جامعة وهران 2

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

أطروحة

مقدمة لنيل شهادة الدكتوراة في علوم التربية

استراتجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية

–دراسة ميدانية على عينة من ولاية وهران –

اعداد الطالبة :

شويطر خيرة .

لجنة المناقشة:

تيـــــغزة أمــحمد	أستاذ التعليم العالي.(رئيسًا) . جامعة وهران2
يوب مصطفى الزقاي نادية	أستاذة التعليم العالي(مشرفًا ومقررًا).جامعة وهران2.
فراحـــي فيصـــل	أستاذ محاضر "أ " (مناقشًا) .جامعة هران2
بكري عبد الحميد	أستاذ محاضر "أ" (مناقشًا) .جامعة سعيدة .
الساسي الشايب محمد	أستاذ التعليم العالي(مناقشا) .جامعة ورقلة.
رحمـاني سـعاد	أستاذة محاضر "أ" (مناقشا) المدرسة الوطنية المتعددة التقنيات.

السنة الجامعية : 2016–2017.

بسم الله الرحمان الرحيم

﴿لقد خلـــــــــقنا الانســـــــان في كبـد ﴾ (سورة البلد/ 4)

إهـــــــــــداء

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع إلى أمي التي انجبتني ورعتني بفطرتها، و أمي الأخرى التي رعتني بإنسانيتها و صدقها ، و إلى والدي الكريم ، حفظهم الله جميعا ، و إلى كل من يقدر قيمة العلم في إحياء العقول.

كلمة شكر

أتقدم بالشكر الموصول بالدعاء الى المشرف الأستاذة الدكتورة يوب مصطفى الزقاي نادية التي قام على الرسالة من بدايتها حتى نهايتها وقوفًا على فواصلها و نقاطها ، و اهتماما بمنهجيتها ومضمونها ، من شكل واجهتها إلى ملاحقها . كما أتقدم بالشكر للجنة المناقشة لقبولها مناقشة هذا البحث . وإلى كل من ساعد في وصول هذا البحث شكله الحالي.

ملخص الدراسة:

تمحورت اشكالية البحث حول استراتجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في التعليم ، على ضوء متغيري الصلابة النفسية و المساندة الإجتماعية. في اطار ذلك تم استكشاف مصادر الضغوط النفسية ، واستكشاف استراتجياتهن في التعامل معها .

من جهة أخرى حاولت الدراسة التعرف على مساهمة كل من أبعاد الصلابة النفسية و المساندة الإجتماعية في التنبؤ باستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية ، علاوة عن ذلك، حاولت الدراسة التعرف على أثر التفاعل المحتمل بين متغيري الصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية في التنبؤ باستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأمهات .

طبقًا لأهداف البحث ، اعتمدت الطالبة على المنهج الوصفي. تكونت عينة الدراسة من (300) أم عاملة بالتعليم بولاية وهران ، وبغرض جمع المعطيات تبنت الطالبة أربع أدوات كالتالي : استبيان مصادر الضغوط النفسية ، و استبيان المساندة الاجتماعية، وهما من اعداد الطالبة كما استخدمت مقياس الصلابة النفسية الذي أعده " المخيمر" ، و قننه "بشير معمرية " ، و مقياس استراتجيات مواجهة الضغوط أو التعامل معها من اعداد " كارفر " "Carver .Ch"، و ترجمة الطالبة.

استخدمت الطالبة أساليب متنوعة في تقدير الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة من أهمها التحليل العاملي استكشافي ، و التحليل العاملي توكيدي ، و الثبات المركب . أخضعت البيانات للمعالجة الاحصائية بالاعتماد على بعض مقاييس الإحصاء الوصفي ، وتقنية تحليل الانحدار المتعدد .

أشارت أهم نتائج الدراسة إلى مساهمة أبعاد الصلابة النفسية (الإلتزام ، و التحكم) في التنبؤ بإستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية ، وساهمت أيضا أبعاد المساندة الإجتماعية (الوجدانية ، المعرفية) في التنبؤ بإستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية . كما كان هناك آثر تفاعلي دال إحصائيا بين متغير الصلابة النفسية و المساندة الإجتماعية ساهم في التنبؤ بإستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأمهات.

أخضعت النتائج للتفسير، والمناقشة في ضوء الإطار النظري و الدراسات السابقة ، وخصائص عينة البحث ، واسترشادا بما أسفرت عنه نتائج البحث تم تقديم بعض الإقتراحات التي تعني شريحة البحث و القائمين على ميدان التربية والتعليم.

ملخص الدراسة بالإنجليزية:

Abstract:

Research on strategies about psychological pressures and how to be dealf with by the teachers can be swarnarized upon two main criteria social support and the psychological hardiness. Upon this to psychological sources have been discovered and strategies can deal with.

In this research wetry to facus on the contsibutin of the psychological endurance and the soial soutenance on predicting the strategies to deal with the psychological pressure this research tries to identify the probable influence between social support and Psychological hardiness.

According to the research outcounes the student has facused on the descriptive approach the infor,ants were 300 ,other teachers in oran the student to have data has used four tools to decode the sources of psychological pressure to decode ss which are prepared by the student she has used psy e1 scate by " Mokhaimer " and " Bachir Mamria " and scale of strategies to face pressure and to deal with it by carver

The student was used different tools to measure the psychomeitc characteristics for study tool among which discovery analysis

The data have seen treated by statistics depending on some statistic descriptive scale and the technique of multiple regression analysis.

The results of the sumery have shown that the endurance dinensiens mastery engagement have contrituted to the social support demension emotionelle, informatique.

The results of the sumery have shown again a deep analysis to psychological pressure.

قائـــــــمة المحتــويـــــــات .

المحتوى **الصفحة**

مأثورت.....أ

إهداء..... ب

كلمة الشكر..... ج

ملخص الدراسة باللغة العربية..... د

ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية .....هـ

قائمة المحتويات.....و

قائمة الجداول.....ك

قائمة الأشكال.....ل

مقدمة البحث.....2

الفصل الأول

تقديم البحث

إشكالية البحث 8

فرضيات البحث 20

أهداف البحث 21

أهمية البحث 22

التعريف الإجرائي للمفاهيم 23

حدود البحث 24

الفصل الثاني

الضغوط النفسية و استراتجيات التعامل معها

أولاً: الضغوط النفسية.

تمهيد 26

تعاريف الضغوط 30

الإتجاهات النظرية المفسرة للضغوط..... 35

مصادر الضغوط في مهنة التعليم..... 41

الآثار المترتبة على الضغوط..... 59

ثانيًا : استراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية .

تعاريف استراتجيات التعامل مع الضغوط 64

النظريات المفسرة لإستراتجيات التعامل مع الضغوط 69

تصانيف استراتجيات التعامل مع الضغوط 76

الفرق بين الاستراتجيات التنظيمية والفردية في التعامل مع الضغط.....83

استراتجيات التعامل مع الضغوط لدى المعلمين..... 85

خلاصة..... 86

الفصل الثالث

الصلابة النفسية

تمهيد 88

تعاريف الصلابة النفسية..... 91

نظريات الصلابة النفسية..... 93

أبعاد الصلابة النفسية..... 99

أهمية الصلابة النفسية 111

خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية..... 112

العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب التعامل مع الضغوط..... 114

الفروق بين الجنسين في الصلابة النفسية.....122

خلاصة 123

الفصل الرابع

المساندة الإجتماعية

تمهيد..... 125

تعاريف المساندة الإجتماعية 127

أبعاد المساندة الاجتماعية.....131

نظريات المساندة الاجتماعية.....137

مصادر المساندة الاجتماعية 141

أهمية المساندة الاجتماعية 146

بعض النماذج المفسرة لتأثير المساندة الاجتماعية على الصّحة.....148

العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية واستراتجيات التعامل معها.....152

خلاصة.....162

الجانب الميداني

الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية

أولاً : الدراسة الإستطلاعية

تمهيد 165

أهداف الدراسة الإستطلاعية 165

عينة الدراسة الاستطلاعية.....166

المجال الزماني والمكاني للدراسة الاستطلاعية.....167

أدوات الدراسة الاستطلاعية ومواصفاتها و تقدير بعض خصائصها السيكومترية.....168

ملخص نتائج الدراسة الإستطلاعية..... 224

ثانيًا : الدراسة الأساسية :

تمهيد 227

منهج الدراسة 227

عينة الدراسة الأساسية.....228

أدوات الدراسة الأساسية (الصورة النهائية).....230

أساليب المعالجة الإحصائية.....235

الفصل السادس

عرض و مناقشة النتائج

تمهيد.....237

عرض و مناقشة نتائج التساؤل الأول..... 237

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني 260

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى 275

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية 294

عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.....306

نتيجة الفرضية العامة و مناقشتها.....313

اسهامات الدراسة واقتراحاتها.....318

قائمة المراجع :

المراجع باللغة العربية 330

المراجع باللغة الانجليزية.....353

قائمة الملاحق :

الملحق رقم (01) نموذج من استمارة التحكيم لاستبيان مصادر الضغوط النفسية.....366

الملحق رقم (02) تفريغ نتائج تحكيم آراء المحّكمين لاستبيان مصادر الضغوط النفسية.....371

الملحق رقم (03) نموذج عن استبيان مصادر الضغوط النفسية في صورته النهائية.....379

الملحق رقم (04) نموذج عن مقياس استراتجيات التعامل مع الضغوط في صورته النهائية..... 380

الملحق رقم (05) نموذج عن مقياس الصلابة النفسية في صورته النهائية.....381

الملحق رقم (06) نموذج من استمارة التحكيم لاستبيان المساندة الاجتماعية..... 382

الملحق رقم (07) تفريغ نتائج تحكيم آراء المحّكمين لاستبيان المساندة الاجتماعية..... 385

الملحق رقم (08) نموذج عن مقياس المساندة الاجتماعية في صورته النهائية..... 390

الملحق رقم (09) ترخيص الدراسة الميدانية من مديرية التربية 391

قائمة الجداول.

الرقم	المـــــــــــــــوضوع	الصفحة
01	توزيع أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية حسب الأطوار التعليمية الثلاثة.	166
02	المؤسسات التربوية التي أجريت بها الدراسة الإستطلاعية.	167
03	توزيع الأوزان على البدائل.	173
04	صدق الاتساق الداخلي بين بعد عبء العمل بفقراته	175
05	صدق الاتساق الداخلي بين بعد صراع الدور بفقراته.	175
06	صدق الاتساق الداخلي بين بعد ضغط التلاميذ بفقراته.	176
07	صدق الاتساق الداخلي بين بعد ضغط أولياء التلاميذ بفقراته.	176
08	صدق الاتساق الداخلي بين بعد ضغط الزملاء بفقراته.	177
09	صدق الاتساق الداخلي بين بعد الضغوط المنزلية بفقراته.	177
10	صدق الاتساق الداخلي بين بعد ضغط الأبناء بفقراته.	178
11	آلفا كرونباخ للأبعاد الفرعية للإستبيان مصادر الضغوط النفسية.	179
12	اختبار بارتليت و اختبار كايزر ماير أولكين	186
13	مقياس كفاية العينة لكل متغير (بعد فرعي) (MSA)	187
14	محك كايزر (القيمة المميزة أكبر من الواحد) .	190
15	العوامل بعد الاستخراج بإستعمال طريقة " الفاريماكس " .	194
16	آلفا كرونباخ للأبعاد الفرعية لمقياس استراتجيات التعامل مع الضغوط	203
17	أسماء المحكمين لمقياس الصلابة النفسية.	206
18	فقرات بعد الإلتزام قبل وبعد التحكيم	206
19	فقرات بعد التـــحكم قبل وبعد التحكيم	207
20	فقرات بعد التحـــــــدي قبل وبعد التحكيم بعد	208
21	عدد فقرات كل بعد من أبعاد مقياس الصلابة النفسية بعد التحكيم.	209
22	توزيع الأوزان على بدائل مقياس الصلابة النفسية.	209
23	تشبعات الفقرات بالدرجات المعيارية على أبعادها / عواملها الكامنة.	213

24	محتوى الفقرات المحذوفة.	214
25	تشبعات الفقرات على أبعادها/ عواملها الكامنة بعد حذف التشبعات الضعيفة.	215
26	بعض مؤشرات المطابقة للنموذج العاملي التوكيدي لمقياس الصلابة النفسية.	216
27	قيمة آلفا كرونباخ للأبعاد الفرعية لمقياس الصلابة النفسية.	219
28	قيمة الثبات المركب للأبعاد الفرعية لمقياس الصلابة النفسية.	220
29	توزيع الأوزان على البدائل .	225
30	الاتساق الداخلي بين بعد المساندة الوجدانية بفقراته.	227
31	الاتساق الداخلي بين بعد المساندة المعرفية بفقراته.	228
32	آلفا كرونباخ للأبعاد الفرعية لاستبيان المساندة الاجتماعية.	229
33	أسماء مؤسسات الدراسة الأساسية.	234
34	حجم عينة الدراسة الأساسية	235
35	مصادر الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم.	242
36	استراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية الأكثر استخداما لدى الأمهات العاملات بالتعليم.	265
37	تحليل الانحدار المتعدد بين أبعاد الصلابة النفسية و استراتجيات التعامل مع الضغوط.	281
38	تحليل الانحدار المتعدد بين أبعاد المساندة الاجتماعية و استراتجيات التعامل مع الضغوط.	301
39	تحليل الانحدار المتعدد لآثر التفاعل بين متغير الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتجيات التعامل مع الضغوط.	315

قائمة الأشكال.

الرقم	عنوان الشـــــــــــــــكل	الصفحة
01	منحنى المنحدر محك لعدد العوامل.	192
02	نموذج عاملي ثلاثي توكيدي للصلابة النفسية.	210
03	نموذج عاملي ثلاثي توكيدي للصلابة النفسية محذوف منه الفقرات ذات التشبعات الضعيفة على عواملها الكامنة.	214

مقدمة البحث

المقدمة :

إنّ التعليم من المجالات البارزة التي لا تسلم من الضغوط . إذ تصنف من ضمن المهن ذات الطابع الإنساني والاجتماعي كالتمريض، والطب، والعلاج النفسي... الخ، التي يتزايد فيها التعرض للضغوط.

إن التعليم ركن أساسي يرتكز عليه تطور المجتمعات الإنسانية ، وعليه فإن الإهتمام بالمتعلمين و القائمين على تعليمهم ، وعلى تكوين العنصر البشري أمر في غاية الأهمية ، فالحديث عمّا يعتري هذه الشريحة من ضغوط يصبح مطلبًا ضروريًا ، ولو أنه ليس جديد العهد بالدراسة فقد لقي اهتماما واسعًا على مدى عقود من الزمن. إذ صنفت البحوث في هذا المجال عمومًا في أربعة مجالات كالتالي: معدلات حدوث الإجهاد لدى المعلمين ، وعوامل حدوث الإجهاد ، وآثار الإجهاد، و استراتجيات أو تقنيات التخفيف من الإجهاد (Humphrey, J. H, 2002,p132).

إن الدور المنوط بالمعلم يتعاظم بتحمله للكثير من المسؤوليات الأخلاقية، والمهنية، والإجتماعية التي يتوجب عليه الوفاء بها، في الوقت ذاته يواجه المعلمون في المدارس الكثير من الظروف والمؤثرات التي تتسبب في استنزاف طاقتهم النفسية، و الجسدية ، و التي قد تنعكس بشكل مباشر أو غير مباشر على أدائهم ، و من الممكن أن تؤدي بهم إلى ترك وظيفتهم.

على خلاف ذلك يرى بعض الباحثين أن الضغوط ليست سيئة بالمطلق، بل و لاتؤدي دائما إلى نتائج سلبية . إن " مادي و هاتور" " Maddi & Hightower " (1989) يريان أن وجود درجة معقولة من الضغوط ضرورية لحياة الفرد ، واستمرار نشاطه و حماسه ، وربما تشعره بالإثارة الممتعة ، وتحرر قدراته الإبداعية ، و بالمقابل فإن عدم وجودها نهائيًا يؤدي إلى حياة مملة خالية من التحدي . بهذا وجود الضغوط النفسية بدرجة قليلة ضروري لإيجاد التوازن اللازم لحياة الإنسان (المخيني ، 2008 ، ص3) .

إن الأم العاملة بالتعليم ، و التي سيتفرد اهتمام الدراسة الحالية بها ليست بمنأىء عن التعرض للضغوط فأدوارها متعددة ، فهي أم و ماتتطلبه واجبات الأمومة من حرص في تكوين الأجيال الصاعدة و زوجة ، و ربة بيت ، وموظفة و ماتفرضه واجبات الوظيفة من التزام رسمي . مما قد يجعل الأم العاملة تعيش صراعات مستمرة تؤثر على توازنها النفسي، وحتى على أدائها . مع أننا نرى بعض النماذج من العاملات ممن توفقن بين كل هذه الأدوار ، و في نفس الوقت تحتفظن بصحتهن النفسية والجسدية مع نسبية الأمر. مما يحرك الفضول للبحث في المتغيرات الداعمة التي تقف وراء احتفاظهن بطاقتهن في أداء أدوارهن.

أمام هذا الطرح ، يصبح الحديث عن " المواجهة" أو بشكل أصح "التعامل مع الضغوط" أمرٌ ضروري ، لاسيما في ظل امكانية تقليصه لتهديد المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تفوق قدرة تحمل الأفراد لها. كما أنه عامل صدٌّ للضغوط ، خاصة إن قام هذا التعامل على استراتجية مدروسة ولعلّ الاستراتجيات في هذا السياق كثيرة العدد ، و متعددة التصانيف .

من جهة أخرى ، قد يتفاوت الأفراد في طرق تعاملهم ، واختيارهم لهذه الإستراتجيات تبعًا لإختلاف خصائصهم الشخصية والاجتماعية . منها بعض المحددات النفسية المتعلقة بالسمات الشخصية أو الاجتماعية التي من الممكن أن تساهم في التنبؤ بإختيار الفرد لاستراتجيات تعامل دون أخرى .

في هذا الصدد أشار " ويثنجون وكازلر" "weithington &kessler " (1991) إلى أن الأفراد يختلفون في استخدام استراتجيات استجاباتهم للأحداث الضاغطة، وأن هناك عوامل عديدة تؤثر في اختيارهم لها ، وهي تتضمن عوامل تتعلق بخصائص شخصية واجتماعية للفرد كالصلابة النفسية وفعالية الذات، ونمط الشخصية ، ومركز الضبط، والمساندة الاجتماعية ...الخ (حسين و حسين،2006 ، ص131).

إنّ التطرق لمثل هذه المتغيرات الإيجابية يخفف نوعًا ما من النظرة السوداوية لموضوع الضغوط، ويفتح باب التفاؤل لإمكانية التصدي لها وتخفيفها.

من بين هذه المتغيرات " الصلابة النفسية " ذات الأهمية البالغة في زيادة قدرة الفرد على التحمل. لقد توصلت " كوباز ومادي" " Kobasa and Maddi" (1979) – من خلال سلسلة من الدراسات التي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ بعض الأشخاص بصحتهم النفسية والجسدية أمام الضغوط–، أنّ الصلابة النفسية إحدى المتغيرات الإيجابية الشخصية التي من شأنها تفعيل قدرة الفرد على مواجهة الضغوط (نصر، 2014، ص1) .

هذا عن المتغيرات الشخصية ، أما المتغيرات الإجتماعية فلها وزنها هي الأخرى في تحديد أو التنبؤ باستراتجيات التعامل مع الضغوط ، وقد اقتصر البحث الحالي في هذا الخصوص على متغير المساندة الإجتماعية و التي تعتبر شكل من أشكال التفاعل الاجتماعي .

ذكر" برهام " " Barham " بهذا الخصوص أن المساندة الإجتماعية تقوم بمهمة حماية الشخص لذاته ، و زيادة الإحساس بفاعليته ، فضلاً عن أن احتمالات اصابته بالاضطرابات النفسية و العقلية تقل حين ادراك الفرد أنه سيتلقى المساندة الإجتماعية (عودة، 2010 ، ص51).

لعلّ اعتقاد الفرد بوجود أشخاص يقدرونه، و يساعدونه يعزز ذلك من ثقته بنفسه، ويشعره بالأمن النفسي. و قد يزيد من فعاليته في التعامل مع الضغوط.

كما أشار " لازروس و فولكمان"" Lazaraus & Folkman " (1984) إلى أن المصادر الاجتماعية للفرد ، و المتمثلة في الانتماء لشبكة اجتماعية واسعة تعبر في حد ذاتها مصدرا هاما للمقاومة ، وذلك من خلال تزويده بالقدرة على التحكم الذاتي على انفعالاته ، و على متطلباته الداخلية و الخارجية ، كما تزيد من قدرته على المواجهة. (فتال ، 2002 ، ص 75)

في اطار الحديث عن متغيرات الدراسة ، والتي سيكون تموقع متغيراتها في شكل يعتبر من أبعاد الصلابة النفسية ، وأبعاد المساندة الاجتماعية متغيرات مستقلة تختبر امكانية مساهمتها في التنبؤ باستراتجيات المواجهة أو التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم .

عملت الطالبة على تقديم الموضوع الحالي في فصول نظرية و ميدانية ، ستيم عرضها مرتبة كما يلي :

تناول **الفصل الأول** : تقديم البحث بعناصره الرئيسية والمتمثلة في تقديم اشكاليته ، و فرضياته ، ومن ثم التطرق إلى أهداف البحث ، و أهميته ، كما تم الإشارة إلى التعاريف الإجرائية لمفاهيم البحث ، وحدود البحث .

أما **الفصل الثاني** : و هو الفصل الذي اختص بالتناول النظري لمتغيرات الدراسة بدأً بالضغوط النفسية من حيث تعاريفها ، والإتجاهات النظرية المفسرة لها، كما تم التطرق إلى مصادر الضغوط النفسية بالتعليم ، والآثار المترتبة عليها . كما تطرق إلى استراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية بتعاريفها ، ثم التدرج إلى النظريات المفسرة لإستراتجيات التعامل مع الضغط ، ثم تصنيفات الباحثين لها ، كما تطرق أيضًا إلى الفرق بين الاستراتجيات التنظيمية و الفردية في التعامل مع الضغط، وختم بعنصر استراتجيات التعامل مع الضغوط لدى المعلمين.

في حين اختص **الفصل الثالث:** بمتغير الصلابة النفسية ، وذلك بدأً بتعاريفها ، ثم ذكر نظريات الصلابة كما تم التفصيل في أبعاد الصلابة النفسية ، وأهميتها . أيضا تطرق إلى خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية، وكذلك العلاقة بين الصلابة النفسية و استراتجيات التعامل مع الضغوط . و في الآخير تعرضت الطالبة إلى الفروق بين الجنسين في متغير الصلابة النفسية.

