



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

عنوان المذكرة:

## الصلاية النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى الشرطيات

- دراسة ميدانية على عينة من الشرطيات بولاية بسكرة -

مذكرة مكملّة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص - عيادي -

تحت إشراف الأستاذ:

من إعداد الطالبة :

❖ د/ نبيل مناني

❖ سارة قرقط

السنة الجامعية: 2015/2014



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

عنوان المذكرة:

الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي

لدى الشرطيات

- دراسة ميدانية على عينة من الشرطيات بولاية بسكرة -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص - عيادي -

تحت إشراف الأستاذ:

من إعداد الطالبة :

❖ د/ نبيل مناني

❖ سارة قرقط

السنة الجامعية: 2015/2014



# إهداء

إلى من ربياني صغيرة

إلى من دفعاني بدعائهما

إلى من أعيش لكسب رضاهما بعد الله

**إلى والدي الكريمين برا بهما و عرفانا بفضلهما**

إلى من كانوا نعم المشجعين لي في مواصلة مسيرتي التعليمية

**إلى إخوتي وأخواتي**

إلى كل أفراد العائلة كبارا وصغارا

إلى كل من أفاضني بمشاعره ونصائحه المخلصة

**إلى كل الأصدقاء والزملاء**

سارة قرقط

# الفهرس

الصفحة	العنوان
	شكر وعرهان
	الجانأ النظرى
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
01	(1 مقدمة اشكالية
03	(2 فرضيات الدراسة
03	(1-2 الفرضية العامة
03	(2-2 الفرضيات الجزئية
03	(3 دوافع اختيار موضوع الدراسة
04	(4 أهمية الدراسة
04	(5 أهداف الدراسة
04	(6 تحديد المصطلحات
05	(7 الدراسات السابقة
07	الفصل الثاني: الصلابة النفسية
08	تمهيد
09	(1 مفهوم الصلابة النفسية
11	(2 المقارنة النظرية للصلابة النفسية
11	(1-2 نظرية كوبازا (Kobasa. 1979)
12	(2-2 نظرية "مادي" (1985)
14	(3 أهمية الصلابة النفسية

15	4) أبعاد الصلابة النفسية
15	1-4) الإلتزام
15	2-4) التحكم
16	3-4) التحدي
16	5) بعض نماذج الصلابة النفسية
16	1-5) نموذج "كوبازا" في الصلابة النفسية
17	2-5) نموذج فنك (funk) المحلل لنموذج كوبازا
18	6) بعض المفاهيم المقاربة لمفهوم الصلابة النفسية
18	1-6) الرجوعية النفسية
19	2-6) الجلد النفسي
19	3-6) فاعلية الذات
19	4-6) قوة الأنا
19	5-6) المرونة النفسية
20	7) خصائص الصلابة النفسية
20	1-7) خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة
20	2-7) خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة
22	خلاصة
23	الفصل الثالث: الضغط النفسي
24	تمهيد
25	1) تعريف الضغوط النفسية
25	2) المقاربة النظرية للضغوط
25	1-2) نظرية كانون "Cannon"
26	2-2) نظرية فرويد للتحليل النفسي
27	3-2) نظرية التقييم المعرفي للزاروس
28	4-2) نظرية أحداث الحياة الضاغطة لـ "هولمز و راهي"

28	2-5) نظرية العجز المكتسب لـ "سيلجمان"
29	2-6) نظرية فعالية الذات لباندورا
29	2-7) نظرية حفظ المصادر لـ "هوبفول"
31	3) أنواع الضغوط
32	4) مصادر الضغوط
32	4-1) المشكلات النفسية (الانفعالية)
32	4-2) المشكلات الاقتصادية
32	4-3) المشكلات العائلية (الأسرية)
32	4-4) المشكلات الصحية
32	4-5) المشكلات الدراسية
33	5) عناصر الضغط النفسي
33	5-1) العنصر المثير
33	5-2) عنصر الاستجابة
33	5-3) عنصر التفاعل
33	6) الآثار التي تترتب على الضغوط النفسية
34	6-1) الآثار الفسيولوجية
34	6-2) الآثار النفسية
35	7) أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وآليات الدفاع
35	7-1) أساليب التعامل مع الضغوط النفسية
36	7-2) آليات الدفاع
38	خلاصة
39	الجانب التطبيقي
40	الفصل الرابع: الإطار المنهجي
41	1) تذكير بفرضيات الدراسة
41	1-1) الفرضية العامة
41	1-2) الفرضيات الجزئية

41	(2) إجراءات الدراسة
42	(3) المنهج المستخدم
43	(4) وصف عينة الدراسة
43	(5) أدوات الدراسة
43	(1-5) مقياس الصلابة النفسية
44	(2-5) مقياس مستوى الضغط النفسي
45	(6) تقنيات المعالجة الإحصائية
45	(1-6) الأساليب الوصفية
45	(2-6) الأساليب الاستدلالية
46	الفصل الخامس: الإطار التطبيقي
47	أولاً: عرض نتائج الدراسة
47	(1) عرض نتائج الفرضية العامة
48	(2) عرض نتائج الفرضيات الجزئية
48	(1-2) عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى
48	(2-2) عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية
49	(3-2) عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
51	ثانياً: تحليل ومناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة
54	خاتمة
55	قائمة المراجع
	الملاحق



# فهرس الجداول

الصفحة	العنوان
47	الجدول رقم (1): يوضح العلاقة بين الضغط النفسي والصلابة النفسية
48	الجدول رقم (2): يوضح العلاقة بين الضغط النفسي وبعد الإلتزام
49	الجدول رقم (2): يوضح العلاقة بين الضغط النفسي وبعد التحدي
50	الجدول رقم (3): يوضح العلاقة بين الضغط النفسي وبعد التحكم

# شكر و عرفان

قال تعالى: "رب أوزعني أن نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي أن أعمل صالحا ترضاه

أدخلني برحمتك في عبادك الصالحين" (النمل: 19)

الحمد لله حمد الشاكرين والصلاة والسلام على رسوله الكريم نبينا محمد صلى الله عليه وسلم  
وعلى آله وصحبه أجمعين.

بداية أحمد الله كثيرا وأشكر فضله، الذي يسر لي أمري ومنحني العزم والصبر على مواصلة  
البحث، والدراسة، وما كان لهذا العمل أن يتم إلا بتوفيق الله

أتقدم بوافر الشكر وعظيم الامتنان إلى الدكتور "نبيل مناني" الذي شرفت به مشرفا على  
دراستي، والذي أفاض علي من وافر علمه، وسديد رأيه، ما كان له أكبر الأثر في إتمام هذا  
البحث بهذه الصورة، والذي لم أعهد فيه إلا المثل الأعلى في العلم والأسوة الصالحة في  
العمل ووجدت عنده من التوجيه والارشاد والتشجيع يفوق كفاءتي ولا يتناسب إلا مع كرمه  
وعلمه فجزاه الله عني خير جزاء.

كما يسعدني التوجه بمزيد من الشكر والعرفان إلى كل من علمني حرفا من المعلمين وأساتذة  
الجامعة، وأخص بالذكر أساتذة قسم علم النفس الذين أناروا لي الطريق بتوجيهاتهم الطيبة.

كما أتقدم بجل تقديري وشكري إلى جميع أفراد أسرتي الكريمة الذين واكبوا هذا العمل  
بالرعاية والتشجيع وخصوصا أُمِّي وأبِي أطال الله في عمرهما الذان وهباني الحب والحنان  
ووفقت بدعائهما لي بالنجاح والتوفيق في حياتي.

ولا أنسى شكري وعرفاني لصديقات ورفيقات العمر، فالصديق وقت الضيق، فشكرا لكل من  
ساعدني ودعمني في حياتي ودراستي، جزاكم الله خيرا.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

الجبائيب

النظري

الفصل الثاني:

الصلابة النفسية

الفصل الثالث:

الضغط النفسي

## 1) مقدمة إشكالية:

تعتبر الأجهزة الأمنية من الدعائم الرئيسية لراحة واستقرار المجتمع وبث الأمن فيه، وتعتمد هذه الأجهزة في ذلك على عدة عناصر يأتي في مقدمتها العنصر البشري. ومن المعروف أن معظم العاملين في مجال الأمن، تقع عليهم مسؤوليات عظيمة في سبيل راحة الآخرين وتوفير أقصى درجات الطمأنينة والمحافظة على أرواح الآخرين. وفي المجتمعات الحديثة والسنوات الأخيرة نجد مساهمة الدول والشعوب في تشجيع ظهور المرأة إلى عالم الشغل في جميع الميادين وخاصة في قطاع الأمن، فالمرأة تحتل مكانة بارزة في المجتمع، وهذا ما جعل عمل المرأة في ثقافتنا العربية يثير العديد من القضايا، حيث تعيش المرأة العاملة أدوارا ومراكز اجتماعية مختلفة وخاصة بدخولها إلى ميدان الشرطة والأمن، وذلك باعتبار أن عمل الشرطي من الأعمال الشاقة لما يزر به من أعباء ومطالب ومسؤوليات بشكل متزايد ومستمر.

كما أن عمل المرأة في المجتمعات المسلمة وبالأخص المجتمع الجزائري عمل شاق بالنسبة إليها وأنه فوق طاقتها رغم أن النساء العاملات في جهاز الشرطة قد أثبتن العكس تماما فنسبة المنخرطات في هذا الجهاز تتزايد كل سنة، حيث أن المرأة قد برهنت على أنها قادرة على تجاوز الصعوبات والمحن وأثبتت أن لها دور فعال في هذا المجال ولكن إن اقتربنا من حياتهن الخاصة، نجد أن أغلبهن غير متزوجات لأن أي رجل يصعب عليه تكوين أسرة مع امرأة تعمل في هذا المجال.

<http://www.djazairress.com/akhbarelyoum/88070>

هذا وبالإضافة إلى الضغوط النفسية الناتجة عن مشاكل العمل والضغوط الإدارية التي تقع غالبا على عاتق العاملين، إضافة إلى ضغوط الحياة والأسرة والأولاد، حيث أن للمرأة مسؤوليات تفوق مسؤولية الرجل، مما قد يعيقهن عن أداء عملهم في جو مريح نفسيا. فالمرأة الشرطية أقرب اتصالا للمواطن بالحماية والمساعدة والسهر على الأمن والسلامة العامة، فهذا العمل يفرض عليها التغيير واتخاذ مواقف منافسة للرجال، وقد تنعكس آثار

مشكلات العمل وأحداث الحياة على جميع جوانب الشخصية، حيث أننا أصبحنا في قرن الضغوط والأزمات النفسية.

وتعتبر ضغوط الحياة وأحداثها الحرجة هي من طبيعة الوجود الانساني، وركن أساسي من أركان الحياة بجوانبها الموجبة والسالبة، ولا تخلوا الحياة منها، حيث تزداد الضغوط كما وكيفا مع تعقد الحضارة وتسارع إيقاع العصر وتحدياته، وتعرض سبل تحقيق طموحاته ورغباته وتلبية احتياجاته. فالحياة المعاشة تشهد الكثير من التوترات والأزمات المختلفة والأحداث الضاغطة التي يعاني منها كافة أفراد المجتمع في هذا العصر الذي يتصف بوفرة الأحداث الضاغطة، وبالتالي انتشارها على نطاق واسع وتنوعها وتعدد أشكالها، ومستويات تلك الضغوط.

وتمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط والاحتفاظ بالصحة النفسية والجسمية، حيث يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط، لذلك فهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً. ولقد أشار هانتون Hanton إلى أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستخدم التقييم واستراتيجيات المواجهة بفعالية، وهذا يشير أن لدى ذلك الفرد مستوى عالي من الثقة النفسية، وهكذا فإن الفرد يقدر الموقف الضاغط بأنه أقل تهديداً، ثم يعيد بناءه إلى شيء أكثر إيجابية. (محمد بجل منور الشمري 2014 ص9)

كما يوجد بعض الأفراد رغم مواجهتهم لأحداث حياتية ضاغطة، إلا أنهم يتمتعون بمستوى عالي من الاستقرار النفسي والصحة الجسمية، لذلك فكل شخص فريد من نوعه، حيث له سمات وخصائص تميزه عن غيره.

