات، وسيتم عرضها في النقاط التالية:

المواجهة عملية معقدة، ويستعمل الافراد أغلب استراتيجيات المواجهة المركبة الأساسية تجاه الوضعيات الضاغطة.

ترتبط المواجهة بتقديم وتقييم كل ما يمكن القيام به لتغيير الموقف، فإذا بين التقييم بأن ليس هناك شيئاً هنا مكن القيام به، هنا تسيطر المواجهة التي تركز على المشكل، أما إذا أسفر التقييم بأن ليس هناك شيئاً هنا مكن القيام به، هنا تسيطر المواجهة التي تركز على الانفعال. وعندما يكون الموقف الضاغط من النوع الثابت كالعامل، والصحة أو العائلة، يظهر أن للرجال والنساء أساليب مواجهة تتشابه كثيراً.

هناك مجموعة من استراتيجيات المواجهة تبدو أكثر ثبات، واستقرار من الاستراتيجيات الأخرى بمواقف ضاغطة، مثل التفكير الإيجابي تجاه الموقف، فهي ثابتة نسبياً وترتبط كثيراً بالشخصية، في حين أن استراتيجية البحث عن الدعم اجتماعي فهي غير ثابتة وترتبط كثيراً بالسياق الاجتماعي (آيت حمودة، 2008، 185).

إن استراتيجية المواجهة تتغير من المرحلة الأولى من الموقف الضاغط إلى مرحلة أخرى لاحقة.

تعتبر سلوكيات المواجهة كوسيلة قوي للنتائج الانفعالية، حيث تربط بعض استراتيجيات المواجهة بنتائج إيجابية في حين تربط استراتيجيات أخرى بنتائج سلبية.

إن فائدة أي نوع من أساليب المواجهة يرتبط بنوع الموقف الضاغط، ونمط الشخصية المعرضة لضغط.

إن المواجهة تتحدد من خلال نتائجها، وليس من خلال الافتراضيات القبلية التي تشكلها على أنها توافقية، وغير توافقية، وهذا يعني أن عملية المواجهة قد تكون فعالة أو غير فعالة بناءً على نتائجها.

إن هناك اختلافاً بين المواجهة والسلوك التوافقي والتلقائي، فالأفعال التلقائية التي يقوم بها الفرد إزاء المواقف التي يتعرض لها لا يطلق عليها المواجهة، فعندما يكون الموقف الذي يتعرض لها الفرد مألوفاً لديه، فإن استجابة الفرد تصبح تلقائية اتجاهه، ولكن إذا كان الموقف جديداً، فإن استجابات الفرد لا تكون تلقائية (عبد الجواد، 1994، 25).

## خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق يمكن القول أن استراتيجيات وأساليب المواجهة الضغوط النفسية تختلف لدى الأفراد من فرد لآخر حسب طبيعة الموقف الضاغط فلا يمكن للفرد الاعتماد على أسلوب واحد في مواجهة المواقف إذ أن الاستراتيجية التي تتكون فعالة لدى شخص ما يمكن أن تكون غير فعالة والانفعال وإيجاد حل للوضعية الضاغطة.

## الفصل الثالث: المرونة النفسية

- 1-تعريف المرونة النفسية
- 2-العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية
- 3-مظاهر المرونة النفسية
- 4-خصائص المرونة النفسية
- 5-أهمية المرونة النفسية
- 6-البعغمليات التي تزيد من المرونة النفسية
- 7-النظريات المفسرة للمرونة النفسية

## تمهيد:

إن المرونة النفسية تلعب دورا هاما في تكيف الفرد مع بيئته بحيث يعتبر الإنسان الصحيح نفسيا هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية ، و أن الفرد لكي يتمتع بمستوى جيد من الصحة النفسية فلا بد من توافر قدر من المرونة النفسية التي تمكنه من التوافق مع الأحداث الضاغطة التي يمر بها و مواجهتها بشكل يقلل من عوامل الخطورة التي تؤثر عليه سلبا في حياته. وسوف نتطرق في هذا الفصل إلى المرونة النفسية مبرزين تاريخ المرونة النفسية و ماهي و النظريات المفسرة لها و نتعرف على عوامل المرونة النفسية ومحدداتها و مقوماتها و الثمار التي تنجم عنها .

## 1- مفهوم المرونة النفسية:

لغة: مرن يمرن مرانه ومرونة: وهو اللين والصلابة، ومرنت يد فلان على العمل أي صلبت واستمرت، والمرانة اللين.

اصطلاحا: وهو تغيير تحولي سريع سواء ذهنيا أو عقليا والتصرف في وضع جديد قد يكون تعرضا لتعديل عليه.

عرفتها الجمعية الأمريكية لعلم النفس بأنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد، الصدمات ، النكبات ، أو الضغوط النفسية التي يواجهها الافراد مثل المشكلات الأسرية ،مشكلات العلاقات مع الآخرين ، المشكلات الصحية الخطيرة ، ضغوط العمل و المشكلات المالية (الزعبي، 2016، 6).

ويعرفها روتر (Roter) على أنها مواجهة الضغط النفسي في وقت ما بطريقة تسمح للثقة

بالنفس بالتزايد فهي تتضمن مواجهة الضغوط النفسية في وقت ما بطريقة تلبى الثقة بمقدرة الشخص على مواجهة التهديدات في المستقبل (الشماط، 2013 ، 20)

ويمكن تعريف المرونة النفسية بأنها " عملية التوافق الجيد و المواجهة الإيجابية

للسعوبات أو الصدمات أو النكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل : (المشكلات العائلية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين ،و المشكلات الصحية، وضغوطات العمل والمشكلات المالية).

تشير الجامعة الامريكية لعلم النفس أن المرونة النفسية هي إحدى الأساليب التي تمكن الأفراد من التوافق والتأقلم الايجابي مع ظروف الحياة والاحداث الضاغطة ( APA،2009 )

## 2- العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية

أن هناك عدد من العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية ومنها: ( Ungar2004) يوضح

### 2-1-عوامل تعويضية :

و هي تقلل من أخطار التعرض للخطر، وهي جوانب فردية أو بيئية مثل الإيمان بالموقف الإيجابي تجاه الحياة ، و استحضار الشخصية ، التي يكون لها نتائج إيجابية للأطفال و الشباب عندما يكبرون.

**2-2-عوامل التحدي:** مثل التحديات في أشكال المرض والخسارة الكبيرة أو احتلال الأسرة ، و التي بدورها تقلل من الإجهاد في المستقبل.

**2-3-عوامل الحماية أو الوقاية:** وهذه العوامل تتفاعل مع الخطر للحد من احتمالات النتائج السلبية، أما العوامل الوقائية تستهدف بنشاط خطر معين للحد من آثاره (صالح،10،2018).

### **3- مظاهر المرونة النفسية:**

ذكر رزوقي وسهى (2015) مظهرين من مظاهر المرونة النفسية هما:

**3-1-المرونة التلقائية:** و هي القدرة على سرعة إستدعاء أكبر عدد من Spontaneous ( Flexibility) الإستجابات المختلفة و المتنوعة. و التي ترتبط بموقف معين يحدده الإختبار ، و تتسم هذه الإستجابات بالتنوع و التلقائية.

**3-2-المرونة التكيفية:** و هي السلوك الناجح لمواجهة موقف أو مشكلة معينة، و ( Adaptiv Flexibility) تتطلب تعديلا مقصودا للسلوك يتفق مع الحل السليم لمواجهة موقف معين، و تظهر قدرة الفرد على تغيير العمليات العقلية و طريقة التفكير التي تعامل من خلالها الفرد مع المشكلة و كيف يمكن أن يتكيف معها، و يمكن إعتبارها الطرف الموجب للتكيف العقلي (ربابعة ، 2018 ، 15).

### **4- خصائص المرونة النفسية:**

تناول العديد من الباحثين الحديث حول خصائص المرونة النفسية ومنهم مرت آخرين، حيث أشار إلى ست خصائص أساسية لدى الأفراد ممن يتمتعون بمرونة نفسية، تمثل عوامل وقائية تساعد على تعزيز الصحة النفسية للأفراد ويمكن إجمالها فيما يلي:

- القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية المتبادلة، فهي عنصر عطاء و تلقي المساندة الانفعالية، وتسهم هذه العلاقات في تنمية الشعور بانتماء، فضلا على كونها مصدرا للشعور بطمأنينة والأمن النفسي.

- الشعور باستقلالية والاعتماد على الذات والقدرة على صنع وإتخاذ القرار دون الانطباع إلى الآخرين، وكذلك الاعتزاز بالذات.

- مستوى مرتفع من مهارات القدرة على حل المشكلات، ومهارات التفكير قبل الفعل وعدم الاندفاع تجنباً للوقوع في الخطأ أثناء التفاعل مع الآخرين.