أما **الفصل الرابع** : فقد اهتم بالمساندة الإجتماعية ، حيث استهل الفصل بتقديم تعاريفها ، ثم أبعاها ، والنظريات التي اهتمت بها ، ثم تلتها مصادر المساندة الاجتماعية، دون اغفال لأهميتها ، كما ذكرت بعض النماذج المفسرة لتأثير المساندة على الصحة ، كما ركزت على العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية ، و استراتجيات مواجهتها في نهاية الفصل.

أما **الفصل الخامس** : ركز هذا الفصل على الإجراءات الميدانية للدراسة بدأً بالدراسة الإستطلاعية، حيث ذكرت أهدافها ، ثم عينة الدراسة الإستطلاعية ، كما تطرقت إلى المجال الزماني و المكاني للدراسة الاستطلاعية ، وأدوات الدراسة الاستطلاعية ومواصفاتها، وفصّلت في خصائصها السيكومترية ، وانتهى بملخص نتائج الدراسة الإستطلاعية ، ثم تم الإنتقال إلى الدراسة الأساسية بدأً بمنهج الدراسة ، ثم عينة الدراسة الأساسية ، وتطرق إلى أدوات جمع المعطيات في الدراسة الأساسية في صورتها النهائية ، و ختم الفصل بأساليب المعالجة الإحصائية .

آخيرا **الفصل السادس** : اهتم هذا الفصل بعرض ومناقشة نتائج البحث ، و تقديم ملخص عام حول النتائج، و انتهت الدراسة إلى توضيح بعض اسهامات الدراسة ، و كذا بعض الاقتراحات.

الفصل الأول

تقديم البحث

1- إشكالية البحث.

2- الفرضيات .

3- أهداف البحث.

4- أهمية البحث.

5- التعاريف الإجرائية للمفاهيم.

6- حدود البحث.

1- إشكالية البحث:

يعتبر العمل أحد المجالات التي يُكابد فيها الفرد مشقةً، وضغوطًا على اختلاف مصادرها، مع اختلاف شدتها بتنوع مجالات العمل.

أشار "لانفورد" " Langfored" (1987) بهذا الخصوص أن أكثر مجالات العمل إثارة للضغوط تلك التي تمتاز بمواجهة مباشرة مع الناس، والتي يكرس فيها الأفراد أنفسهم لخدمة الآخرين، فالممرضون و الأطباء، والمعلمون والمشرفون الاجتماعيون معرضون للضغوط أكثر من غيرهم (أبو الحصين، 2010، ص02) .

لقد أورد "لانفورد" "Langfored" قائمة من المهن الضاغطة تتميز حسبه بالمواجهة المباشرة مع الآخرين ، في حين توجد بعض المهن الأخرى التي من المحتمل أن تكون أكثر إجهادًا، وقد لا تتصف بالمواجهة المباشرة لم ترد ضمن المجالات التي ذكرها سلفًا.

من بين هذه المهن المُتَفقْ عليها أنها ضاغطة، مهنة التعليم التي يواجه فيها المعلمون نسبيًا ضغوطًا نفسية مختلفة. إذ أن التعليم أم المهن كلها ، بتخريجه لمختلف الإطارات التي يحتاجها المجتمع لبنائه و ازدهاره ، فالعمل في هذا المجال بقدر ماهو مشرف للمعلمين ، بقدر ما هو مكلف أيضًا .

ذهب باحثون آخرون أمثال " كوبر ، صالون، ووليامس" "Cooper, Sloan & Williams " (1988) في سياق الإجماع على أنه تم تصنيف التدريس من بين أكثر المهن المجهدة ، حسب نتائج الدراسات التي أجريت في مختلف بلدان العالم ، و سميت هذه الظاهرة بإجهاد المعلمين مع اختلاف المصادر المسببة لها (Tsai. E& al ,2006, p 364).

حتى الدراسات المسحية الإحصائية التي تطرقت لهذه الظاهرة ، أشارت إلى أن أكثر من ثلث المعلمين يعتبرون التعليم مهنة ضاغطة حسب نتائج المسح المتعدد لمصادر ضغوط التعليم ، و الذي قام به كل من " برج و فالزون " (1989)"Borg & Falzon"(عقون ، 2012، ص 14).

هناك اتفاق حول أن المهن ذات الطابع الاجتماعي التعاوني التي يبرز فيها تقديم المساعدة والخدمة الإنسانية على أنها مجهدة، مع تنوع العوامل المسببة لذلك. هذا إن تحدثنا عن الضغوط في مجال التعليم عمومًا، فكيف الحال بالنسبة للمرأة العاملة التي تمتهن هذا القطاع ؟. علمًا أن خروجها للعمل عمومًا يكون بدافع عوامل عديدة لايتسنى المجال لذكرها .

لقد غطت المرأة تقريبا معظم القطاعات في سوق العمل، إلا أنها تميل بطبيعتها للمهن التي تتناسب مع طبيعتها الأنثوية كالتعليم، والتمريض حيث نلاحظ التحاق نسبة كبيرة من الإناث بهاتين المهنتين لكونهما ربّما من المهن المحببة اجتماعيا للمرأة. قد يكون هذا ما أفرز ظاهرة تأنيث التعليم ، ومن ذلك وجود عدد من المدارس التي تشتغل فيها الإناث فقط . لكن الحديث عن الدور الأسري للمرأة العاملة قد يجر معه انطباعا أخر.

قد تتعرض العاملات إلى الكثير من الإجهاد، فدوام عملهن اليومي يطبعه تعدد الأدوار على الأغلب قد يستمر عملهن حتى بعد قدومهن إلى بيوتهن بتنفيذ معظم الأعمال المنزلية. يبدو أن حلقة العمل عندهن مستمرة سواء أكان ذلك بشكل رسمي مأجور، أو غير رسمي.

في هذا السياق، أشارت إحدى الدراسات الإستقصائية التي أجرتها صحيفة "وول ستريت" " The Wall Street Journal" إلى أن 52% من النساء من تقمن بواجبات غسل الملابس مقابل 7% من الرجال فقط يقومون بذلك، كذلك 47% من النساء تقمن بواجبات التسوق في مقابل8% من الرجال يقومون بذلك نتائج مماثلة تم العثور عليها فيما يخص البقاء في المنزل ورعاية الأطفال (McIntosh.K.L, 2006, P 10)

لعلّ الخلفية الثقافية تلعب دورا كبيرا في تقسيم الأدوار بين الجنسين، خاصة في مجتمعاتنا العربية التي تجعل الأعمال المنزلية، وشؤون تربية الأطفال من نصيب المرأة وحدها.

في سياق مقارن بين الجنسين حول المعاناة من الضغوط ، أظهرت دراسة "روكسبيرج" "Roxburgh(1996) أن النساء العاملات ربات البيوت لديهن ضغوطات بمستويات عالية مقارنة بالعاملين الرجال (Kim, G.S &al , 2005, p390).

كما أشارت أيضا الدراسات الإحصائية التي اهتمت بإجهاد النساء الموظفات كدراسة " كوبر و دافيزون" "Cooper & Davison"(1986) أن العاملات أيًا كانت رتبتهن يتعرضن في هيكلة المؤسسة إلى ضغوط أعنف مما يتعرض له المدراء الرجال (ستورا ،1997 ، ص52) .

إن نتائج الدراسات المقارنة ، ترجح كفة الضغوط للنساء. ربما يرجع ذلك إلى صراع الأدوار الذي تعاني منه العاملة عكس الرجل . خاصة في ظل التقسيمات الثقافية والإجتماعية للأدوار بين الجنسين التي تعتبر الأب في كثير من الأحيان مسؤولاً عن توفير الجانب المادي للأسرة.- ولو أن الزوجة العاملة تشاركه في ذلك-، في حين توكل مهام رعاية وتربية الأولاد، وشؤون المنزل للمرأة . حتى في حياتنا اليومية نلاحظ أن المرأة أصبحت تؤدي كثيرا من المهام كالتسوق ، و دفع الفواتير...الخ، التي كانت في عهد سابق تقتصر على الرجل. لو أنه ليس قطعًا جازمًا بشيوع ذلك، إذ بقي الأمر على ماهو عليه في بعض المناطق المحلية من بلادنا .

أمام هذا الكمّ من الضغوط الذي يعترض الفرد عمومًا ذكرًا كان أم أنثى ، من المُفترض أنه سيحاول إتباع استراتجيات عديدة تبعد عنه الخطر، وتجعله في حالة من التوازن . إن التعامل مع الضغط يعتبر عامل مُصِدٌّ يتوسط العلاقة بين الضواغط و نتيجة الضغط ، أو بين مقدمات الأحداث الضاغطة

والنتائج السلبية المترتبة عنها حسب" أدلر وباركر" (1991) "Adler &Parker"(حسين و حسين، 2006، ص83) .

إذن تعتبر استراتجيات التعامل مع الضغوط هي السبيل الأمثل لإعادة توافق الفرد مع بيئته خاصة في حالة فعّاليتها ، وملائمتها للموقف الذي يواجهه الفرد.

مالا ينبغي إغفاله، هو أن استراتجيات التعامل مع الضغوط قد تختلف بين الأفراد تبعًا لإختلاف خصائصهم الشخصية والاجتماعية ، و في ذلك أشار "ويثنجون و كازلر" "weithington &kessler " (1991) إلى أن الأفراد يختلفون في استخدام استراتجيات المواجهة ازاء استجاباتهم للأحداث الضاغطة، وأن هناك عوامل عديدة تؤثر في اختيار استراتجيات المواجهة. قد تتعلق بخصائص شخصية و اجتماعية للفرد كالصلابة النفسية وفعالية الذات، ونمط الشخصية، ومركز الضبط، والمساندة الاجتماعية (حسين و حسين، 2006، ص131).

لعله من المهم التركيز على هذه المتغيرات الوسيطة التي قد تتدخل في تحديد سلوكيات التعامل مع الضغوط. كما أنه من الممكن أن تفيد هذه المتغيرات "الخفية" في تحسين ، وتنمية مستوى استراتجيات التعامل الفعالة بشكل غير مباشر ، نظرًا للدور المُتَوقَعْ أو المُفْتَرضْ الذي قد تلعبه في كيفية تقدير الأفراد للأحداث الضاغطة ، و التي تعقبها عملية اختيار استراتجية تعامل دون أخرى.

ذلك ما يدعو إليه كل من " شمبرلين و زايكا " "*Chamberlain & Zika*"(1987) إذ يشيران إلى أهمية التركيز على دراسة المتغيرات الخفية التي تؤثر في كيفية رؤية الفرد للأحداث الضاغطة وكيفية إدراكه وتفسيره لها ، كما تؤثر أيضا في كيفية تقييم الفرد لمدى قدرته على مواجهة هذا الحدث (بدر، 2001 ، ص 125).

يمكننا القول إذن أن فعّالية عملية ما للتعامل مع الضغوط لاترتبط بإستراتجية معينة بل ترتبط بخصائص الفرد والموقف معًا . لعل " الصلابة النفسية أو كما يطلق عليها أيضا " بقوة التحمل " من بين هذه المتغيرات التي قد تساهم في تحديد اختيار استراتجيات التعامل مع الضغوط.

ترى "كوبازا" "kobasa " –التي أعادت إحياء هذا المتغير بإقتباسه من النظرية "الوجودية" – أن الأفراد الذين يتسمون بصلابة نفسية يستطيعون مواجهة الضغوط بفاعلية واقتدار، على عكس ذلك يميل الأفراد ذووا الصلابة النفسية المنخفضة إلى النكوص والإبتعاد ، فذووا الصلابة النفسية يحوّلون المواقف إلى مواقف أقل ضغطًا (حسين و حسين، 2006، ص132).

اختلفت الأبحاث في طَرْقِهَا لدراسة "الصلابة النفسية" في ظل علاقتها بمتغير" استراتجيات التعامل مع الضغوط " إذ نجد بعض الدراسات التي تناولت المتغيرين في شكل علاقة خطية مباشرة حتى من باب معالجتها احصائيا قد لا تستوضح المتغير التابع من المتغير المستقل .

من بينها دراسة " مادي و هاويتر" " Maddi and Hightower's " (1999) على طلاب الجامعة توصلت نتائجها إلى أن الصلابة النفسية ترتبط باستراتجيات المواجهة النشطة ، و التخطيط ، و المساندة الإجتماعية (Harvatin. H.C, 2009).

من الدراسات أيضا التي لم تُبق على المتغيرين السابقين بمفردهما بل تم جمع" الصلابة النفسية " بظاهرة الإحتراق النفسي . منها ما أجراه "Hsieh.C. & al"(2004) حول العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتجيات المواجهة ، والإحتراق النفسي على عينة قوامها 147 ممرضة. أشارت أهمُ نتائجها إلى ارتباط الصلابة النفسية بشكل موجب بأساليب المواجهة المتفائلة ، وأساليب الإعتماد على الذات . كما ارتبطت الصلابة النفسية بشكل سالب بالإحتراق النفسي(Hsieh. CJ &al , 2004) .

في حين ذهبت دراسات أخرى إلى ربط استراتجيات التعامل مع الضغوط بمستويات الصلابة النفسية في اطار علائقي فرقي . نذكر دراسة كل من "فريدنبرج " "Friedenberg "(1997) و"تيلور"

"Taylor" (1996) التي أشارت إلى أن الأفراد ذووا الدرجات المرتفعة على مقاييس الصلابة النفسية ، يقدرون المواقف الضاغطة بطريقة مُرْضِيَة ، ويستخدمون استراتجيات مواجهة أكثر فاعلية مقارنة بالأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في الصلابة النفسية (حسين و حسين، 2006، ص 132).

أيضا نجد دراسات أيدت " فريدنبرج و زميله" ، منها دراسة "جيرسون" "Gerson " (1998) المجراة على عينة من101 طالبًا. أشارت إلى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات مرتفعة في الصلابة النفسية كانوا يستخدمون استراتجيات التعامل بشكل أكثر فاعلية ، وتأثيرًا من الذين حصلوا على درجات منخفضة في الصلابة النفسية (الحجار والدخان، 2006 ، ص376).

في سياق قريب، وجد "سيموني و باترسون" "Simoni & Paterson "(1997) و" كاش و جاردنر" "Cash &Gardner"(2011) أنّ الأشخاص المرتفعين في سِّمة الصلابة النفسية كانوا أكثر استخدامًا لاستراتجيات التعامل النشطة ، و الاستراتجيات المرتكزة على حل المشكل، و أقل استخدامًا للاستراتجيات غير المتكيفة أو التجنبية ، علاوة على ذلك لديهم شبكات اجتماعية أوسع ، والتي يمكن أن توفر لهم الدعم في الحالات التي تتطلب التعامل مع الضغوط(Kardum, I., & al , 2012,p 489-490).

في حين ابتعدت دراسات أخرى في تحليلها للعلاقة بين استراتجيات التعامل مع الضغوط و الصلابة النفسية كمركب كلي، حيث توغلت في أبعاد متغير الصلابة النفسية وامكانية تنبؤها باستراتجيات التعامل مع الضغوط ، وهذا ما ستذهب نحوه الدراسة الحالية .

من بين الدراسات التي سارت في هذا الشق، دراسة " فلوريان وميكلنر ، و تومبان" ,.Florian, V Mikulincer, M& Taubman, O "(1995) حول دور الصلابة النفسية في الصحة النفسية و التقييم المعرفي، وعمليات المواجهة. أجريت الدراسة على 276 جندياً، باستخدام النمذجة القائمة على" تحليل المسار". أشارت نتائجها إلى أن الصلابة النفسية تساهم في تحسين الصحة النفسية، و تقلل من الشعور بالتهديد. كما توصلت إلى أن بعد "الالتزام" كأحد مكوناتها يتنبؤ باستخدام استراتجيات التعامل المرتكزة

على الإنفعال ، بينما يتنبؤ بعد "التحكم " باستراتجيات التعامل المرتكزة على حل المشكل ، و طلب المساندة الاجتماعية. (Florian et al , 1995)

بالمثل، في اطار العلاقات التنبؤية توصلت دراسة "ساراني وزملاؤه" " Sarani.A & al" (2015) المجراة على500 امرأة حامل. طبقت عليهم مقياس الصلابة النفسية ، ومقياس استراتجيات التعامل مع ضغوط ماقبل الولادة (النسخة المنقحة)، استعملت الأساليب الإحصائية المتمثلة في تحليل الإنحدار، ومعامل ارتباط "سبيرمان" إلى أن الصلابة النفسية ارتبطت بشكل موجب مع التخطيط ، واستراتجيات المواجهة الإيجابية، والمواجهة الدينية ، كما وجدت علاقة عكسية بين الصلابة النفسية والمواجهة التجنبية . (Sarani. A , & al ,2015)

بالإضافة إلى دراسة "أمل علي خليل "(2006) التي توصلت إلى وجود ارتباط معنوي موجب لبعد "التحكم" كبعد فرعي للصلابة النفسية بالمواجهة الإنفعالية (العبيدي ، 2012) .

على خلاف نتائج الدراسات السابقة التي دعمت بنتائجها ايجابية ارتباط "الصلابة النفسية" باستراتجيات التعامل الإيجابية كالتركيز على المشكل ، و التخطيط ...الخ . كشفت نتائج دراسات أخرى من بينها "Bahadori" (2012) وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والاستراتيجيات التجنبية ، في حين لم تثبت علاقة بين الصلابة النفسية و استراتجيات التركيز على المشكل(Sarani .A& al , 2015) .

يتضح من الدراسات السالفة حول "الصلابة النفسية" و" استراتجيات التعامل مع الضغوط" بتنوع معالجتها للمعطيات المدروسة أنها تتفق باجماع حول كون الصلابة النفسية ترتبط بايجاب باستراتجيات التعامل الفعالة . قد تمتد هذه الفعالية إلى تأثيرها على مستوى الشعور بالضغط ، وما قد ينجر عنه من آثار سلبية. في حين أشارت إلى العلاقة السالبة بين الصلابة النفسية والإستراتجيات غير المتكيفة والتي

عبرت عنها بالتجنبية. إلا أن أغلب هذه الدراسات تعاملت مع الدرجة الكلية للصلابة النفسية أو المفهوم مركبًا غير مجزء إلى مكوناته الفرعية، باستثناء دراسة " فلوريان" و زملاؤه (1995) و" أمل علي" (2006). هذا ماستذهب الدراسة الحاليه مذهبه.

إذ لا يكتمل فهم المفهوم إلا بإستيفاء كل مركباته ، وعلى حد تعبير "كوبازا" "Kobasa" لايمكن وصف الشخص بالصلابة النفسية إذا لم تتوفر فيه أحد مركباتها الثلاث.

هذا بالنسبة للدراسات التي تناولت المتغيرات النفسية. من جهة أخرى هناك متغيرات يُفترض وزنها في التعامل مع الضغوط ، والتي قد ترتبط بالجانب الاجتماعي للفرد، منها المساندة الاجتماعية.

أشار كل من"لازروس" و"فولكمان" "Lazarus &folkman" (1984) إلى أن المساندة الاجتماعية تعتبر مصدرًا هاماً للأفراد أوقات الضغوط .إذ تساعدهم على التعامل مع الضغوط ، وتكون مفيدة في التنبؤ بأساليب المواجهة التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع تلك الضغوط. وحسب الباحثين أعلاه فإن الأساليب التي يستخدمها الفرد في التعامل مع الأحداث الضاغطة مثل أسلوب حل المشكلات وإعادة التقييم الإيجابي ترتبط بشكل قوي مع المساندة الإجتماعية، التي تعتبر من المتغيرات التي قد تساهم بشكل فعال في تحديد استراتجيات التعامل مع الضغوط (حسين و حسين، 2006) .

تعرضت دراسات أخرى لمستويات المساندة الاجتماعية في علاقتها بمواجهة الضغوط ، حيث أفاد "سارسون" "sarason" (1983) أن الأفراد ذووا المساندة الإجتماعية المرتفعة يواجهون التحديات بطريقة أكثر فاعلية لاعتقادهم أن الآخرين سوف يساعدونهم إذا ما كانت التحديات تتجاوز ما لديهم من مصادر شخصية (حسين و حسين، 2006، ص 138).

في سياق متصل ، تمت المقارنة بين المنخفضين والمرتفعين في هذه الخاصية (المساندة الاجتماعية) في علاقتها باستراتجيات التعامل مع الضغوط. أوضحت دراسة كل من "هولهان و موس"

"Holahan & Moos" (1987) بأن الأفراد الذين يعانون من فقر في الدعم العائلي أكثر استعمالاً للاستراتجيات التجنبية مقارنة بالأشخاص الذين يتميزون بمستويات عالية في الدعم العائلي. في حين أن الأفراد ذو الموارد الشخصية الإجتماعية المتعددة يلجؤون أكثر إلى استراتجيات التصدي ، وأقل استعمالاً لتجنب المواجهة (آكلي، 2012، ص 84).

ركزت دراسة " هولهان وموس" على الدعم العائلي بالخصوص ، كون العائلة تعتبر في كثير من الأحيان الملاذ الرئيسي الذي يلجأ إليه الفرد جرّاء تعرضه لمواقف ضاغطة تفوق قدرة تحمله. و هذا دليل يدعم أهمية هذا المصدر للمساندة من باب المُفاضلة بين مصادر الدعم المختلفة للفرد.

كما بينت دراسة " سباكان و أوسكامبك" "Spacapan & Oskamp " أن المستوى المنخفض للسند الاجتماعي يشكل عامل تجريح في حياة الفرد ازاء مواجهة للضغط ، بينما يزيد المستوى المرتفع من درجة تحكمه . ذلك راجع إلى تأثيره على التقييم المعرفي لقدرة الفرد على التحكم في الوضع كما يحدد اختياره لاستراتجيات التعامل المناسبة (غربي ،2012 ، ص1) .

نلاحظ أن الأبحاث الواردة سلفًا حول المساندة الاجتماعية في علاقتها باستراتجيات التعامل مع الضغوط كلها تقريبا تؤيد فعالية المساندة الاجتماعية في اختيار استراتجيات فعالة لمواجهة الضغوط، ومنها من فضلت أهمية مصادر معينة للمساندة الاجتماعية عن غيرها . إلاَّ أنها ظلت تتعامل مع المساندة الاجتماعية كمفهوم كلي و كدرجة كلية، وانحصرت في اطار الفرق بين المنخفضين والمرتفعين في هذه السِّمة في علاقتها بالتعامل مع الضغوط من باب وصف واستكشاف فقط ، بخلاف ما ستذهب نحوه الدراسة الحالية من توغل في أبعاد المتغيرات .

إن الدراسات المذكورة حول الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية عالجت كل متغير على حدى في علاقته باستراتجيات التعامل مع الضغوط . وهنا قد يتحرك بنا الفضول أكثر نحو البحث في التفاعل

بين هذه المتغيرات النفسية والاجتماعية في اطار مساهمتها مجتمعةً في التنبؤ باستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية. هذا ما ستَتَطرقْ إليه الدراسة الحالية أيضًا.