وسوف نهتم في هذه الدراسة بالصلابة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى الشرطيات، باعتبار أنهن يعتمدن على الصلابة النفسية في مواجهة مختلف ضغوط الحياة التي تواجههن، فالصلابة النفسية تعد إحدى سمات الشخصية التي تلعب دوراً هاماً في



حماية الفرد من الأحداث الضاغطة، كما تساعده على التغلب عليها. وانطلاقاً مما سبق  
نطرح التساؤل التالي:

**هل توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية**

**والضغط النفسي؟**

**(2) فرضيات الدراسة:**

**(1-2) الفرضية العامة:**

توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والضغط

النفسي لدى الشرطيات

**(2-2) الفرضيات الجزئية:**

• توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين بعد الالتزام ومستوى

الضغط النفسي لدى الشرطيات

• توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين بعد التحدي ومستوى

الضغط النفسي لدى الشرطيات

• توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين بعد التحكم ومستوى

الضغط النفسي لدى الشرطيات

**(3) دوافع اختيار موضوع الدراسة:**

إن اختيار موضوع الدراسة كان لعدة أسباب منها ما هو ذاتي والمتمثل في الميل

الشخصي للتعامل مع الشرطيات والتعرف على الواقع المعاش.

ومنها ما هو موضوعي والمتمثلة في ندرة البحوث والدراسات في هذا المجال

وخصوصاً مع الفئة المختارة للدراسة، كما أن هذا الموضوع لم يلقى ما يستحقه من العناية

والدراسة.

#### 4) أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

- إلقاء الضوء على العلاقة بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى الشرطيات.
- كما أن هذه الدراسة تعالج قضية اجتماعية هامة أثارت الكثير من الجدل في مجتمعنا ألا وهي عمل المرأة في مجال الشرطة والأمن.

#### 5) أهداف الدراسة:

نسعى من خلال هذه الدراسة إلى مايلي:

- تهدف الدراسة إلى إثراء البحث العلمي بأحد البحوث الهامة في مجال الصحة النفسية لدى الشرطيات.
- التحقق من وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى الشرطيات
- كما تهدف إلى التأكد من فرضيات الدراسة وإثبات صحتها من عدمها، أي التحقق من وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحدي، التحكم) والضغط النفسي لدى الشرطيات.

#### 6) مصطلحات الدراسة:

- **الصلابة النفسية:** هي قدرة الفرد على تجاوز الضغوط النفسية التي يتعرض لها عن طريق استخدامه المعطيات المتوفرة في مجتمعه، وتقاس عن طريق الدرجة التي تحصل عليها الشرطية من خلال استجابتها على فقرات مقياس الصلابة النفسية الذي أعد من طرف الباحث مخيمر (2002).

• **الضغط النفسي:** هو عبارة عن مجموعة المواقف التي لا يستطيع الفرد التوافق معها مما يؤدي به إلى حالات من الإضطراب والقلق، وتقاس عن طريق الدرجة التي تتحصل عليها الشريطة من خلال استجابتها على فقرات مقياس مستوى الضغط النفسي من إعداد الباحث ( John Ehrenreich 2006 ).

## (7) الدراسات السابقة:

### • دراسة (جبرسون، 1998)

هدفت الدراسة إلى بيان العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المعالجة والضغط بين طلبة الدراسات العليا، وقد بلغت عينة الدراسة (101) من طلاب الدراسات العليا من قسم علم النفس - مدرسة مدوسترن للخريجين، وتوصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية من الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فاعلية وتأثير من الذين حصلوا على درجات صلابة منخفضة، وان الضغوط ترتبط إيجابيا بمهارات المواجهة الآتية: التحليل المنطقي، التجنب المعرفي، التفريغ الانفعالي، الاستسلام، كما توصلت الدراسة أيضا إلى أن الصلابة الكلية والتجنب المعرفي والتحليل المنطقي منبئات مهمة للضغوط، وأخيرا توصلت الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين الصلابة والضغط فقد وجد أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغوط على أنها أقل ضغطا من الطلاب لم يحصلوا على درجات عالية من الصلابة. (مجلة أبحاث كلية التربية الاسلامية المجلد 11 العدد 1 2011 ص 34 )

### • دراسة عبد القادر (1997):

كانت هذه الدراسة تحت عنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق لدى عينة من الطلاب الجامعيين"، وقد طبقها الباحث على عينة من الطلاب الجامعيين، وتوصل إلى: وجود علاقة ارتباط سالبة دالة بين شدة الضغوط والتوافق لدى أفراد البحث، كما توجد علاقة

ارتباط موجبة بين كل من: مستوى التعامل، مستوى الاستقامة على الدين، تقدير الذات من جهة وبين متغيرات التوافق (الشخصي، الاجتماعي، الأكاديمي، الصحي) من جهة اخرى.

• دراسة كريستوفر (kristopher, 1996):

تحت عنوان "الصلابة النفسية والفعالية وجهة الضبط بدافعية العمل لدى المعلمين"، وذلك بهدف التعرف على إذا ما كانت الصلابة والفعالية ووجهة الضبط لها علاقة ارتباط بأحد مكونات دافعية العمل، لدى عينة من المعلمين حيث يبلغ عددهم (149) معلما، منهم (17) من الذكور و(132) من الإناث، وقد طبق عليهم استبيان دافعية العمل لـ "هيل وويليام 1973" واستبيان الصلابة النفسية لـ "ماري وكاوازا 1984"، ومقياس فعالية المعلم، ومقياس "ليفن سون" للضبط الداخلي ونفوذ الآخرين والفرصة. وكانت نتائج الدراسة تشير إلى وجود ارتباط إيجابي بين وجهة الضبط الداخلي وبين دافعية العمل، ووجود ارتباط سلبي بين الصلابة النفسية بين عزم الأفراد على تبني وجهة الضبط الخارجي (نفوذ الآخرين والفرصة)، كما أكدت النتائج على أهمية الصلابة كمفهوم مهم لزيادة الدافعية تجاه العمل، وأن الافراد ذوي الصلابة يعتقدون أن صلابتهم تزيد من فاعلية سلوكهم. (محمد بحل منور الشمري 2014 ص 84، 85)

• تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة لاحظنا وجود دراسات تناولت متغير الصلابة النفسية وأخرى تناولت متغير الضغوط النفسية، كما توجد دراسات تناولت المتغيرين معا وذلك بهدف التعرف على العلاقة بينهما، حيث نجد دراسة (جبرسون، 1998) التي تناولت المتغيرين معا، أما الدراسة الثانية التي كانت للباحث عبد القادر (1997) والتي تناولت متغير الضغوط النفسية وعلاقته بالتوافق، وكانت الدراسة الثالثة لـ كريستوفر (kristopher, 1996) والتي تناولت بدورها متغير الصلابة النفسية. ونجد أن هذه الدراسات اختلفت من حيث العينة والمتغيرات.

### تمهيد:

لاشك أن الإنسان أصبح يعيش اليوم حياة متلاحقة تجعله عرضة لأحداث ومواقف ضاغطة استنفذت معظم قوته وطاقته النفسية وإمكاناته المادية فأصبح رصيده ضعيف من هذه الطاقة ومن هذه الإمكانيات إن لم يكن بدون رصيد منهما والذي ساعد في ذلك تزايد تعرضه للضغوط النفسية والاجتماعية لهذه الحياة كما وكيفا مع تعقد الحياة وتسارع إيقاع العصر في هذا القرن وتحدياته إلى الحد الذي استهدف الإنسان والتأثير السلبي على صحته النفسية، وعلى نمط شخصيته والإرهاك العضلي والنفسي والذهني لها، لأن هذه المواقف الضاغطة تتضمن بعض المشكلات الصحية الجسمية والنفسية السلبية التي لا يستطيع الإنسان تجاهلها أو نسيانها أو التكيف معها بسهولة لأنها قائمة وقادرة علي تفجيرات سلوكية حادة قد تدوم لفترة طويلة.

ومن هنا وجب على الإنسان إعادة النظر وبشكل دقيق في مفهومه للصحة النفسية حتى يتسنى له الاقتراب أكثر من الصحة النفسية وبالتالي الجسمية ومقابل ذلك تجاوز كل السلبيات والمشاكل المحيطة به ومنه الابتعاد عن المرض والاضطراب، ويبقى هذا متوقف على مدى مرونة الشخص في التعامل مع هذه المقتضيات واتزانه الانفعالي ودرجة تحكمه وقوة تحديه، وهذه السمات الشخصية الديناميكية قد نجدها مجتمعة في الفرد الذي يتمتع بما يعرف بالمتانة النفسية أو الصلابة النفسية، والتي سيتم التعرف عليها من خلال عرضنا لهذا الفصل.

### 1) مفهوم الصلابة النفسية :

يعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً، وتعد من الخصائص النفسية المهمة للفرد كي يواجه ضغوط الحياة المتعددة والمتتالية بنجاح، ولقد بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية البحث ودراسة الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة المختلفة في إطار الصحة النفسية.

وكانت **كوبازا (kobaza)** من أوائل من اهتم بمصطلح الصلابة النفسية حيث لاحظت أن بعض الناس يستطيعون تحقيق ذواتهم وإمكاناتهم الكامنة برغم تعرضهم للكثير من الإحباطات والضغوط، لذلك فقد كانت ترى أنه يجب التركيز على الأشخاص الأسوياء الذين يشعرون بقيمتهم ويحققون ذواتهم وليس على المرضى. وقد اشتقت "كوبازا **kobaza**" مصطلح الصلابة النفسية متأثرة بالفكر الفلسفي الوجودي الذي يرى أن الإنسان في حالة صيرورة مستمرة، والذي يركز في تفسيره لسلوك الإنسان على المستقبل لا على الماضي، ويرى أن دافعية الفرد تتبع أساساً من البحث المستمر النامي عن المعنى والهدف من الحياة. (kobssa 1982 p22)

ويرى **لانج lang** بان كل فرد يظهر بعض المستويات من الصلابة، ويعتمد ارتفاع ذلك أو انخفاضه على الموقف والوقت الذي يمر به الفرد، ويمكن أن يكون ذلك الاختلاف راجع إلى الطريقة والممارسة التي تعلمها الفرد، والتي تؤثر على كل شكل خبراتهم وما ينعكس في النهاية على صحتهم، وبذلك فإن الصلابة قدرة متعلمة يمكن أن تتغير، أي أن الصلابة مصدر شخصي وليس سمة شخصية لدى الفرد.

وتؤكد **كوبازا** أن الصلابة النفسية مفيدة لمقاومة الضغوط والإرهاك النفسي؛ حيث أنها تعدل من إدراك الفرد للأحداث وتجعلها أقل أثراً، فتكسب الفرد قدراً من المرونة، ولهذا فالصلابة النفسية تزيد من قدرات الفرد لمواجهة الضغوط المختلفة، وكذلك الوقاية من

الإرهاك النفسي. وتحتوي الصلابة النفسية ثلاث أبعاد أو مكونات تعرف بـ (3CS) وهي: الالتزام والتحكم والتحدي.

وتشير الصلابة النفسية إلى الفرد الذي يملك مجموعة من السمات التي تساعد على توقع الأزمات والتغلب عليها حيث أكدت الدراسات وجود ثلاثة سمات مميزة لمن يعتقد أنهم يتمتعون بالصلابة النفسية وهي:

❖ درجة عالية من الالتزام واعتقاد قوي بما يقومون به مع غياب شعور الاغتراب أثناء تأدية المهام المطلوبة منهم.

❖ درجة عالية من التحكم في أمورهم الحياتية مع إدراك شخصي لقدرتهم على التحكم في مسرات ومضرات الحياة.

وبالتالي تلعب الصلابة النفسية دورا في تخفيف آثار الضغط فتجعل منه مصدر إثارة ودافعا للإنجاز.

ومن خلال هذه التعاريف نستنتج أن الصلابة النفسية هي مصدر من مصادر الشخصية الذاتية، والتي توظف كدرع لمقاومة الصدمات، والتصدي للصعاب، وللتأهب لكل ما قد يهدد الصحة النفسية، والجسمية للفرد، فنتحول نظره الفرد تجاه هذه الضغوط من كونها تهديدا قد يعيق حياته إلى كونها تحدي يساعده على اكتشاف ما خفي من قواه النفسية، وبهذا يجد الفرد نفسه يسعى تجاه ابتكار حلول جديدة للتصدي لما قد يواجهه من ضغوط، ولمقاومة شدة الصدمات، وللتعايش مع الحياة بكل ما فيها من أمور هينة أو صعبة. (حمادة وعبد اللطيف حسن 2002 ص 229، 230)

## 2) المقاربة النظرية للصلابة النفسية:

### 1-2) نظرية كوبازا (Kobasa. 1979):

لقد قدمت كوبازا نظرية رائدة في مجال الوقاية من الاصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية، وتناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوما حديثا في هذا المجال، واحتمالات الاصابة بالأمراض، فقد اعتمدت كوبازا في صياغة نظريتها على عدد من الأسس النظرية، تمثلت في آراء بعض العلماء أمثال: ماسلو وروجرز وفرانكل والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته يجعله يتحمل احباطات الحياة، ويتقبلها، وأن يتحمل الفرد الاحباط الناتج عن الظروف الحياتية الصعبة معتمدا في ذلك على قدرته واستغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة.