- النظرة الايجابية لذات والشعور بالثقة والكفاءة.

- القدرة على إدارة الانفعالات والمشاعر القوية السلبية والايجابية، على مستوى التفهم والتنظيم والتعبير عن الثقة بالذات، فضلا عن الاحساس بالكفاءة الشخصية.

- المثابرة والاجتهاد، وقد تم إعتبارها انهما من الضروريات لتحمل والصبر بغض النظر على المتاعب والمصاعب (Hart et All,2007) .

## 5- أهمية المرونة النفسية:

يبين كاشدان (Kashda, 2010) أهمية المرونة النفسية في أنها تساعد الفرد على التكيف مع مختلف المطالب الظرفية، والحفاظ على التوازن بين المجالات الحياة الهامة، بأن تكون السلوكيات الملتزمة تتفق مع القيم ،وتعد المرونة حجر الزاوية في الأداء الصحي الاجتماعي الشخصي والقدرة على تعديل الميول المعرفية والسلوكية هو عاملا يساعد لتمكين المرونة النفسية اذ ان الأفراد الذين يتمتعون بأقوى درجات ضبط النفس يكون آدائهم الاجتماعي أفضل بذلك يكونوا أكثر مرونة وتظهر هذه المرونة بقوة بالفضول والمثابرة. (الشبول، 14،2017).

## 6-العمليات التي تزيد من المرونة:

هناك ست عمليات أساسية تساعد على تنمية المرونة النفسية:

6-1- اتصال الفرد باللحظة الراهنة والاستبصار: يعني الإدراك الواعي واستغلال الخيارات في المواقف في اللحظة الراهنة وتمكن الفرد من وضع وتصور حسب المعلومات المتوفرة لديه.

6-2- تقبل الذات: النظرة الايجابية لذات والثقة في القدرات التي يمتلكها من خلال إدراكه الحقيقي لها والأحداث من حوله.

6-3- القدرة على ترويض الانفعالات القوية والاندفاعات: التخلص من الافكار الغير مرغوبة فيها لحد من تأثير العمليات المعرفية الغير مفيدة لسلوك، لتسهيل التواجد في الموقف والمشاركة فيه

6-4- إدارة الذات: يطلق عليها مراقبة الذات أي وعي النفس.

6-5- القيم: القدرة على الاحتفاظ الروحانية والخلقية، واختيار اتجاهات الحياة، التي تكون نابعة من اعماقك وتعبر عن اختياراتك الشخصية واعتقاد ذاتك حيث يعطي معنى لحياتك وتكون نابعة من أحاسيسك وتعبر عن أهدافك.

6-6- الالتزام في العمل: هو تحمل المسؤولية وقد يتطلب التدريب على مهارات (Joseph,2010).

## 7- النظريات المفسرة للمرونة النفسية

### 7-1- نظرية ريشادسون: (Richardson)

ومن أوائل النظريات لتفسير عملية المرونة النفسية هي نظرية ريتشاردسون الذي وضع صياغة المفاهيم للمرونة بأنه القوة التي توجد داخل كل فرد، والتي تدفعه إلى تحقيق الذات والإيثار والحكمة، ويكمن الفرض الأساسي لهذه النظرية في فكرة التوازن البيولوجي النفسي الروحي (التوازن)، وهو الذي يسمح لنا بالتكيف (الجسم والعقل والروح) مع ظروف الحياة الحالية (باعلي، 2014).

حيث تؤثر الضغوط النفسية والأحداث البغيضة وأحداث الحياة الأخرى المتوقعة وغير المتوقعة أو متطلبات الحياة العاجلة في قدرتنا على التكيف ومواجهة مثل هذه الأحداث في الحياة تتأثر بصفات المرونة وإعادة التكامل مع المرونة السابقة، والتفاعل بين الضغوط النفسية اليومية والعوامل الوقائية، وتؤدي عملية إعادة التكامل بالفرد إلى أربع نتائج منها:

إعادة تكامل المرونة، حيث يؤدي التكيف إلى مستوى أعلى من التوازن:

- العودة إلى توازن جهد يبذل لتجاوز التمزق

- الشفاء مع الفقد مما يرسخ مستوى أدنى للتوازن

حالة مختلفة وظيفيا، حيث الاستراتيجيات سيئة التكيف (السلوكيات المدمرة للذات) تستخدم لمواجهة الضغوط النفسية، ثم يمكن اعتبار المرونة تتجه نحو قدرات المواجهة الناجحة (باعلي، 2014).

2-7-(Covey): نموذج كوفي:

يرى هذا النموذج أن العيش والعمل بشكل متأنى نابع من المبادئ الدائمة التي تعزز المرونة وهي كالتالي:

النشاط والفاعلية: وتتضمن قدرة الفرد على تحمل مسؤولية أفعاله.

أن يبدأ الفرد يومه بتفهم عميق لما يدور حوله: والتي تتضمن توضيح القيم والأولويات قبل اختيار الأهداف.

تعامل الفرد مع الأعمال الهامة قبل المهمة: من خلال تنظيم الوقت وإدارته وحسن استثماره.

توظيف العقل لتحصل على ما تريد من مكاسب: عن طريق البحث عن المنافع المتبادلة

أن يفهم الفرد وأن يكون مفهوما، وهي تعني احترام الفرد لآراء الآخرين ومحاولة فهم وجهة نظرهم.

التعاون: من خلال العمل بروح الفريق الذي تسوده قيم واحدة الاهتمام والتفصيل الحازم للعادات الستة السابقة (جوهر ، 2014).

### 3-7(Cowen & Thomson):نظرية كاون وتومسون:

ينظران إلى المرونة على أنها صفة عامة للاستجابة تعم كل مظاهر سلوك الفرد، ويتمثل بميل الفرد إلى التمسك بطريقة معينة في حل المسائل كانت من قبل ناجحة في الوقت الذي لم تعد تلك الطريقة صالحة في حل المسائل، ويبينان العوامل الشخصية التي تتصل بتصلب الوجهة الذهنية، وهي قلة الكفاءة والإنتاجية، وقلة التخيل، والعجز عن فهم العلاقات المتعددة... وكف للتعبير الانفعالي فيما يتعلق بكل من الإبداع الداخلي الثري، والتفاعل مع الواقع البيئي الخارجي، مرتبطا بمشاعر عدم التأكد والحذر عندما يكون الشخص في مثل هذه المواقف، والميل للانسحاب عندما تتأزم الأمور، ومدى محدود من الاهتمامات، ومجال أضيق من الأداء وتوافق أقل من المجتمع... وأقل في التوافق الشخصي (الحربي، 2012).

## خلاصة:

من خلال ما تم تناوله في هذا الفصل يتضح أن المرونة النفسية تعد من الأساسيات الضرورية التي تساعد الفرد على تطوير شخصيته وتحسين أدائه الذاتي في الحياة اليومية والتكيف والتأقلم مع المواقف الصعبة والتغيرات التي تطرأ عليه بطريقة ايجابية وفعالة، وتجاوز الصدمات والضغوط النفسية بالحفاظ على الثبات النفسي واستمرارية في مواصلة الحياة والتعايش مع المجتمع،

# الجانب التطبيقي

## الفصل الرابع:

### الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

- 1- منهج الدراسة
- 2- مجتمع الدراسة
- 3- الدراسة الاستطلاعية
- 4- الدراسة الأساسية
- 5- التقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة

## 1- منهج الدراسة:

لا تخلو أي دراسة علمية من الإعتماد على منهج من أجل القيام بدراسة وفق قواعد وأسس، ويساعد على التوصل إلى معرفة منظمة بجوانب الواقع المدروس، ويعرف المنهج على أنه الطريق المؤدي إلى الكشف عن حقيقة بواسطة مجموعة من القواعد لتحديد العمليات للوصول إلى نتيجة معلومة، والمنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكل لاستكشاف الحقيقة والمناهج أو طرق البحث عن الحقيقة تختلف باختلاف طبيعة المواضيع ولهذا توجد عدّة أنواع من المناهج العلمية. (بوحوش والذنيبات، 1995، 45)

ولما كانت الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين متغيراتها (استراتيجية المواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالمرونة النفسية) فإن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لهذه الدراسة.

## 2- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة وطالبات قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي حيث بلغ عددهم 2410 طالب وطالبة بواقع 305 طالب و1500 طالبة والجدول الآتي يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس:

**جدول رقم (01):** يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس

| النسبة المئوية | التكرار | المؤشرات<br>الجنس |
|----------------|---------|-------------------|
| 33.61%         | 810     | ذكور              |
| 66.39%         | 1600    | إناث              |
| 100%           | 2410    | المجموع           |

يتضح من الجدول رقم (01) أن مجتمع الدراسة يتكون من (2410) طالب وطالبة بقسم علم النفس وعلوم التربية مقسمين إلى: (810) ذكور بنسبة (33.61%) و(1600) إناث بنسبة (66.39%).