في هذا السياق ، أشارت دراسة "جانلين وبلارني" "Ganellen& Blarney " (1984) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية، ومعرفة أيهما يلعب دورًا أهم كمخفف من الضغوط أم أنهما متشابهان في التأثير ، المجراة على 183طالبًا جامعيًا. إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية، حيث يعتبر تفاعلهما عوامل مخففة من آثار الضغوط (حسين و حسين، 2006، ص 138).

حسب " ايشلمان و أخرون " "KJ. Eschleman & al"(2010) أن الصلابة النفسية تنطوي على الالتزام العميق، والمشاركة في العديد من مجالات الحياة مثل: الأسرة، والأصدقاء، والعمل، والأنشطة الاجتماعية، ومن المرجح أن المشاركة في هذه المجالات تسمح بتطوير شبكة غنية من العلاقات الاجتماعية. فالأفراد ذووا الصلابة النفسية يكونون اجتماعيًا أكثر جَاذبية، مما يسهل عليهم الحصول على المساندة الاجتماعية.مما قد يسمح بالقول أن الصلابة النفسية ترتبط بشكل موجب مع المساندة الاجتماعية ، والتي من المحتمل أن تجعلهم يستخدمون استراتجيات المواجهة بشكل فعال في التعامل مع مايعترضهم من مواقف ضاغطة (KJ. Eschleman , 2010) .

إنّ تضمين التفاعل يوفر لنا تقديرا دقيقًا للعلاقة بين المتغيرات مع تفسير المزيد من التباين أو المعلومات في المتغير التابع على حد تعبير "العبيد"(2008). حيث أن عملية التفاعل تعمل على دراسة العلاقات الخطية غير المباشرة بين المتغيرات المستقلة بالمتغير التابع. فعملية التفاعل تتضمن على ثلاث أنواع من المتغيرات تتمثل في علاقة المتغير المستقل الأول أو الرئيسي بالمتغير التابع، وعلاقة المتغير المستقل الثاني بالمتغير التابع و العلاقة التفاعلية بين المتغير المستقل الأول و المتغير المستقل

الثاني بالمتغير التابع وكل ذلك بقصد تفسير تباين المتغير التابع. فقد يحدث أن يمرّ تأثير المتغير المستقل الرئيس بالمتغير التابع عبر متغير ثالث هو متغير التفاعل.

تأسيسًا على ما سبق عرضه من أبحاث وكقراءة إجمالية ، ولكن متمعنة لما ورد، يمكن استخلاص بعض النقاط الهامة التي قد تعين على تحضير أرضية لطرح اشكالية البحث الحالي :

* اتفقت الدراسات سالفة الذكر على معاناة المعلمين من ظاهرة الضغوط بتعدد مصادرها.

* معاناة المرأة العاملة من صراع الدور و الاجهاد.

* تبقى استراتجيات التعامل مع الضغوط الحل الأمثل لإعادة التكيف، مع اختلاف المحددات النفسية والاجتماعية التي قد تؤثر في اختيارها.

* ترتبط المستويات المرتفعة لكل من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية باستراتجيات التعامل الفعالة كحل المشكل و التخطيط ، في حين ترتبط هذه المتغيرات في مستوياتها المنخفضة باستراتجيات التجنب و التعامل غير المتكيف .

* نلاحظ أن العينات التي أجريت عليها الدراسات السابقة الذكر تنوعت ما بين الطلاب، والممرضات و الجنود، و النساء الحوامل. في حين الدراسة الحالية ستركز على الأم العاملة بالتعليم .

* نلاحظ أن الدراسات السابقة لم تَتَوغَلْ في دراسة الأبعاد الفرعية للمتغيرين اللذين تعتبرهما الدراسة الحالية مستقلين في علاقتهما بالمتغير التابع المتمثل في استراتجيات التعامل مع الضغوط باستثناء دراستين في حدود ما اطلعت عليه الطالبة.

* الدراسات المذكورة اكتفت بالوصف فيما يخص دراسة آثر التفاعل بين متغير "الصلابة النفسية" و"المساندة الاجتماعية" في علاقتهما باستراتجيات التعامل مع الضغوط على خلاف ما ستتعرض له الدراسة الحالية.

انطلاقًا من القراءة القائمة على طَرْق عدد من الدراسات، وعلى ضوء ماتم استخلاصه، تطرح الدراسة الحالية اشكاليتها العامة على النحو التالي :

* هل تساهم كل من أبعاد الصلابة النفسية ، وأبعاد المساندة الإجتماعية في التنبؤ بإستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم، وهل يوجد آثر تفاعلي دال بين المساندة الاجتماعية و الصلابة النفسية يساهم في التنبؤ بهذه الإستراتجيات؟

قد تفرعت عن هذه الإشكالية العامة المركبة، تساؤلات فرعية، والتي سيتدرج ذكرها على النحو الموالي:

التساؤلات الفرعية:

*ما مصادر الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم ؟.

*ماهي استراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية الأكثر استخدامًا لدى الأمهات العاملات بالتعليم؟.

*هل تساهم أبعاد الصلابة النفسية في التنبؤ بإستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم؟

*هل تساهم أبعاد المساندة الإجتماعية في التنبؤ بإستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم؟

*هل يوجد آثر تفاعلي دال بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية يساهم في التنبؤ بإستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم ؟

2- فرضيات البحث : من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة في الموضوع لاحظنا أن أغلبها ربطت بين استراتجيات التعامل الايجابية والصلابة النفسية و كذلك المساندة الاجتماعية ، مع ملاحظة القلة بل الندرة (في حدود اطلاع الطالبة) فيما يخص التطرق إلى مساهمة أبعاد كل من متغير الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتجيات التعامل مع الضغوط ، اذْ اكتفت الدّراسات المشار اليها في عنصر اشكالية البحث بالتعامل مع الدرجة الكلية لهذه المتغيرات دون التوغل في أبعادها الفرعية باستثناء دراستين " أمل علي خليل" (2006) ، و" فلوريان وزملاؤه " "Florian & al "(1995).

كما اكتفت تلك البحوث بدراسة العلاقات الفرقية، والارتباطية دون " العلاقات التنبؤية" التي تساهم في التنبؤ بمتغير بدلالة متغير أخر. كذلك لم تتطرق إلى دراسة " أثر التفاعل" بين المتغيرين في اطار مساهمتة في التنبؤ باستراتجيات التعامل مع الضغوط ، بل اكتفت بجانب وصف كيفي ، و كذلك حتى في معالجتها الإحصائية استعملت أساليب احصائية قد تغير من الطبيعة الأصلية للبيانات المُحصل عليها. كموازنة بين ما اهتدت إليه نتائج الدراسات السابقة المشابهة للموضوع الحالي ، وتماشيًا مع تصور الطالبة لتموقع متغيرات بحثها ستكون فرضيات البحث على النحو الموالي :

الفرضية العامة : تتوقع الطالبة في فرضيتها العامة، أن تساهم كل من أبعاد الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بإستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم، كما تتوقع أنه يوجد أثر تفاعلي دال بين المساندة الاجتماعية و الصلابة النفسية يساهم في التنبؤ بهذه الإستراتجيات .

أما الفرضيات الفرعية:

*تساهم أبعاد الصلابة النفسية في التنبؤ باستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم .

* تساهم أبعاد المساندة الإجتماعية في التنبؤ باستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم.

*يوجد آثر تفاعلي دال بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية يساهم في التنبؤ باستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم .

3- أهداف البحث: لقد تدرجت أهداف البحث على النحو التالي:

* استكشاف مصادر الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم.

* استكشاف استراتجيات التعامل مع الضغوط الأكثر استخدامًا لدى الأمهات العاملات بالتعليم .

* دراسة المساهمة المحتملة لأبعاد متغير الصلابة النفسية (الإلتزام، والتحكم، والتحدي) في التنبؤ بإستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم، وذلك لمعرفة أي الأبعاد أكثر وجاهة في التنبؤ بهذه الاستراتجيات.

*دراسة المساهمة المحتملة لأبعاد متغير المساندة الإجتماعية(الوجدانية، والمعرفية) في التنبؤ بإستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم، وذلك لمعرفة أي الأبعاد أكثر وجاهة في التنبؤ بهذه الاستراتجيات.

*الوقوف على الآثر التفاعلي المحتمل بين متغير الصلابة النفسية و متغير المساندة الاجتماعية في التنبؤ بإستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم، وذلك لدراسة العلاقات غير المباشرة بين المتغيرات المستقلة التي قد تعمل على تفسير تباين المتغير التابع (إستراتجيات التعامل مع الضغوط) عبر متغير ثالث هو متغير التفاعل. مما قد يوحي بعدم استقلالية المتغيرات عن بعضها البعض، والنظر إليها نظرة كلية غير مفصلة .

4-**أهمية الدراسة:** تتمثل أهمية الدراسة الحالية في النقاط أوالجوانب التالية:

* عملت الدراسة على استكشاف مصادر الضغوط النفسية لدى عينة البجث ، و قد يعيين ذلك على مواجهتها عندما تكون محددة .

* حاولت الدراسة الحالية التعرف إلى اكثر استراتجيات التعامل مع الضغوط لدى الأمهات العاملات بالتعليم ، و بالتالي فهم طرق تعاملهن وادارتهن للضغوط ، وقد يفيد ذلك في تنمية أساليب المواجهة الايجابية اتجاه الضغوط لديهن.

* تناولت متغيرات هامة ألا وهي الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية ، والتي قد تكون لهاعلاقة وطيدة بالتعامل مع الضغوط ، و قد تعيين على مقاومة آثارها السلبية .

* تطرقت لعينة ذات أهمية كبيرة في المجتمع بما تقدمه من خدمات في مجال التعليم وبناء الأجيال.

* قد تبنى على أساس نتائج البحث برامج ارشادية تُنمي من مستوى هذه المتغيرات الداعمة لاستراتجيات التعامل مع الضغوط.

* كمّا تتجلى أهمية الدراسة أيضا في أنها لم تقتصر على الدرجة الكلية لهذه المتغيرات سواء المستقلة أو التابعة، بل توغلت في أبعادها الفرعية مما قد يزيد من عمق الموضوع و ثراء البحث في هذا المجال. كما أنه يتماشى أيضا مع النظرة الحديثة في القياس النفسي المتمثلة في " لاتجانس المفاهيم أو تعدد الأبعاد"

* تطرقت إلى تفاعل المتغيرات المستقلة في علاقتها بالمتغير التابع الذي قد يفيد دراسات لاحقة في الموضوع.

*إن استراتجية "تحليل الإنحدارالمتعدد " تسمح بمعالجة البيانات كما هي دون التغيير من الطبيعة الأصلية للبيانات.

* استخدمت أساليب احصائية ذات قيمة علمية مثل "تحليل الانحدار المتعدد" الذي يسمح بإيضاح تأثير المتغير المستقل على التابع بعد تثبيت تأثير المتغير المستقل الثاني، و تأثير المستقل الثاني على التابع بعد تثبيت المتغير المستقل الأول ، و ايضاح تأثير متغير التفاعل على التابع بعد تثبيت تأتثر المتغير المستقل الأول و الثاني. أي يمدنا بالآثر الصافي لتأثير كل متغير.

5 - التعريف الإجرائي للمفاهيم :

5-1- **مصادر الضغوط النفسية بالتعليم :** تتمثل في مجموعة العوامل التي تدركها الأمهات العاملات في محيط العمل والأسرة على أنها مصدر للإحساس بالضيق والإنزعاج والتوتر، وعدم الإرتياح ، و الشعور بالإحباط و الإرهاق و المتمثلة في: عبء العمل، وصراع الدور، والتلاميذ، و أولياء التلاميذ، والزملاء، والضغوط المنزلية، وضغط الأبناء. تُقاس بمجموع الدرجات التي يتحصل عليها أفراد العينة بعد اجابتهم على هذه الأداة.

5-2- **استراتجيات مواجهة الضغوط النفسية :** تتمثل في مجموعة الأساليب التي تستخدمها الأم العاملة في التعامل مع مصادر الضغوط النفسية التي تتعرض لها ، وتتمثل في: التركيز على المشكل ، و

التنفيس الانفعالي ، و التجنب أو الهروب، والإستهانة بالموقف، تقاس بالدرجة التي التي يتحصل عليها أفراد العينة بعد اجابتهم على هذه الأداة.

5-3- **الصلابة النفسية** : يقصد بها إلتزام الأم العاملة بقيمها ، وأهدافها في الحياة ، وإلتزامها اتجاه عملها ، واتجاه الآخرين ، وشعورها بالتحكم في مجريات الأحداث المعاشة ، واستمتاعها بتحدي صعوبات الحياة . تُقاس بمجموع الدرجات التي يتحصل عليها أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية.

5-4- **المساندة الإجتماعية:** يعني اعتقاد الأم العاملة بوجود الدعم الوجداني، والدعم المعلوماتي من قبل الآخرين (الأسرة، الأصدقاء)، و تقاس بالدرجة التي تتحصل عليها المجيبة على هذه الأداة.

6 - حدود البحث : اقتصر البحث الحالي على الأمهات العاملات بالتعليم بمستوياته الثلاثة (الإبتدائي، والمتوسط، والثانوي) بولاية وهران ، أما الإطار الزمني للبحث فكان خلال السنة الدراسية (2013-2014) .

مثلما تتحدد هذه الدراسة بالمنهج المستخدم بأدوات قياس متغيراتها ، والمتمثلة في: استبيان مصادر الضغوط النفسية ، و مقياس استراتجيات مواجهة أو التعامل مع الضغوط ، ومقياس الصلابة النفسية ، و استبيان المساندة الإجتماعية .

فصل الضغوط النفسية واستراتجيات التعامل معها

أولا: الضغوط النفسية

*** تمهيد.**

1- تعاريف الضغوط .

2- الاتجاهات النظرية المفسرة للضغوط النفسية.

3- مصادر الضغوط بالنفسية بالتعليم.

4- الآثار المترتبة على الضغوط.

ثانيا : استراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

1- تعاريف استراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

2- النظريات المفسرة لاستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

3- تصانيف الباحثين لاستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

4- الفرق بين الاستراتجيات التنظيمية والفردية في التعامل مع الضغط.

5- استراتجيات التعامل مع الضغوط لدى المعلمين.

***خلاصة.**

تمهيد :

ممّالاشك فيه أن الضغوط جزء لايتجزء من حياتنا اليومية، ولكلّ منا نصيب منها مفروض عليه مع تعدد مجالات المعاناة من هذه الظاهرة. إذْ أنّ المجالات التي ينشط فيها الفرد كثيرة ومتنوعة، فالوظيفة أو العمل إحدى هذه المجالات التي تزخر بالضغوط.

كمّاقد تختلف مستويات الضغوط النفسية تبعًا لتنوع العمل وطبيعته، حيث أشار"لانفورد" "langfored" (1987) أن أكثر مجالات العمل إثارة للضغوط تلك التي تمتاز بمواجهة مباشرة مع الناس، والتي يكرس فيها الأفراد أنفسهم لخدمة الآخرين ، فالممرضون، الأطباء، المعلمون ، والمشرفون الإجتماعيون معرضون للضغوط أكثر من غيرهم، حيث يختار هؤلاء مهنتهم ولديهم الرغبة القوية في مساعدة الآخرين ولكنهم سرعان ما يدركون حجم المشاكل فيعملون بأقصى جهدهم ليجدوا أن المشاكل تستمر عندها يصيبهم الإنهاك ويشعرون بالاحتراق النفسي (أبوالحصين، 2010، ص02).لكن ذلك ليس قطعًا أن الضغوط تنحصر فقط في المهن التي تمتاز بالمواجهة المباشرة مع الأخرين. اذْ توجد مهن أخرى أكثر ضغوطًا ، وتعقيدًا من المهن التي تتصف بالطابع الاجتماعي كتلك التي ذكرها " لانفورد" (1987). ليس معنى ذلك أن مهنة لها أفضلية على المهن الأخرى، بل لكل مهنة خصوصياتها المتفردة.

من باب السرد التاريخي توثق الإهتمام العلمي بالقضايا المتعلقة بالصّحة المهنية والإجهاد خلال أواخر الستينات حسب " Hanif"(2004) ، خصوصًا نحو العاملين بقطاع الخدمات بما في ذلك قطاع التعليم ، وقطاع الصحة ، والرعاية الاجتماعية ، أما في السبعينات ازداد تركيز الدراسات على إجهاد المعلمين . ووفقا "لأليسون" "Allison"(2004) أنه أن مهنة التعليم تعدّ من أكثر المهن الضاغطة بإجماع أغلب الدراسات (Saleem Afia et al , 2011,p13436).

إن الاهتمام بدراسة الضغوط تركز خلال أواخر الستينات و السبعينات من القرن الماضي حسب " Hanif" إلاّ أنه ازداد في الألفينات وأصبح من المواضيع الشائعة بالدراسة سواء بالنسبة لمهنة التعليم أو غيرها من المهن الأخرى .

أشارا "ليت وتورك" "Litt & turk"(1985) أن المدرسين يواجهون مستويات متزايدة من الضغط في عملهم وأنّ 79% من المدرسين أقروا أن مهنة التدريس هي المصدر الرئيسي للضغوط في حياتهم مقابل 38% من غير العاملين بالتعليم(Biddle.B.j et al, 1997, p469) .

كمّا أجمعت عدّة بحوث أخرى، أن المدرسين يتعرضون للضغوط النفسية أكثر من غيرهم. ففي سياق مقارن بين المهن أجرى "عسكر وعبدالله" دراسة مقارنة على عينة قوامها 353 من العاملين في بعض المهن الاجتماعية كالتدريس، والصّحة ، والخدمات النفسية والإجتماعية ، حيث صمم استبيانات خاصة لذلك . كانت من أهم نتائج الدراسة وجود فروق في التعرض للضغط بإختلاف المهن وكذلك الإناث أكثر تعرض للضغوط من الذكور. كمّا أن المتزوجين أكثر عرضة للضغوط من غير المتزوجين (عسكر ،1998). فالمسؤولية الأسرية تزيد من ضغوط الفرد و كل ذلك مرده إلى تعدد الأدوار التي يقوم بها الشخص، فالخصائص الإجتماعية للفرد تتفاعل مع عوامل الضغط الأخرى . إذ أنّ فهم ظاهرة ما يتطلب نظرة كلية للمتغيرات المشكلة لهاحتى يتسنى معالجتها.

ممايفرزه الواقع الحالي في مجتمعاتنا خصوصًا العربية منها إلتحاق الإناث بنسبة كبيرة بمهنة التعليم ، حيث نجد بعض المدارس تكاد تخلو من المعلمين الذكور خصوصًا في المرحلة الإبتدائية لذلك أصبحت توصف بالمهن النسوية، و من المتعارف عليه أن حياة المرأة العاملة المتزوجة تتضمن شبكة متعددة من العلاقات والأدوار، فهي عاملة ومانتطلبه الوظيفة من التزامات وأداء مهني مقبول ، وفي الوقت نفسه لها أدوارها الأسرية كزوجة، وأم لأطفال وربة بيت، فكل هذه الأدوار محاطة بكم هائل من المهام و المسؤوليات التي قد تتولد عنها الكثير من الاجهاد للمرأة العاملة .

في هذا السياق أظهرت دراسة "روكسبيرج" "Roxburgh"(1996) أن النساء العاملات رّبات البيوت لديهن ضغوطات بمستويات عالية مقارنة بالعاملين من الرّجال (Kim .G.S& al 2005,p390). كمّا أشارت الدراسات الإحصائية التي اهتمت بإجهاد النساء الموظفات كدراسة "كوبر"و" دافيزون"(1986) أن العاملات أي كانت رتبتهن يتعرضن في هيكلة المؤسسة إلى ضغوط أعنف مما يتعرض له المدراء الرجال (ستورا ،1997، ص52). قد يرجع تفسير نتائج هذه الدراسات إلى ازدحام الأدوار المهنية و الأسرية للمرأة العاملة.

كمّا ذكرت دراسات أخرى اهتمت بالصّحة النفسية للمرأة العاملة على أنّها أكثر عرضة للقلق، و الإكتئاب ، والإجهاد نتيجة ضغوط العمل كدراسة "فاطمة خفاجي" (1999)، و"حنان عبد الرحيم المالكي" (2008) ، و"سميرة شند"(2000) ، و"هيلين ديروسيس"(1979) ، و"جوديث دخمان"(1980) ، و"كاترين روس و أخرون " ، و" أحمد عبد الهادي " (1989) و آخرون لايسع المجال لذكرهم.

إنّ المرأة العاملة رغم استقلاليتها الاقتصادية ودخولها لكثير من مجالات العمل إلاّ أن دورها المنزلي يبقى امتدادا لفطرتها الإجتماعية الذي لاتتسلخ عنه ، و قد طبع على هويتها الأنثوية. بخصوص ذلك أشار "بيومي" (1983) أن المرأة العاملة لم تتحرر من أعباء بيتها، ومطالب زوجها ، وحاجات أطفالها، وضغوط عملها خارج البيت ، وبذلك يرهقها تعدد أدوارها ، ويوتر أعصابها و يؤثر على استقرارها وراحتها النفسية ، كما يؤثر على مقدرتها لرعاية أطفالها ويشعرها بمزيد التوتر (شند، 2000، ص109) .

كما ذكر "بورتر وستون" "Porter &Stone"(1990) أن الزوجات العاملات أكثر معاناة من المشكلات المتمركزة حول الذات والوالدية (عبد المعطي، 2009، ص 414). تبقى اشكالية المرأة العاملة في مدى توفيقها بين الدورين المهني و الأسري.

في شق آخر ، قارنت بعض الدراسات بين المعلمين والمعلمات بخصوص متغير الضغط والاحتراق النفسي ، حيث أشارت دراسة " فيلنيج" و "جل" (2001) أن المدرسات أكثر احساسًا من المدرسين بالضغوط ، كما أنهن أكثر معاناة من الاحتراق النفسي (شارف خوجة ، 2010 ، ص 6).

توصلت أيضَا دراسة "لوازل جين" "loisell jean " و"روابر نيكول" (2001)، المجراة على 1167 مدرساً ومدرسة بجامعة "كيبك" بكندا أن المدرسات تعانين من ضغوط مرتفعة مقارنة بالمدرسين (شارف خوجة، 2010، ص17). كما أيدتها نتائج دراسة "بن طاهر"(2005) المجراة على عينة مكونة من 450 أستاذًا و أستاذةً ، حيث أشارت نتائجها أن الأساتذة يعانون من ضغوط عالية إلى حد ما و أن الإناث أكثر شعورًا بالضغوط (بن طاهر، 2005) .

على خلاف ذلك أشارت " باهي سلامي" (2008) أن المعلمين في الأطوار التعليمية الثلاث يعانون مستوى عال من الضغوط ، حيث سجلت أكبر نسبة من الضغوطات لدى المعلمين الذكور (بوبكر، 2012، ص 42) .