كما اعتمدت كوبازا على النموذج المعرفي للازاروس Lazarous، والذي يرى أن أحداث الحياة الضاغطة تنتج عن خبرة حادة أو ظروف مؤلمة لها تأثير سلبي على الاستجابات السلوكية للموقف أو الحدث الضاغط، ولها أهمية في تحديد نمط تكيف الكائن الحي، فتقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي، والجزم بضعفها، وعدم ملائمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعره بالتهديد، ومن ثم الشعور بالاحباط، متضمنا الشعور بالخطر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل.

ويعد نموذج لازاروس، من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل، وحددها في ثلاثة عوامل رئيسية هي:

- البنية الداخلية للفرد.
- الأسلوب الادراكي المعرفي.
- الشعور بالتهديد والاحباط. (Kobassa, Maddi 1985 P225, 226)



وقد استطاعت كوبازا اجراء سلسلة من الدراسات للبرهان على الافتراض الأساسي لنظرياتها والقائل بأن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعدأمرًا ضروريًا، بل انه حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي، وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث، ومن أبرز هذه المصادر: الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة (الالتزام، التحكم والتحدي)، وانتهت بالتوصل إلى صياغة نظرياتها والتي استهدفت الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية على الرغم من تعرضه للمشقة وذلك على عينات مختلفة الأحجام والنوعيات من شاغلي المناصب الادارية المتوسطة والعليا، ومن المحامين ورجال الأعمال ممن تراوحت أعمارهم بين 32-65 عاما، وتم تطبيق اختبار الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة لكوبازا، واختبار "وايلر" للمرض الجسدي والنفسي واختبار "هولمز" و"راهي" لأحداث الحياة الشاقة، وأظهرت نتائجها إلى الكشف عن مصدر جديد في مجال الوقاية من الاصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية، وهو الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة (الالتزام والتحكم والتحدي) مؤكدة أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير نفسي يخفف من وقع الأحداث الشاقة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون، كما تتأصل الصلابة النفسية في مرحلة الطفولة من خلال معاشة الخبرات المعرزة التي تثري الشخصية وتقوي دعائمها، وتظهر من خلال المشاعر والسلوكيات التي تتصف بالالتزام والتحكم والتحدي. (أحمد بن عبد الله محمد العيافي 1432هـ ص20-23)

### 2-2) نظرية "مادي" (1985):

يؤكد مادي أن الانسان في كل مواقفه يختار الماضي المعروف أو المستقبل المجهول، فإن اختيار الانسان للمستقبل بما يحمله من آمال غير معروفة يصاحبه قلق، لأن ما من سبيل للتأكد مما سيحدث عندما يجد الانسان نفسه في خضم بحر لم يبحر فيه أحد من قبل،

وهذا القلق لا بد من احتمال له لأن تجنبه يعني ضياع فرصة النمو، أما إذا اختار الإنسان الماضي المألوف بتجنبه القلق سقط في الذنب الوجودي لإضاعة فرصة النمو وإثراء الحياة. ولذلك فإن الناس الذين يعانون من درجة عالية من الضغوط النفسية دون إصابتهم بمرض لهم سمة شخصية مختلفة عن الذين يعانون من ضغط نفسي بسبب الإصابة بمرض وهذه السمة الشخصية تسمى الصلابة النفسية.

كذلك اعتمد "مادي" في صياغة هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية تمثلت في آراء بعض العلماء مثل "روجرز وماسلو وفرانكل" والتي أشارت إلى وجود هدف للفرد ومعنى لحياته يجعله يتحمل إحباطات الحياة، ويتقبلها وأن يتحمل الفرد الإحباط الناجم عن الظروف الحياتية الصعبة، معتمداً على قدرته واستغلاله وامكانياته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة.

كما اعتمد على النموذج المعرفي للافروس والذي يرى أن الأحداث الحياتية الشاقة تنتج عن خبرة حادة أو ظروف مؤلمة لها تأثيرها السلبي على الاستجابات السلوكية للمواقف الضاغطة.

وانتهى "مادي" بالتوصل إلى صياغة نظريته من خلال الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته النفسية والجسدية وعلى الرغم من تعرضه للمشقة، وكشف "مادي" عن مصادر جديدة في مجال الوقاية من الإصابة بالضغوط النفسية والجسدية وهي الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة (الالتزام، التحكم، التحدي). (محمد بجل منور الشمري 2014 ص ص 48، 49)

### 3) أهمية الصلابة النفسية :

لقد قدمت كوبازا العديد ممن التفسيرات توضح فيها السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ومن بينها :

- ان الصلابة النفسية تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو اقل وطأة.
- انها تؤدي الى اساليب مواجه نشطة وتساعد على الانتقال من حال الى حال.
- تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.
- تقود الى التغيير في الممارسات الصحية مثل اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة.

وهذا ما يساعد على التقليل من الإصابة بالأمراض الجسمية. (زهرا حامد 1982 ص52)

وتتفق كوبازا مع فولكمان ولازاروس في ان الخصائص النفسية كالصلابة مثلا تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط ذاته وما ينطوي عليه من تهديد لامنه وصحته النفسية وتقديره لذاته، كما تؤثر ايضا في تقييم الفرد لاساليب المواجهة في حال وجود حدث ضاغط.

وقد أكدت شيلي وتايلور انه منذ الدراسة الأولى التي قامت بها كوبازا اجريت العديد من الأبحاث التي أثبتت أن الصلابة النفسية ترتبط بكل من الصحة النفسية الجيدة والصحة الجسمية الجيدة فقد أشارت كوبازا أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد فالأفراد الأكثر صلابة يتعرضون للضغط ولا يمرضون. (أبو الندى عبد الرحمن 2007 ص23)

#### 4) أبعاد الصلابة النفسية :

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

#### 4-1) الإلتزام:

إن مكون الإلتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي ، كما ان غياب هذا المكون يكشف عن إمكانية الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب.

ويعرف "مخيمر" (1997) الإلتزام بأنه نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله .

وتعرفه "جيهان" (2002) إتجاه الفرد نحو معرفته لذاته ، وتحديد أهدافه وقيمه في الحياة وتحمله المسؤولية، وانه يشير ايضا الى اعتقاد الفرد بقيمة واهمية العمل الذي يؤديه لذاته او للجميع . (فاروق السيد عثمان 2001 ص55)

#### 4-2) التحكم:

أشارت إليه "كوبازا" و"بوسيتي" (1983) بوصفه انه انتقاد الفرد بان مواقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي أمور متوقعة الحدوث، ويمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها. (Kobassa,Pucceti 1983 p75)

ويعرفه "مخيمر" (1997) بأنه مدى اعتقاد الفرد أن بإمكانه التحكم في ما قد يلقاه من أحداث، وتحمل المسؤولية الشخصية، من حيث القدرة على اتخاذ القرارات، وتفسير الأحداث الضاغطة، والقدرة على التحدي. (مخيمر عماد 1997 ص 11)

### 4-3) التحدي:

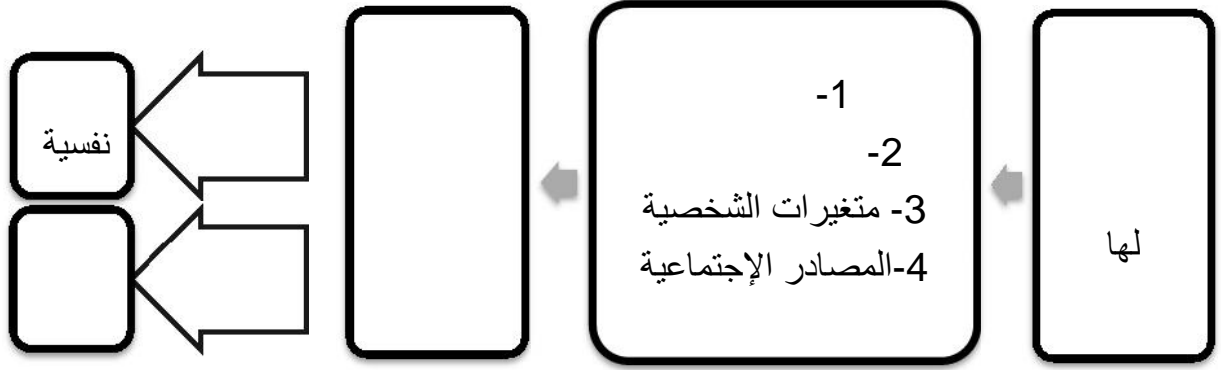
تعرفه "كوبازا" و"بوسيتي" (1983) انه اعتقاد الفرد بان التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي بل حتمي لابد منه لارتقائه أكثر من كونه تهديدا لامنه وثقته بنفسه، وسلامته النفسية. (Kobassa,Puccti 1983 p80)

بينما يعرفه "مخيمر" (1997) بانه اعتقاد الشخص بان ما يطرا من تغيير على حياته هو امر مثير وضروري للنمو اكثر من كونه تهديدت ، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجه الضغوط بفعالية . (مخيمر عماد 1997 ص13)

### 5) بعض نماذج الصلابة النفسية :

#### 5-1) نموذج "كوبازا" في الصلابة النفسية:

رأت "كوبازا" أن عدم تؤثر بعض الأشخاص بالضغوط هي العوامل الوسيطة بين الضغوط ونواتجها، وقدمت "كوبازا" نموذجا الأول عن العلاقة بين الضغوط والأمراض سنة (1997) وهذا النموذج كما يلي:



شكل رقم (1)

يوضح نموذج "كوبازا" وجود علاقة مباشرة بين إدراك الضغوط والتعرض لها وبين نواتجها (الصحة النفسية، والمرض النفسي، ووجد علاقة غير مباشرة بين إدراك الضغوط والتعرض لها وبين نواتجها، حيث ان المتغيرات الوسيطة، من وجهة نظر كوبازا تؤثر في ادراك الضغوط وفي نواتج الضغوط، ومن ثم بدأت كوبازا تركز على المتغيرات الوسيطة.

وحسب ما أفادت به كوبازا فان الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي يقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغوط، وتزيد من استخدام الفرد لأساليب المواجهة الفعالة، وتزيد أيضا من العمل على استخدام الفرد لمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة تجاه الظروف الضاغطة.