### 3- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي، فمن خلالها نتأكد من وجود عينة الدراسة كما تكشف وتسمح للباحث الحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه.

كما تعرف الدراسة الاستطلاعية على أنها تجريب الصورة الأولى للاستفتاء على عينة من الأفراد تختار عشوائياً بحيث تتوفر فيهم نفس خصائص عينة البحث، وذلك للتأكد من مدى وضوح عبارات الاستفتاء وتسلسلها المنطقي ومدى شمولها للعناصر المراد قياسها، وهذا بالإضافة إلى التعرف للوقت اللازم لجمع بيانات الاستفتاء، وقد يضيف الباحث بعض الأسئلة كما أنه قد يستبعد أسئلة أخرى لا داعي لها وفي كلتا الحالتين يجوب إجراء تجربة استطلاعية أخرى (صابر وخفاجة، 2002، 122-123).

ولهذا يجب أن نقوم بهذه الدراسة للتحقق من سلامة الاختبارات والعينات وأسلوب اختيارها وتجعل الطالب بعيداً عن الوقوع في الأخطاء في الدراسة الأساسية.

### 3-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية تهدف إلى معرفة الصعوبات والعراقيل التي يواجهها الباحث في الدراسة الأساسية، وقمنا بإجراء هذه الدراسة بهدف:

- التأكد من إمكانية إجراء الدراسة الميدانية.
- التأكد إذا ما كانت التعليمات المستعملة في الأدوات ملائمة وواضحة.
- التأكد من وضوح اللغة المعتمدة وعدم وجود غموض في الكلمات.
- ضبط الوقت الملائم والمستغرق للإجابة من طرف الطلبة.

- الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة.

### 3-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في تطبيق الدراسة الأساسية قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية لتمهد لنا الطريق الذي سوف نسلكه في الدراسة الأساسية وهذا لما فيه من فوائد وكانت عينة الدراسة الاستطلاعية من جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، حيث قمنا بتطبيق مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية ومقياس المرونة النفسية كتجربة أولى على عينة قوامها 60 فرداً، وكانت الانطلاقة الأولى يوم الأحد 14 مارس 2024 في الفترة الصباحية، وقد أفادتنا هذه الدراسة في الحصر ببعض جوانب الموضوع، مع أن هذه الدراسة لا تعطي قيمة ثابتة إلا أنها تبقى خطوة مهمة للدراسة الأساسية وتعطينا واجهة عن كيفية تطبيقها وتمكننا من التأكد من صلاحية أداة القياس المستخدمة في الدراسة.

### 3-3- حدود الدراسة الإستطلاعية:

3-3-1- الحدود المكانية: قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة الشهيد حمه لخضر بولاية الوادي.

3-3-2- الحدود البشرية: تشمل عينة الدراسة الإستطلاعية على 60 طالب وطالبة من بقسم علم النفس وعلوم التربية في جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

3-3-3- الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات الدراسة في الفترة الصباحية في يوم 14 مارس 2024.

### 3-4- عينة التقنين:

شملت الدراسة الإستطلاعية على عينة قوامها (60) طالب وطالبة بقسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي والجدول الآتي يوضح توزيع أفراد عينة التقنين على حسب الجنس:

**جدول رقم(02): يوضح توزيع عينة التقنين حسب الجنس**

| النسبة المئوية | التكرار |         |
|----------------|---------|---------|
| 41.67%         | 25      | ذكور    |
| 59.33%         | 35      | إناث    |
| 100%           | 60      | المجموع |

يتضح من الجدول رقم (02) أن عينة التقنين تتكون من (60) طالب وطالبة يقسم علم النفس وعلوم التربية مقسمين على: 17 طالب بنسبة 28.33% و8 طالبة بنسبة 13.34%.

**3-5- صلاحية أدوات الدراسة:**

**3-5-1- مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية:**

أعد هذا المقياس لطفي عبد الباسط ابراهيم سنة (1994) ويتكون من (42) بنداً تقيس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية ويجاب عنها ضمن أربعة بدائل هي: موافق تماماً، موافق بصفة عامة، موافق الى حد ما، غير موافق، وتنال الدرجات من 04-01 على الترتيب.

**- مفتاح تصحيح المقياس**

تم إعطاء درجات من 1 إلى 3 إلى بدائل الإستجابة الخمسة كالآتي:

| موافق تماماً | موافق بصفة عامة | موافق الى حد ما | غير موافق |
|--------------|-----------------|-----------------|-----------|
| 4            | 3               | 2               | 1         |

- صدق مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية:

يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار الخاصية التي صمم الاختبار لقياسها فعلا، والاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي يوضع لأجلها.  
(العزاوي، 2008، 129)

لقد تم الإعتماد في حساب صدق المقياس لهذه الدراسة على طريقة الاتساق الداخلي، أي ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس والجدول الآتي يوضح ذلك:

**جدول رقم (03):** يوضح معامل ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس

| رقم البند | معامل الارتباط | مستوى الدلالة | رقم البند | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|-----------|----------------|---------------|-----------|----------------|---------------|
| 01        | 0.54           | 0.01          | 22        | 0.39           | 0.01          |
| 02        | 0.56           | 0.01          | 23        | 0.41           | 0.01          |
| 03        | 0.62           | 0.01          | 24        | 0.68           | 0.01          |
| 04        | 0.65           | 0.01          | 25        | 0.25           | 0.01          |
| 05        | 0.30           | 0.05          | 26        | 0.34           | 0.01          |
| 06        | 0.58           | 0.01          | 27        | 0.49           | 0.01          |
| 07        | 0.66           | 0.01          | 28        | 0.40           | 0.01          |
| 08        | 0.34           | 0.01          | 29        | 0.32           | 0.05          |
| 09        | 0.31           | 0.05          | 30        | 0.22           | غير دالة      |
| 10        | 0.33           | 0.01          | 31        | 0.40           | 0.01          |
| 11        | 0.34           | 0.01          | 32        | 0.36           | 0.01          |
| 12        | 0.14           | غير دالة      | 33        | 0.51           | 0.01          |
| 13        | 0.68           | 0.01          | 34        | 0.54           | 0.01          |
| 14        | 0.63           | 0.01          | 35        | 0.44           | 0.01          |
| 15        | 0.42           | 0.01          | 36        | 0.44           | 0.01          |
| 16        | 0.40           | 0.01          | 37        | 0.46           | 0.01          |
| 17        | 0.76           | 0.01          | 38        | 0.33           | 0.05          |

|      |      |    |      |      |    |
|------|------|----|------|------|----|
| 0.01 | 0.56 | 39 | 0.01 | 0.52 | 18 |
| 0.05 | 0.36 | 40 | 0.01 | 0.51 | 19 |
| 0.01 | 0.72 | 41 | 0.01 | 0.47 | 20 |
| 0.01 | 0.77 | 42 | 0.01 | 0.61 | 21 |

يتبين من خلال الجدول رقم (03) أن معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للإستبيان تراوحت ما بين (0.26 – 0.77) وهي معظمها دالة عند مستوى الدلالة 0.01، والباقي دالة عند 0.05 أما البنود رقم 12-30 فهي، غير دالة، وبالتالي يتم حذفها.

- ثبات استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية:

هناك عدة طرق لحساب الثبات، لكن في الدراسة الحالية تم الاعتماد على طريقتين لحساب الثبات وهي طريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية بحساب معاملي (سبيرمان براون وجيمان) والجدول الآتي يوضح قيمة معاملات الثبات للمقياس:

**جدول رقم (04):** يوضح معاملات الثبات مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط

| التجزئة النصفية |       | ألفا كرونباخ | معامل الثبات المتغير     |
|-----------------|-------|--------------|--------------------------|
| سبيرمان براون   | جيمان |              |                          |
| 0.83            | 0.83  | 0.89         | استراتيجية مواجهة الضغوط |

يتضح من الجدول رقم (04) الخاص بمعاملات الثبات لإستبيان القيادة الادارية المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين 0.83 و0.88 بعد الاعتماد على معامل جيمان وسبيرمان براون في طريقة التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها واعتبار المقياس ثابت.

### 3-5-2- مقياس المرونة النفسية:

أعد هذا المقياس يحي عمر شعبان شقورة سنة (2012) ويتكون من (47) بنداً تقيس المرونة النفسي تتكون من ثلاث أبعاد (الانفعالي، العقلي، الاجتماعي) ويجاب عنها ضمن ثلاث بدائل هي: دائماً، أحياناً، أبداً وتنال الدرجات من 03-01 على الترتيب.