من المؤكد أنّنا لانستطيع التخلص من الضغوط بشكل نهائي لأنّ وجود قدر معتبر منها مهم للانجاز، فحسب "يركز ودوسن" "yerkes &dodson" (1980) أن الأداء يتحسن كلّما زاد مقدار الضغوط إلى درجة مقبولة، وبالتالي فإن الزيادة عن هذه الدرجة أو النقص بشكل كبير قد يسبب الضرر للفرد سواء كان ذلك في صّحته أو سلوكه مما يؤدي إلى تدني مستوى انتاجه، وخدماته المقدمة للمنظمة (الهيجان، 1998، ص30-31) .

الضغوط نوعان من حيث الكيف نوعان ، إما أن تكون ضغوط ايجابية، حيث يتسم فيها الموقف الضاغط بتوتر وقلق ، لكن ينجح فيها الفرد في تحقيق التكيف الايجابي ، بحيث يحوله إلى حافز يستنفر جهده و طاقاته الإبداعية ، ويؤدي إلى حالة من الحماس.

أو قد تكون ضغوط سلبية ، حيث يتسم فيها الموقف الضاغط بتوتر وقلق ، يعجز فيه الفرد عن التكيف الايجابي مع الحدث ، وقد يتسبب له في حالة من عدم الرضا (بار، 2005 ، ص 23).

كمّا أن الحكم على موقف أنه ضاغط أو غير ضاغط قد يتوقف أساسًاعلى طبيعة ادراك الفرد للموقف و تأويله له. حيث أشار" لو وجلفر" "Law & Glover"(2000) أن الضغوط بحدّ ذاتها لا تعدّ ايجابية ولا سلبية إنما تعتمد على التجربة الشخصية للفرد ، فقد تكون أحيانا دافعًا للعمل عندها تكون ايجابية ومفيدة أو تكون سببا لمشاعر القلق والانزعاج عندها تكون سلبية وضارة (الطعاني، 2005، ص202). نرى ذلك بشكل جلّي في حياتنا اليومية فنجد أن بعض الأفراد يتعرضون لضغوط كبيرة تزيد من تحديهم، في حين يستسلم أفراد آخرون تحت نفس الظروف بسبب اختلاف ادراكهم لطبيعة المواقف التي يتعرضون لها.

1- تعاريف الضغوط : سيتم تقديم تعريف لغوي، و اصطلاحي لمفهوم الضغوط ، اضافة الى الاتجاهت النظرية التي عرضت تعريفات مختلفة ، وذلك بغية توضيحة قبل التطرق الى تفاصيله في عناصر لاحقة.

التعريف اللغوي لمصطلح الضغوط: ضَغَطَ ، ضغطًا ، عَصَرَ ، كَبَسَ أي مارس ضغطًا على جسم لإنقاص وزنه أو حجمه ، وجمعها ضواغيط ومصدرها ضَغْطْ ، وقد يكون ضغطًا ماديًا أو معنويًا (حمودي، 2001 ، ص883) .

أما التعريف الاصطلاحي للضغوط : فكلمة ضغوط مشتقة من "distress" التي تعني المحنة والإستغاثة، وجاءت من الكلمة الفرنسية القديمة "destrece" ومعناها ضيق وشدة، و "estrece" معناها ضيق واضطهاد، وهي مشتقة من اللغة اللاتينية من كلمة "stringere" التي معناها ضيق وشدة. ويستعمل هذا

المصّطلح في عدة مجالات ويشغل مكانة هامة في علم النفس والطب السلوكي (عايش،2011، ص31).

في حين قدم القاموس النفسي " Doron et Parot " عدة تعريفات للضغوط، وفقًا للممارسة الميدانية لكل مجال. ففي الفيزياء تعتبر الضغوط كإكراه شديد ومباغت يتم عن طريق مواد ، و في البيولوجيا تعتبر الضغوط كهجوم يمارس على العضوية، ورّد الفعل ضد الهجومات. أمّا في علم النفس تشير الضغوط إلى مختلف العوائق أو الصعوبات التي تواجه الفرد، و الوسائل التي تنشط لإدارة هذه المشاكل (Jean L & al 2005, p10).

لقد اختلفت الإتجاهات التي فسرت الضغوط، فهناك اتجاه يميل إلى تعريف الضغوط كمثيرات وهو ينظر إلى الضغط على أنّه ميزة بيئية بغض النظر عن الفروق الفردية ، في حين هناك اتجاه عرّف الضغط كاستجابة اتجاه المثيرات ، واتجاه ثالث عرفها كتفاعل بين المثير و الإستجابة أو التفاعل بين خصائص الفرد و البيئة معًا (Dumont .M, Plancherel .B, 2001, p13-12) .

أ- **الضغوط كمثيرات:** إنّ التعريفات الأولى للضغوط استنبطت من المفاهيم السائدة في حقل الفيزياء و الهندسة، حيث تعرف الضغوط على أساس أنها مثيرات يتعرض لها الفرد (الأحمدي، 2002، ص 34) من المؤيدين لهذا الاتجاه "ريتشارد راهي و توماس هولمز" "Richard Rahe, thomas Holmes" من خلال اعدادهما لمقياس أحداث الحياة الضاغطة خلال (1960) حيث يعتبر الأحداث التي يتعرض لها الفرد كمثيرات موجودة في بيئته على سبيل المثال فقدان شخص محبوب، الكوارث الطبيعية...الخ (Brown, Prinstein. Mitchell J, 2011) .

حسب "لعريط بشير" (2007) أنها تلك المثيرات أو التغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية بدرجة من الشدة، والدوام مما ينهك القدرة التكيفية للعمال ، و التي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال

السلوك، وبقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابات جسمية، ونفسية غير صّحية(لعريط ،2007، ص17) .

سنذكر ضمن هذا الإتجاه بعض تعاريف الباحثين التي وافقت هذا الاتجاه منها :

عرف " شيفر" " Schafer " (1996) : الضغط النفسي بأنّه اثارة عقلية ، وجسدية وذلك استجابة للمطالب التي تفرض على الفرد(Alsentali .M.A,2009, P16)

كما عرفها "أبوحميدان والعزاوي"(2001): بأنّه المثيرات والظروف، والأحداث المهنية والاجتماعية والإقتصادية والأسرية التي لايتمكن الفرد من مواجهتها (أبو حمور،2011 ، ص 76) .

بينماعرفها "الهيجان" (1998) : بأنّها تجربة ذاتية تخص الفرد نتيجة لعوامل في الفرد نفسه أو البيئة التي يعمل بها ، حيث يترتب على هذه العوامل أثار نفسية أو جسمية أو سلوكية تؤثر بدورها على أداء الفرد للعمل ، مما يستلزم معالجة هذه الأثار و إدراتها بطريقة سليمة (الهيجان، 1998، ص23) .

من جهة أخرى ، يرى " ماك ايفين" "Mceven ": بأنها الأحداث التي تهدد الفرد وتنتهي بردود أفعال فيزيولوجية وسلوكية (Oxington. K.v., 2005, p54) .

إن هذا الإتجاه يعتبر الضغوط كوقائع خارجية تخص المحيط الذي يعيش فيه الفرد.

ب- **الضغوط كإستجابة:** يعتبر "ولتر كانون""Walter Canon" من أبرز المساهمين في ارساء حجر الأساس حول الضغط ، حيث اقترح مفهوم " الاستجابة للطوارئ" أو ما يعرف باستجابة " الكرّ والفر" . فعندما تعرض الكائن الحي لتهديد ما يستثار جهازه العصبي السيمبثاوي ، والغدة الكظرية كاستجابة

لمواجهة الخطر . وأن الكائن الحي يتعرض للهلاك إذ فاقت عوامل الخطر قدرته على الاستجابة .(Conn & Freeman, 2000,p262)

كما تأصل الدراسات العلمية في دراسة الضغط إلى أعمال "هانز سيلي"Hanse seyle" خلال السنوات(1956- 1974- 1956)، حيث اعتبر الضغوط كاستجابة لظروف البيئة. كمّا توصل من خلال أبحاثه أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط أطلق عليها اسم " الأعراض العامة للتكيف "، حيث يرى أن ردّ فعل الفرد يمرّ بثلاثة مراحل هي: مرحلة الإنذار أو التنبيه للخطر، ومرحلة المقاومة، و مرحلة الإنهاك (Estryn.B.M, 1997, p 25).

عرفها "سيلي" "Seyle "(1974) : بأنّها استجابة الجسم غير المحددة نحو أي متطلبات خارجية أو مواقف تفرض عليه (Georgette Bertram ,2012 , p2).

كما عرفها "Greenberg " (1984) : على أنها ردّ فعل بدني وعقلي أو نفسي نتيجة استجابة الفرد لصّراعات وضغوطات البيئة (Torres. R.M., 2009, p 100).

بينما يرى السمادوني (1993): بأنها حالة نفسية تنعكس في ردود الفعل الداخلية الجسمية، و النفسية، و السلوكية الناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة (الأحمد و مريم ، 2009، ص23).

لاتقتصر الإستجابة فقط على الجانب الجسدي كما وصفها " سيلي " والتي جملها في " الأعراض العامة للتكيف " بناءًا على توجهه البيولوجي بل تتعداها إلى الجانب النفسي والعقلي أيضًا.

ج- **الإتجاه التفاعلي:** هذا الاتجاه يعرف الضغوط كتفاعل بين المثير والإستجابة أي التفاعل بين ضغوط المحيط ، وخصائص الفرد ، والإستجابة الدالة على هذه الضغوط . يركز التيار التفاعلي على العلاقة التقليدية بين الأسباب و النتائج، أي العلاقة بين المثيرات واستجابات الأفراد (Dider.t,2004,p8).

إنّ هذا الإتجاه يركز على التفاعل بين الفرد و الموقف ، فإدراك الفرد بأنّ متطلبات الموقف و أعبائه تفوق طاقته و امكانياته الذاتية يولد لديه التوتر ويشعره بالتهديد أي حينما يتدهور التوزان بين فكرة الفرد عن امكانياته و طاقاته و فكرته عن مستوى ضغوط الموقف وطبيعتها (تيغزى، 1993، ص39).

من المؤيدين لهذا الإتجاه "ماك قراث" "Mc Grath " (1970)، حيث يرى أن الضغط ينشأ نتيجة اختلال التوازن بين مطالب البيئة و قدرة الكائن الحي على الاستجابة لها أي عندما تفوق المطالب قدرة الكائن الحي ينجم عنها مايسمى بالضغط (Hobfoll. s .E, 1988 , p16).

كذلك عرف "كوكس" Cox " الضغط كظاهرة ادراكية ناجمة عن الموازنة بين المتطلبات و القدرة على المواجهة (Oxington K.v.,2005,p 50) .

أما حسب "ميدل وهيث " (1981) فإن الضغوط عبارة عن قوة تسبب جهدًا فيزيولوجيًا و سيكولوجيًا لدى الفرد عند تعرضه لمثير. ما أو أنّها ردّ فعل فيزيولوجي ، وسيكولوجي ، وانفعالي ، وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للمثيرات البيئية ، والصراعات والأحداث الضاغطة المتباينة .

إذن الضغوط النفسية تتجلى في اطار كلي متفاعل، يتضمن الجوانب النفسية، والجسمية والإقتصادية ، والإجتماعية، والمهنية ، ويتجلى ذلك التفاعل من خلال ردود فعل نفسية ، انفعالية ، فيزيولوجية ، لذلك فإن جميع الضغوط على اختلاف أنواعها تعتبر ضغوطا نفسية (شريف و علي ،2011، ص167)

إنّ التعاريف السابقة الذكر للضغوط أخذت سياقا ثلاثيًا . حيث نظر إليها البعض على أنها مثير أو موضوع خارجي موجود في البئية ، والبعض على أنها استجابة أو ردود الأفعال على تنوعها ، بينما جمع الاتجاه التفاعلي بينهما.

2- الإتجاهات النظرية المفسرة للضغوط : لقد اختلفت الاتجاهات النظرية التي فسرت الضغوط بإختلاف الأسس الذي اعتمدت عليها سنذكر النظرية الفيزيولوجية ، ثم الاتجاه المعرفي ، كما سنعرج على نظرية التحليل النفسي ، ونظريات أخرى لبعض الباحثين سيلي تلخيصها ضمن هذا العنصر.

2-1- **النظرية الفيزيولوجية للضغط :**

يرتكز هذا الاتجاه على جانب فيزيولوجي محظ في تفسير الضغط، حيث يعتبر" كانون" " Canon,W "من الرّواد الأوائل الذين بحثوا في موضوع الضغط ، فقد وصّف ما يسمى بإستجابة الكرّ والفرّ. أكدّ أنّه عندما يتلقى الكائن تهديدًا فإن الجسم يتستثار بسرعة ، ويحدث تنشيط للجهاز العصبي السيمبثاوي، وجهاز الغدد الصماء ، و يؤدي ذلك إلى استجابات فيزيولوجية تمكن الشخص من مواجهة الخطر أو التهديد (السيد يوسف ، 2004، ص16-17) .

كما يعتبر"هانز سيلي" من الرواد البارزين في هذا الإتجاه أيضًا ، حيث وصف بأنه "تناذر عام للتكيف" ، فبمجرد تعرض الفرد لمواقف انفعالية كالحزن ، و الفرح يستجيب الجسم بإحداث ردود أفعال فيزيولوجية كارتفاع نسبة الأدرينالين في الدم ، وتضاعف نبضات القلب بهدف التكيف مع الوضع الجديد. يفسر الضغط في هذه النظرية على أنه استجابة الجسم لأي مثير سواءا كان فيزيولوجيا أو سيكولوجيا ، لكن اذا ما تجاوزت المواقف الضاغطة طاقة تحمل الجسم تظهر الأعراض المرضية (ربوح ، 2000، ص48).

حسب "سيلي" أن رّد فعل الكائن الحي اتجاه الضغوط يمرّ بثلاثة مراحل كالتالي:

المرحلة الأولى: مرحلة الإنذار تبدأ هذه المرحلة عند تعرض الفرد لمثير ما، يحدث تنشيط الجهاز العصبي السيمبثاوي فينتج عنها إما استجابة بالمواجهة أو الهروب من الموقف وقد ينجح في اعادة استعادة التوازن ، وقد يفشل و ينتقل إلى مرحلة المقاومة (Trevor . H, Mcsherry. C ,2007, p13).

المرحلة الثانية: سميت بمرحلة المقاومة و فيها يستمر الجسم في مقاومة العوامل الضاغطة لفترة طويلة وذلك بعد تلاشي ردود الفعل بالمواجهة أو الهروب. يعتبر الكورتيزول هو المسؤول الأكبر في هذه المرحلة حيث يعمل على تحويل البروتينات و السكريات و الدسم إلى طاقة بتصنيعه للسكر البسيط بعدما تكون المخزونات في الكبد و العضلات قد تضاءلت فيعمل على اعادة توفيرها فالكورتيزول يحافظ على بقاء الضغط مرتفعا وعلى تقلصلات القلب عن طريق منع الصوديوم من الخروج من الجسم (Wilson .J.M ,2006 ,P301)

المرحلة الثالثة: وقد أطلق عليها بمرحلة الانهاك ، ووفقا "لسيلي" فإن الموارد الجسمية لا تكون كافية للتغلب على الاجهاد، و تتراجع قدرة الفرد على المقاومة وعلى الاستجابة للضغوط مما يؤدي إلى الاصابة بأمراض التكيف كارتفاع ضغط الدم ، و الأمراض القلبية الوعائية(Weiten .w. et al, 2004, p 82) .

قد تتكرر المراحل الثلاثة للضغط حسب " سيلي " مرات عديدة في اليوم الواحد كلما واجه الفرد موقفا ضاغطًا، كمّا أن كل مرحلة من هذه المراحل تقابلها مرحلة نمائية معينة . فمرحلة الانذار بالخطر تقابل الطفولة التي تتميز بالمرونة و التعلم ، أما مرحلة المقاومة فهي تقابل مرحلة الرشد التي تتميز بالثبات ومقاومة التغيير ومرحلة الانهاك تقابل مرحلة الشخوخة (الغرير، 2009 ، ص51) .

حصر "سيلي" الضغط في الإستجابات الجسمية للضغوط. و أنّ هذه السلسلة من الاستجابات تخص الكائن الحي عموما بما فيها الحيوان أيضًا لأن تجارب "سيلي" كانت أصلاً على الحيوانات ثم

عممت نتائجها لتشمل باقي الكائنات الحية بما في ذلك الانسان. كمّا أن "سيلي" في نظريته قد أغفل مسألة الفروق الفردية في تقييم الضغوط والتي أشار إليها " لازروس و فولكمان "(1984) واعتبرها استجابة الجسم غير المحددة نحو أي متطلبات خارجية. لكن لا يمكن اغفال ايجابيات هذه النظرية كونها فسرت العلاقة بين الضغوط و الأمراض الجسمية .

2-2- **الإتجاه المعرفي في تفسير الضغوط :**

يعتبر "ريتشارد لازروس" "Richard Lazarus" من الرواد الأوائل الذين ركزوا في تفسيرهم للضغط النفسي على التقييم الذهني للمواقف ، والذي يتجلى في الكيفية التي يدرك بها الفرد الموقف الذي يتعرض له (بوفاتح ، 2005، ص 39).

يعتقد "لازاروس" أن تقدير كم التهديد ليس مجرد ادراك مبسط للعناصر المكونة للموقف ، ولكنه علاقة خاصة بين البيئة المحيطة بالفرد ، وخبراته الشخصية مع الضغوط ، حيث يعتمد تقييم الفرد للموقف على عوامل عديدة منها : العوامل الشخصية ، والعوامل الإجتماعية ، والعوامل المتصلة بالموقف الضاغط . كما تلعب الفروق الفردية دورًا هاما في تقييم الأفراد للمواقف الضاغطة، و أن ما يعتبره فرد ما موقفا ضاغطًا قد لا يعتبره فرد آخر ضاغطًا (بلعربي الطيب ، 2008، ص47) .

حسب "لازاروس وفولكمان" أن تفسير الحدث الضاغط يرتكز على عمليتين أساسيتين هما : عملية التقييم الأولي، و عملية التقييم الثانوي ، فالتقييم الأولي يشير إلى عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له ، .ينتج عن التقييم الأولي للموقف التعرف على طبيعة الضغوطات إما بوصفها إيجابية، أو يتم تحديدها على أنها مجهدة ومهددة (Ziegler. S.M., 2005.P150) .

أمّا عملية التقييم الثانوي ، في هذه المرحلة يقيم الشخص ما اذا كان بإمكانه القيام بأي شيء للتغلب أومنع الضرر الناجم عن الحدث الضاغط أو دراسة خيارت المواجهة . ان الفائدة من عملية

التقييم الثانوي تتمثل في محاولة تغيير الوضع الضاغط من خلال الحصول على مزيد من المعلومات أو الإحجام عن التصرف بتهور اتجاهه (Folkman .S et al, 1986, p 993) .

أضاف "لازاروس" إلى العملتين السابقتين عملية ثالثة وهي إعادة التقييم التي من خلالها يعيد الفرد تقييم كيفية إدراكه ، ومواجهته للموقف الضاغط حيث يطور من أساليب مواجهته لها (عايش،2011، ص35).

إنّ هذه النظرية تفسر الضغوط والخبرة الانفعالية للفرد على أساس التقييم أو التفسير المعرفي وكذلك أليات التعامل معها ، وبين " لازروس " أن الفرد لديه نوعين من أساليب التقييم المعرفي وهما : التقييم الأولي و التقييم الثانوي بالإضافة الى التعامل ، و في ضوء ذلك كله يتحدد نوع الانفعال وشدته لدى الفرد. ففي مرحلة التقييم الأولي يلعب كل من الأهمية و قوة الهدف دورًا أساسيًا في ظهور الإنفعال ونوعه وشدته ، فإذا كان الهدف هامًا يحدث الانفعال ، فاذا استطاع الفرد تحقيق الهدف أو الرغبة ظهرت انفعالات ايجابية في حين اذا لم يتحقق الهدف ظهرت انفعالات سلبية .

أما في حالة التقييم الثانوي يمكن أن تتعدل الحالة الوجدانية الأولية (التقييم الأولي) بالإعتماد على درجة التهديد الذي ينطوي عليه الموقف وبين أساليب التعامل المتاحة ، أي تقييم ما اذا كان الفرد يستطيع التعامل مع الحدث أم لايستطيع ذلك (الرفاتي ، 2011 ، ص 20-21) .

2-3- نظرية التحليل النفسي:

تعدّ نظرية التحليل النفسي من النظريات الكلاسيكية التي عملت على تفسير الشخصية الإنسانية و انفعالاتها. و يعتبر "سيغموند فرويد" الأب الروحي لهذه النظرية ، فقد أنشأ التحليل النفسي كمنهاج للعلاج.

حسب "فرويد" أن دينامية الشخصية تقوم على التفاعلات المتبادلة ، و على الصّراع بين هذه المكونات "فالهو" يمثل الجانب البيولوجي للشخصية ، و الذي يسعى إلى تحقيق الإشباعات أو الرغبات الغريزية ، في حين مكون " الأنا" لايسمح لهذه الرغبات الغريزية بالإشباع لكونه لايتناسب مع قيم ، ومعايير المجتمع ، ويتم ذلك عندما تكون "الأنا" قوية ، لكن عندما تكون"الأنا " ضعيفة ، ولاتستطيع الموازنة بين مطالب " الهو" و متطلبات الواقع يقع الفرد فريسة للصراعات و التوترات، والضغط النفسي (شارف خوجة ،2010، ص44).

يفترض "فرويد "أن الهدف من وراء جميع الأنشطة التي تصدر عن البشر هو تقليص التوتر و القلق النفسي و الذي يتأتى من مصادر متعددة مثل التغيرات البيولوجية ، كالتغيرات في الهرمونات ، و الاحباطات الخارجية من الاشخاص و الأحداث الخارجية ، و الاحباطات الداخلية كالصراع بين مركبات الشخصية ، و العجز الشخصي و القلق (الطراونة ،2009، ص62).

رغم عراقة النظرية الكلاسيكية إلاّ أنها اختزلت الشخصية الإنسانية في بعد واحد والمتمثل في " البعد الجنسي " كأساس للتفسير وسلطت الضوء على الدوافع الغريزية بينما أهملت جوانب أخرى قد تزيد من عمق تفسير الظواهر الانسانية و النفسية بما في ذلك الضغوط الواقعة على الفرد.

2-4- **نظرية موراي :** حسب "موراي" "Murray" أن الحاجة ، والضغط مفهومان أساسيان ، حيث يمثل مفهوم الحاجة المحددات المؤثرة ، والجوهرية للسلوك . أما مفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعرقل جهود الفرد لبلوغ هدف معين. كما ميز " موراي " "Murray" بين نوعين من الضغوط كما يدركها الفرد كما يلي :

ضغط بيتا: يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية، والأشخاص كما يدركها الفرد.

ضغط آلفا: يشير إلى خصائص الموضوعات، ودلالتها كما هي. يشير "موراي " أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ، و يؤكد على هذا المفهوم تكامل الحاجة ، لكن عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحاضر و الضغط ، و الحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم آلفا (الخفاجي وعبد النبي،2011، ص160) .