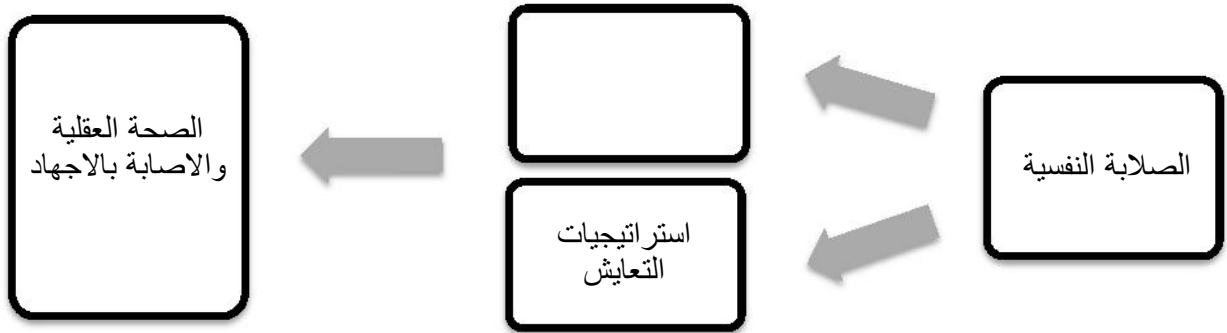
## 5-2) نموذج فنك (funk) المحلل لنموذج كوبازا:

لقد حاول "فنك" تقديم احدث النماذج في مجال الوقاية من الاضطرابات سنة (1992) من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الانفعالي من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى، على عينة قوامها (167 جنديا إسرائيليا) وقد اعتمد في تحديده لدور الصلابة النفسية على المواقف الشاقة الواقعية، حيث توصل إلى: ارتباط مكون التحكم والالتزام فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد من خلال

تخفيض الشعور بالتهديد، واستخدام استراتيجيات التعايش خصوصا إستراتيجية ضبط الانفعال، حيث ارتبط بعد التحكم ايجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على انه اقل مشقة، واستخدام إستراتيجية حل المشكلات للتعايش. (Funik 1992 P40)

وقام "فنك" بإجراء دراسة أخرى سنة (1995) تحمل الهدف الذي قامت عليه الدراسة الأولى، وعلى عينة من الجنود الإسرائيليين أيضا واستخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة أشهر تم خلالها تنفيذ المشاركين خلال هذه الدراسة للأوامر المطلوبة منهم حتى وان تعارضت مع ميولهم، واستعداداتهم الشخصية، وذلك بصفة متواصلة، ولقياس الصلابة النفسية، وكيفية الإدراك المعرفي، للأحداث الشاقة الحقيقية، وطرق التعايش قبل التدريب، وبعد الانتهاء منها تم التوصل إلى نفس نتائج الدراسة الأولى. (بوراس كاهينة 2014 ص50-52)

ثم قدم "فنك" نموذج المعدل لنموذج "كوبازا" للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها :



شكل رقم (2)

### 6) بعض المفاهيم المقاربة لمفهوم الصلابة النفسية :

6-1) الرجوعية النفسية : هي : قدرة شخص أو الجماعة على التطور الايجابي ومواصلة التوجه البناء نحو المستقبل على الرغم من وجود الجرح الصدمي. ويتجه المسار الرجوعي في الشخص بفعل التفاعل بين الفرد نفسه ومحيطه، بين بصمات واقعه

الداخلي المعاش وسيق اللحظة على الصعيد السياسي والاقتصادي والاجتماعي والإنساني. وكما أن " الرجوعية النفسية " لا تكتسب دفعة واحدة ولا تعني غياب الخطر أو الحماية التامة ضد الصدمات. بقدر ما هي الصلابة التي يكتسبها الفرد بفضل هذا الميكانيزم. من اجل الصمود النفسي. (محمد الشناوي وعبد الرحمن السيد 1994 ص 56)

**6-2) الجلد النفسي :** هو مفهوم فيزيائي تم استعارته في العلوم الانسانية حيث يأخذ معنى اكثر اتساعا، والجلد كما يعرفه "cyrulnik1999" عبارة عن استراتيجية للمقاومة ضد الصدمة والالم وانتزاع لذة العيش.

**6-3) فاعلية الذات :** هي مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد ، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرتة لإنجاز المهام المكلف بها "بانديورا" وتتحدد في البحث الحالي بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس فعالية الذات العامة بمكوناته الفرعية (فعالية تنظيم الذات، والثقة بالذات ، وتفضيل المهام الصعبة).

**6-4) قوة الأنا:** هي كفاية الأنا بالنسبة لما تؤديه من وظائف في الشخصية؛ متضمناً كذلك كفاية الوظائف الجسمية، وكفاية الوظائف العقلية، وكفاية الوظائف الانفعالية، وكفاية الوظائف الاجتماعية، وكفاية الوظائف الخلقية، وكفاية الاستجابة للمثيرات الداخلية .

**6-5) المرونة النفسية:** هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة "سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول ، وقبل أن نختم الحديث عن تعريف المرونة قد يكون هناك تداخل عند البعض بين مفهوم المرونة والمدارة والمداهنة الذي يتطلب منا توضيح ذلك. (أبو الندى عبد الرحمن 2007 ص ص 35-37)



## 7) خصائص الصلابة النفسية:

حصر تايلور خصائص الصلابة النفسية فيما يلي:

- الاحساس بالالتزام أو النية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تراجعهم.
- الايمان (الاعتقاد) بسيطرة الاحساس، بأن الشخص نفسه هو سبب الحدث الذي حدث في حياته، وان الشخص يستطيع أن يؤثر على بيئته.
- الرغبة في احداث التغير ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء والتطوير. (محمد قاسم عبد الله 2008 ص23)

ويمكن أن نميز بين الصلابة النفسية المرتفعة والمنخفضة:

### 7-1) خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة:

توصلت "كوبازا" من خلال دراستها إلى أن الأفراد المتمتعين بالصلابة النفسية يتميزون بالخصائص التالية:

- القدرة على الصمود والمقاومة
- لديهم انجاز أفضل.
- ذوي وجهة داخلية للضبط.
- يميلون للقيادة والسيطرة.
- أكثر مبادأة ونشاطا وذوي دافعية أفضل.

### 7-2) خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة:

وغالبا ما نجدهم يتصفون بما يلي:

- عدم الشعور بهدف لأنفسهم.
- لا يعطون معنى لحياتهم.

- لا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية.
- يتوقعون التهديد المستمر.
- ضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة.
- ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية.
- ليس لديهم اعتقاد بضرورة التجديد والارتقاء
- سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السلبي للأحداث الضاغطة. (محمد قاسم عبد الله 2001 ص ص35 - 37)

### خلاصة:

من خلال ما تم عرضه تبين نخلص إلى أن مفهوم الصلابة النفسية يعد من المفاهيم الحديثة نسبيًا وبخاصة في البيئة العربية، فهي من الخصائص النفسية المهمة للفرد كي يواجه ضغوط الحياة المتعددة والمتتالية بنجاح ولقد بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة وأشكال المعاناة النفسية إلى الاهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة أي المتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الصادمة والتي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها.

## تمهيد:

تعتبر الضغوط شيئاً طبيعياً في حياتنا من المستحيل تجنبه، إذ أن التحرر الكامل منها يعني الموت، فإن أحداث الحياة الضاغطة والمستمرة تستنفذ طاقة الفرد وقدرته على التكيف وتعرضه للإجهاد والأمراض النفسية والجسمية، وسنتعرف في هذا الفصل على الضغط النفسي من حيث التعريف والمقاربة النظرية وغيرها من العناصر الملمة بالموضوع والخاصة به.

## 1) تعريف الضغوط النفسية:

عرّف سيلاي (Hans Selye) الضغوط بأنها عبارة عن إرهاق، وهي حالة بيولوجية تظهر بمجرد أن يحاول الفرد التلاؤم مع التحديات والتغيرات التي تواجهه في مجرى الحياة اليومية، وأنه عبارة عن ردة فعل جسدية ونفسية على موقف يشعر فيه الشخص بأنه مرهق أو يشعر بأن الموقف فوق طاقته ويعتبر أن إحساسه بالعافية مهدد. (الطريبي عبد الرحمان السيد 1994 ص 11)

عرّف فولكمان (Folkman) الضغط على أنه العلاقة الخاصة بين الفرد والبيئة، والتي يُقيّمها الفرد على أنها مُهددة لذاته ومتجاوزة لمصادره وإمكاناته.

ويعرف لازاروس "Lazarus" الضغط على أنه: "مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف". (عياش بن سمير معزي العنزي 2004 ص 15)

## 2) المقاربة النظرية للضغوط:

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها، فهناك نظريات ذات أسس نفسية أو فسيولوجية أو اجتماعية، ومن أهم هذه النظريات ما يلي:

### 1-2) نظرية كانون "Cannon" :

يعتبر كانون أحد الرواد الأوائل في بحوث الضغط، وعرف الضغط بأنه ردود فعل الجسم في حالة الطوارئ، وأشار إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب Fight or Flight ، التي قد يسلكها الفرد حيال تعرضه للمواقف المؤلمة في البيئة وتعتبر هذه الاستجابة تكيفية لأنها

تمكن الفرد من الاستجابة بسرعة للتهديد، غير أنها قد تكون ضارة للكائن لأنها تزيد من مستوى أدائه الانفعالي والفسولوجي عندما يتعرض لضغوط مستمرة ولا يستطيع المواجهة أو الهروب، ويحدث تنشيط للجهاز العصبي السمبثاوي والجهاز الغدي مما يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية تجعل الشخص مستعداً لمواجهة التهديد أو الهروب، ويرى كانون أن جسم الإنسان مزود بميكانيزم يساهم في الاحتفاظ بحالة من الاتزان، أي قدرة الجسم على مواجهة التغيرات التي تحدث وكذلك ميله إلى العودة إلى الوضع الفسيولوجي الذي كان عليه قبل الضغط، وبالتالي فإن أي متطلب بيئي إذا فشل الجسم في التعامل معه فإنه يخلّ بهذا الاتزان، ومن ثم ينتج المرض.

## 2-2) نظرية فرويد للتحليل النفسي :

طبقاً لوجهة نظر فرويد "Freud" تتطوي ديناميات الشخصية على التفاعلات المتبادلة وعلى الصدام بين الجوانب الثلاثة للشخصية وهي الهو Id وهو الجانب البيولوجي للشخصية، والأنا Ego الجانب السيكولوجي للشخصية، والأنا الأعلى Super Ego ويعكس قيم ومعايير المجتمع، فالهو تحاول دائماً السعي نحو إشباع المحفزات الغريزية ودفاعات الأنا تسد عليها الطريق، وبالتالي لا تسمح لهذه المحفزات والرغبات الغريزية الصادرة من الهو بالإشباع ما دام هذا الإشباع لا يتسق ولا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع ويتم هذا عندما تكون الأنا قوية، ولكن عندما تكون الأنا ضعيفة وتكون كمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات، ومن ثم لا يستطيع الأنا القيام بوظائفها ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب وحفزات الهو ومتطلبات الواقع الخارجي، وعلى هذا ينتج الضغط النفسي.

وإن الانفعالات السلبية كالقلق والخوف، ما هي إلا امتداد لصراعات وخبرات ضاغطة ومؤلمة مر بها الفرد في الطفولة، ولذلك فإن المشقة والكدر النفسي ( Psychological Distress) التي يعانها الفرد في حياته الحالية هي امتداد للصعوبات والخبرات الماضية

والتي حاول التعامل معها من خلال استخدام ميكانيزمات الدفاع في الطفولة والتي تبدو غير توافقية وغير ملائمة اجتماعياً للمواقف والخبرات المؤلمة حالياً. (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد 2008 ص ص 131، 132)

## 2-3) نظرية التقييم المعرفي للازاروس :

أكد لازاروس (1966) Lazarus، أن طريقة تفكير الفرد بالمواقف التي يتعرض لها هي التي تسبب الضغط له، بمعنى أنه حين يكون الموقف مجهداً، يجب أن ندرك أولاً بأنه كذلك، أي يجب إدراكه بأنه مهدد لصحة الفرد وسلامته بمعنى أن الأساس في هذه النظرية أن الاستجابة للضغط تحدث فقط عندما يقوم الفرد موقفه الحالي بأنه مهدد، أي يحاول الفرد تقييم الموقف معرفياً بصورة أولية لتحديد معنى الموقف و دلالاته، وأن رد الفعل يظهر عندما يدرك الفرد أن بعض القيم أو المبادئ المهمة تبدو مهددة. ففي هذه المرحلة يتم تقييم جميع المنبهات على أنها ضارة أو مفيدة أو لا تشكل أية خطورة، ثم بعد ذلك يقوم بعملية تقييم ثانوي لتحديد مصادر المواجهة التي يستند إليها في التعامل مع الموقف، ثم القيام باستجابة المواجهة إزاء الموقف الضاغط وهو ما سماه لازاروس بعملية التقييم الأولي و الثانوي، (عبد العزيز عبد المجيد محمد 2005 ص 36) وكلتا المرحلتين متأثرة بعدد من العوامل الآتية :

- طبيعة المنبه نفسه.
- خصائص الفرد الشخصية.
- الخبرة السابقة بالمنبه.
- ذكاء الفرد.
- المستوى الثقافي للفرد.
- تقويم الفرد لإمكاناته. (فاروق السيد عثمان 2001 ص 101)

## 2-4) نظرية أحداث الحياة الضاغطة لـ "هولمز و راهي":

أكد كلٌّ من هولمز وراهي (Holmes & Rahe, 1967) أن أحداث الحياة وتغيرات البيئة الخارجية سواء أكانت ايجابية أو سلبية من شأنها أن تسبب ضغطاً على الفرد، وأعدا بذلك مقياساً لقياس تأثير أحداث الحياة الضاغطة على الأفراد، وأن الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على المقياس هم الذين يتعرضون للإصابة بالأمراض مقارنة بالأفراد ذوي الدرجات المنخفضة فيه، وأن تكديس وتراكم أحداث الحياة الضاغطة (أي الضواغط البيئية) يحدث المشقة والضيق للفرد، وترتبط أحداث الحياة الضاغطة التي تكون مهددة وغير مرغوبة اجتماعياً ولا يمكن التحكم والتنبؤ بها بالمشقة النفسية، وكذلك ترتبط بالاكتئاب والقلق وظهور بعض الاضطرابات الذهنية مثل البارانويا والشيزوفرينيا، وقد تؤدي هذه الأحداث أيضاً إلى المنغصات اليومية وبالتالي إلى الأعراض والاضطرابات النفسية. (فايد حسين علي 1998 ص 15)

## 2-5) نظرية العجز المكتسب لـ "سيلجمان":

أرجع سيلجمان (Seligman, 1975)، مفهوم العجز المتعلم أو المكتسب Learned Helplessness إلى أن تكرار تعرض الفرد للضغوط مع تزامن اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أو مواجهتها فإن هذا من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة أو الاستحقاق، وأن هذا الشعور بالعجز يجعله يبالغ في تقييمه للأحداث والمواقف التي يمر بها ويشعر بالتهديد منها، ويشعر بعدم قدرته على مواجهتها مما يجعله يشعر بالفشل بشكل مستمر، ويدرك أن فشله وعدم قدرته على المواجهة في الماضي والحاضر سوف تستمر معه في المستقبل ومن ثم يشعر باليأس ثم يترتب على ذلك الشعور بالسلبية والبلادة وانخفاض تقدير الذات ونقص الدافعية والاكتئاب.