#### \* مفتاح تصحيح المقياس

تم إعطاء درجات من 1 إلى 3 إلى بدائل الإستجابة الخمسة كالآتي:

| ابدأ | غالبا | دائما |         |
|------|-------|-------|---------|
| 1    | 2     | 3     | الموجبة |
| 3    | 2     | 1     | السالبة |

جدول رقم (05): يوضح توزيع فقرات المقياس على الأبعاد

| الفقرات السالبة      | الفقرات الموجبة  | البعد     |
|----------------------|--|-----------|
| 6،7،8،19،21،35،36،37 | 1،2،3،4،5،17،18،20،22،32،34،33،38                      | الانفعالي |
| 12،9                 | 40،41 ،10،11،23،24،39                                  | العقلي    |
| 47                   | 13،14،15،16،25،26،27،27،28،29،30،3<br>1،42،43،44،45،46 | الاجتماعي |

صدق مقياس المرونة النفسية:

لقد تم الإعتماد في حساب صدق المقياس لهذه الدراسة على طريقة الاتساق الداخلي، أي ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه وارتباط البعد بالدرجة الكلية والجداول الآتية توضح ذلك:

**جدول رقم (06):** يوضح ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (الانفعالي)

| الرقم | معامل الارتباط | مستوى الدلالة | الرقم | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|-------|----------------|---------------|-------|----------------|---------------|
| 1     | 0.43           | 0.01          | 20    | 0.64           | 0.01          |
| 2     | 0.53           | 0.01          | 21    | 0.71           | 0.01          |
| 3     | 0.42           | 0.05          | 22    | 0.56           | 0.01          |
| 4     | 0.64           | 0.01          | 32    | 0.41           | 0.01          |
| 5     | 0.55           | 0.01          | 33    | 0.64           | 0.01          |
| 6     | 0.55           | 0.01          | 34    | 0.84           | 0.01          |
| 7     | 0.77           | 0.01          | 35    | 0.54           | 0.01          |
| 8     | 0.52           | 0.01          | 36    | 0.84           | 0.01          |
| 17    | 0.51           | 0.01          | 37    | 0.76           | 0.01          |
| 18    | 0.35           | 0.05          | 38    | 0.79           | 0.01          |
| 19    | 0.41           | 0.01          | /     | /              | /             |

يتبين من خلال الجدول رقم (06) أن معاملات الارتباط بين درجة البند ودرجة البعد الذي ينتمي إليه تراوحت ما بين (0.35 – 0.79) وهي معظمها دالة عند مستوى الدلالة 0.01 و0.05 وهي دلالة على درجات مرتفعة من الصدق ويعني اتساق بعد الانفعالي مع فقراته.

**جدول رقم (07):** يوضح ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (العقلي)

| الرقم | معامل الارتباط | مستوى الدلالة | الرقم | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|-------|----------------|---------------|-------|----------------|---------------|
| 9     | 0.34           | 0.05          | 24    | 0.42           | 0.01          |
| 10    | 0.58           | 0.01          | 39    | 0.63           | 0.01          |
| 11    | 0.67           | 0.01          | 40    | 0.68           | 0.01          |
| 12    | 0.51           | 0.01          | 41    | 0.61           | 0.01          |
| 23    | 0.47           | 0.01          | /     | /              | /             |

يتبين من خلال الجدول رقم (07) أن معاملات الارتباط بين درجة البند ودرجة البعد الذي ينتمي إليه تراوحت ما بين (0.34 – 0.68) وهي معظمها دالة عند مستوى الدلالة 0.01 و0.05 وهي دلالة على درجات مرتفعة من الصدق ويعني اتساق بعد العقلي مع فقراته.

**جدول رقم (08):** يوضح ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (الاجتماعي)

| الرقم | معامل الارتباط | مستوى الدلالة | الرقم | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|-------|----------------|---------------|-------|----------------|---------------|
| 13    | 0.50           | 0.01          | 30    | 0.36           | 0.01          |
| 14    | 0.54           | 0.01          | 31    | 0.72           | 0.01          |
| 15    | 0.57           | 0.01          | 42    | 0.77           | 0.01          |
| 16    | 0.48           | 0.01          | 43    | 0.59           | 0.01          |
| 25    | 0.55           | 0.01          | 44    | 0.67           | 0.01          |
| 26    | 0.52           | 0.01          | 45    | 0.78           | 0.01          |
| 27    | 0.39           | 0.05          | 46    | 0.62           | 0.01          |
| 28    | 0.68           | 0.01          | 47    | 0.51           | 0.01          |
| 29    | 0.63           | 0.01          | /     | /              | /             |

يتبين من خلال الجدول رقم (07) أن معاملات الارتباط بين درجة البند ودرجة البعد الذي ينتمي إليه تراوحت ما بين (0.39 – 0.78) وهي معظمها دالة عند مستوى الدلالة 0.01 و0.05 وهي دلالة على درجات مرتفعة من الصدق ويعني اتساق بعد الاجتماعي مع فقراته.

**جدول رقم (09):** يوضح ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس

| رقم       | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|-----------|----------------|---------------|
| الانفعالي | 0.48           | 0.01          |
| العقلي    | 0.61           | 0.01          |
| الاجتماعي | 0.71           | 0.01          |

يتبين من خلال الجدول رقم (09) أن معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للاستبيان تراوحت ما بين (0.48 – 0.71) وهي كلها دالة عند مستوى الدلالة 0.01 وهي دلالة على درجات مرتفعة من الصدق ويعني اتساق الابعاد مع الاستبيان. أي أن هناك ارتباط قوي بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على صدق المقياس في اتساقه الداخلي.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها واعتبار المقياس صادق.

#### - ثبات مقياس المرونة النفسية:

هناك عدة طرق لحساب الثبات، لكن في الدراسة الحالية تم الاعتماد على طريقتين لحساب الثبات وهي طريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية بحساب معاملي (سبيرمان براون وجيتمان) والجدول الآتي يوضح قيمة معاملات الثبات للمقياس:

#### جدول رقم (10): يوضح معاملات الثبات لمقياس المرونة النفسية

| التجزئة النصفية |        | ألفا كرونباخ | معامل الثبات |
|-----------------|--------|--------------|--------------|
| سبيرمان براون   | جيتمان |              |              |
| 0.88            | 0.88   | 0.88         | الانفعالي    |
|                 |        | 0.92         | العقلي       |
|                 |        | 0.90         | الاجتماعي    |
|                 |        | 0.93         | المقياس      |

يتضح من الجدول رقم (10) الخاص بمعاملات الثبات لمقياس المرونة النفسية المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين 0.78 و0.88 بعد الاعتماد على معامل جيتمان وسبيرمان براون في طريقة التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها واعتبار المقياس ثابت.

#### 4- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

##### 4-1- الدراسة الأساسية:

4-1-1- حدود الدراسة الأساسية: تتحد هذه الدراسة الأساسية بحدود بشرية وزمنية ومكانية تبين مجال إمكانية تعميم نتائجها كما يلي:

- الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات الدراسة في السنة الجامعية 2024/2023

- الحدود البشرية: تشمل عينة الدراسة على 200 طالب وطالبة من بقسم علم النفس وعلوم التربية.

- الحدود المكانية: قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة الشهيد حمه لخضر بولاية الوادي.

##### 4-1-2- عينة الدراسة الأساسية:

إن إختيارنا لعينة الدراسة بقصد توفير الوقت والجهد، ويوجد أنواع كثيرة للعينة، وقد وقع إختيارنا على العينة العشوائية الطبقية لأنها الأنسب لدراستنا، والتي معناها إختيار العينة تمثل المجموعات الفرعية في مجتمع الدراسة بنفس نسبها في ذلك المجتمع ويمكن أيضا أن تستخدم في إختيار عينيات متساوية من كل المجموعات الفرعية إذا كان البحث يستهدف المقاربة بينهما.

بعد زيارة لقسم علم النفس وعلوم التربية طبقنا الطريقة العشوائية الطبقية في إختيار العينة التي تعبر عن مجتمع البحث فكانت النتيجة حصولنا على عينة دراسة تتكون من (200) طالب وطالبة من القسم بنسبة (8.30%) وقع عليها الإختيار بالطريقة العشوائية الطبقية، والجدول الآتي يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس:

### جدول رقم(11): يوضح توزيع افراد عينة الدراسة على حسب الجنس

| النسبة المئوية | التكرار | الجنس / المؤشرات |
|----------------|---------|------------------|
| 33%            | 66      | ذكور             |
| 66%            | 132     | إناث             |
| 100%           | 200     | المجموع          |

يتبين من خلال الجدول رقم(11) أن افراد عينة الدراسة المتكون من (200) طالب وطالبة، حيث نجد نسبة إناث أكبر من الذكور الذي وقع عليهم الاختيار حيث تمثل عدد إناث (132) طالبة بنسبة 66% وعدد ذكور (66) بنسبة 33%.

#### التقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تتأكد 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. وتأسيساً على هذا، فقد تم إدخال البيانات لعينة الدراسة في الحاس تتأكد 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. وتأسيساً على هذا، فقد تم إدخال البيانات لعينة الدراسة في الحاسب الآلي وذلك حسب SPSS باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروف ب متغيرات الدراسة إستعداداً للقيام بالتحليلات الإحصائية للإجابة على تساؤلات الدراسة:

- معادلة جيتمان

- سبيرمان وبراون

- ألفا كرونباخ

- معامل الارتباط بيرسون

## الفصل الخامس:

### تحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

1- نتائج التأكد من التوزيع الاعتدالي

2- تحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية العامة

3- تحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الأولى

4- تحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثانية

5- تحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة

خلاصة وتوصيات

## 1- نتائج التأكد من التوزيع الاعتمالي:

للتأكد من شرط التوزيع الاعتمالي والذي يعتبر من أهم شروط الإحصاء البارامتري وجب علينا استخدام اختبار Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup> والذي يعتبر أحد الاختبارات التي يتم من خلالها التأكد من شرط التوزيع الطبيعي لأفراد العينة على متغيرات البحث

### جدول (12) يوضح نتائج إختبار التوزيع الإعتدالي

| Shapiro-Wilk |     |           | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |     |           |                   |
|--------------|-----|-----------|---------------------------------|-----|-----------|-------------------|
| Sig.         | Df  | Statistic | Sig.                            | Df  | Statistic |                   |
| 0.421        | 200 | 0.965     | 0.200*                          | 200 | 0.125     | استراتيجية مواجهة |
| 0.183        | 200 | 0.951     | 0.200*                          | 200 | 0.120     | المرونة النفسية   |

من النتائج الموضحة في الجدول رقم (12) نجد أن قيمة Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup> تقدر بـ: 0.125 وهي قيمة غير دالة إحصائية حيث نجد أن مستوى الدلالة يقدر بـ: 0.200 وهو أكبر من 0.05 وبالتالي نقول أن توزيع أفراد عينة الدراسة طبيعي، وبالتالي يسمح لنا باستخدام الأساليب الإحصائية البارامتريّة.

## 2- تحليل ومناقشة نتيجة الفرضية العامة:

بغرض معالجة الفرضية العامة للدراسة والتي تنص على أنه توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة، وبغرض معالجة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (13): يوضح قيمة معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والمرونة النفسية

| المؤشرات<br>المتغير                                    | العينة | معامل الارتباط | القيمة<br>الاحتمالية | الدلالة<br>الإحصائية |
|--|--------|----------------|----------------------|----------------------|
| استراتيجية مواجهة<br>الضغوط النفسية<br>المرونة النفسية | 200    | 0.365          | 0.009                | دالة عند 0.01        |

من خلال الجدول رقم (13) يتضح أن قيمة معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والمرونة النفسية مقدرة بـ: (0.365) وهي قيمة دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة يقدر بـ: (0.009) وهو أقل من (0.01)، وهذا يعني أن التغير في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية يتبعه تغير في المرونة النفسية أي أنه كلما زادت استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية زادت معها المرونة النفسية وهذا راجع للقيمة الموجبة لقيمة معامل الارتباط، وهو ما يؤكد صحة الفرضية العامة، ومنه نستطيع القول أنه توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.

من خلال ما سبق نستنتج أنه كلما زاد مستوى إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية زاد مستوى المرونة النفسية ويفسر ذلك على أنه كلما زادت إستراتيجيات مواجهة إستراتيجية الضغوط النفسية زاد مستوى المرونة النفسية وعليه تعرف إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية على أنها: سيرورة فعالة يقوم من خلالها الفرد عن طريق تقديره الذاتي لقدرتها لخاصة ودوافعها بمواجهة الحياة وبخصوص الوضعيات الضاغطة وينجح في التحكم فيها (Grand.2005) وعليه فإن استراتيجية المواجهة الضغوط النفسية يمكن أن تساعد على تحمل المشاعر السلبية وتخطيها وتساهم الممارسة المنتظمة لهذه الاستراتيجيات في بناء المرونة النفسية التي تمكننا من التعامل بشكل أفضل مع تحديات الحياة فلأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية يستطيعون تطوير استراتيجيات ومهارات لتأقلم والحفاظ على

هدوئهم وتركيزهم أثناء الأزمة لذلك نجد الأشخاص المرنون نفسيا يعتبرون الأزمات والضغوطات مواقف تستحق المواجهة بكل الوسائل وليس الهروب منها من هنا يكون لديهم صفات تساعدهم من بينهما القدرة على إتخاذ القرارات في الوقت المناسب والتعلم من الأخطاء ومواجهتها وكذلك القدرة على التحمل، اما الذين يفتقرون إلى المرونة النفسية فقد تطفى عليهم التجارب السلبية وقد تدفعهم خيبة الأمل والفشل إلى سلوكيات غير صحيحة أو مدمرة وقد يعانون من ضيق نفسي أكبر، لذا وجب على هذه الفئة التحلي وتمتع بالمرونة النفسية لأن من شأنها يتم تطوير استراتيجيات التي تساعدهم على المواجهة كل الضغوط التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية وهذا ما أكدت عليه دراسة جروتبرغ (Grotberg.2003) تقول بأن المرونة لا تعني حياة الفرد بدون مخاطر أو ظروف غير ملائمة لكنها تعني كيفية التعامل بفاعلية مع الضغوط الحياة التي لا مفر منها فلا شك أن المرونة النفسية وسيلة وليست غاية فهي لن تحل المشاكل بل سترشد إلى إمكانية التصرف الأمثل في تخطي وإجتياز العقبات والمصاعب التي تواجهه الأفراد في حياتهم اليومية لذا وجب إتباع استراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية وهذا ما يزيد من المرونة النفسية.

### 3- تحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الأولى:

بغرض معالجة الفرضية الجزئية الأولى للدراسة والتي تنص على أنه توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والمرونة الانفعالية لدى طلبة الجامعة، وبغرض معالجة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، والجدول الآتي يوضح ذلك:

**جدول رقم (14):** يوضح قيمة معامل الإرتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

والمرونة الانفعالية

| المؤشرات           | العينة | معامل | القيمة | الدلالة       |
|--------------------|--------|-------|--------|---------------|
| استراتيجية مواجهة  | 200    | 0.610 | 0.000  | دالة عند 0.01 |
| المرونة الانفعالية |        |       |        |               |

من خلال الجدول رقم (14) يتضح أن قيمة معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والمرونة الانفعالية مقدرة بـ: (0.610) وهي قيمة دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة يقدر بـ: (0.000) وهو أقل من (0.01)، وهذا يعني أن التغيير في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية يتبعه تغير في المرونة الانفعالية أي أنه كلما زادت استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية زادت معها المرونة الانفعالية وهذا راجع للقيمة الموجبة لقيمة معامل الارتباط، وهو ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الأولى، ومنه نستطيع القول أنه توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والمرونة الانفعالية لدى طلبة الجامعة.

من خلال ما سبق نستنتج انه توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهه الضغوط النفسية الانفعالية، أي انه كلما زاد مستوى استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية زاد مستوى المرونة الانفعالية فالشخص الذي يقوم بإتباع إستراتيجيات مواجهة الضغوط التي تواجهه فهو يتمتع بالمرونة الانفعالية فالطالب عندما يتحلى بالمرونة الانفعالية لا يتكيف فقط مع التوتر وخيبات الامل التي يتعرض لها في طريقه بل ستطور لديه البصيرة في التعامل مع مثل هذه المواقف فيصبح قادرا على مواجهة الضغوط التي تتعرضه وعلى هذا النحو فإن الطالب الذي يتمتع بالمرونة الانفعالية فإنه يستطيع تجاوز العقبات وفق استراتيجيات يصنعها بنفسه قصد مواجهة كل الضغوط التي تتعرضه في حياته اليومية، ومما لا شك فيه أن الطالب الجامعي نظرا لمرحلة التي يدرس بها فإن تواجهه العديد من الضغوطات إما من جانب الاسرة أو خلال مساره الدراسي لذا وجب عليه التمتع بصفة المرونة الانفعالية والتي تعبر بأنها نظام دينامي يعمل على تعزيز القدرة على الصمود والتعافي من التوترات التي تواجه الفرد وتهدد استقراره وتمكنه من التوافق والتأقلم الايجابي مع ظروف الحياة والتمتع بهذه المهارة تجعل الطالب أكثر قدرة على التعامل مع المحن والصعاب بشكل فعال ويستوجب منه إتباع استراتيجيات لمواجهة الضغوطات لبناء المرونة النفسية التي تمكنه من التعامل بشكل أفضل مع تحديات الحياة.