صنف " موراي " "Murray" (1975) الضغوط في ثلاثة أنواع :

أ- الضغوط الناجمة عن التوترات الاعتيادية: يقصد بها الضغوط الناتجة عن المشكلات اليومية.

ب- الضغوط النمائية الناتجة عن التوترات غير الاعتيادية : تشمل الضغوط الناجمة عن التغيرات التي تتطلب تغييرًا مؤقتا في العادات ، و أسلوب الحياة.

ج- ضغوط الأزمات الحياتية: تكون قوية، وتستمر مدة محدودة. تشمل ضغوط المرض الشديد أو فقدان شخص عزيز... الخ (مجلي و بلان ، 2011 ، ص207) .

إنّ تأكيد " موراي " على التحليل الدافعي هو أهم اسهاماته في النظرية السلوكية ، و يجعل من عملية تخفيف التوترات ركيزة للسلوك ، فحينما تستثار الحاجة يكون الفرد في حالة توتر ، و يتضمن اشباع الحاجة تخفيف التوتر ، فالضغوط التي تستحدث التوترات بعضها مصدره داخلي ، و بعضها الآخر من البيئة ، و يتوجه السلوك في العادة بمجموعة معقدة من الدوافع ، و دراسات الموجهات السلوك عند " موراي" هي أبرز ما يمكن اكتشافه في الفرد ، و الفرد عندما يعمل على تخفيف توتراته يهيء نفسه لمزيد من الحركة إلى الأمام في اتجاه أهداف مستحدثة. وهو قد يتعامل مع الحاجات التي تستثار عنه و الضغوط التي يتعرض لها قد يكون نتاجها صراع الحاجات (موسى ، 2002 ، ص 395) .

إنّ نظرية " موراي" تتبنى التفاعل ما بين حاجات الفرد و الضغوط وتعتبره محددا للسلوك الانساني .

2-5- **نظرية" كوبر**" : أبرز " كوبر" أسباب و تأثير الضغوط على الفرد ، حيث يرى أن بيئة الفرد تعتبر مصدرا للضغوط مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجات الفرد ، و أهدافه في الحياة فيشعر بالضغط ،

ويعمل على استخدام بعض الإستراتجيات للتوافق مع الموقف ، وإذا فشل في التغلب على هذه المشكلات واستمرت الضغوط لمراحل طويلة ، فتؤدي إلى الوقوع في الأمراض (الخفاجي و عبد النبي ، 2011، ص 160) .

2-6- **نظرية "هب"** : اهتم "هب" "Heb" بدراسة العلاقة بين الأداء الخاص بدور المدراء ، والمتطلبات الملقاة على عاتقهم ، وفي هذه النظرية أكدّ أن العمل بالمتطلبات القليلة يؤدي إلى الملل ، حيث أن الزيادة في المتطلبات تعتبر نوعا من الحوافز ، ولكن اذا زادت هذه المتطلبات فوق قدرة الفرد في الإستجابة لها والتوافق معها ، فإنها تؤدي إلى مستوى عال من القلق فتنعكس سلبًا على تركيزه ، و إلى فقدان الرغبة في الأداء ، مما يؤدي إلى التعب و الإنهاك (السيد عثمان ، 2001 ، ص104). مما يبين أن وجود كم معقول من الضغط مهم للأداء و الانجاز.

اختلفت الاتجاهات النظرية السابقة في تفسير عملية الضغط ، فنجد منها ماركز على الجانب الفيزيولوجي محظ في تفسير الضغط ، ومنها ماركز على التقيم المعرفي للمواقف و الأحداث . في حين اتجهت نظرية التحليل النفسي نحو الاهتمام بالصراع بين مكونات الشخصية كأساس لحدوث الضغط لدى الفرد. في حين اعتبرت بعض النظريات أن عدم اشباع الحاجات سبب رئيس في حدوث الضغط . كما ربط "هب" بين الأداء و الضغط ، واعتبر أن زيادة المتطلبات إلى حدّ يقوق طاقة الفرد يؤثر على أدائه.

3- مصادر الضغوط في مهنة التعليم : تعد مهنة التدريس من المهن الإجتماعية الضاغطة التي تتوفر على مصادر عديدة للضغوط ، و التي قد تنعكس سلبا على أداء المعلم و على رضاه المهني ، سنذكر بعض المصادر و ينبغي الاشارة الى أن بعض المصادر المذكورة للضغوط قد تشترك فيها مهن مختلفة وليست خاصة بالتعليم فقط. سنصنف المصادر إلى صنفين مصادر تنظيمية، ومصادر بيئية اجتماعية.

أ- **مصادر تنظيمية :** يقصد بها الضغوطات الناجمة عن بيئة العمل .

1-عبء الدور: يعتبر عبء الدور من أهم المصادر المشكلة للضغط، ويأخذ عبء الدور نوعين:

أ- **زيادة عبء الدور**: يحدث ذلك عندما يكون الفرد مطالب بمهام لا يستطيع انجازها في الوقت المحدد والمتاح ، أو قد تتطلب مهارات ، وقدرات ومؤهلات لا توجد في الفرد نفسه ، وتشير زياد عبء الدور إلى شكلين من العبء هما :

أ- عبء العمل الكمي: يتجلى في حجم العمل اليومي والذي قد لا ينتهي خلال ساعات العمل اليومية

ب- عبء العمل الكيفي: يتجلى في صعوبة العمل ومستوى تعقده (تيغزى ، 1999، ص101) .

لقد أشار كل من "كروس ومارقولس" "Kroes and Margolis"(1974) بأنّه توجد علاقة بين عبء العمل بشقيه الكمي ، والنوعي وتوتر الفرد، حيث وجدّ أن زيادة كمية العمل التي يتوجب على الفرد انجازها خلال مدة محدودة ، وبأسلوب يتجاوز قدراته الذاتية ، تجعله متذمرًا ، ومقللاً من دوافعه نحو الإنجاز إضافة إلى تغيبه عن العمل (حتاملة ،2002، ص 208) .

على النقيض من ذلك ، إذا كانت زيادة عبء العمل تشكل مصدرا هامًا في احداث الضغط ، فإن قلة هذا العبء لا تقل أهمية عن ذلك ، ويحدث ذلك عندما يكون العمل المطلوب من الفرد لا يسمح له أن يوظف كل مهاراته ، ولايشغل له وقته بحيث لا يشعر بالأهمية أو التحدي أو الإثارة في العمل لأنه لا يستوعب كل قدراته واهتمامه ومواهبه (السيسى ،2010، ص 360).

في هذا الخصوص أشار" الهيجان" أن الأبحاث والدراسات التي اهتمت بالإجهاد النفسي ركزت على عبء العمل ، وتوصلوا إلى أن العمل القليل يعتبر مصدرًا هامًا في احداث الضغوط (الهيجان، 1998، ص 57).

وجد "كوبر وباين" (1988) في أبحاثهم على حوالي 2368 عاملاً أن العامل الرئيسي الذي يتسبب في ضغوط العمل يتمثل في متطلبات العمل الشاق. كما وجد " تندل"(1989) و "كوكس"Cox"

(1978) ، و" تيتمان وبانش" " Punch & Tuettenmann"(1992) أن أهم ضغوط المعلمين تتمثل في عبء العمل ، وتعدد مسؤوليات المعلم (Lambert .R.G, McCarhy.Ch.J,2006 , P 166) .

كما افرضت دراسة "ماينر وليبش" " Minner& Lepich "(1993) أن وجود مستويات ذات دلالة عالية من الضغوط لدى المعلمين قد تكون ناجمة عن عبء العمل، و المنهج الدراسي (العاسمي، 2011 ، ص 222).

تتفق نتائج الدراسة السابقة مع ما توصلت إليه دراسة " أبو مغلي" (187) بعمان على عينة قدرها 420 معلمًا. توصلت إلى أن عبء الدور يعد من أهم مصادر الضغط. (حمودي، 2004، ص57)

في سياق مشابه أشارت دراسة "Eva Tsai et al"(2006) ، المجرّاة على عينة قوامها 130 معلمةً أن عبء العمل ، ومشكلة إدارة الوقت من أهم مصادر الضغط لدى عينة البحث كما أنّ التعب الجسمي والنفسي كان من أهم المظاهر الدالة على الضغط(Tsai . E & al , 2006) .

2- **غموض الدور** : يعني الإفتقار إلى المعلومات التي يحتاجها الفرد في أداء دوره في المؤسسة التي ينتمي إليها مثل المعلومات الخاصة بحدود مسؤولياته ، و المسؤوليات الخاصة بسياسات ، و قواعد المؤسسة وطرق تقييم الأداء وغيرها ، ممايترتب على ذلك أن يصبح الفرد غير متأكد من متطلبات وظيفته مثل عدم معرفته بالتوقعات المطلوبة منه للأداء ، وكيفية تحقيق هذه التوقعات مما يؤدي إلى الحيرة والإحباط (البحري و فارس ، 2008، ص311) .

لقد أشارت دراسة "Donely & Evance Vich " أن هناك علاقة واضحة بين مدى وضوح الدور التنظيمي و بعض العوامل الأخرى كالإهتمام بالعمل ، وأكدّت أن وضوح الدور يساعد كثيرا على جعل الأفراد أكثر إبداعًا ، و أكثر رضًا ، و أقل توترًا (عسكر، 2003 ، ص101).

كمّا توصل باحثون من جامعة ميشيغان "Michigan " إلى أن هناك علاقة بين غموض الدور لدى الأفراد وعدم الرضا المهني ، اضافة زيادة التوترات المهنية ، وفقدان تقدير الذات ، ومن بين أسباب غموض الدور لدى الفرد مايلي :

*عدم ايصال المعلومات الكافية للموظف فيما يتعلق بالدور المطلوب منه في العمل ، و بخاصة من الأشخاص الأساسين كالمشرف أو المدير.

* عدم وضوح النتائج المترتبة على الدور المتوقع من الفرد، وذلك كما هو الحال عندما يتجاوز الموظف الأهداف المطلوبة منه أو يخفق في تحقيقها، أو أن يحقق هذه الأهداف بطريقة غير مألوفة في المنظمة.

*عدم وضوح السلوكيات التي تمكن الفرد من أداء الدور المتوقع منه، حيث يجد العامل نفسه أمام الكثير من المهام المسندة إليه دون وضوح الكيفية التي تمكنه من تنفيذها (حمداش ، 2004 ، ص 294) .

إن غموض الدور لايقتصر على دور المعلم فقط بل يشمل المهن المختلفة ، فقد أشار "خان و آخرين" " Kahn et al" أن صراع الدور و غموض الدور في مختلف المهن يسبب اجهاد للشخص و يؤثر على رضاه المهني (Gold. Y. Roth.R.A., 2013, p 39) .

كما ربطت دراسات أخرى بين الإحتراق النفسي و غموض الدور، فقد وجد " كابل" "Capel "(1991) من خلال دراساته الطولية أن أعراض الإحتراق تزداد لدى المعلمين كلما ازدادت غموض الدور لديهم (Carson .R.L, 2006, p56) .

3- **صّراع الدور:** من العوامل التي تدخل في كوكبة الضغوط صراع الدور على اختلاف أنواعه.

ينظر إلى الدور بأنه مجموعة من المعايير التي ينبغي أن يتصف بها الفرد أثناء قيامه بالدور الموكول له في المجموعة ، و بمأن هذه الأدوار التي يقوم بها الفرد متعددة ، و خاصة بالنسبة للموظفة المتزوجة أمكن قيام الصراع بين هذه الأدوار (الواقفي ، 1998 ، ص710).

يقسم " ريزو" "Rizzio" و زملاؤه صراع الدور إلى نوعين رئيسين :

صّراع الدور المتداخل ، و ينشأ كنتيجة لحالة يجد الفرد نفسه مضطرًا للخروج عن القيم الشخصية ، أو المعايير الإجتماعية المتفق عليها عرفيًا لكي يتمكن من أداء دوره المنوط به . أما صّراع الدور الداخلي ينشأ عندما يجد الفرد أنه مضطر للقيام بعدة أدوار مختلفة تتطلب سلوكيات متعارضة مع بعضها البعض (حسني وعبد المالك، 1993، ص80-81). فالنوع الثاني هو المقصود بالبحث في الدراسة الحالية.وذلك بالنسبة للمرأة العاملة المتزوجة .

حسب "Didier" (2004) أنّ صّراع الدور له عدة نتائج تنعكس على الفرد ، فهي تشكل له ضغطًا ، كما تنعكس على رضاه عن العمل ، وتخلق له صعوبة في اتخاذ القرارات ، وتدهور الإنتاجية على مستوى المنظمة ، و في ذات الوقت قد تنعكس على الجانب الصحي كإرتفاع ضغط الدم مثلاً. بخصوص ذلك أشار "Schoufeli et Enzman" (1998) أن صراع الدور يحتل 24% من أسباب الإصابة بالإنهاك الإنفعالي (Dider,t , 2004 , P86) .

كما أنّ صّراع الدور لدى المرأة العاملة منشأه أيضًا تعدد الأدوار، حيث أشار "ليفي " من خلال دراسته على نساء عاملات متزوجات و أمهات لأطفال أن حالة الإجهاد التي يعانين منها مصدرها تعدد الأدوار، فمقدار العمل المطلوب منهن كبير جدًا (حمداش، 2003، ص 31) .

في هذا السياق أشارت نتائج "المغيصب و عبد الله " بقطر (1999) ، المجراة على عينة 305 امرأة عاملة متزوجة تعملن في أربع وزارت (الصحة العامة ، و التربية والتعليم ، والأوقاف ، وجامعة قطر) أن صّراع الدور المرتبط بإدارة شؤون المنزل يأتي في المرتبة الأولى ، ثم يليه الصراع المرتبط برعاية الأبناء ثم الصّراع المرتبط بالعلاقة مع الزوج ، بينما الصّراع المرتبط بصورة الذات كان في المرتبة الأخيرة (حسن، 1999 ، ص 65) .

من جهة أخرى، أجرى "عبد الفتاح" (1994) دراسة حول صراع الأدوار لدى المرأة بالإمارات على عينة قوامها 207 عاملة متزوجة بقطاع التدريس، بينت نتائجها معاناة المرأة من صراع الأدوار، لاسّيما صراع العلاقة مع الزوج، وكذلك رعاية الأبناء، وصّراع الحاجات الشخصية (عبد الفتاح، 1994، ص26) .

قد يتسبب صراع الدور في احداث اختلال التوزان بين الأدوار، حيث أظهرت دراسة " الأشقر" (1995) أن من بين مصادر الضغط لدى النساء المتزوجات وغير المتزوجات مشكلة التوفيق بين متطلبات العمل والمنزل . كمّا أن العمل يأخذ وقتا كبيرًا مقارنة بالوقت المخصص لأفراد الأسرة، وصعوبة أخذ الإجازات في الأوقات التي تكون المرأة مضطرة لأخذها ، وكثرة الأعمال المنزلية (الأشقر،1995)

كمّا أجرى "عوفي"(2005) دراسته حول المرأة العربية العاملة، على عينة قدرها 1547عاملة من ثلاث دول (لبنان، السودان، الإمارات العربية المتحدة). أشارت أهم نتائجها أن المرأة المتزوجة أكثر معاناة بسبب الدور المزدوج، حيث تتحمل بمفردها الأعباء العائلية، و رعاية شؤون البيت، ورعاية الأبناء (عوفي ، 2005 ، ص222).

كما أشارت دراسة "حمداش نوال" (2003) حول الإجهاد المهني لدى الزوجة العاملة الجزائرية واستراتجيات التعامل معه إلى وجود علاقة موجبة بين صراع الأدوار و الإجهاد المهني لدى الزوجات العاملات في بعد المصادر الشخصية ، في حين لم تشر إلى العلاقة في بعد المصادر التنظيمية (بوبكر، 2012 ، ص17) .

أكدّ " هولهان و جيلبرت " " Holahan and Gilbert "(1979) أن قيام المرأة بالأعمال المنزلية ومتطلبات الوظيفة في آن واحد يخلق له صراعًا . كما وجد " بارنت وباروش" (1985) أن المعاناة من

صراع الدور و عبء العمل لدى الأم العاملة له علاقة دالة بدورها الأسري وليس له دلالة بدورها المهني (Malhotra S., Sachdeva S., 2005, p38).

كما وجدت "Mishra"(1995) أن المدرسات أكثر ضغوطا من المدرسين في الأبعاد التالية: الحياة الشخصية و العمل الزائد، صراع الدور، والتوتر بين الأشخاص، ويتفق ذلك مع ما أشار اليه " Vadra akhtar" (1989) بأن النساء المتزوجات أكثر عرضة للضغوط من غير المتزوجات بسبب دورهن المهني و العائلي (kumar. D & Deo. JM, 2011 ,P78-79) .

لقد أظهرت جلّ الدراسات السالفة الذكر معاناة المرأة من صراع الدور خصوصًا أن الدور الأسري المتعلق بالبيت و متطلباته و شؤون تربية الأبناء يعتبر اجتماعيا حصريًا على المرأة فقط خاصة في مجتمعاتنا العربية التي مازلت محافظة على هذا النمط من التقسيم الجنساني للأدوار الاجتماعية للزوجين. إنّ صراع الدور ذو قطبين عمل– أسرة ، وأسرة –عمل ، سندرجه في البحث الحالي ضمن المصادر التنظيمة للضغوط كما يمكن ادراجه ضمن مصادر الضغوط البيئية الاجتماعية.

4- **ساعات العمل:** إن ساعات العمل الطويلة قد تكون من بين العوامل الأكثر مساهمة في ظاهرة الضغوط لدى المعلمين، ولو أنه يوجد في الواقع مهن أخرى أكثر معاناة من حيث الحجم الساعي والتي لايتسع المجال للتفصيل فيها . بخصوص التعليم و هو ماتهتم به الدراسة الحالية نذكر ما أشارت إليه دراسة "بوبكر" (2012) بأن أغلبية المدرسين يقضون من خمس إلى ست ساعات أو أكثر في العمل يوميًا مع أربعين تلميذا ، وقد يصل ذلك إلى ثلاثين ساعة أسبوعيًا بالإضافة إلى الوقت غير الرسمي الذي يقضيه في المراقبة، وملء جداول التقييمات المستمرة ، وبطاقات متابعة التلاميذ ، زيادة على الوقت الذي يخصصه لتحضير الدروس (بوبكر ، 2012 ، ص31).

كما أشارت أيضًا نتائج دراسة " هاريس و آخرون" "HRRis et al " (1985) ، المجراة على عينة قوامها 130 معلمًا بالمرحلة الإعدادية أن زيادة ساعات العمل ، وزيادة العبء الوظيفي في العمل يؤديان إلى ارتفاع مستوى الضغوط (حمودي ،2004، ص 62).

في السياق ذاته أكد "ماريس" "Marais" (1992) أن من بين مصادر ضغوط المعلمين طول ساعات العمل ، و نقص الدخل (L. Putter , 2003 , P4) .

إذا كانت الدراسة السالفة الذكرت عممت معاناة المدرسين من طول الحجم الساعي في العمل دون تخصيص ذلك لطور تعليمي معين . نجد من الدراسات من نسبت طول ساعات العمل للطور الثانوي من التعليم ، حيث أشارت درا سة " Kinai "(2006) أن المعلمين يعانون من عبء العمل وساعات العمل الطويلة في المدارس الثانوية خصوصًا مع اكتظاظ الأقسام بالتلاميذ ، كما صرحو أن معنوياتهم للعمل تتأثر نتيجة هذه العوامل المذكورة (Keengwe.J. , 2016 , p 183) .

إذن تشكل ساعات العمل الطويلة مصدرًا ضغط لايتسهان به لدى المعلمين . إلا أن الإناث من المتزوجات قد تعانين أكثر من هذا الأمر نظرًا لتعدد أدوارهن المنزلية والمهنية، حيث أن عملها لا يتوقف بانتهاء يوم التدريس على اعتبار أن شغلها المنزلي يعد وظيفة بحدّ ذاته ، حتى إن كان في سوق العمل أو في مجال الإقتصاد غير مثمن نظرا لعدم رسميته.

بهذا الخصوص أشارت دراسة "Cara, W" (2003) أن النساء أكثر تأثرًا بالضغوط بسبب ساعات العمل الطويلة، و متطلبات العمل المتواصلة (Cara,W ,2003,P11) .

من جهة أخرى ، أثبتت بعض الدراسات المقارنة كدراسة"مانتي" " Manthei "(1988) أن المعلمات أكثر ضغوطًا من المعلمين . ووجدّ"Payne" (1987) أنّ المدرسات تشعرن بالضغوط خاصة فيما يخص إدارة وقتهن (Rajendran. R . Ravichandran & R ,2007,P134). .

في سياق مشابه، قارنت دراسات أخرى بين ربات البيوت العاملات وغير العاملات من حيث وقت العمل المنزلي. فقد أجرى المعهد الوطني للإحصائيات في فرنسا بحثًا حول " وقت العمل " أشارت نتائجه أن النساء التي لاتعملن تقضين حوالي40 ساعة أسبوعيًا في العمل المنزلي . بينما النساء العاملات تقضين حوالي (27) ساعة أسبوعيًا (Bereni .L, 2008, p112). إلاّ أنه في مجتمعنا المحلي قد تتساوي المرأة في العمل المنزلي سواء كانت ماكثة بالبيت أو موظفة فمازلت بنية الأسر الكبيرة موجودة في مجتمعنا على سبيل الذكر لا التعميم ، ومن الموظفات حتى وإن كانت تعيش ضمن أسرتها النووية لاتستعين بمساعدة منزلية بل تجتهد في أداء عملها المنزلي لوحدها .

إنّ أكثر ماقد تشتكيه الأمهات العاملات مشكلة ادارة الوقت لدى العاملة المتزوجة خصوصًا في ظل انقسامهن بين أداء دورين مختلفين مهني صارم من حيث الالتزام الرسمي بالحضور و الأداء ، ودور أسري ملزم اجتماعيًا أيضًا . فقد صرحت نسبة كبيرة من الأمهات العاملات في الدراسة الحالية البحث بأن ليس لديهن وقت حتى لأنفسهن ولإهتماماتهن الشخصية ، و لطموحاتهن ، فكل ذلك قد يزيد من اجهادن نفسيًا و جسديًا.

5- **ضغوط التلاميذ** : يعدّ عنصر التلاميذ مصدرًا لايستهان به في إحداث الضغوط لدى المعلمين . ففي كثير من الأحيان يتحول دور المعلم من عملية التدريس إلى الإجتهاد في ضبط القسم ، والحفاظ على النظام بداخله ، والحدّ من سلوكات غير المرغوبة الصادرة عن التلاميذ.

يعتبر القسم هو المساحة أكثر أهمية في المدرسة، حيث يقضي التلاميذ به معظم وقتهم في المدرسة و الذي من المفروض أن يكون ملائمًا من حيث خصائصه للمتعلم. فعدد التلاميذ من بين الأمور التي تؤثر على فعالية العملية التدرسية داخل القسم خصوصا حينما يتجاوز ذلك الحدّ المعقول.