وتعود أسباب العجز المتعلم إلى نوعين من العوامل: أولها عوامل بيئية ضاغطة سواء في الحياة الأسرية أو المهنية أو الاجتماعية للفرد، وثانيهما إلى عوامل ذاتية وتتعلق بالشخص ذاته وبخصائص شخصيته والتي على أساسها يتحدد نوع الاستجابة التي تصدر عنه إزاء الأحداث الضاغطة، ومن أمثلة ذلك مفهوم الفرد عن ذاته ومركز التحكم والمرونة والانطوائية. (طه عبد العظيم حسين 2006 ص70)

## 2-6) نظرية فعالية الذات لباندورا :

أشار باندورا (1982) Bandura إلى أن قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الصدمية والخبرات الضاغطة تتوقف على درجة فاعلية الذات Self-Efficacy لديه، وأن فاعلية الذات لدى الفرد تنمو من خلال إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته الشخصية ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها في حياته، حيث تعمل هذه الخبرات في مساعدة الفرد على التغلب على المواقف الضاغطة التي تواجهه، ويؤكد باندورا أيضاً أن الشخص عندما يواجه بموقف معين فإنه يقيم الموقف من خلال نوعين من التوقعات، وهما: أولاً توقع النتيجة، ويشير ذلك إلى تقويم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة، وثانياً توقع الفاعلية ويشير ذلك إلى اعتقاد الشخص وقناعته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يتطلب حدوث النتيجة بشكل ناجح، وعلى ضوء ذلك صاغ باندورا نظريته عن فعالية الذات، وأن توقعات الفاعلية لدى الفرد عندما تكون في تزايد تكون مصادر الفرد كافية لمواجهة الموقف، وبالتالي يصبح الموقف أقل تهديداً للفرد. (Bandura 1982 P191-215)

## 2-7) نظرية حفظ المصادر لـ "هوبفول":

يرى هوبفول (1989) Hobfoll، أن الضغط يحدث عند وجود واحدة من الحالات التالية: أولاً عندما يعاني الفرد من فقدان مصادر السعادة (المفيدة) التي يمتلكها في مواجهة

الضغوط، وثانياً عندما تكون هذه المصادر معرضة للتهديد، وثالثاً عندما لا يتم استثمار أو تفعيل هذه المصادر.

وقد صنف هوبفول المصادر إلى أربعة أصناف وهي:

أولاً: المصادر الموضوعية (الحسية) مثل البيت والملابس والحصول على وسائل النقل وغيرها.

وثانياً: المصادر الحالية مثل الوظيفة والعلاقات الإنسانية.

وثالثاً: المصادر الشخصية مثل المهارات أو فاعلية الذات self-efficacy، ورابعاً: مصادر الطاقة وهي المصادر التي تسهل تحقيق المصادر الأخرى مثل توفر المال والقروض والمعرفة.

وتوصل هوبفول وجماعته (1996) إلى مجموعة من الفرضيات أو (المبادئ) التي تركزت على نظرية صيانة أو حفظ المصادر وهي:

- أن فقدان المصادر يعتبر السبب الرئيسي للضغط بسبب تعرض الفرد لمحنة.
- تقوم المصادر على حماية وحفظ المصادر الأخرى. فمثلاً تقدير الذات هو مصدر مهم وقد يكون مفيداً لبقية المصادر، فمثلاً وجد أن النساء اللواتي لديهنّ تقدير ذات مرتفع يستطعنّ الاستفادة من الدعم الاجتماعي عند مواجهتهنّ للضغط على عكس النساء اللواتي لديهنّ تقدير ذات منخفض فإنهنّ يفسرنّ الدعم الاجتماعي على أنه دليل على عدم الكفاية الذاتية وبذلك فإنهنّ يبتعدنّ ولا يستفدنّ من هذا الدعم.
- يستنزف الأفراد مصادر المقاومة المخزونة بعد تعرضهم المستمر للمواقف الضاغطة (الضغوط)، وهذا الاستنزاف يقلل قابلية الفرد لمواجهة ضغوط إضافية. وهذه الحالة توضح أهمية الحفاظ على المصادر وذلك بالتركيز على كيفية التفاعل بين المصادر ومتطلبات متغيرات الموقف باستمرار الزمن، باعتبارها عملية كشف للضغوط المتعاقبة، إن هذا المبدأ يظهر أهمية فحص النتيجة على المصادر بالإضافة إلى فحص المصادر على النتيجة. (محمد الصيرفي 2008 ص 99-103)

### 3) أنواع الضغوط:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل الضغوط الاجتماعية، وضغوط العمل (المهنية)، والضغوط العاطفية وضغط الجماعة والرفاق والضغوط السياسية، والضغوط الناتجة عن الاعلام. أن القاسم المشترك الذي يجمع كل هذه الضغوط هو الجانب النفسي. وتتعدد الضغوط النفسية تبعا لتعدد مدارس علم النفس وتخصص علماء النفس إلى عدة أنواع منها:

- **ضغوط حادة:** وتنتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة، وتختلف هذه الاستجابات من شخص إلى آخر، ولا يشير بالضرورة إلى وجود أمراض عقلية أو جسمية وإنما هي استجابات عادية تشير إلى ضرورة التدخل.
- **ضغوط غير حادة:** وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة من علامات الضغط وأعراضه التي من السهولة ملاحظتها.
- **ضغوط متأخرة:** وهي لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث وإنما تظهر بعد فترة.
- **ضغوط ما بعد الصدمة:** وهي ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية وتترك آثارها على الكائن الحي بشكل طويل المدى.

وأشار سيلبي (Seley) إلى نوعين من الضغط النفسي هما:

- **الضغط النفسي السييء:** وهذا يزيد من حجم المتطلبات على الفرد ويسمى أيضا "الألم"، مثل فقدان عمل أو فقدان عزيز.
- **الضغط النفسي الجيد:** وهذا يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات أو البيئة المحيطة كولادة طفل جديد أو سفر في عمل أو بعثة دراسية.

كما تحدث سيلبي (Seley) عن نوعين آخرين من الضغط النفسي هما:

• **الضغط النفسي الزائد:** وينتج عن تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسي المنخفض بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدرته على التكيف معها.

• **الضغط النفسي المنخفض:** ويحدث عندما يشعر الفرد بالملل وانعدام التحدي والشعور بالإثارة. (حسن مصطفى عبد المعطي 2006 ص ص 25، 26)

#### **(4) مصادر الضغوط:**

تتمثل أهم مصادر الضغوط النفسية في المشكلات الذاتية للفرد، والتي من أهمها:

4-1) **المشكلات النفسية (الانفعالية):** كالثورة والغضب والاكتئاب والفتور والإثارة وسرعة التهور.

4-2) **المشكلات الاقتصادية:** وذلك بأن الأفراد الذين يعانون الضغوط النفسية هم الافراد الذين يعيشون مستوى اقتصادي اجتماعي منخفض، ويعيشون في منطقة مزدحمة بالسكان، وان هؤلاء يعيشون اضطرابات أسرية ويعانون من ارتفاع معدل الاصابة بالأمراض النفسية والجسمية. (حمدي علي فرماوي ورضا عبد الله 2009 ص 63)

4-3) **المشكلات العائلية (الأسرية):** وقد أيدت هذا المصدر نتائج دراسة ( Harburg 1973) وكذلك نتائج دراسة (Sandler 1980) من حدوث ضغوط اجتماعية ومشكلات أسرية تنتج عن أسباب متعددة داخل الأسرة والطلاق، وكلها مصادر للضغوط النفسية تتسبب في ظهور بعض الاضطرابات النفسية لدى الأفراد. (أحمد ماهر 2008 ص 38)

4-4) **المشكلات الصحية:** المرتبطة بالصحة الجسدية الفسيولوجية كالصداع وارتفاع معدل ضربات القلب والغثيان والرعدة... الخ.

4-5) **المشكلات الدراسية:** والمتعلقة بظروف الدراسة مثل صعوبة التعامل مع الزملاء، والمعلمين وصعوبة التحصيل الدراسي وضعف القدرة على التركيز، وعدم القدرة

---

على أداء الواجبات المنزلية وال فشل في الامتحانات ... الخ. (عياش بن سمير

معزي العنزي 2004 ص15)

### **(5) عناصر الضغط النفسي:**

لقد بين "ولاس" و"وسيزلاجي" أن الضغوط تجارب داخلية تخلق وتولد عدم التوازن النفسي أو الفيزيولوجي للفرد وهي تكون نتيجة العوامل في البيئة الخارجية (المنظمة أو الشخص) وهذا يعني أنه يمكن تحديد الضغوط بثلاث عناصر رئيسية تتمثل في:

#### **(1-5) العنصر المثير:**

تمثل المثيرات الأولية الناتجة عن مشاعر الضغوط وتكون مصادرها البيئة أو المنظمة أو الفرد.

#### **(2-5) عنصر الاستجابة:**

ويتمثل في ردود الفعل الفيزيولوجية وال نفسية والسلوكية التي يبديها الفرد مثل القلق، التوتر، والاحباط.

#### **(3-5) عنصر التفاعل:**

وهو العنصر الذي يحدث تفاعل دينامي وكامل ما بين عوامل أو مسببات المثيرات والاستجابات، ويأتي التفاعل مع العوامل البيئية وعوامل تنظيمية في العمل والمشاعر الانسانية وما يترتب عنها من استجابات. (نبيل دخان ويشير الحجاز 2006 ص269)

### **(6) الآثار التي تترتب على الضغوط النفسية:**

تشير الدراسات النفسية والطبية المختلفة إلى أن للضغوط النفسية آثارا فسيولوجية وأخرى نفسية واجتماعية يمكن أن نلخصها في مايلي:

## 6-1) الآثار الفسيولوجية: تتمثل الآثار الفسيولوجية المرتبطة بالضغط في اضطراب

الجهاز الهضمي، الاسهال، الامساك المزمن، اضطراب الجهاز التنفسي، ارتفاع ضغط الدم، الصداع النفسي، انتشار الأمراض الجلدية، تضخم الغدة الدرقية، البول السكري، التشنج العضلي، التهاب المفاصل الروماتيزمي، اضطرابات الغذاء ك فقدان الشهية، أو الشره والبدانة والميل للتقيؤ والغثيان، ويضيف "هيلجر وكويك" بعض الآثار الفسيولوجية الأخرى مثل النوبات القلبية، قرحة المعدة، ارتفاع نسبة الكالسترون.

وأوضحت دراسة "هاوس وآخرون" علاقة الضغوط المهنية وأثرها في الصحة الجسمية مثل الإصابة بالذبحة الصدرية، قرحة المعدة، الحكة الجلدية، السعال، ضغط الدم، الصداع، مرض القلب.

## 6-2) الآثار النفسية: تكاد تجمع نتائج البحوث النفسية على أن للضغوط آثارا نفسية

تتمثل في اضطراب إدراك الفرد، وعدم وضوح مفهوم الذات لديه، كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالتشتت، ويصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي، كما أن تكرار الضغوط الشديدة يؤدي بالفرد إلى الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكئاب، وكذلك الشعور بالخجل والغيرة.