فالمرونة الانفعالية تمكن الطالب من التوافق والتأقلم الايجابي مع ظروف الحياة لذا  
وجب على الطالب التحلي بها وذلك لعبور كل المشاكل والقضاء على الضغوطات النفسية  
عبر استراتيجيات مناسبة لتجعله متوازن مع بيئته وقادرا على التكيف مع محيطه.

#### 4- تحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثانية:

بغرض معالجة الفرضية الجزئية الثانية للدراسة والتي تنص على أنه توجد علاقة إرتباطية ذات  
دلالة إحصائية بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والمرونة العقلية لدى طلبة الجامعة،  
وبغرض معالجة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، والجدول الآتي يوضح  
ذلك

**جدول رقم (15):** يوضح قيمة معامل الإرتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية  
والمرونة العقلية

| المؤشرات<br>المتغير                                    | العينة | معامل الإرتباط | القيمة<br>الاحتمالية | الدالة<br>الاحصائية |
|--|--------|----------------|----------------------|---------------------|
| استراتيجية مواجهة<br>الضغوط النفسية<br>المرونة العقلية | 200    | 0.333          | 0.015                | دالة عند 0.05       |

من خلال الجدول رقم (15) يتضح أن قيمة معامل الإرتباط بين استراتيجية مواجهة  
الضغوط النفسية والمرونة العقلية مقدرة ب: (0.333) وهي قيمة دالة إحصائياً حيث أن  
مستوى الدلالة يقدر ب: (0.015) وهو أقل من (0.05)، وهذا يعني أن التغير في استراتيجية  
مواجهة الضغوط النفسية يتبعه تغير في المرونة الانفعالية أي أنه كلما زادت استراتيجية  
مواجهة الضغوط النفسية زادت معها المرونة العقلية وهذا راجع للقيمة الموجبة لقيمة معامل  
الارتباط، وهو ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية، ومنه نستطيع القول أنه توجد علاقة  
إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والمرونة العقلية لدى  
طلبة الجامعة.

من خلال ما سبق نستنتج أنه توجد علاقة موجبة بين كل من استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والمرونة العقلية لدى طلبة الجامعة، أي انه كلما زاد مستوى استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية زاد مستوى المرونة العقلية، ويفسر ذلك على أنه زيادة استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية مرتبط بزيادة المرونة العقلية وعليه فإن الطالب الذي يتمتع بالمرونة العقلية يكون قادرا على مواجهة كل الضغوطات التي تواجهه في حياته اليومية وبناء على ذلك فإن المرونة العقلية هي قدرة العقل البشري على إعادة تشكيل نفسه وهذا عبر رسالات عصبية ترسل إلى المخ فهذه المرونة تسمح لدماغ بتكوين مسارات وروابط جديدة لتأقلم مع الأوضاع التي تطرأ في البيئة التي يواجهها لذلك نلاحظ وجوب تعليم الطلاب أنشطة تناسب أعمارهم تنمي لديهم المرونة العقلية ليصبحوا قادرين على مواجهة المشاكل التي تواجهه وهذا ما يقلل من الضغوط النفسية وتراكمها وعليه هناك العديد من الأمور التي تساهم في زيادة المرونة النفسية لدى الطلاب من أجل مساعدتهم على التأقلم في المحيط والبيئة التعليمية وهذا راجع لمسؤولية المدرس والأسرة فهما يلعبان دور أساسي في تنمية هذه الصفة لدى الطالب من بين إتخاذ القرارات وحل المشكلات والتفكير الإبداعي ونجد أيضا إدارة الانفعالات والتواصل مع الآخرين فالطلاب حين يكتسبون هذه المهارة فسوف يكونوا قادرين على مواجهة الضغوط النفسية وعبر استراتيجيات يمكنهم اتباعها والتي يسعى من خلالها الفرد إلى تحقيق التوازن بين ذواتهم وعالمهم الخارجي وهذا ما أكدت عليه الدراسة التالية: حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة المعرفية واستراتيجيات التوافق النفسي وقد تكونت عينة الدراسة من 362 طالبا وطالبة من طلبة مرحلة الثانوية وقد اعتمدت الدراسة على مقياس (Martin, Rubin) للمرونة المعرفية ومقياس (Spiviro stark, williams) الاستراتيجية التكيف وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين ارتفاع المرونة المعرفية واستراتيجية التكيف الفعالة.

فالمرونة العقلية تلعب دورا هاما في عملية التعلم وذلك لأنها تساعد الطلاب على التكيف مع الظروف الجديدة ومواجهة الصعوبات في المجالات النفسية المختلفة وتظهر أهميتها كوظيفة ذهنية أدائية تساعد الفرد على تغيير وتنوع طرق التعامل العقلي مع الامور

حسب طبيعتها لذا تعد مطالبا ضروريا لاتخاذ القرارات وحل المشكلات وذلك باتباع استراتيجيات يجد الطالب مناسبة لمواجهة كل الضغوط النفسية التي تتعرضه في مساره.

##### 5- تحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة:

بغرض معالجة الفرضية الجزئية الثالثة للدراسة والتي تنص على أنه توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والمرونة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، وبغرض معالجة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، والجدول الآتي يوضح ذلك:

**جدول رقم (16):** يوضح قيمة معامل الإرتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والمرونة الاجتماعية

| المؤشرات المتغير                 | العينة | معامل الإرتباط | القيمة الاحتمالية | الدلالة الاحصائية |
|----------------------------------|--------|----------------|-------------------|-------------------|
| استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية | 200    | 0.428          | 0.000             | دالة عند 0.01     |
| المرونة الاجتماعية               |        |                |                   |                   |

من خلال الجدول رقم (16) يتضح أن قيمة معامل الإرتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والمرونة الاجتماعية مقدرة بـ: (0.428) وهي قيمة دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة يقدر بـ: (0.000) وهو أقل من (0.01)، وهذا يعني أن التغير في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية يتبعه تغير في المرونة الاجتماعية أي أنه كلما زادت استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية زادت معها المرونة الاجتماعية وهذا راجع للقيمة الموجبة لقيمة معامل الارتباط، وهو ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثالثة، ومنه نستطيع القول أنه توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والمرونة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة.

من خلال ما سبق نستنتج أنه كلما زاد مستوى استراتيجية المواجهة الضغوط النفسية، زاد مستوى المرونة الاجتماعية، ويفسر ذلك على أنه كلما زادت استراتيجية المواجهة الضغوط النفسية زاد مستوى المرونة لدى طلاب الجامعة، وعليه نجد هنا علاقة إرتباطية موجبة فإنسان يمكنه لتخطي كل الضغوطات التي تواجهه في حياته اليومية وجب عليه إتباع مجموعة من الاستراتيجيات التي من شأنها تقليل التوتر والتغلب على الخوف والشك والتخلص من جميع الأفكار السلبية وجعله يشعر براحة والطمأنينة وهذا يرجع إلى فئة من الأفراد المجتمع الذين يتمتعون بالمرونة الاجتماعية التي تتجلى في عملية التواصل الفعال والأمثل في العلاقات مع الآخرين فالمرونة الاجتماعية تحتم على الفرد التعامل وفق مقتضيات الموقف، وتحتم على الانسان تقدير وإعطاء كل موقف ما يناسبه وتحقق له التوازن في مختلف المواقف فالمرونة هي من اهم العوامل التي تساعد الطلاب على التأقلم في بيئات مختلفة لذا وجب على الطلاب التحلي بالمرونة الاجتماعية من خلال إتباع وسائل واستراتيجيات تساعده على التخلص من العقبات التي تواجهه في مساره وكذلك لا نتجاهل دور الاسرة والمدرسين على إكساب الطالب كيفية مواجهة الضغوط من خلال غرس هذه الصفات فيه حتى يكون المجتمع مرنا في تعاملاته يسهل على الجميع الاتصال والتواصل.

فالمرونة الاجتماعية تعني الانفتاح على المجتمعات والمناطق والقبايل المختلفة لذا وجب تعزيز المرونة لدى الطلاب لأنها تساهم في الوقاية من النتائج السلبية التي يتعرضون إليها من ضغوطات كبيرة وذلك باتباع استراتيجيات التعامل على حل المشكلات وهذا ما تؤكدته الدراسة التالية: أشارت الجمعية الامريكية لعلم النفس (2010)، إلى وجود العديد من العوامل ذات صلة بالتكوين المرونة العقلية والاجتماعية كدعم والرعاية والثقة والتشجيع والقدرة الشخص على وضع خطط واقعية نفسية، والنظرة الايجابية لذات، وتطوير مهارات التواصل الشخصي، والقدرة على كبح الانفعالات الحادة وأشار أبو حلاوة(2010) إلى مصادر المرونة العقلية والاجتماعية كالدعم الخارجي والقوة الذاتية وإملاك مهارة حل المشكلات.