تساهم كثافة عدد التلاميذ في الفصول الدراسيةً في زيادة الضغوط لدى المدرسين. إذ أن زيادة عدد التلاميذ في القسم يشكل عبئًا على المعلم ، كما يقلّل من مستوى أدائه ، ويصعب من مهمتة في ضبط القسم والمحافظة على النظام ، ومن جهة أخرى يؤثر على التلميذ فلا يستوعب كل ما يتعلمه، كون فرصة الإهتمام به قليلة (العتيبي، 2007، ص62). نلاحظ أن ظاهرة اكتظاظ التلاميذ في الأقسام الدراسية ازدادت بشكل ملحوظ في مدارسنا خلال السنوات الآخيرة مع توسيع عدد المدارس.

وجد كل من "Shah and Inamullah " (2012) في دراستهما أن ازدحام الأقسام بالتلاميذ له تأثير مباشر على تعلم التلاميذ، كمّا أنه يسبب عدة مشاكل للمعلم كصعوبة انضباط التلاميذ و المشاكل السلوكية، و ضعف أداء الطلاب و المعلم كما يمكن أن يتسبب في تسرب التلاميذ من المدارس.

في نفس السياق وجد كل من "Khan and Iqbal " (2012) على حوالي 40 معلمًا ينحدرون من عشرون مدرسة للاناث "بباكستان" أن اكتظاظ التلميذات داخل الأقسام من أهم مشكلات المعلمين ، حيث أن فعالية التدريس تقل في ظل هذه الكثافة.. كمّا أن أغلب المعلمين يواجهون مشكلات انضباط التلاميذ و مشاكل صحية (Khan P. & Iqbal. M, 2012, P 10162) .

أمّا في اطار الدراسة المحلية اهتم " ناصر الدين زيدي " (2002) بدراسة سيكولوجية المعلم الجزائري . شملت عينة الدراسة 745 معلمًا. أكدت في نهاية المطاف أن اكتظاظ الأقسام بعدد التلاميذ، و قلة الوسائل التعليمية، وضغوط الإدارة المدرسية كانت من بين أهم الظروف القاسية التي يعاني منها المعلمين(بوبكر، 2012، ص 20).

زيادة على كثافة التلاميذ في الأقسام الدراسية هناك مشكل آخر يجب إلقاء الضوء عليه قد يتسبب في احداث ضغوط للمعلمين المتمثل في نقص دافعية التلاميذ اتجاه التعلم زيادة على السلوكات السيئة اتجاه المعلم، حيث أشار كثير من الباحثين من بينهم "ابل وسيويل" "Abel & Sewell"(1999)،

و"بيرن" "Byrne "(1998) "Woods & Weasmer "(1999) و "تايلور وزيمر" Taylor & Zimmer " (2002)أن أهم مصدر للإجهاد بين المعلمين هو مواجهة التلاميذ الذين يتصفون بالسلوك السيئ. كما أشارت "منغ وليو" "Meng and Liu"(2008) أن نقص دافعية التلاميذ و سلوكات التلاميذ السيئة تعد من الأسباب الرئيسية لاجهاد المعلمين (Zedan .R , Bitar .J ,2013 , p85). خصوصا أننا أصبحنا نرى كثير من الاساءات الصادرة عن بعض التلاميذ في حق المعلمين .

كما توصل كل من" فيلتر و توكر" "Feitler and Tokar " ، و" آبل و سويل " " Abel and Sewell" (1999) ، و "McCormick " (1992) أن السلوكات السيئة لدى التلاميذ من أهم مصادر الضغط لدى المعلمين .(L. Putter , 2003 ,P11) .

في السياق ذاته أكدّ أيضًا "دونهام وفارما " "Dunham & Varma "(1998) أن نقص دافعية التلاميذ ، وضغط الوقت من بين أهم مصادر ضغط المعلمين إضافة إلى مصادر أخرى (Kyriacou , C ,2000,P25). إن نقص دافعية التلاميذ قد تنعكس بدورها على دافعية المعلم نحو عملية التدريس.

كما قارنت بعض الدراسات بين معلمي المدارس النظامية والخاصة حول الضغوط المدركة بأمريكا الجنوبية ، كدراسة" كازيوكي" " Kasyoki" (1997). توصلت نتائجها إلى أن نقص احترام التلاميذ للمعلمين، وعبء العمل كانت من أهم أسباب الضغوط التي أدركها مدرسي المدارس النظامية (9 (L.Putter ,2003,p .

قد يختلف ادراك الضغوط بإختلاف خبرات المعلمين بالتعليم ، حيث يشير "هيلو ولانثوم" (2008) أن فئة المعلمين الجدّد أو المتربصون هم أكثر معاناة من عدم اهتمام و لامبالاة التلاميذ داخل القسم فيما يتعلق بواجباتهم ، ومختلف الأنشطة المدرسية التي تطلب منهم (بوبكر ،2012 ، ص32). لعل ذلك راجع إلى قلة خبراتهم خصوصًا في التعامل مع المتعلمين.

كمفاضلة بين المراحل التعليمية و علاقتها بضغوط المعلمين. أشارت نتائج دراسة كل من " seema Pervez& Rubina Hanif" (1997) على حوالي 100 معلمة، أنهن تعانين مستوى مرتفعًا من الضغوط خاصة في المرحلة الثانوية التي تتميز بوجود عدد كبير من التلاميذ. لعلّ المرحلة العمرية و الدراسية لتلاميذ الطور الثانوي لها جانب من تفسير نتائج هذه الدراسة وليس ضخامة أعدادهم فقط. كمّا التفتت الدراسة إلى الوضع الإجتماعي للعاملات المتزوجات اللاتي تعشن وسط الأسر الكبيرة أنهن أكثر ضغطًا من غير المتزوجات (Pervaz,S., & Hanif , R , 1997) . قد يرجع ذلك إلى ازدواجية أدوارهن الأسرية و الوظيفة التي تكون متعارضة مع بعضها البعض في كثير من الأحيان.

إنّ كل هذه المشاكل التي يعاني منها المعلم السابقة الطرح التي سنركز فيها على السلوكات السيئة للتلاميذ ، وعدم الانضباط وعدم الاهتمام بالدراسة قد تكون راجعة أساسًا لغياب دور الأسرة في عملية التنشئة لأبنائها ، فمن المفروض أن الأسرة هي المسؤول الأول عن تربية الأبناء، لكنها يبدو أنها أصبحت تنسلخ عن دورها شيئا فشيئا ، وقد أوكلت مهمة تربية الأبناء على عاتق المعلمين .

6- **العلاقات داخل بيئة العمل:** إنّ العلاقات داخل بيئة العمل إما تكون مشجعة على العمل أو قد تكون مصدر ضغط للعامل بها اذا غلب عليها التنافس السلبي والصراعات الشخصية .

بهذا الخصوص أشار "الأحمدي" (2002) أن حدّة الضغوط تقل لدى المرؤوسين الذين يشعرون بالدعم والثقة ، و التفهم من جانب الرؤوساء . بينما تزيد حدة الضغوط عندما تزداد الصّراعات الشخصية والتنافس الشديد (الأحمدي، 2002، ص54) .

في السياق ذاته أوضحت دراسة "هيبز و هابلين" " Hipps & Haplin" (1991) أن أكثر المصادر اثارة للضغوط لدى المعلمين كثرة المسؤوليات المهنية ، و العلاقات مع الإدارة و المعلمين الزملاء و الطلاب (خليفات و زغلول ، 2003 ، ص680).

كما أورد "تيغزة " ملخصا لأربعة عشرة دراسة حول مصادر الضغوط في مهنة التعليم ، تخص الفترة مابين (1976) و (1983) . حيث اتفقت على أن هناك عدة مصادر تحدث ضغوطا للمعلمين من بينها العلاقة بين هيئة التدريس، والتلاميذ غير المتعاونين...الخ(بن طاهر، 2005، ص 79).

كما وجد "Wanberg" (1984) "Brenner et al"(1985) من خلال استقرائهم للأدبيات البحثية فيما يتعلق بموضوع إجهاد المعلمين. أن المعلمين الذين يعانون من الإجهاد كان سببه العلاقات بين المدرسين. كما أشار وجد " دنهام" " Dunham "(1977) أن علاقة الزملاء في العمل مصدر رئيسي لإجهاد المعلم وقد تكررت هذه النتيجة. فنوعية هذه العلاقة الاجتماعية بين الأشخاص ذات قيمة كبيرة خاصة عند ما تتصف بالمساندة قد تخفف من الضغوط (Cooper. C, et Travers. Ch, 2012, p 51). إن نجاح أي مؤسسة قد يتوقف على طبيعة العلاقات الانسانية بداخلها.

7- **الدخل:** يعتبر الدخل غير المناسب أحد المولدات القوية للضغوط داخل المؤسسات ، إذ يتسبب في عدم رضا الموظف لنقص التحفيز ، فقد حدد "بلوم " "Bloom " الحوافز الأساسية للعمل في خمس عناصر في مقدمتها الأجر والترقية وساعات العمل ، والأمن ، والعلاقات مع المشرفين (حمدي وآخرون ، 1999، ص 184) .

كمّا أوضحت دراسة " خليفات وزغلول" (2003) المجراة على عينة مكونة من 406 معلمًا ومعلمة أن أكثر المصادر إثارة للضغوط تلك المرتبطة ببعد الدخل (خليفات و زغلول ، 2003).

كمّا أشارت دراسة نعمت رمضان(1991)على 135 معلمًا و معلمة أنهم يعانون من ضغوط كما أنهم غير راضون عن المحفزات الخارجية و الراتب، و الترقية في الوظيفة(بوبكر، 2012، ص 18).

كما أجرى " Alfred Champion " وآخرون (2013) دراسة حول ضغوط المعلمين على حوالي (200) معلمة ومعلمة وكانت من أهم نتائجها أن معظم المعلمين يعانون من نقص الدخل ، وعبء العمل، وزيادة حجم الأقسام بالتلاميذ (Champion. A,& al ,2013, P21).

أشار " نيسبت" "Nisbet" (1999) أنّ نقص الدخل و نقص الدعم الإداري و اكتظاظ التلاميذ بالأقسام كانت أهم ضغوط المعلمين (Johnson. B .M , 2008, P 16) .

لقد اتفقت الدراسات السالفة على أن عدم كفاية الدخل يعد عاملا هاما في تشكيل الضغوط لدى المعلمين و لا يقتصر ذلك على مهنة التعليم وحدها.

8- **أولياء أمور التلاميذ:** إن سوء العلاقة مع أولياء أمور التلاميذ من الأمور التي تشكل ضغوطًا للمدرسين ، فالبرغم من الأهمية الكبرى لأولياء الأمور في إنجاح العملية التربوية، وعلى الرغم من الدّراسات العلمية الكثيرة التي بينت أن العلاقة القوية بين أولياءالأمور والمدرسة ضرورية للتحصيل الأكاديمي العالي والتعلم السليم والنمو السليم للأطفال إلا أننا نرى في العالم العربي ضعفا واضحا لهذه المؤسسات حسب تعبير "مقداد". حيث أشارت نتائج دراسة "مقداد وخليفة " (2012) على عينة مكونة من (146) معلم ومعلمة "بالبجرين" أن الضغوط المتعلقة بأولياء الأمور تصدرت مصادر الضغوط النفسية للمعلمين ، و تلتها الضغوط المتعلقة بإحتياجات المعلم ، و الضغوط المتعلقة بالمادة الأكايمية وبعد الوقت إضافة إلى مصادر أخرى (مقدا د وخليفة ، 2012) .

كمّا أوضحت دراسة "R. Ravichandran and R. Rajendran " (2007) ، المجراة على عينة قوامها (200) مدرس ومدرسة أن هناك عدة مصادر للضغوط من أهمها نقص مساندة أولياء أمور التلاميذ للمدرسين (R. Ravichandran and R. Rajendran , 2007) .

في السياق ذاته، وجد كل من" Prakke. B. et al " (2007) من خلال دراستهم على عينة مكونة من (2012) معلما بمنطقة الشرق الأوسط و بعض الدول الغربية . أن سلوكات الأباء اتجاه المعلمين سواءًا اتصفت بالقلق المفرط اتجاه دراسة أبنائهم أو بالاهمال المفرط تساهم في اجهاد المعلمين (Prakke. B et al ,2007 , p 36)

كمّا أوضحت نتائج دراسة " بريك وسام " (2001)، " وشريف و علي" (2011) أن العلاقة مع الآباء كانت من أهم مصادر ضغوط المدرسين (شريف وعلي، 2011) .

أشار أيضًا " كامل" (2011) أن العلاقة مع أولياء التلاميذ تخلق ضغوطا للمعلمات، بسبب عدم تفهم أولياء الأمور لطبيعة عمل المعلمة، وعدم تعاونهم معها تقديرًا للدور التي تقوم به (كامل، 2011، ص90) .

ب-المصادر البيئة والإجتماعية : يقصد بها العوامل المشكلة للضغط الصادرة عن البيئة الاجتماعية الأسرية بالخصوص لدى المرأة العاملة بما في ذلك الضغوط الأسرية وصراع الدور .

إن صّراع الأدوار على اختلاف قطبيه عمل- أسرة و أسرة – عمل قد يخلق الكثير من الصعوبات لدى العاملة خصوصًا الحديثات عهد بتكوين أسرة ، وحتى بالنسبة للأمهات اللاتي لديهن أطفال صغار ، فمن جهة ترغب المرأة في الإلتزام بعملها و التألق فيه ، و من جهة أخرى مطلوب منها ألاتخل بدورها الأسري مع أن البعض استطعن تحقيق ذلك لأسباب تدفع بالفضول إلى البحث فيها.

بينت دراسة " الخفاجي وعبد النبي" (2011) المجراة على عينة قوامها 125 إمرأة عاملة أن مصادر الضغوط الأكثر شيوعا هي الضغوط الأسرية و العائلية منها الضغوط الناتجة عن الدور الأسري والأزمات التي تمر بها الأسرة ، والإجهاد في الأعمال المنزلية ، و تربية الأولاد ، و الواجبات المنزلية إلى جانب ضغوط أخرى (الخفاجي وعبد النبي ،2011 ، ص172).

كما أوضحت دراسة " أساكيرا" " Asakura " (1993) أن مصادر الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة اليابانية أهمها الضغوط المرتبطة برعاية الأسرة ، وصراع الأدوار المتعدد ، وضعف اشباع الحاجات ، و الضغوط المرتبطة بتحمل المسؤولية واتخاذ القرار ، وتحقيق الذات اضافة إلى الضغوط المهنية المرتبطة ببيئة العمل (عبد المعطي ، 2009، ص 414) .

في شق آخر ،حاولت بعض الدراسات التعرف على آثر عامل السن في صراع الأدوار على عينة مكونة من (518) عاملة ، وغير عاملة فأثبتت أن صّراع الدور يشتد في الفئة العمرية التي تمتد من 25 إلى (39) سنة من حياة المرأة ، حيث تواجه المرأة في هذه المرحلة العمرية مشكلات تربية الصغار ، إضافة إلى مسؤولياتها الأخرى . كما تبين أن فئات صّراع الأدوار التي تتأثر بعامل السن ترتبط بظروف المرأة الأسرية ، ويؤثر صّراع الأدوار على علاقتها الأسرية ، ويؤثر على علاقتها بزوجها ورعايتها لأطفالها .

إنّ المرأة العاملة تواجه مشكلات أكثر من المرأة غير العاملة، نظرًا لشعورها بضيق الوقت المخصص لأسرتها.

أكدت أيضًا نتائج " إحسان محمد الحسن"(2008) أن المرأة العاملة المتزوجة تعاني من مشكلة تشتت جهودها بين العمل المنزلي ، والعمل المهني ، زيادة على تربية الأبناء ، وتلبية متطلبات أزواجهن كلّ هذا من شأنه أن يدخل المرأة المتزوجة في صّراع دائم نظرًا لإحساسها بالتقصير نحو أبنائها وزوجها أشارت نتائج دراسة " بارش" " Baruch " أن دور المرأة كزوجة و أم يؤدي إلى صّراع الأدوار ممّا يعرضها إلى كثير من الإضطرابات النفسية مقارنة بالمرأة العاملة العازبة، كما بين "نفو" "Neveu" (1995) وجود علاقة دالة بين الوضعية العائلية ، و درجة الشعور بالضغط (بحري و فارس ، 2014 ، ص 103 -104) .

كمّا أكدّت نتائج أبحاث كل من " باروخ و آخرين " " Baruch et al "على أن عمل المرأة كزوجة وأم يؤدي إلى صّراع الأدوار مما يعرض المرأة إلى كثير من الإضطرابات النفسية (علي ، 1998، ص204).

ضغط الأبنـاء : إن العناية بالأبناء والعمل بدوام كامل هو الشأن الأكثر ضعطًا بالنسبة للمرأة العاملة إذ أن طول ساعات العمل يشعر المرأة بتقصير دائم في حق أسرتها خصوصا في المراحل الأولى من عمر الطفل ، حيث يحتاج إلى رعاية مباشرة و دائمة من طرف الأم (فواز ،2004 ، ص 36) .

في كثير من الأحيان تعود الأم منهكة من العمل ، مع ذلك لاترتاح بوصولها للبيت ، حيث تباشر مسؤولياتها الأسرية من الأعمال المنزلية التي تنتظرها ، فالكثيرات قد لاتجدن من يقمن بها خاصة في غياب تعاون أزواجهن. إلى جانب ذلك رعاية لأبنائها في مراحل عمرية مختلفة ، و متابعة دروسهم ، و مشاكلهم كل ذلك يزيد من عبء الدور لديها .

أشار"بالسكي" "Belsky " (1980) أن عمل الأم غالبًا مايؤثر على مسؤولية العناية بالأطفال ، كما يعد من العوامل المساهمة في صّراع الدور ، في حين أشارت " سلامة " (1987) أن عمل الأم لايخلق تعارضًا مع مطالب وحاجات الطفل(الشربيني وصادق ، 1996، ص213). قد ترجع النتيجة التي توصلت إليها " سلامة" إلى وجود مساندة متكاملة لدى الأم العاملة ساعدتها على التوفيق بين دورها المنزلي و المهني.

على عكس ذلك، أوضحت دراسة "ستون و بورتر" "stone &Porte" (1999) أن الزوجات العاملات أكثر معاناة من المشكلات المتمركزة حول الذات ، والوالدية ، والعلاقات بين الشخصية (عبد المعطي ، 2009 ، ص 414).

كمّا أن الأمهات العاملات أكثر احساسًا بالذنب اتجاه أبنائهن بسبب غيابهن في العمل ، فقد أشارت " كيلجر" أن الأمهات العاملات أكثر قلقًا و احساسًا بالذنب اتجاه أطفالهن ، و أنهن يملن إلى تعويض غيابهن بالمحاولة الشديدة ليكن أمهات صالحات (عبد الفتاح ، 1994 ، ص 94)

في حين تطرقت دراسات إلى العلاقة بين عدد الأبناء وصراع الدور لدى الأم العاملة ، حيث توصلت "سامية خضر"(1983) ، و"أنعام عبد الجواد"(1984) أن زيادة عدد الأولاد ، وزيادة المسؤوليات بالنسبة للأم يفقدها القدرة على تحقيق التوازن بين الأدوار ، كما بينت أن هناك ارتباط بين غياب المرأة عن العمل و زيادة عدد الأولاد(شند ،2000، ص 150). خصوصًا مع تعقد متطلبات التربية في الوقت الراهن بسبب تنوع المتغيرات التي تؤثر على فاعلية التربية الأسرية.

تتفق "شند" (1995) في دراستها مع الدراسة السابقة ، حيث أن رعاية الأم لثلاثة أبناء فأكثر يشكل زيادة مسؤليات قد تفوق طاقتها ، خاصة عندما تعود منهمكة من عملها . كمّا أن الأمهات العاملات اللاتي لديهن أولاد دون سّن السادسة تعانين من صّراع الدور أكثر من الأمهات العاملات اللاتي أولادهن فوق سن السادسة ، فتعدد الأعباء و المسؤوليات يشعرها بالحيرة ، والتّردد ، والإحساس بالتقصير ويثير الصراع في نفسها(شند، 1995، ص 263). لعلّ هذه النتيجة راجعة إلى صغر سن أطفال العاملات و الذي يتطلب منهن رعاية دائمة نظرًا لاحتياجات الأطفال المتزايدة في مرحلة الطفولة الأولى.

في دراسة " لثورتون" "Thorton " (1977) أشارت نتائجها إلى أن الأسرة تعاني من ضغط نفسي إذا كان كلا الزوجان عاملان ، ولديهما أولاد – خصوصا اذا لم تكن لديهم مصادر مساندة لهم–. كما أشار " ورتمان وآخرون " "Wortman et " (1991) أن المرأة العاملة أكثر معاناة من عبء الدور خاصة عندما يكون لديها أطفال في سن ما قبل التمدرس (Ross .R.R et Altmaier. E.M , 1994 , p23).

في حين ركزت دراسات أخرى على العلاقة مابين الحجم الساعي للعمل و صعوبة توفيق المرأة العاملة بين أدوراها، فحسب "هوجيز" "Hughes "(1992) أن ساعات العمل الزائدة تؤدي إلى صعوبات في مقابلة متطلبات الأدوار الأسرية، و أن المهن التي تتميز بالضغوط النفسية المرتفعة، والمساندة المتدنية تؤدي إلى صعوبات في اشباع المتطلبات الأسرية ، وتؤثر سلبًا على العلاقات الأسرية (الضمور، 2008 ، ص3) .

من جهة أخرى، أشار "الضمور" (2008) أن الأم التي تعمل لساعات طويلة تعود إلى مرهقة البيت ، كما أن قلة الوقت المتبقي من العمل لايكفيها للقيام بمهام الأمومة كما ترتضيها ، فالوقت ربما لايكفي إلاّ لإشباع بعض الحاجات الضرورية ، فساعات العمل الطويلة تأخذ معظم ساعات الصحو لدى الأبناء ، ومعظم طاقة الأم على العطاء ، وتبقى ساعات ربما لا تكفي إلا للقيام بالمهام الأساسية ، و بعض الحاجات النفسية ، و الإنفعالية ، و لكن بدرجة غير كافية من وجهة نظر الأم العاملة نفسها مما يسبب لها نوع من تأنيب الضمير ، و الشعور بالعجز ، و عدم الكفاءة في تلبية متطلبات الأبناء ، مما يزيد في شعورها بالضغوط (الضمور ، 2008 ، ص44).

لعلّ كل ما ذكر من مصادر متنوعة للضغوط يجعلنا نفكر في مسألة مخلفاته أو آثاره والتي سنتطرق لها في هذا العنصر اللاحق.

4- الآثار المترتبة على الضغوط : إن الفرد هو المستقبل الرئيسي و المباشر لمترتبات الضغوط ، وتأخذ هذه الآثار صورًا متعددة، تتجلى مظاهرها في عدة جوانب قد تكون نفسية أو فيزيولوجية ، أو اجتماعية أو صّحية أو تنظيمية . سنتطرق الى بعض الأثار النفسية ، و الفيزيولوجية ، ثم المعرفية ، والتنظيمية.