إن الضغوط النفسية يمكن ان تؤدي إلى اضطراب النمو، وعدم الثقة في النفس، وضعفه وتشوش السمع، والحركات الزائدة، وكراهية الذات، وضعف الأنا، وتصدع الهوية، والميل إلى الاغتراب، وكثرة الشكوى من المرض، والرغبة في النعاس. (علي عسكر 2003 ص ص 125، 126)

## 7) أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وآليات الدفاع:

### 7-1) أساليب التعامل مع الضغوط النفسية:

إن التصور العام عن أساليب التعامل مع الضغوط شامل ويحتاج إلى تفصيل أكثر وخاصة إذا استخدم مع آليات الدفاع اللاشعورية، فيرى بعض علماء النفس بأن أساليب التعامل مع الضغوط يعتمد على أنها:

- وسيلة تعديل أو محو الموقف الذي يزيد من حدة المشكلة التي تسبب الضغط.
- وسيلة التحكم الإدراكي واستدعاء الخبرات لتحديد المشكلة.
- وسيلة التحكم بالنتائج الانفعالية للمشكلة ضمن حدود الاستجابة الناجحة للحل.

وعموماً فإن التعامل مع الضغوط عبارة عن أساليب تختلف باختلاف الأفراد أنفسهم، فإن كل أساليب المواجهة تؤكد على أن هناك أساليب إيجابية بناءة تتوجه مباشرة نحو حل المواقف الضاغطة، وعلى هذا فإن أبرز الأساليب الإيجابية الإقدامية لمواجهة الضغوط هي:

- العمل من خلال الحدث
- المساندة الاجتماعية
- العلاقات الاجتماعية
- تنمية الكفاءة الذاتية
- المبادأة
- التريث
- ومن الأساليب الأخرى الإيجابية :
- أسلوب حل المشكلات
- إدارة الوقت
- الاتصال وسيلة لتقليل الضغط

- 
- الاسترخاء
  - التحكم في أساليب التفكير
  - السلوك الصحي كمخفف للضغط
  - طلب الاسناد الاجتماعي
  - ضبط النفس
  - توكيد الذات
  - الحديث مع الذات
  - أسلوب التوجه نحو المهمة
  - الخيال والتمني
  - اللعب كمساعد في تخفيف الضغوط

ومن الأساليب الأخرى السلبية:

- التجنب والهروب
- العدوان
- الابدال

## 7-2) آليات الدفاع:

يمكن اعتبار آليات الدفاع وسائل ايجابية وسلبية في نفس الوقت، فهي ايجابية عندما تستخدم بشكل قليل ومناسب للموقف، وتساعد في العمل على توافق الفرد، بينما تكون سلبية عندما تستخدم بطريقة مبالغ فيها، بالوقت والمكان غير المناسبين.

وأول من أدخل مفهوم آليات الدفاع والحيل الدفاعية هو "سيجموند فرويد"، ويرى أن الناس يلجئون إليها لحماية أنفسهم وتساعدهم على معالجة الصراعات والاحباطات وهي



---

أساليب عقلية لاشعورية تقوم بتشويه الخبرات وتزييف الأفكار والصراعات التي تمثل تهديدا للشخصية، وهي تساعد على خفض القلق عندما يواجهون معلومات تثير التهديد.

(محمد بحل منور الشمري 2014 ص30، 31)

## خلاصة:

من خلال ما سبق عرضه، تجلى لنا أن مصطلح الضغط النفسي يعد من المصطلحات قديمة الاستخدام في مجال العلوم الطبيعية ليشير إلى التأثير الذي تحدثه قوة معينة على الشيء بصورة قد يصعب عليه تحملها وتؤدي إلى إحداث تغيرات معينة في الشكل أو الحجم أو طبيعة الشيء، والضغط أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية، وهو ينتج عن تفاعله مع البيئة، وقد استخدم مفهوم الضغط في مجال التربية وعلم النفس، وقد لاحظنا اهتمام العلماء بهذا المصطلح وما له من آثار وعواقب على صحة الفرد، والتي تعزى إلى تلك القوة التي تؤثر على الفرد بصورة كبيرة وتعرضه لبعض التعبيرات النفسية الضارة كالتوتر والصداع والقلق والضيق وحدة الانفعال وقد يصاحب ذلك تأثيرات عضوية أو فسيولوجية وقد يتعرض الفرد من جراء ذلك إلى الاضطراب النفسي وسوء التوافق.

الجماليات

التنظيقي

الفصل الرابع:

الإطار المنهجي

## 1) تذكير بفرضيات الدراسة:

### 1-1) الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى الشرطيات.

### 1-2) الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين بعد الالتزام ومستوى الضغط النفسي لدى الشرطيات
- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين بعد التحدي ومستوى الضغط النفسي لدى الشرطيات
- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين بعد التحكم ومستوى الضغط النفسي لدى الشرطيات

## 2) إجراءات الدراسة:

لقد تمت الاجراءات التطبيقية للدراسة بمديرية أمن ولاية بسكرة، حيث تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية، وتتكون العينة من 30 شرطية من مختلف قطاعات الأمن ومختلف الرتب.

وفي إطار الدراسة الاستطلاعية قمنا بزيارة مديرية الأمن لولاية بسكرة، وذلك بهدف التعرف على عينة الدراسة، وكذا التعرف على بعض خصائص العينة من خلال بعض الملاحظات والاستفسارات عن طبيعة وعبء مهام وظيفة الشرطية وأن عملهن في الأمن يخضع لنفس القوانين مثل الرجال، هذا وبالإضافة إلى ضغط العمل وضغط البيت ومسؤوليات الحياة المختلفة.

أما مدة التريص والتطبيق فقد دامت أكثر من شهر (أفريل)، وذلك للصعوبات التي واجهتنا، كإجراءات قبول التريص حيث تطلب وقتا كبيرا للموافقة، إضافة إلى عدم وجود الشرطيات في مكان واحد وعدم مداومتهم في نفس الفترة، لكن رغم ذلك استطعنا تخطي تلك الصعوبات وإنهاء التطبيق.

### 3) المنهج المستخدم:

بما أن الدراسة استهدفت التأكد من وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى الشرطيات، فإن المنهج المناسب لهذه الدراسة هو:

"المنهج الوصفي" الذي يهدف إلى وصف الظاهرة محل الدراسة وتشخيصها وإلقاء الضوء على جوانبها المختلفة وجمع البيانات اللازمة عنها مع فهمها وتحليلها من أجل الوصول إلى المبادئ والقوانين المتصلة بظواهر الحياة، أي كشف الحقائق الراهنة التي تتعلق بظاهرة مع تسجيل دلالتها وتصنيفها وكشف ارتباطها بمتغيرات أخرى. (ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم 2000 ص ص 42، 43)

كما يعرف المنهج الوصفي على أنه: "ذلك النوع من أساليب البحث الذي يهدف إلى معرفة ما إذا كان هناك علاقة بين متغيرين أو أكثر، ومعرفة درجة قوة تلك العلاقة (إن وجدت) واتجاهاتها (طردية أم عكسية، موجبة أم سالبة)". (محمد عبيدات وآخرون 1999 ص 46)

#### 4) وصف عينة الدراسة:

لقد تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية لأن هذا النوع يتناسب مع موضوع دراستنا، وهذه العينة متمثلة في الشرطيات العاملات في ولاية بسكرة، وكان عدد أفراد العينة 30 شرطية، حيث أن عددهن ليس كبير لذلك قمنا باستخدام هذا النوع من العينات.

#### 5) أدوات الدراسة:

لقد قمنا باختيار الأداة التي تتناسب مع موضوع الدراسة والمتمثلة في "الاستبيان" حيث يعد أحد الوسائل التي يعتمد عليها الباحث في تجميع المعلومات من مصادرها، فهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة التي يطرحها الباحث على المبحوثين وفق توقعاته للموضوع. (مروان عبد المجيد ابراهيم 2000 ص165)

كما يعرف الاستبيان على أنه: "مجموعة من الأسئلة المكتوبة التي تعد بقصد الحصول على معلومات أو آراء المبحوثين حول ظاهرة أو موقف معين. ويعد الاستبيان من أكثر الأدوات استخداما في جمع البيانات الخاصة بالعلوم الاجتماعية التي تتطلب الحصول على معلومات أو معتقدات أو تصورات أو آراء الأفراد. (محمد عبيدات وآخرون 1999 ص64) واعتمادا على أداة الاستبيان قمنا باستخدام استبيانين وهما كالتالي:

• مقياس الصلابة النفسية.

• مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

5-1) مقياس الصلابة النفسية: من إعداد عماد محمد أحمد مخيمر (2002)، وهي

أداة تعطي تقديرا كميا لصلابة الفرد النفسية، والاستبيان مكون من 47 عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وقد تم تقنينه على البيئة الجزائرية من طرف الأستاذ الدكتور بشير معمريّة من جامعة الحاج لخضر باتنة، وأصبح عدد البنود في الاستبيان 48 بندا موزعة على ثلاثة أبعاد هي: (1) الالتزام وتقيسه 16 بندا، (2) التحكم وتقيسه 15 بندا، (3) التحدي وتقيسه 16 بندا، ويجاب عنها بأسلوب

تقريبي، وتصحح إجابات المفحوصين ضمن أربعة بدائل هي: لا وتنال درجة 0، قليلا وتنال درجة 1، متوسط وتنال درجتين، كثيرا وتنال 3 درجات، وبالتالي تتراوح درجة كل مفحوص نظريا بين: 0 - 144، وارتفاع الدرجة يعني ارتفاع الصلابة النفسية.

**5-2) مقياس مستوى الضغط النفسي:** تم إعداد مقياس مستوى الضغط النفسي المختصر، من طرف الباحث الفرنسي جون أوررايش John Ehrenreich، 2006 واستخدمته الفيدرالية العالمية لشركات السويسرية.

وهو مقياس غير تشخيصي وإنما الهدف منه قياس مستوى الضغط النفسي لدى الفرد من خلال (16) عشرا بندا، و يلي كل بند أربع بدائل (أبدأ، نادرا، أحيانا، دائما) تقابلها الدرجات (1,2,3,4). يتمتع المقياس بصدق وثبات مرتفع حيث قدر معامل الثبات باستخدام معادلة "الفا كرونباخ" بـ 0.87.

**5-3) وقد تمت ترجمته من طرف الباحثة صورية عثمانى مرابط، كما تم تقنينه من طرف الباحثة، وتم التحقق من صدق وثبات المقياس حيث قدر معامل الثبات باستخدام معادلة "الفا كرونباخ" بـ (0,87)، الأمر الذي يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات. كما حددت عينة التقنين بـ 30 مفردة من مؤسسات الصحة العمومية لولاية بسكرة. وبالتالي تختلف درجة كل مفحوص نظريا وتصحح حسب مايلي:**

- 19 - 20 : مستوى سوي للضغط النفسي.
- 21 - 35 : مستوى متوسط للضغط النفسي.
- 36 فأكثر : مستوى خطر من الضغط النفسي.



## 6) تقنيات المعالجة الإحصائية:

- إتباعا للمنهج المستخدم وأداة الدراسة، استخدمنا التقنيات الإحصائية التالية:
- 6-1) الأساليب الوصفية: وقد تم استخدام المتوسط الحسابي، وهو حاصل قسمة مجموع جميع الدرجات على العدد الكلي.
- 6-2) الأساليب الاستدلالية: حيث استخدمنا معامل الارتباط "بيرسون" لمعرفة هل هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية لدى الشرطيات.

الفصل الخامس:

الإطار النظري

## أولاً: عرض نتائج الدراسة:

يمكن تلخيص نتائج الدراسة وفقاً لترتيب فرضيات الدراسة وهي كالتالي:

### 1) عرض نتائج الفرضية العامة:

نص الفرضية العامة: "توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى الشرطيات"

وللتأكد من الفرضية العامة قمنا باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) لاختبار العلاقة بين متغير الضغط النفسي ومتغير الصلابة النفسية لدى الشرطيات، والنتائج موضحة في الجدول كالتالي:

الجدول رقم (1): يوضح العلاقة بين الضغط النفسي والصلابة النفسية

المتغيرات	العينة	معامل الارتباط (بيرسون)	المتوسط الحسابي
الضغط النفسي	30	0,08	42
الصلابة النفسية			102

يتضح من خلال الجدول المدون أعلاه أن معامل الارتباط بين متغيري الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الشرطيات بلغ 0,08 وهو غير دال إحصائياً. أما المتوسط الحسابي للمتغيرين فقد كان كلاهما مرتفع مقارنة بنسب التصحيح حيث كانت قيمة متوسط الضغط النفسي (42) وهي تقع في المجال (36 فأكثر) والذي يدل على مستوى خطر من الضغط النفسي، أما قيمة المتوسط في الصلابة النفسية (102) وتدل على صلابة نفسية مرتفعة.