لذلك فالدعم الاجتماعي يعتبر من الوسائل الفعالة التي تستخدم في مواجهة الضغوط  
إذا يقلل ما يعانيه الفرد من ضغط نفسي ويقلل من إحصالية الإصابة من الأمراض الناتجة  
عن المواقف الضاغطة فالدعم النفسي لا يقلل فقط الشعور بالضغط بل يزيد من قدرة الأفراد  
على مواجهة المواقف الضاغطة.

## خلاصة ومقترحات

تعد الضغوط النفسية التي يواجهها طلاب الجامعة من خلال طبيعة الحياة الدراسية التي تفرضها هذه المرحلة فهم معرضون لمثل هذه الضغوط وأكثر عرضة لها وبالتالي يجب عليهم إتباع استراتيجيات المواجهة هذه الضغوط إضافة لذلك يجب التمتع بصفة المرونة النفسية فهي العنصر الأساسي الذي يمكن من خلاله القدرة على التأقلم والتوازن والتصدي والمواجهة الضغوطات النفسية وعبر استراتيجيات مناسبة يتبعها الطالب للخروج من دائرة الضغوط وتحديات الحياة، والشخص الذي يقوم بهذه العملية هو الذي يتمتع بمرونة نفسية عالية وشخصية قوية. ومن خلال هذه الدراسة توصلنا إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة إرتباطية موجبة بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والمرونة النفسية لدى طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي.

## مقترحات:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة يمكن تقديم عدد من الاقتراحات تتجسد في ما يلي:

- ✓ توفير العناية المادية والمعنوية لفئة الطلاب لتجاوز الصعوبات.
- ✓ مساعدة الطلاب قسم العلم النفس وعلوم التربية على بناء مهارات واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
- ✓ إعداد دورات نفسية بالجامعة من طرف أساتذة مختصين، تهدف إلى تنمية مهارات الطلبة واكتساب استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وتحقيق المرونة النفسية.
- ✓ إجراء دراسة حول المرونة النفسية، وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى طلبة جامعة الوادي.

# قائمة المراجع

## المراجع والمصادر

### أ. الكتب:

- ✓ أحمد نايل العزيز، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الشروق لنشر والتوزيع، عمان، 2008.
- ✓ ثامر حسين علي السيمران، عبد الكريم عبد الله المساعيد، طبعة الأولى، دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع، 2014،
- ✓ الحربي مفتاح محمد عبد العزيز، مقدمة في علم النفس الصحة مفاهيم نظريات نماذج دراسات، طبعة 1، دار الصفاء، مصر.
- ✓ خليفة سعد مراد علي، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في علم النفس المرضي، طبعة الأولى، دار الصفاء، مصر.
- ✓ السيد عثمان فاروق، 2001، القلق وإدارة الضغوط النفسية، طبعة 1، دار الفكر العربي القاهرة.
- ✓ السيد ماجدة بهاء الدين، الضغوط النفسية ومشكلاته وآثاره على الصحة النفسية، طبعة الأولى، دار الصفاء لنشر والتوزيع، عمان، 2008.
- ✓ شيلي تايلور، علم النفس الصحي، طبعة 1، دار الحامد لنشر، عمان، 2006.
- ✓ طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم، إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، طبعة الأولى، دار الفكر، الأردن.
- ✓ عبد العظيم طه حسين، إدارة الضغوط النفسية والتربوية، طبعة 1، دار الفكر، عمان، 2006.
- ✓ نائف علي أيوب، الضغوط النفسية، دار المعرفة الجامعية للطباعة والنشر والتوزيع، الاسكندرية، مصر، 2019.
- ✓ وليد السيد خليفة، مراد علي عيسى سعد، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المرضي، طبعة لأولى، دار الوفاء، مصر.

## ب. المجلات:

- ✓ أبو الحلاوة محمد السعيد عبد الجواد، 2013، المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها، الوقائية، العدد، 29، شبكة العلوم النفسية العربية.
- ✓ أحمد الزعبي، 1997، مستوى القلق كحالة وسمة لدى طلبة جامعة صنعاء، مجلة المركز البحوث التربوية، العدد 12، جامعة قطر.
- ✓ جوهر إيناس، 2014، الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط، مجلة التربية، مصر.

- ✓ عبد الله الضريبي، أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية و علاقتها ببعض المتغيرات، العدد الرابع، المجلد 2010، 26.
- ✓ كوثر سلامة، الضغوط النفسية، العدد 5، جامعة حائل.
- ✓ الهاشمي لوكيا وآخرون، 2000، الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم العالي، كلية العلوم الانسانية، جامعة قسنطينة.

## ت. الرسائل:

- ✓ أبو الحبيب نبيلة أحمد، 2013، الضغوط النفسية واستراتيجية مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، محافظة غزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر غزة.
- ✓ خليفي نادية، 2018، الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجية المواجهة، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر.
- ✓ دردير نبيلة أحمد أبو الحبيب، 2010، استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية، رسالة ماجستير، فلسطين.
- ✓ ربابعة هشام عبد الحافظ، 2018، المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الجامعة الاردنية، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، الأردن.
- ✓ سلام راضي وأنيس البسطامي، 2013، مستوى إدارة استراتيجيات التكيف الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهم، رسالة ماجستير، جامعة النجاح وطنية، فلسطين.

✓ سهلي عبد الله، 2010، أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب المرضى المرتدين على مستشفى طب نفسي وغير المرضى، رسالة ماجستير، مملكة العربية السعودية، جامعة أم القرى، السعودية.

✓ الشبول لانا باسل محمد، 2013، المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك الأردن.

✓ شفيق ساعد، 2018، مصدر الضبط الصحي واستراتيجية مواجهة لدى المرضى المصابين بأمراض سكيومواتية، رسالة دكتوراه، جامعة بسكرة.

✓ الشماط مازن فوز، 2013، مرونة الأنا كمؤشر وقائي من سيطرة الميول الاكتئابية وأفكار الانتحار، رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة دمشق سوريا.

✓ صالح عبد الله خلف، المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل مشكلات الاجتماعية لدى معلمين التربية، رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة آل البيت.

✓ عبد الله بن حميد السهلي، 2010، أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى شباب، رسالة دكتوراه، جامعة أم القرى، السعودية.

✓ عليي سميحة، 2015، استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي، رسالة دكتوراه، جامعة المسيلة.

✓ النوي هاجر، 2015، الرضا عن الحياة وعلاقتها بالمرونة النفسية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.

✓ يحي عمر شعبان شقورة، 2012، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة، فلسطين.

### ث. مراجع أجنبية:

- ✓ American psychological Assosation 2009,The goad to residence, 7so first, ne washington.
- ✓ Goseph ciarrochi, linda bilich, clair godsell, school psychology, university of, wollongong, new harhinger publications,oak,austraalia,2010.
- ✓ Grand Dictionnira de psychologie 2005,p218.
- ✓ Hart et Blincow, Tomas, 2007, resilient therapy, working with children and families, first published, routledge.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

تخصص: علم النفس المدرسي

قسم: علم النفس

في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر تحت عنوان إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى الطلاب كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية نضع بين ايديكم هذا الاستبيان والذي يحتوي على مجموعة من العبارات المطلوب وضع علامة ( X ) أمام العبارة التي تراها مناسبة.

نرجو منكم الإجابة عليها بكل صدق لأن نجاح البحث متوقف على مدى صراحتكم وصدقكم

المستوى: ليسانس

ذكر

الجنس: أنثى

ماستر

| الرقم | عندما تعرضت لمشكلة                         | موافق تماما | موافق بصفة عامة | موافق إلى حد ما | غير موافق |
|-------|--|-------------|-----------------|-----------------|-----------|
| 1     | أفكر في أمور أخرى بعيدة عنها               |             |                 |                 |           |
| 2     | أبتعد عن التفكير في المشكلة                |             |                 |                 |           |
| 3     | أحاول أن أفهم المشكلة جيدا من خلال الآخرين |             |                 |                 |           |
| 4     | أوعد نفسي بأن الامور ستتحسن قريبا          |             |                 |                 |           |
| 5     | أتمنى أن تنكشف الغمة وتحل المشكلة          |             |                 |                 |           |