الآثــار النفسيــة :

إن الأفراد الذين يتعرضون لمستويات عالية من الضغوط عرضة للإصابة بالإحباط ، والقلق ، والتحول السريع في الميزاج ، والإنفعالات ، و ينعكس على تقديرهم لذواتهم بشكل سلبي ، كما يؤثر على اتجاههم نحو عملهم بعدم الرضا عنه (حمدي ، 2008 ، ص 175) .

كما تتجلى هذه الأثار أيضًا في اصابة الفرد بالإكتئاب ، فعندما تزداد حدة الضغوط ، ويعجز الفرد عن مواجهتها ، والتكيف معها بطريقة ملائمة يترتب على ذلك شعور الفرد بالحزن، والشعور باليأس ، وقلة النشاط ، وتناقص الإهتمام بالعمل ، وفقدان الثقة بالنفس ، ونقص التركيز(فيله و السيد ،2005 ، ص311).

الآثار الفيزيولوجية :

تحدث الضغوط تغيرات أو تحولات غير طبيعية داخل جسم الإنسان مرتبطة بتأثير الجهاز العصبي للفرد ، و افرازات الغدد ، ووظائف الأعضاء الأخرى كما أوضح " هانز سيلي " فإن هذه التغيرات ستكون لها نتائج واضحة على صّحة الفرد ، خصوصًا في المستويات العالية من الضغوط . هذه النتائج تتباين بإختلاف ظروف عملهم ، ومن بين الأمراض الأكثر انتشارا بسبب الضغوط الأمراض السيكوسوماتية المتمثلة في ضغط الدم ، و أمراض القلب (لسيد، 2004 ، ص 30) .

وجد " ريبيت" " Repetti"(1993) على كثرة متطلبات العمل الناجمة عن الوظيفة يتسبب في إرتفاع ضغط الدم وأمراض القلب. و أشار إلى أن البيئة الاجتماعية في العمل هو عامل مهم مساهمة في الضغط، والتي تلعب دور في كل من الصحة الجسدية والعقلية(Mojoyinola J. K. , 2008, p144) .

عرف" فابيان " و "روك "و" كوستيلو" "Fabian, Rock & Kostelo " الأمراض السيكوسوماتية بأنها مجموعة من الأمراض السيكوسوماتية بأنها مجموعة من الأمراض التي تصيب بعض أجهزة الجسم

أو وظائفه وتكون من الحدة ، حيث تقاوم أشكال العلاج الطبي . فالإضطراب السيكوسوماتي مرض جسمي ذو جذور نفسية تظهر على شكل رد فعل استجابي لأي عضو مصاب كالإستجابة المعدية أو القلبية أو التنفسية ، وغير ذلك من الإستجابات الصحية المرضية (ربوح، 2000 ، ص 62).

الآثار المعرفية:

تشمل اضطراب ، و تدهور في الإنتباه والتركيز ، والذاكرة ، وصعوبة في التنبؤ وزيادة الأخطاء ، وسوء التنظيم و التخطيط (الشمري، 2014 ، ص27) إلى غير ذلك من الأعراض التي تنعكس على الجانب العقلي المعرفي للفرد و بالخصوص في المهن التي تتطلب حضورا معرفيا و عقليا كالتعليم

الآثار التنظيمية:

إن الضغوط لاتقتصر على الفرد فقط ، وإنما تؤدي أيضًا إلى خسائر جسمية ، ومنظمات العمل فقد أوضح تقرير لإحدى شركات التأمين صدر في الولايات المتحدة الأمريكية أن هناك مليون عامل يتغيبون يوميا بسبب الضغوط ، وبتكلفة سنويا تقدر بـ 150 بليون دولار ، ويشمل هذا الرقم تكاليف الغياب ، وترك العمل ، وانخفاض مستوى الإنتاجية ، وطلبات التعويض ، والتأمين ، ونفقات العلاج الصحي (عبد العزيز ، 2010 ، ص 102).

إن التعرض المستمر و المتكرر للضغوط يؤثر سلبا على صحة الأفراد . كما تنعكس آثار الضغوط على الجسم في شكل مشكلات جسمية و أيضا على الحالة النفسية للفرد وكلما زاد حجم الضغوط التي تواجه الفرد ارتبط ذلك بإنخفاض في الأداء كما يؤدي إلى شعور الفرد بالارهاق البدني و النفسي الشديدين. كمايؤدي إلى ظهور استعددات لتكوين اتجاهات سلبية نحو الآخرين (الرعب ، 2013 ، ص 111)

في حين أوضح النموذج الذي طوره " جبسون و آخرون " " Gibson & al" (1994) أن هناك خمس مجموعات المترتبة على الضغوط كالتالي :

آثار ذاتية: كالعدوانية، واللامبالاة، و التعب و الإحباط.

آثار سلوكية: قد تشمل تناول المخدرات، و الكحول أو التدخين.

آثار ذهنية: كعدم القدرة على اتخاذ قرارات صائبة، و عدم القدرة على التركيز.

آثار صحية: كأمراض القلب، و ألام الصدر، والربو، وزيادة ضغط الدم، و غير ذلك من الأمراض.

آثار تنظيمية: كضعف الأداء الوظيفي، و عدم الرضا الوظيفي (شريف ، 2011، ص 168) .

بينت نتائج "مقداد و عباس" (2012) أن المعلمين يبدون مظاهر متعددة للضغوط النفسية ، في مقدمتها المظاهر الإنفعالية كترك مهنة التدريس ، و الشعور باليأس ، والملّل ، و تفضيل العمل في مهنة أخرى غير التدريس ، و المظاهر الذهنية ، والمظاهر الفيزيواوجية ، والمظاهر السلوكية (مقداد و خليفة ، 2012).

كما أشار"فيميان""Fimian " (1988) أن المعلمين يعانون من الكثير من المظاهر السلوكية الناجمة عن الضغوط كترك العمل دون اتمامه ، و نقص الدافعية نحو العمل ، والإتجاهات السلبية نحو العمل ، وسوء العلاقة بالزملاء ، وكثرة الإجازات قد تصل إلى حد ترك مهنة التدريس إلى جانب الإنهاك النفسي والبدني(كامل، 2012 ، ص73) . ماينبغي لفت الانتباه اليه أن آثار الضغوط في الواقع ليست بهذا الشكل من الانفصال ، فقد تظهر لدى الفرد أعراض مختلفة قد تكون نفسية وجسدية و ذهنية في أن واحد.

لخصت جزئية هذا الفصل الضغوط باختلاف تعاريفا التي أخذت عموما سياقا ثلاثيا تنوع ما بين النظر الها على انها مثير لموضوع ما أو استجابة في حين جمع الاتجاه الثالث مابين المثير و الاستجابة

في شكل تفاعلي ، كما تنوعت النظريات التي فسرت عملية الضغط ، فمنها ما اعتمد على الأساس الفيزيولوجي في التفسير، في حين اهتمت نظريات أخرى بالتقويم أو المعرفي للأحداث في تفسير الضغط، كما عالجها البعض من منظور تحليلي نفسي محظ ، كما قرنها البعض بحاجات وأهداف ، و أداء الفرد، كما صنفت المصادر ضمن عاملين رئيسين منها ما يخص بيئة أو منظمة العمل الرسمية ، و الأخرى تخص بيئتة الاجتماعية . و تبين أن لها آثارًا مختلفة سواء على الجانب النفسي أو الجسدي أو الذهني .

من المفروض أن الفرد لا يبقى مكتوف الأيدي أمام مايعترضه من ضغوط ، فقد يعمل على مواجهتها و التعامل معها باختلاف الأساليب التي يتبناها في ذلك . هذا ماسيهتم به هذا الفصل أيضًا

ثانيا : استراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية .

لقد بدأ الإهتمام بمفهوم التعامل أو المواجهة منذ فترة طويلة إلاّ أنه نال حيزًا من الإهتمام الرسمي به خلال الحقبة الزمنية الممتدة من (1960–1970) جنبًا إلى جنب الإهتمام المتزايد بدراسة الضغوط (Lazarus , 1999,p234). كما أن نظرية التحليل النفسي لها تاريخ سابق في تناول مفهوم المواجهة من خلال تقديمها للميكانيزمات الدفاعية اللاشعورية .

يرى كثير من الباحثين أن البداية الصحيحة لفهم دينامية تحمل الضغوط تكمن في النظرية المعرفية التي قدمها "لازروس "و"ديلونجس" فحسبهم أنه بمجرد ما يتعرض الفرد لموقف ضاغط حتى يقوم بعملية تقدير معرفي أولي يقدر من خلالها معنى أو دلالة أي حدث ، ثم عملية تقدير معرفي ثانوي أي استحضار العقل لإستجابة ما محتملة ، ثم عملية المواجهة وتنفيذ الإستجابة ، فحسب "لازروس" أن هذه العمليات الثلاثة تشكل منظومة دائرية فنتاج أي منها قد يُعَادْ استحضاره وتنفيذه (ابراهيم، 1994، ص96–97).

اذا تفحصنا مصطلح التعامل مع الضغوط فإننا سنجد في الأدبيات البحثية مصطلحات مختلفة تعبر عنه. كإستراتجيات المواجهة "Coping Strategies"، و"أساليب المواجهة " "Coping styles"، وسلوكيات المواجهة" Coping Behavior "، وميكانيزمات المواجهة "Coping Mechanisms "، ومهارات المواجهة " Coping Skills " إلى جانب مصطلحات أخرى كأفعال المواجهة "Coping "، وعمليات تحمل الضغوط وأنماط التأقلم ، وقد استخدم هذا المصطلح لأول مرة من قبل "مورفي"" Murphy" (1962) ليشير إلى الإستراتجيات التي يستخدمها الفرد في معالجة المواقف، والتعامل مع التهديد (شويخ ،2007 ، ص 70) .

في ذات السياق ، هناك من الباحثين من يميزون بين أساليب التعامل، وإستراتيجيات التعامل ، فالأولى تشير إلى أنظمة مواجهة ثابتة ومتسقة مع الضغوط ، والثانية تشير إلى أفعال أكثر تحديدا، وتتميز الإستراتيجيات بأنها ذات سعة قابلة للتعديل ، كما أنها تتضمن سعة تنبؤية جيدة والتي تجعلها أكثر جاذبية (الشربيني،2012، ص 66).

مهما اختلفت التسميات يبقى الغرض من هذه الاستراتجيات أو الأساليب هو التعامل مع المواقف التي يمرّ بها الفرد والتي قد تتجاوز امكانياته الذاتية في التعامل معها.

1- تعاريف استراتجيات التعامل مع الضغوط : توجدت عدة تعاريف مختلفة للاستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية ستتقتصر الطالبة على ذكر بعضًا منها فقط.

عرفها "لازاروس و"فولكمان" Folkman et Lazarus " (1984): بأنها المجهودات المبذولة للسيطرة أو التقليل من الآثار السلبية الناتجة عن المطالب الداخلية أو الخارجية التي تتجاوز مصادر الفرد .(Olpp. M & al ,1993.p81)

بينماعرفها "فليشمان" " Fleishman "(1984): على أنّها السلوكات الظاهرة أو الضّمنية التي تستخدم للحدّ أو خفض الضغوط النفسية أو الظروف الضاغطة . (Fleishman .J.A, 1984, p229)

من جهة أخرى ، عرفها"كارفر وزملاؤه" "Carver et al" (1989) : هي مايبذله الفرد من جهود في مواجهته للمواقف والأحداث الضاغطة وتتمثل في الأنشطة أو الخطط التي يسعى الفرد من خلالها للتعامل مع المواقف الضاغطة لحلها أو التقليل من آثارها.(فاضل، 2015 ، ص557).

فضلاً عن ذلك ،عرفها " اليس و آخرين" "Ellis et al"(1997) : على أنّها الطرق التي يدرك بها الفرد ضغوط الحياة، ويفسرها ويقيمها ، وأسلوبه في التعامل معها حتى يصل إلى مستوى من التوافق. (أحمد ،2011 ، ص 61) .

كما عرفها "تايلور و ستانتون" "Taylor & Stanton" "(2007): بأنها جهود نفسية موجهة لادارة المطالب التي تسببت فيها الأحداث الضاغطة(Taylor SE, Stanton AL, 2007, p377) .

من جهة أخرى عرفها"chang & strunk " (1999) : بأنّها المجهودات المعرفية ، والسلوكية التي يستخدمها الشخص لمواجهة الوضعيات الضاغطة (M.Chaturvedi,T.Purushothaman ,2009, p36) .

كذلك عرفها "Reber" (1985): بأنها طرق عقلانية واعية للتعامل مع مشاكل الحياة . (Bardwell.W.A & al ,2008, P906)

بينما عرفها ابراهيم (1994): كمجموعة من النشاطات أو الإستراتجيات الدينامية السلوكية و/ أومعرفية يسعى الفرد من خلالها إلى مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة أو تخفيف التوتر الإنفعالي المترتب عليها (ابراهيم ، 1994 ، ص105).

أما "شويخ" (2001) فترى بأنها الأساليب التي توجه استجابات الفرد للتصدي لموقف المشقة المدرك و هذه الإستجابات إما أن تكون في إتجاه الوفاء ببعض المطالب المدركة الخاصة بموقف المشقة ، أو في إتجاه التخفيف من المشاعر السلبية الناتجة عن موقف المشقة (شويخ و آخرون، 2012، ص656) .

حسب " أوقدن" "Ogden" (2000) فإن المواجهة تعني تلك القوى المعرفية و السلوكية المبذولة من قبل الفرد لإدارة الوضعيات التي يقيمها الفرد على أنّها ضاغطة (Xi Wang ,2012 , p 1645) .

فضلاً عن اتفق "كرامر" cramer "(1998) ، و" سالز وآخرون" sulus et al " (1996): بأنها عبارة عن ميكنيزمات أو آليات دفاعية تستخدم للتقليل من الصّراعات الداخلية (Puhl. R , & al , 2003, p55)

كما عرفها "دوهاشاك" Duhachek "(2005) : بأنّها مجموعة من العمليات المعرفية، والسلوكية المبذولة من قبل الفرد استجابة للإثارة الإنفعالية الناتجة عن التفاعل مع البيئة ، والهادفة إلى تحقيق حالة انفعالية مرغوبة ، والتخفيف من الضغوط (Duhachek.A ,2005 , p42) .

بينما يشير مفهوم لتعامل بالنسبة " لإسباربس وزملاؤها "ESPARBES, S. & al (1995) : إلى الاجراءات التي يستجيب الفرد من خلالها لموقف ضاغط . كما يرون أن التعامل هو عامل إتزان يمكن الفرد من المحافظة على تكيفه النفسي– الإجتماعي خلال فترات الضغط (ازيدي، 2006، ص59).

من جانب آخر عرفها "عسكر"(2000): بأنها الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقًا لقدرات الفرد واطاره المرجعي للسلوك ومهاراته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وطبقا لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون احداث أي آثار سلبية جسمية أو نفسية عليه (عسكر،2000 ، ص165).

بينما عرفها "Snyder. CR"(2008) كاستجابة تهدف إلى تقليص العبء البدني، والنفسي والإنفعالي الناتج عن أحداث الحياة الضاغطة في الحياة اليومية (Tuncay . T & al , 2008,p 2) .

من جهة أخرى، عرفها الأمارة (1995): بأنّها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي، والتكيف مع الأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية و المستقبلية (الضريبي ، 2010، ص676) .

أما "الطريري" (1994) فيرى أن العمليات التي يواجه بها الفرد المواقف الضاغطة قد تأخذ صورتين :

الصورة الأولى : هي عملية التكيف مع الموقف الضاغط ، وهي عبارة عن عمليات ، واجراءات روتينية يعمد الفرد إلى مزاولتها ، وعادة ماتكون هذه العمليات أتوماتيكية ومتكررة ، وأسلوبا ثابتًا يزاوله الفرد في مثل هذا الموقف.

أما الصورة الثانية: تتمثل في عملية المواجهة ، وهي عبارة عن إجراءات يتخذها الفرد من أجل حل المشكلة التي تواجهه ، ومن ثم العودة إلى الوضع الانفعالي الطبيعي، وعادة ماتكون هذه الاجراءات نتيجة عملية تقييم الفرد للموقف الذي يمرّ به أكثر من كونها صفة ثابتة. اذ يمكن القول أن عملية مواجهة المشكل والبحث عن حل له ستكون أجدى من عملية التكيف معه لأنها قد تؤدي استمرار المشكل على ماهو عليه دون إيجاد حل له (الطريري، 1994 ، ص 102) .

كما عرفها "ديو" "Deou ": بأنها الجهود المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد بهدف السيطرة، أو التعامل مع مطالب الموقف الذي تم إدراكه وتقييمه أنه يفوق طاقة الفرد ، ويرهق مصادره، وقدراته ويمثل موقفًا ضاغطًا (عودة ، 2010 ، ص29).

أيضًا عرفها "باكر" "Bakare"(1985): بأنها حشد الأفراد لمجموعة من الإستجابات البيولوجية والنفسية ، والإجتماعية من أجل التعامل بفعالية مع الضغوط . (Chioma C. Asuzu,2009 ، p154)

حسب "سيوارد " "Seaward ": أن إستراتجيات التعامل هي الطرق التي يستخدمها الفرد في المواقف التي يعتقد أنها تفوق طاقاته ، وقدراته بهدف التعايش مع الضغط النفسي الذي يتعرض له، وبعض هذه الأساليب تكون كرّد فعل تلقائي عندما يكون العامل الضاغط بسيطًا . لكن عندما يكون الموقف الضاغط شديدا ، فإن التكيف الروتيني يصبح غير كافي، ونتيجة لذلك يصبح لدى الفرد انهاك عاطفي ونفسي فيبدأ بالعمل على تطوير، وتعديل سلوكه حتى تتكون لديه أساليب جديدة للتكيف. لكن هذه الأساليب قد تكون صحيحة فتعطي نتائج إيجابية كما قد تكون سلبية فتزيد من الضغط النفسي بسبب عدم ملائمتها للمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد (غربي،2012 ، ص 81).

من جهة أخرى ، أنه ينبغي التمييز بين مصطلح التعامل مع الضغط وإدارة الضغط، فالتعامل مع الضغط يشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد للتغلب على الضغوط، وقد تكون فعالة أوغير فعالة ، بينما إدارة الضغط تعني الإستراتجيات والبرامج التي تقدم بأشكال مختلفة ، وبوسائل متعددة لمجموعة من الأفراد يتعرضون لضغوط نفسية ومهنية ، بتدريبهم على الكيفية التي يستخدمونها للتخفيف من الآثار السلبية للضغوط (غربي، 2012 ، ص90).

في هذ السياق ، يذكر "الهيجان "(1998) تعريفا لإدارة الضغط بأنّها مجموعة من الأساليب والإستراتجيات من أجل رفع مستوى الصّحة والسلامة لدى الفرد والمنظمة ، والتي تؤدي إلى التقليل أو منع حدوث متاعب للفرد والمنظمة معًا (الهيجان ، 1998 ، ص 292) .

نسنتج من التعاريف السابقة أن استراتجيات التعامل مع الضغوط هي عبارة عن مجهودات مبذولة من قبل الفرد سواء سلوكية أو عقلية معرفية أو جسمية ، وذلك على إختلاف الأشكال التي ذكرها الباحثين تهدف إلى مواجهة الموقف الضاغط سعيًا لحله أو التقليل من الآثار الناجمة عنه ، و هناك من الباحثين من وصفها بأنها ميكانيزمات دفاعية لاشعورية ككرامر" cramer "(1998) ، و" سالز و زملاؤه".

كما فرق باحثون آخرون بين مفهوم التعامل مع الضغط و ادارة الضغط الذي يكون غالبا مسطرًا ببرامج من المنظمة التي يعمل بها الفرد. بينما التعامل مع الضغط يشمل كافة المجهودات المبذولة لمواجهة الضغط والذي قد يتم على المستوى الفردي.

2- النظريات المفسرة لإستراتجيات التعامل مع الضغوط : هناك عدة مداخل نظرية فسرت التعامل مع الضغوط منها شنقتصر على الهم منها فقط من بين ذلك النموذج الحيواني ، والسيكوديناميي ، و النموذج التفاعلي ، و النموذج المتعدد الأبعاد "لجرانزفورت.

2-1- **النموذج الحيواني:** حسب هذا النموذج التقليدي أن المواجهة تتجلى بشكل جلي في الإستجابات السلوكية الفطرية المكتسبة لمواجهة أي تهديد حيوي ، وحسب هذا النمودج فإن الميكانيزمات التكيفية تتم عبر شكلين :

أ- ميكانيزمات تجنبية أو هروبية وتستعمل في حالة الخوف.

ب- ميكانيزمات المواجهة وتستعمل في حالة الغضب.

وفقا لـ"سويس" و"فليتشر"(1985)"Suis et Fletcher " فإن المواجهة التجنبية تؤدي إلى راحة مؤقتة، وغير فعالة خاصة إذا كان الوضع الضاغط مستمر، والمحك الرئيسي للحكم على نجاح المواجهة في هذا النموذج الحيواني هو البقاء على قيد الحياة (Paulhan.L, 1992 ,p551) .

يختزل هذا النموذج عملية المواجهة في دائرة ضيقة جدا محكومة في ذلك بردود لأفعال الفطرية المكتسبة اتجاه المهددات والتي تتراوح ما بين المواجهة والهروب . كما أنها تشمل الكائنات الحية الدنيا و العليا .

2-2- **المدخل السيكوديناميي :** تعتبر نظرية التحليل النفسي "لفرويد" من النظريات الكلاسيكية التي اهتمت بمفهوم المواجهة في اتجاه سيكوديناميي ، حيث ركزت على ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية لدى الفرد ليحمي نفسه من الصّراعات، والتوترات التي تنشأ عن المحتويات المكبوتة، وأن هذه الميكنيزمات

ذات أهمية كبيرة في خفض الضغوط، فهي تعمل على مستوى اللاشعور إذ تحرف، وتشوه ادراك الفرد للواقع كوسيلة لخفض مايهدده من قلق وضغوط .