## 2) عرض نتائج الفرضيات الجزئية:

### 1-2) عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

نص الفرضية الجزئية الأولى: "توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين بعد الإلتزام ومستوى الضغط النفسي لدى الشرطيات"  
وللتأكد من الفرضية الجزئية الأولى قمنا باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) لاختبار العلاقة بين متغير الضغط النفسي ومتغير الإلتزام لدى الشرطيات، والنتائج موضحة في الجدول كالتالي:

الجدول رقم (2): يوضح العلاقة بين الضغط النفسي وبعد الإلتزام

المتغيرات	العينة	معامل الارتباط (بيرسون)	المتوسط الحسابي
الضغط النفسي	30	0,07	42
الإلتزام			35

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن معامل الارتباط بين متغيري الضغط النفسي والإلتزام لدى الشرطيات بلغ 0,07 وهو غير دال إحصائياً. أما المتوسط الحسابي للمتغيرين فقد كانت قيمة متوسط الضغط النفسي (42) وهي تقع في المجال (36 فأكثر) والذي يدل على مستوى خطر من الضغط النفسي، أما قيمة المتوسط في بعد الإلتزام فقد كانت (35) وهي في حدود الصلابة النفسية المتوسطة.

### 2-2) عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

نص الفرضية الجزئية الثانية: "توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين بعد التحدي ومستوى الضغط النفسي لدى الشرطيات"

وللتأكد من الفرضية الجزئية الأولى قمنا باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) لاختبار العلاقة بين متغير الضغط النفسي ومتغير التحدي لدى الشرطيات، والنتائج موضحة في الجدول كالتالي:

الجدول رقم (3): يوضح العلاقة بين الضغط النفسي وبعد التحدي

المتغيرات	العينة	معامل الارتباط (بيرسون)	المتوسط الحسابي
الضغط النفسي	30	0,18	42
التحدي			34,5

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن معامل الارتباط بين متغيري الضغط النفسي والتحدي لدى الشرطيات بلغ 0,18 وهو غير دال إحصائياً. أما المتوسط الحسابي للمتغيرين فقد كانت قيمة متوسط الضغط النفسي (42) وهي تقع في المجال (36 فأكثر) والذي يدل على مستوى خطر من الضغط النفسي، أما قيمة المتوسط في بعد التحدي فقد كانت (34,5) وهي في حدود الصلابة النفسية المتوسطة.

### 3-2 عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

نص الفرضية الجزئية الثالثة: "توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين بعد التحكم ومستوى الضغط النفسي لدى الشرطيات"

وللتأكد من الفرضية الجزئية الأولى قمنا باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) لاختبار العلاقة بين متغير الضغط النفسي ومتغير التحكم لدى الشرطيات، والنتائج موضحة في الجدول كالتالي:

الجدول رقم (4): يوضح العلاقة بين الضغط النفسي وبعد التحكم

المتوسط الحسابي	معامل الارتباط (بيرسون)	العينة	المتغيرات
42	-0,04	30	الضغط النفسي
32			التحكم

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن معامل الارتباط بين متغيري الضغط النفسي والتحكم لدى الشرطيات بلغ -0,04 وهو غير دال إحصائياً. أما المتوسط الحسابي للمتغيرين فقد كانت قيمة متوسط الضغط النفسي (42) وهي تقع في المجال (36 فأكثر) والذي يدل على مستوى خطر من الضغط النفسي، أما قيمة المتوسط في بعد التحكم فقد كانت (32) وهي في حدود الصلابة النفسية المتوسطة.

## ثانياً: تحليل ومناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة:

بعد تطبيق واستخدام أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس "الصلابة النفسية"، ومقياس "مستوى الضغط النفسي" على الشرطيات بولاية بسكرة، وبعد جمع البيانات وتقريرها وحساب معامل الارتباط بالاعتماد على نظام الـ spss20، وانطلاقاً من تساؤل وفرضيات الدراسة:

• الفرضية الجزئية الأولى والتي تنص على: "توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين بعد الإلتزام ومستوى الضغط النفسي لدى الشرطيات" تبين لنا عدم وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين بعد الإلتزام ومستوى الضغط النفسي لدى الشرطيات، وذلك من خلال معامل الارتباط بيرسون حيث كانت النتيجة (0,07) وهي غير دالة إحصائياً، أي أن العلاقة سلبية بين المتغيرين، وبالتالي عدم تحقق الفرضية الجزئية الأولى.

• الفرضية الجزئية الثانية والتي تنص على: "توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين بعد التحدي ومستوى الضغط النفسي لدى الشرطيات" تبين لنا عدم وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين بعد التحدي ومستوى الضغط النفسي لدى الشرطيات، وذلك من خلال معامل الارتباط بيرسون حيث كانت النتيجة (0,18) وهي غير دالة إحصائياً، أي أن العلاقة سلبية بين المتغيرين، وبالتالي عدم تحقق الفرضية الجزئية الثانية.

• الفرضية الجزئية الثالثة والتي تنص على: "توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين بعد التحكم ومستوى الضغط النفسي لدى الشرطيات" تبين لنا عدم وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين بعد التحكم ومستوى الضغط النفسي لدى الشرطيات، وذلك من خلال معامل الارتباط بيرسون حيث كانت النتيجة (-0,04) وهي غير دالة إحصائياً، أي أن العلاقة سلبية بين المتغيرين، وبالتالي عدم تحقق الفرضية الجزئية الثالثة.

- الفرضية العامة التي تنص على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى الشرطيات" تبين من خلال نتائج الفرضيات الجزئية والتي تتضمن أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحدي، والتحكم) أن الفرضية العامة لم تتحقق، كما تبين لنا ذلك من خلال معامل بيرسون حيث يساوي (0,08) وهذه النتيجة غير دالة إحصائياً، أي أن العلاقة سلبية بين المتغيرين (متغير الصلابة النفسية ومتغير الضغط النفسي)، كما أكدت ذلك نتيجة المتوسط الحسابي للمتغيرين حيث كانت الدرجة مرتفعة لدى الشرطيات في كلا المتغيرين، مما يؤكد استقلالية المتغيرين والعلاقة السلبية بينهما لدى هؤلاء الشرطيات. والنتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة والمتمثلة في العلاقة السلبية بين متغير الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى الشرطيات تتوافق مع نتائج دراسة (جبرسون، 1998) الذي توصل بدوره إلى وجود علاقة سلبية بين المتغيرين المذكورين لدى طلاب الدراسات العليا في قسم علم النفس.



# خاتمة

في دراستنا هذه حاولنا التطرق إلى موضوع "الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى الشرطيات" وتبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها عدم تحقق الفرضية العامة التي تنص على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الشرطيات، كما أكد ذلك من خلال علاقة مستوى الضغط النفسي مع كل بعد من أبعاد الصلابة النفسية (الإلتزام، التحدي، التحكم) التي اندرجت في صيغة فرضيات جزئية، ووفق هدف الدراسة تم استخدام الأسلوب الإحصائي "معامل الارتباط بيرسون" والذي دل على ارتباط عكسي بنتائج غير دالة في علاقة مستوى الضغط النفسي مع كل بعد من أبعاد الصلابة النفسية ما يدل على استقلالية المتغيرين، كما أكدت ذلك نتيجة المتوسط الحسابي للمتغيرين حيث كانت الدرجة مرتفعة لدى كلاهما مما يؤكد استقلالية المتغيرين والعلاقة السلبية بينهما لدى الشرطيات - بولاية بسكرة - .

ورغم كل الصعوبات التي تواجه المرأة الشرطية والضغوط التي تتعرض لها إلا أنه تبقى مكانتها ضرورية في المجتمع، فقد برهنت المرأة بأنها قادرة على تحمل المسؤولية في مجالات عدة، فالיום نجد نسبة البنات المتمدرسات ترتفع من سنة إلى أخرى، وهذا ما هو إلا دليل على قدرة النساء على تحمل مختلف الصعاب التي تواجه المجتمعات.

# قائمة المراجع

❖ اللغة العربية

الكتب:

- 1) أحمد ماهر، سلسلة أين مهاراتك وتدريب على كيفية التعامل مع إدارة ضغوط العمل، الدار الجامعية للنشر، الاسكندرية، جمهورية مصر العربية، 2008.
- 2) الطريبي عبد الرحمن: الضغط النفسي مفهومه تشخيصه- طرق علاجه ومقاومته، الدار الجامعية للنشر، جمهورية مصر العربية، 1994.
- 3) حسن مصطفى عبد المعطي، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط1، مكتبة الزهراء الشرق، عمان، المملكة الأردنية، 2006.
- 4) حمدي علي فرماوي ورضا عبد الله، الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، ط1، دار الصفاء، عمان، المملكة الأردنية، 2009.
- 5) ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم، مناهج وأساليب البحث العلمي - النظرية والتطبيق، ط1، دار صفاء، عمان، المملكة الأردنية، 2000.
- 6) طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر، عمان، المملكة الأردنية، 2006.
- 7) فاروق السيد عثمان، القلق ودراسة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر، عمان، المملكة الأردنية، 2001.
- 8) عبد العزيز عبد المجيد محمد، بسيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، جمهورية مصر العربية، 2005.

- 9) علي عسكر، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط3، دار الكتاب الحديث، القاهرة، جمهورية مصر العربية، 2003.
- 10) ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، دار الصفاء، عمان، المملكة الأردنية، 2008.
- 11) محمد الصيرفي، الضغط والقلق الإداري، مؤسسة حورس الدولية، الاسكندرية، جمهورية مصر العربية، 2008.
- 12) محمد قاسم عبد الله، اتجاهات حديثة في الصحة النفسية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2001.
- 13) محمد قاسم عبد الله، مدخل إلى الصحة النفسية، ط4، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، المملكة الأردنية، 2008.
- 14) محمد الشناوي وعبد الرحمن السيد، المساندة الاجتماعية والصحة النفسية-مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية-، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، جمهورية مصر العربية، 1994.
- 15) محمد عبيدات وآخرون، منهجية البحث العلمي -القواعد والمراحل والتطبيقات-، ط2، دار وائل، عمان، المملكة الأردنية، 1999.
- 16) مروان عبد المجيد ابراهيم، أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، ط1، مؤسسة الوراق، الأردن، المملكة الأردنية، 2000.
- 17) زهران حامد، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط1، الدراسات المصرية اللبنانية، القاهرة، جمهورية مصر العربية، 1982.

المجلات:

18) تنهيد عادل فاضل البيرقدار، الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الاسلامية، المجلد 11، العدد 1، جامعة الموصل، 2011.

19) حمادة وعبد اللطيف حسن، الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة الدراسات النفسية، المجلد 12، العدد الثاني، 2002.

20) فايد حسين علي، الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتسابية، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسانيين، المصرية، المجلد الثامن، العدد الثاني، 1998.

21) مخيمر عماد، الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطية في العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد السابع، العدد 17، 1997.

22) مخيمر عماد، إدراك القبول الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد السادس، العدد الثاني، 1996.

23) نبيل دخان والحجاز بشير، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الاسلامية، سلسلة الدراسات الانسانية، المجلد 14، العدد الثاني، 2006.

#### الرسائل الأكاديمية:

24) أبو الندى عبد الرحمن، الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر، قسم علم النفس، 2007.

25) أحمد بن عبد الله محمد العيافي، الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة الليث، مذكرة مكملة لنيل درجة الماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، 1432هـ.

26) بوراس كاهينة، الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتيمة أحد الوالدين، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر، 2014.

27) محمد بجل منور الشمري، الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى المصابين ببعض الأمراض السيكوسوماتية، جامعة نايف للعلوم الأمنية، رسالة لنيل شهادة الماجستير، الرياض، 2014.

28) عياش بن سمير معزي العنزي، علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض، درجة الماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 2004.

❖ اللغة الأجنبية:

### Les Ouvrages:

- 29) Banadura : The Emotional Disorders, « New York International universities press », USA, 1982.
- 30) Funk.S.C : « Hardiness. a Review of Theory and Reserch ». Health psychology. Vol 11. NO. 1992.
- 31) Kobassa. Maddi : « Effectiveness of Hardinss Exercices and Social . Support as Resources Against illness ». Journal of Psychosomatic Research.N 29.