|  |  |  |  |    |   |
|--|--|--|--|----|---|
|  |  |  |  | 6  | أكثر من النوافل عسى أن تقربني من الله   |
|  |  |  |  | 7  | أفعل أي شيء قد لا يحل المشكلة ولكن<br>على الأقل أكون قد فعلت شيئاً            |
|  |  |  |  | 8  | أتعلم أن أعيش مع جو المشكلة   |
|  |  |  |  | 9  | أحاول عدم اليأس وأطبق المثل القائل في<br>التأني سلامة                         |
|  |  |  |  | 10 | رفض الاعتراف بما حدث  |
|  |  |  |  | 11 | أتخلى عن الآراء التي قد تحيرني وتصرفني<br>عن المشكلة                          |
|  |  |  |  | 12 | أنشغل بأشياء أخرى حتى لا تتغلب عن<br>مشاعري                                   |
|  |  |  |  | 13 | أحاول نسيان المشكلة تماماً  |
|  |  |  |  | 14 | أسأل الناس الذين حدثت لهم مثل مشكلتي<br>ماذا فعلوا فيها                       |
|  |  |  |  | 15 | أطمئن نفسي بأن كل شيء سيتعدل قريباً   |
|  |  |  |  | 16 | أتوقع ما يمكن أن تصل إليه الأمور إذا<br>تعلمت مع مشكلة على نحو ما             |
|  |  |  |  | 17 | أحاول أن أجد الراحة في الدين بالإكثار من<br>حضور الندوات الدينية وحلقات الذكر |
|  |  |  |  | 18 | أنتظر ما سوف يحدث بعدها أفكر فيما   |

|  |  |  |  |   |    |
|--|--|--|--|---|----|
|  |  |  |  | يمكن أن أفعله   |    |
|  |  |  |  | أتعرف على أصدقاء جدد و أحاول الاندماج معهم                          | 19 |
|  |  |  |  | أحاول جاهدا منع الاشياء الاخرى من التصادم مع مجهوداتي في حل المشكلة | 20 |
|  |  |  |  | أنام أكثر من المعتاد وربما أعتمد على مهدئات                         | 21 |
|  |  |  |  | أفعل أي شئى مباشرة لمواجهة المشكلة                                  | 22 |
|  |  |  |  | أقضي أوقات طويلة أمام التلفزيون لأشعر أن المشكلة أقل خطرا           | 23 |
|  |  |  |  | أعطي نفسي راحة إجازة و أبتعد عن المشكلة                             | 24 |
|  |  |  |  | لا أتعجل الفعل أو تنفيذ حدسي الأول لمواجهة المشكلة                  | 25 |
|  |  |  |  | أنظر الى جانب الايجابي فقط لما يحدث حولي                            | 26 |
|  |  |  |  | أتأكد من عدم تدهور الموقف بالحل الذي أشرع في القيام به              | 27 |
|  |  |  |  | أتوجه إلى الله بالدعاء ليكشف عني الضر وتحل المشكلة                  | 28 |
|  |  |  |  | أجبر نفسي على انتظار الوقت المناسب                                  | 29 |

|  |  |  |  |  |    |
|--|--|--|--|--|----|
|  |  |  |  | لتعامل مع المشكلة  |    |
|  |  |  |  | بتعد عن توتر و أنشغل بالتفكير في المستقبل المشرق           | 30 |
|  |  |  |  | أسترجع خبراتي السابقة للمواقف المشابهة                     | 31 |
|  |  |  |  | أقول لنفسي دائما أنه لم يحدث شيئا                          | 32 |
|  |  |  |  | خذ في اعتباري العديد من البدائل عند مواجهة المشكلة         | 33 |
|  |  |  |  | ألوم نفسي كثيرا وأذكرها أنني بسبب المشكلة                  | 34 |
|  |  |  |  | أبتعد عن أي شخص يمكن أن يذكرني بالمشكلة                    | 35 |
|  |  |  |  | أعتبر نفسي أفضل من الآخرين الذين أمت بهم مثل مشكلتي        | 36 |
|  |  |  |  | أعيد تحديد ما هو هام في حياتي وما يجب الاهتمام به          | 37 |
|  |  |  |  | أفعل ما يجب أن أفعله وأستمر في بذل الجهد لتغلب على المشكلة | 38 |
|  |  |  |  | أتجنب الناس عموما  | 39 |
|  |  |  |  | أقوم بأي عمل آخر حتى أبتعد عن التفكير في المشكلة           | 40 |
|  |  |  |  | أقول لنفسي أن المشكلة سيحلها الزمن                         | 41 |
|  |  |  |  | أقبل الواقع و أرضى به                                      | 42 |

| الرقم | العبارة   | دائماً | أحياناً | أبداً |
|-------|---|--------|---------|-------|
| 1     | أأخذ قراراتي بنفسني   |        |         |       |
| 2     | أأقبل الانتقاد بصدور رهب  |        |         |       |
| 3     | أأشارك الآأخرين في مناسباتهم السعيدة والهبزينة                            |        |         |       |
| 4     | لدي الجرأة لمواجهه الواقع مهما كان مؤلماً                                 |        |         |       |
| 5     | أأأمسك برأيي بالرغم من صواب الرأي الآأخر                                  |        |         |       |
| 6     | أأأسعى لمساعدة الآأخرين في مهنهم  |        |         |       |
| 7     | عندما أأحل مشكلة أأجد متعة في التحرك لحل مشكلة أأأخرى                     |        |         |       |
| 8     | أأأعتبر رأيي هو رأي مبدئي إلى ان أأأستمع للآأخرين ثم أأأقرر الرأي النهائي |        |         |       |
| 9     | أأأأسعى لبناء العلاقات اجتماعية مع الآأخرين                               |        |         |       |
| 10    | أأأأخطط لأأأمور حياتي ولا أأأتركها تحت رحمة الصدفة                        |        |         |       |
| 11    | أأأأعترف بالخطأ إذا أأأاقتنعت بوجهة نظر المخالفة                          |        |         |       |
| 12    | أأأأأغتتم أي فرصة للتواصل مع الآأخرين                                     |        |         |       |
| 13    | أأأأأشعر بالخوف من مواجهه المشكلات  |        |         |       |
| 14    | أأأأأصغي للرأي المخالف لي لأأأأستوعب حقائقه التي قد تكون غائبة عني        |        |         |       |

|  |  |  |    |  |
|--|--|--|----|--|
|  |  |  | 15 | لدي القدرة على تكوين صداقات جيدة بسهولة  |
|  |  |  | 16 | مهما كانت العقبات فإنني أسعى لتحقيق أهدافي                                       |
|  |  |  | 17 | أؤمن بان الخلاف في الرأي ضرورة لإثراء الموضوع المطروح للنقاش                     |
|  |  |  | 18 | أشارك في الأنشطة المجتمعية ولأعمال التطوعية                                      |
|  |  |  | 19 | لدى حب الاستطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه                                      |
|  |  |  | 20 | عادة ما أفكر جيدا قبل أن أقدم على فعل أي شيء                                     |
|  |  |  | 21 | علاقاتي مع الآخرين مبنية على الاحترام والتقدير                                   |
|  |  |  | 22 | أعتقد أن الحياة مثيرة هي التي تطوي على مشكلات أستطيع أن أوجهها                   |
|  |  |  | 23 | أشارك أسرتي في مواجهة وحل المشاكل التي تواجهنا في الاسرة                         |
|  |  |  | 24 | أشارك في نقاشات حول المواضيع الاسرية مع أفراد أسرتي                              |
|  |  |  | 25 | أرغب أن أصف نفسي بأنني ذو شخصية لطيفة وقوية                                      |
|  |  |  | 26 | أرفض القيام بالأعمال التي بها والدي إذا تعارضت مع مبادئه                         |
|  |  |  | 27 | أقدم المساعدة لزملائي في حل المسائل الدراسية التي لا يقدرون على حله              |
|  |  |  | 28 | أخجل من الإجابة على الأسئلة التي يوجهها المحاضر بالرغم من معرفتي للإجابة الصحيحة |

|  |  |  |   |    |
|--|--|--|---|----|
|  |  |  | أحترم آراء والدي بالرغم من تعارضها مع رأيي الشخصي                         | 29 |
|  |  |  | أرتبك عندما يوجه لي المحاضر سؤال أمام الآخرين                             | 30 |
|  |  |  | أشارك في الأعمال البيتية بالرغم من انشغالي بالأعباء<br>دراسية             | 31 |
|  |  |  | أشعر بحرج من الاتصال بأستاذي  | 32 |
|  |  |  | أقدم المساعدة لأخوتي في حل واجباتهم المدرسية بالرغم<br>من انشغالي بدراستي | 33 |
|  |  |  | أتردد في الاستفسار من أستاذي عن مواضيع لا أفهمها                          | 34 |
|  |  |  | أنفذ تعليمات والدي بدقة   | 35 |
|  |  |  | أشعر بالملل والضيق أثناء المحاضرات  | 36 |
|  |  |  | أنفذ رغبات والدي بدون تدمير   | 37 |
|  |  |  | أشعر بقلق شديد عند الدخول لقاعة الامتحانات                                | 38 |
|  |  |  | أشارك في أنشطة والفعاليات الطلابية داخل الجامعة                           | 39 |
|  |  |  | أتغلب على غضبي من الآخرين بسرعة معقولة                                    | 40 |