- 32) Kobassa.S.C : « Commotment and Coping in Stress Resistance a Mong Lawyers ». Jornal of personality and social psychology. Vol 42. 1982.
- 33) Kobassa. Puceti M : « Personality and Social Resources In Stress Resistance ». Jornal of Personality and Social Psychology. Vol 45. No. 1983.

الأنترنت:

- 34) <http://www.djazairess.com/akhbarelyoum/88070>

الملاحق

## قائمة الصلابة النفسية

عماد محمد أحمد مخيمر 2002

الجنس ..... العمر .....  
 المهنة .....  
 المستوى التعليمي .....  
 التخصص التعليمي .....

### تعليمات

فيما يلي مجموعة من العبارات تتحدث عن رؤيتك لشخصيتك وكيف تواجه المواقف والضغوط في الحياة. اقرأ كل عبارة منها وأجب عنها بوضع علامة X تحت كلمة لا أو قليلا أو متوسطا أو كثيرا. وذلك حسب انطباق العبارة عليك. أجب عن كل العبارات.

العبارات	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
1 – مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق أهدافي	....	....	....	....
2 – أتخذ قراراتي بنفسى ولا تملى عليّ من مصدر خارجي	....	....	....	....
3 – أعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها	....	....	....	....
4 – قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه	....	....	....	....
5 – عندما أضع خطتي المستقبلية أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها	....	....	....	....
6 – أقتحم المشكلات لحلها ولا	....	....	....	....



				أنتظر حدوثها
....	....	....	....	7 – معظم أوقاتي استثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة
....	....	....	....	8 – نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ
....	....	....	....	9 – لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة الجديد
....	....	....	....	10. أعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله
....	....	....	....	11. أعتقد أن الحياة كفاح وعمل وليست حظا وفرصا
....	....	....	....	12. أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تتطوي على تحديات والعمل على مواجهتها
....	....	....	....	13. لدي مبادئ وقيم ألتزم بها وأحافظ عليها
....	....	....	....	14. أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته
....	....	....	....	15. لدي القدرة على التحدي والمثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني
....	....	....	....	16. لدي أهداف أتمسك بها وأدافع عنها
....	....	....	....	17. أعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي
....	....	....	....	18. عندما تواجهني مشكلة أتحداهها بكل قواي وقدراتي
....	....	....	....	19. أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي
....	....	....	....	20. أنا من الذين يرفضون تماما ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح

....	....	....	....	21. أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات
....	....	....	....	22. أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة
....	....	....	....	23. أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي
....	....	....	....	24. عندما أنجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى
....	....	....	....	25. أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد
....	....	....	....	26. أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي
....	....	....	....	27. أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها
....	....	....	....	28. اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي
....	....	....	....	29. أعتقد أن العمل السيء وغير الناجح يعود إلى سوء التخطيط
....	....	....	....	30. لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي
....	....	....	....	31. أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يفيد أسرتي أو مجتمعي
....	....	....	....	32. أعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع لي
....	....	....	....	33. أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها
....	....	....	....	34. أهتم بما يحدث حولي من قضايا وأحداث
....	....	....	....	35. أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم
....	....	....	....	36. إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي
....	....	....	....	37. إن الحياة التي نتعرض فيها

				للضغوط ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها
....	....	....	....	38. إن النجاح الذي أحققه بجهدتي هو الذي أشعر معه بالمتعة والاعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة
....	....	....	....	39. أعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحدّي هي حياة مملة
....	....	....	....	40. أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر إلى مساعدتهم
....	....	....	....	41. أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري لي من أحداث
....	....	....	....	42. أتوقع التغيرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني لأنها أمور طبيعية
....	....	....	....	43. أهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كلما أمكن ذلك
....	....	....	....	44. أخطط لأمر حياتي ولا أتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية
....	....	....	....	45. إن التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح
....	....	....	....	46. أبقى ثابتا على مبادئتي وقيمي حتى إذا تغيرت الظروف
....	....	....	....	47. أشعر أنني أتحكم فيما يحيط بي من أحداث
				48. أشعر أنني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث

## الملحق 02

### المقياس المختصر لقياس مستوى الضغط النفسي

(إعداد الباحث : John Ehrenreich 2006)

(تمت ترجمته من طرف الباحثة صورية عثمانى مرابط)

أبدا (1ن)	نادرا (2ن)	أحيانا (3ن)	دائما (4ن)	الفقرات
				1- أحس نفسي متوتر وعصبي.
				2- أعاني من آلام جسدية.
				3- أنا دائما متعب نفسيا و جسديا .
				4- أقل ضجيج يشتتني .
				5- عملي لا يهمني .
				6- أتصرف بطريقة اندفاعية و أواجه الكثير من المخاطر.
				7- لا أستطيع التوقف عن التفكير بعض الأحداث المؤلم.
				8- أنا حزين و أريد البكاء.
				9- أنا أقل فعالية من ذي قبل .
				10- أجد صعوبة في التخطيط والتفكير بوضوح .
				11- أجد صعوبة في الخلود في النوم.
				12- أي عمل، حتى إن كان روتيني يحتاج جهد مني.
				13- أنا جد منتقد من طرف الآخرين.
				14- أرى أحلام مزعجة و كوابيس ليلية.
				15- أعاني من قابلية الغضب، و أي مضايقة تزعجني بعمق .
				16- أمضي كل وقتي في العمل على غير العادة.
				الدرجة الكلية :

y		x3		
x2.y	y2	[x3]2	y	x3
1746	1936	1521	44	39
2115	2209	2025	47	45
1350	2025	900	45	30
900	1296	625	36	25
1230	1681	900	45	30
1600	1600	1600	40	40
1360	1600	1521	40	39
1896	1849	1764	43	42
2250	2500	2025	50	45
765	2025	289	45	17
1394	1681	1356	43	34
1476	1764	1225	42	35
1395	2025	961	45	31
1521	1521	1521	39	39
1333	1849	961	43	31
861	1681	441	41	21
1506	1849	1225	43	35
1356	1764	1444	42	38
1599	1681	1521	41	39
1064	1444	784	38	28
1476	1681	1296	41	36
1760	1936	1600	44	40
1365	1225	1521	39	39
1680	1764	1600	42	40
1333	1849	961	43	31
1584	2209	1089	48	33
1221	1089	1369	33	37
1806	1849	1764	43	42
1040	1600	825	40	25
1075	1369	841	37	29
1295820	52646	37075	1252	1035

y		x2		
x2.y	y2	[x2]2	y	x2
1746	44	1521	44	39
2115	47	2025	47	45
1485	45	1089	45	33
972	36	729	36	27
943	41	529	41	23
1480	40	1369	40	37
1200	40	900	40	30
1977	43	1521	43	39
1950	50	1521	50	39
1350	45	900	45	30
1540	41	1600	41	40
1764	42	1764	42	42
1350	45	900	45	30
1540	41	1600	41	40
1977	43	1521	43	39
1419	43	1089	43	33
943	41	529	41	23
1032	43	676	43	24
1092	42	676	42	26
1394	41	1356	41	34
856	38	484	38	22
1148	41	784	41	28
1100	44	625	44	25
1350	45	1216	45	44
1200	42	800	42	30
774	43	324	43	18
1248	48	476	48	26
1287	33	1521	33	39
1462	43	1156	43	34
1480	40	1369	40	37
1332	37	1296	37	36
40151	1252	32429	1252	963

y		x1		
x1.y	y2	[x1]2	y	x1
1452	1936	1089	44	33
2068	2209	1936	47	44
1575	2025	1225	45	35
972	1296	729	36	27
1389	1681	941	41	29
1800	1600	2025	40	45
1720	1600	1849	40	43
1634	1849	1444	43	38
2000	2500	1600	50	40
1805	2025	841	45	29
1845	1681	2025	41	45
1586	1764	1444	42	38
1485	2025	1089	45	33
1599	1521	1681	39	41
1806	1849	1764	43	42
1066	1681	676	41	26
1376	1849	1024	43	32
1470	1764	1225	42	35
1763	1681	1849	41	43
1026	1444	729	38	27
1312	1681	1024	41	32
1066	1681	676	41	26
1225	1225	1225	35	35
1512	1764	1396	42	36
1591	1849	1369	43	37
1488	2304	961	48	31
1320	1089	1600	33	40
1634	1849	1444	43	38
1240	1600	1089	40	37
999	1369	729	37	27
44204	52646	38398	1252	1058

y		y		
x.y	y2	x2	y	x
4884	1936	1221	44	111
6298	2209	17956	47	134
4410	2025	9604	45	98
2844	1296	6241	36	79
3962	1681	6724	41	82
4880	1600	14884	40	122
4880	1600	12544	40	112
5117	1849	14161	43	139
6200	2500	15376	50	124
3420	2025	5776	45	76
4970	1681	14161	43	139
4830	1764	13225	42	115
4230	2025	8836	45	94
4212	1521	11664	39	108
4358	1849	11236	43	106
2870	1681	4900	41	70
2814	1849	8201	43	81
4158	1764	8801	42	99
4756	1681	13456	41	116
2056	1444	5928	38	77
3936	1681	9216	41	96
3916	1936	7921	44	89
4300	2225	14400	45	130
4452	1764	11236	42	106
3898	1849	7396	43	86
4320	2304	8100	48	90
3828	1089	13456	33	116
4902	1849	12996	43	114
3804	1600	9025	40	95
3804	1369	8464	37	92
127683	52646	319286	1252	3056

y		x		
y	x			
44	111			
47	134			
45	98			
36	79			
41	82			
40	122			
40	112			
43	139			
50	124			
45	76			
43	139			
42	115			
45	94			
39	108			
43	106			
41	70			
43	81			
42	99			
41	116			
38	77			
41	96			
44	89			
35	120			
42	106			
43	86			
48	90			
33	116			
43	114			
40	95			
37	92			
1252	3056			

### الملحق (3)

جدول يعرض البيانات الكمية الخاصة بمتغيرات الدراسة

:Y :x3 :x2 :x1 النفسية :X

y	x3	x2	x1	x	المتغيرات العينة
44	39	39	33	111	1
47	45	45	44	134	2
45	33	30	35	98	3
36	27	25	27	79	4
41	23	30	29	82	5
40	37	40	45	122	6
40	30	39	43	112	7
43	39	42	38	119	8
50	39	45	40	124	9
45	30	17	29	76	10
41	40	34	45	119	11
42	42	35	38	115	12
45	30	31	33	94	13
39	28	39	41	108	14
43	33	31	42	106	15
41	23	21	26	70	16
43	24	35	32	91	17
42	26	38	35	99	18
41	34	39	43	116	19
38	22	28	27	77	20
41	28	36	32	96	21
44	25	40	24	89	22
35	46	39	35	120	23
42	30	40	36	106	24
43	18	31	37	86	25
48	26	33	31	90	26
33	39	37	40	116	27
43	34	42	38	114	28
40	37	25	33	95	29
37	36	29	27	92	30
<b>1252</b>	<b>963</b>	<b>1035</b>	<b>1058</b>	<b>3056</b>	

## الملحق (4) جداول خاصة بنظام الـ spss20

```
CORRELATIONS /VARIABLES=
/PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.
```

### Correlations

#### Notes

	Output Created	CEST 17:01:40 2015-	-18
	Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0	
	Filter	<none>	
	Weight	<none>	
	Split File	<none>	
	N of Rows in Working Data File		30
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.	
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.	
	Syntax	CORRELATIONS /VARIABLES=الصلابة التحدي التحكم الالتزام الضغط /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.	
Resources	Processor Time		0:00:00.000
	Elapsed Time		0:00:00.000

[DataSet0]

### Correlations

Pearson Correlation	1	.076	-.049-	.182	.082
Sig. (2-tailed)		.688	.796	.335	.666
N	30	30	30	30	30
Pearson Correlation	.076	1	.528**	.583**	.841**
Sig. (2-tailed)	.688		.003	.001	.000
N	30	30	30	30	30
Pearson Correlation	-.049-	.528**	1	.428*	.808**
Sig. (2-tailed)	.796	.003		.018	.000
N	30	30	30	30	30
Pearson Correlation	.182	.583**	.428*	1	.816**
Sig. (2-tailed)	.335	.001	.018		.000
N	30	30	30	30	30
Pearson Correlation	.082	.841**	.808**	.816**	1
Sig. (2-tailed)	.666	.000	.000	.000	
N	30	30	30	30	30

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

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