قد يستخدم الناس جميعًا الميكانيزمات الدفاعية صغارًا أو كبارا.أصحاء أومعتلين نفسيا ، التي من المفرض أن تخفف من حدّة القلق أو التوتر ، إلاّ أنهم يختلفون فيما بينهم من حيث قدر استخدامهم لها فقد يستخدمها الأفراد العاديون بدرجة معقولة ، فتعينهم على التخفيف من وطأة الضغوط ، والإحباطات ، والصّراعات ، ومشاعر الذنب التي يتعرضون لها ، وعلى التنفيس عن مشاعرهم وانفعالاتهم ، والحفاظ على صورة الذات . كما تكون مفيدة في تحقيق توافقهم الشخصي، والإجتماعي إلا أن الإعتماد على هذه الحيل بإستمرار كطرق لحل المشكلات يؤدي إلى إستنفاذ وتبديد الطاقة النفسية للفرد ، وإلى سوء التوافق لأنها تحول بينه ، وبين مواجهة مشكلاته بواقعية ، فقد أكد ذلك " مصري حنورة " أن الإنسان بإستخدامه للحيل الدفاعية يجد وسيلة للتوافق اللاشعوري مع حاجته غير المشبعة ، وربما يصّل إلى حل بعض صّراعاته عن هذا الطريق ، ولكنه في الواقع حل مؤقت أو غير ناجح لأنه لا يستطيع أن يحقق هدفه وهو الإبقاء على على تكامل وتماسك الشخصية ، وبالتالي الإبقاء على التوازن النفسي ، ولكن إذا كانت هذه الضغوط شديدة ومن الصعب التوافق معها تحدث حالة من الخلل أو فقدان التعويض الأمر الذي يؤدي إلى ظهور اضطرابات أشد عمقًا (الدسوقي، 2007، ص260).

كما أشار "هان" و فالنت" إلى أن ميكانيزمات الدفاع هي استراتجيات لاشعورية تعمل على خفض الحالات الإنفعالية السلبية لدى الفرد ، وذلك من خلال تحريف الواقع ، وتستثار إما عن طريق مثيرات داخلية أو عن طريق أحداث خارجية (خليفة وآخرون، 2011، ص 799) . بالتالي لاتؤدي إلى حل الموقف بشكل نهائي بل قد تحقق راحة آنية للفرد ، قد تظهر عواقبها في وقت لاحق.

فضلاً عن ذلك ، فرق الباحثون بين استراتجيات التعامل مع الضغوط والميكانيزمات الدفاعية، حيث أشارت "هان" "Hann"(1965) أن سلوك المواجهة يختلف عن السلوك الدفاعي في كون الأخير يعرف بالجمود واللاوعي، وتشويه الواقع و اللاتمايز. أمّا سلوك المواجهة مرّن، وإرادي موجه نحو الواقع. كما اعتبر "كرامر" "Cramer" (1998) المصطلحين وسيلتين لمواجهة الشدائد، وميزّ بينهما من حيث الوعي مقابل اللاوعي، والقصدية مقابل اللاقصدية (حنصالي ، 2014، ص 85).

سنذكر بعض من هذه الآليات الدفاعية اللاشعورية التي دافعت عنها نظرية التحليل النفسي

أ- **الإنكار:** هو آلية دفاعية تستخدم لتجنب التعامل مع الواقع المؤلم، حيث يتصرف الأشخاص كما لو أنّ المشكلة غير موجودة أصلاً في محاولة لحماية أنفسهم من المشاعر غير سارة، وقد تصل إلى حدود الإدمان أو تعاطي المخدرات (Kittleson. M , 2005, p40) .

ب-**الكبت :** هي عملية يسعى الشخص من خلالها إلى أن يدافع عنه التصورات المرتبطة بالنزوة من أفكار أو صور أو ذكريات إلى اللاوعي أو أن يبقيها فيه . يحدث الكبت في الحالات التي يهدد فيها اشباع إحدى النزوات بالتسبب بالإزعاج اتجاه المطالب الأخرى يكون جليا بشكل خاص في الهيستريا ، و لكنه يلعب أيضا دورا رئيسيا في الاصابات العقلية الأخرى كما في السيكولوجية السوية .

تعد مسألة "الكبت" هي حجر الزاوية التي تقوم عليها نظرية التحليل النفسي، فقبل" فرويد" استعمل "هاربرت" هذا المصطلح ، و قد فرض الكبت نفسه كواقعة عيادية منذ المحاولات العلاج الأولى" للهيستريا " (لابلانش و بو نتاليس ترجمة حجازي ، 2002، ص 417- 418) .

ج- **التسامي :** يعتبر إحدى عمليات التوافق و أساليبه التي يلجأ إليها الأنا في حله للصراعات التي تقع فيها الشخصية ، حيث يقوم بتحويل طاقة دافع مُدان من موضوع أصلي تريد أن توجه إليه إلى موضوع

أخر بديل مقبول اجتماعيًا ، وهذه العملية تتم أساسا على مستوى لا شعوري ، على نحو مايحدث لدى المراهقين من تحويل طاقة الدافع الجنسي لديهم نحو موضوعات لايعارضها المجتمع كالرياضة والفن ...الخ. كما يحدث التسامي بطاقة الدافع الجنسي فإنه يحدث أيضا بطاقة الدافع العدواني (أبو النيل و آخرون ، ص116) .

د- **النكوص** : يدل مفهوم النكوص في التحليل النفسي على عدد من الظواهر النفسية تتميز جميعها بتقهقر النشاط النفسي إلى مرحلة سابقة من مراحل تطور "الليبيدو" . و هذا الرجوع إلى الوراء قد ينحصر في العودة إلى موضوع الإشباع التي تتميز به مرحلة سابقة أو الرجوع إلى حال مبكر من أحوال الأنا . حسب " فرويد " أن النكوص يتضمن وجود نقط في تطور الفرد ثبت عندها الاشباع الغريزي يعود اليها الفرد كلما استحال عليه اشباع المستوى الأعلى الذي بلغه . كما يتضمن النكوص وجود حرمان من الاشباع في الوقت الحاضر هو المسؤول عن ارتداد الليبدو إلى مراحله السابقة التي قد توفر اشباعا نكوصيًا (سيجموند فرويد ، ترجمة: نجاتي و علي، 2000، ص164).

هـ- الإسقاط : يعد" افرانك " أول من استخدم مصطلح الإسقاط في مقال له سنة (1939) وعرفه بأنه ذلك الأسلوب الذي يعتمد على موقف يقدم فيه السيكولوجي للمفحوص مثيرًا أو منبهًا صممه السيكولوجي بحيث يوحي بمعان تختلف عن المعنى الذي صمم الموقف تبعا له ، وهذه المعاني الذي يذكرها المفحوص تعكس بعض جوانب شخصيته و بنائها و دوافعه، و صّراعاته ومشاعره و قيمه ، كما يعني أن ينسب الشخص رغباته إلى الآخرين.

و- **التبرير**: يعني أن يلتمس الفرد أسباب غير الأسباب الحقيقة بقصد التخفيف مما يعانيها.

ن- **النقل و الإزاحة** : عندما لايستطيع الانسان أن يوجه استجاباته للمصدر الحقيقي المسبب لانفعالاته في كثير من الأحيان فيوجه استجابته إلى مصدر بديل (أبو شهدة ووهبي ،1997، ص49-56).

تختلف تصانيف الباحثين للأليات الدفاعية ، فقد حّدد " فرويد" الأساليب الدفاعية التي تستعمل بكثرة إلى عشر حيل دفاعية ثابتة تتمثل في الكبت ، و النكوص ، و التكوين العكسي، و العزل، و الإلغاء الرجعي، و الإسقاط ، و الإرتداد على الذات، و الإنقلاب إلى الضد، التسامي و التعويض (كبير و آخرون، 2011، 350).

ركز المدخل السيكوديناميي في عملية مواجهة الضغوط أو التعامل معها على الآيات الدفاعية و اعتبرها االسبيل الأمثل للتعامل مع الضغوط . فإذا كانت هذه الميكانيزمات غير شعورية بذلك تنتفي الإرادة الانسانية في اختيارها . كما أنها لاتضع حلا نهائيا للموقف أو للمشكل .كما غيبت السيرورات العقلية المعرفية في عملية المواجهة و اقتصرت على ماهو غير شعوري.

2-3- **المدخل التفاعلي:** اهتم أنصار هذه النظرية بالتفاعل الحاصل بين الفرد والبيئة في تفسير الضغوط النفسية من أبرزهم "لازروس و فولكمان" Lazarus & Folkman "(1984) بحيث يرون أنه عندما يقيم الفرد الأحداث الموجودة ببيئته على أنها تتجاوز إمكاناته يحدث لديه الضغط.(1992 , Paulhan)

بمّأن العلاقة بين الشخص وبيئته علاقة دينامية ومتغيرة ، فإنّها تستند على اتجاهين السياق التقيمي المعرفي ، والسياق التكيفي (استراتجيات المواجهة):

أ- **سياق التقدير التقيم المعرفي :** فحسب "لازروس وزملاؤه" أن التقييم أو التقدير المعرفي يمرّ بمرحلتين هما مرحلة أولية ، ومرحلة ثانوية (عزوز، 2009، ص 39) .

1- التقييم الأولي : أكد " لازاروس " أن الفرد يقوم بعمليات تقييم أولية عند مواجهته لتغيرات في بيئته لكي يحدد معنى الأحداث فقد تدرك الأحداث بأنها تقود إلى نتائج ايجابية أو محايدة أو سلبية ..

2- التقييم الثانوي : تتضمن عملية التقييم الثانوي إجراء تقييم للمصادر التي يمتلكها الفرد للتعامل مع الحدث ، و ما اذا كانت كافية لمواجهة الأذى ، و التهديد، و التحدي الذي ينشأ عن الحدث ، بحيث تتشكل الخبرة الذاتية للضغط نتيجة الموازنة ما بين التقييم الأولي و الثانوي ، فعندما يكون الأذى أو التهديد كبيرًا و تكون امكانيات أو مصادر التعامل مع المواقف متدنية فإن الفرد سيشعر بتهديد كبير ، على عكس ذلك أي :عند توفرها فإن الضغط سيكون أقل (تايلور ،2008 ، 303-304) .

ب- استراتجيات المواجهة أو التعامل مع الموقف: عندما يواجه الفرد الأحداث الصادمة أو الضاغطة فإنه يلجأ إلى استخدام استراتجيات متنوعة للتعامل معها ، وقد ميز "لازروس" و"فولكمان " بين نوعين من الإستراتجيات :

1- إستراتجيات التعامل الموجهة نحو المشكل :أي ردود فعل موجهة ومباشرة نحو الحدث الخارجي كالتخطيط ، وزيادة الجهد وإدارة الأولويات ، وقد أشار "لازروس" و فولكمان" (1984) إلى أن الأفراد يميلون إلى الإعتماد على المواجهة المرتكزة على المشكلة عندما تكون مصادر أو مطالب الموقف تبدو قابلة للتغيير، أو حينما يمكن السيطرة عليها والتحكم فيها (هناء شويخ ، 71) .

ففي دراسة أجراها "katharine R.Parkes" على عينة مكونة من 264 دارسا في دورة تؤهلهم للتدريس تبين من نتائجها أن الأساليب القائمة على مواجهة المشكلة ، والبحث عن حل لها أجدى من الأساليب القائمة على التعبيرات الإنفعالية كالإنسحاب أو الإهمال ، حيث أن أساليب مواجهة المشكلة تؤدي إلى خفض مستوى الضغط. بينما أساليب الإستجابات الإنفعالية تكون نتائجها زيادة في مستوى الضغط كما أنها لاتقلل من مستواه (الطريري، 1994 ، ص103) .

2- **الإستراتجيات التعامل الموجهة نحو الإنفعال** : حيث تعمل على تنظيم الانفعالات دون تغير الضغوط والأحداث الموجودة في البيئة (Sapranaviciute.L & al ,2012,p 336) .

يتفق "ماك كري" "Mc Care" مع "فولكمان ولازاروس" في أن استراتجيات المواجهة القائمة على حل المشكل يتم اللجوء إليها في العادة في المواقف التي يكون التي يعتقد فيها الفرد أن بإمكانه التأثير على الحدث الضاغط ، والسيطرة عليه ، بينما يلجأ الفرد إلى استخدام الإستراتجيات القائمة على الإنفعال عندما يعتقد أنه يتوجب عليه تحمل ضغوطات الموقف الضاغط لأنه ليس في إمكانه التغلب عليه ، ولاتغييره ، وحسب "ماك كري" أن طبيعة الموقف الضاغط هي التي تحدد بالأساس كيفية مواجهته ، إما من خلال اللجوء إلى الاستراتجيات المرتكزة على الإنفعال أم الاستراتجيات القائمة حلّ المشكل (فالح و آخرون،362).

إلاّ أنه لايوجد نمط خالص من الصنفين السابقين ، فقد نجد في واقع الحال أن الأفراد قد ينوعون في استراتجيات التعامل اتجاه الضغوط لتعدد مصادر الضغوط في حد ذاتها.

2-5-**النموذج المتعدد الأبعاد "لجرانزفورت"** "Gransfourt"(1998): يشير هذا النموذج إلى أن عملية المواجهة ذات طبيعة معقدة ، ولابد أن تفهم من خلال نموذج متعدد الأبعاد، ويرتكز على الدعائم التالية:

***هوية الفرد** : إحساس الفرد بالإستمرارية وتفرده في التفاعل مع السياق الإجتماعي ، وتشمل الخصائص الشخصية ، والشعور بالكفاية الشخصية ، واتجاهات النوع ، وتعد هوية الفرد متغيرا مستقلا يؤثر في عملية المواجهة أو التعامل مع الضغوط، كما يعاد تشكيلها على نحو متواصل في تفاعل مستمر مع المواجهة ، والسياق الإجتماعي.

***المواجهة** : تتأثر المواجهة بالسياق الإجتماعي ، الذي يقع فيه تفاعل كل من الهوية والمواجهة ، ويتم تحديد استراتجيات المواجهة من خلال القيم الثقافية والمعتقدات.

* **السياق الإجتماعي** : متغير لايتسم بالثبات ، وهو يتغير على نحو متواصل ، و يتأثر بكل المتغيرات الإقتصادية ، والإجتماعية ، و الأسرية.

***القيم الثقافية والمعتقدات** : اهتم هذا النموذج بالعلاقات الإجتماعية ، فإختيار الفرد لأساليب تعامل معينة يمكن أن يجعله مغتربًا عن السياق الإجتماعي الذي يعيش فيه، أي أن عملية المواجهة تتأثر بالوسط الإجتماعي الذي يعيش فيه (عودة ، 2010 ، ص36) .

كتلخيص لما سبق، نجد أن النموذج الحيواني اقتصر على الاستجابات الفطرية للكائنات الحية اتجاه المهددات الخارجية ، و حصرها في دائرة ضيقة تتروح ما بين الهروب و المواجهة ، بينما ركزت النطرية السيكوديناميةفي تفسير عملية مواجهة الضغوط على الميكانيزمات الدفاعية اللاشعورية التي تؤدي إلى راحة آنية ، و لكنها لاتحل الموقف بشكل حاسم ، بينما اهتمت النظرية التفاعلية بالعلاقة الدينامية بين الفرد و محيطه ، و أكدت على السياق المعرفي في تقييم الضغوط الذي قد ينطلق من عملية تقييم معرفي أولى يستكشف طبيعة الموقف من حيث تهديده له ، ثم ليها عملية التقييم الثانوي التي قد يتم فيها دراسة مصادر وخيارات المواجهة ، و بعد ذلك تتبعها عملية المواجهة التي لخصها "لازروس و فولكمان " في صنفين ، يرتكز الأول على التعامل أو المواجهة المتمركزة حول المشكل ، بينما تتمركز الصنف الثاني حول الإنفعال ، و في الآخير نظر نموذج "لجرانزفورت" إلى المواجهة باعتبارها ذات أبعاد متعددة نفسية ، و ثقافية اجتماعية.

3- تصانيف استراتجيات التعامل مع الضغوط : لقد اختلفت تصانيف الباحثين لإستراتجيات التعامل مع الضغوط باختلاف وجهات نظرهم المعرفية فمن الباحثين من حصرها في نوعين ، في حين نجد من حددها في ثلاث إلى خمس تصانيف ، سنعرض بعضا منها .اذ لايوجد نمط محدد متفق عليه.

اقترح كل من "موس" و"بيلينغ " "Moss& Billing" (1984) نموذجا للمواجهة ثلاثي العوامل كالتالي:

1-**المواجهة المتمركزة حول المشكلة:** تتضمن المعلومات المتعلقة بالمساندة الإجتماعية ، وحل المشكلة وتطوير معززات بديلة.

2-**المواجهة المتمركزة حول الإنفعال** : تتضمن التنظيم الفعال، والتفكير المقبول، والقبول، والتنفيس الإنفعالي .

3-**المواجهة المتمركزة حول التقييم:** تتضمن التخيل المنطقي، وإعتماد الخبرات السابقة ، وإعادة التعريف المعرفي ، والقبول، والمقارنة الاجتماعية ، والتجنب المعرفي أو الرفض (العنزي، 2004 ، ص 58).

كما صنف " ابراهيم لطفي عبد الباسط "(1994)عمليات التحمل في خمس مجموعات فرعية كالتالي:

أ- **العمليات السلوكية الموجهة نحو مصدر المشكلة** : تتضمن هذه الفئة من العمليات مايلي:

1- **المبادأة بالفعل النشط** : تتجلى في الأفعال الموجهة مباشرة نحو مصدر المشكل بهدف التخلص من الوضع الضاغط.

2- **كف الأنشطة التنافسية** : بحيث يحاول الفرد الإبتعاد عن الأنشطة الأخرى والتركيز على ماهو ضروري فقط بغية تحصيل جاهزية أكبر لمواجهة التهديدات التي تواجهه.

3- **التريث (الكبح)** : تتمثل هذه العملية في عدم التسرع ، والإنتظار الوقت المناسب ، ورغم أن هذه الإستراتجية تبدو سلبية فإنها تجعل الفرد موجها نحو التعامل بفعالية مع المواقف الضاغطة.

ب- العمليات السلوكية الموجهة نحو الإنفعال : وتشمل هذه الفئة العمليات التالية :

1- السلبية (العجز): تبدوا في إبتعاد الفرد عن مواجهة الموقف الضاغط ، والإفراط في ممارسة أنشطة أخرى كالنوم ، ومشاهدة التيلفزيون ،وغيرها من الأنشطة الأخرى بهدف تخفيف الأثار الإنفعالية المترتبة على المشكل.

2- عزل الذات : بحيث يحاول الفرد إخفاء ما حدث ، ومايشعر به ، والإبتعاد عن كل مايذكره بالمشكلة.

3-التنفيس الإنفعالي: تتمثل في تفريغ المشاعر، قد تكون حتى بالصراخ، والبكاء إذا إقتضى الموقف ذلك.

ج- العمليات المعرفية الموجهة نحو المشكلة:

1-إعادة التفسير الإيجابي: تتمثل في الجهود المعرفية التي يسعى الفرد من خلالها إلى تحويل الموقف الضاغط في إطار إيجابي.

2- التحليل المنطقي: هي استراتجية يذهب من خلالها الفرد إلى ماوراء المشكلة بغية الإمساك بجميع أطرافها ، وتوقع مايمكن أن يؤول إليه الموقف إذا قام بعمل ما.

3-الإنكار: حيث يتجاهل الفرد الموقف ،ورفض الإعتراف بماحدث، والتصرف وكأن شيئا لم يكن.

د- العمليات المعرفية الموجهة نحو الجوانب الإنفعالية : وتشمل مايلي :

1- القبول (الإستسلام) : نشاط معرفي يقود الفرد إلى قبول الواقع ، ومعايشته والإعتراف به.

2- التفكير الرغبي : إستراتجية تتصف بإنشغال الفرد بالتفكير في المستقبل وتمني التغير ، وزوال المشكلة، وماتسببه من توترات .

3- الإنسحاب المعرفي : حيث يستغرق الفرد في أحلام اليقظة ، و في مواضيع بعيدة عن المشكلة .

هـ- العمليات السلوكية المعرفية المختلطة: تشتمل هذه الفئة عمليتين أساسيتين هما:

1-البحث عن المعلومات والتأييد الاجتماعي: تتمثل هذه الإستراتجية في سعي الفرد للحصول على المعلومات بغرض النصيحة ، والمساعدة ، والفهم الجيد للموقف، ويعد ذلك تحملاً موجها نحو المشكل . في المقابل قد يسعى الفرد الى التأييد الإجتماعي لأسباب إنفعالية – عاطفية ويعد ذلك مظهرا للتحمل الموجه نحو الانفعال .

2-الرجوع إلى الدين: تتمثل في الرجوع إلى الدين بالإكثار من العبادات ، والدعاء كمصدر للدعم الروحي والإنفعالي سلوكًا وعملا لتجاوز الموقف الضاغط (ابراهيم ، 1994، ص105 -107).

كما قدم "كوهن" "cohen" (1994) تصنيفًا يُعرف بالإستراتجيات المعرفية كما يلي :

1- التفكير العقلاني.

2- التخيل .

3- الإنكار .

4- حل المشكلة .

5- الدعابة .

6- الرجوع إلى الدين (بن طاهر، 2004، ص 84) .

كما أشار "شوارزر" "schwarzer" أنه يمكن تقسيم أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة إلى أربعة نماذج كالتالي :

1- المواجهة الوقائية .

2- المواجهة النشطة.

3- المواجهة التوقعية.

4- المواجهة التفاعلية (أبوشامة ،2012، ص 62) .

كذلك هناك تصنيف آخر قدمه "مارتن و آخرون" "Martin et al "(1992) يؤكد على أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط هما :

* **إستراتيجيات المواجهة الإنفعالية:** تتمثل في ردود إنفعالية في مواجهة المواقف الضاغطة مثل الغضب والتوتر، والإنزعاج ، والقلق واليأس.

* **إستراتجيات المواجهة المعرفية:** تتمثل في إعادة تفسير، وتقويم الموقف والتحليل المنطقي، والنشاط العقلي (المساعيد ، 2013 ، ص256).

بينما حدّد "روجرز وجرفيس ونجرين" "Roger , Jarvis &Nigarai " (1993) الأبعاد التالية للمواجهة :

* **استراتجيات المواجهة العقلانية** : تركز هذه الإستراتجية على المواجهة المنطقية المرتكزة على المهمة مثل حل المشكلات.

* **المواجهة الإنفعالية** : تشير إلى كبح أو التعبير عن الإنفعالات المستثارة من التهديد .

* **الموجهة التجنبية** : تتضمن سلوك التجنب ، أو الإنفعالات المستثارة من التهديد.

* **المواجهة المنفصلة أوالمستقلة** : تشير إلى المشاعر المنفصلة أو المنعزلة عن السلوكات والإنفعالات المستثارة من خلال التهديد (الشربيني ، 2012 ، ص 81).

كما قدم "كوهين" "Cohen"(1994) مجموعة من الإستراتجيات المعرفية لمواجهة ضغوط الحياة مثل مايلي :

***التفكير العقلاني:** يتجه الفرد فيها إلى التفكير للبحث عن مصادر القلق و أسبابه المرتبطة بالضغوط.

* **الإنكار:** هي عملية يسعى من خلالها الفرد إلى انكار الضغوط ، ومصادرها بالتجاهل والإنغلاق وكأنّها لم تحدث .

* **التخيل:** يتجه الفرد فيها إلى التفكير في المستقبل، وتخيل ما قد يحدث.

* **حل المشكلة:** نشاط معرفي يتجه الفرد من خلاله إلى استخدام أفكارجديدة، ومبتكرة لمواجهة الضغوط .

* **الفكاهة أو الدعابة** : أي التعامل مع الضغوط ببساطة، وبروح الفكاهة، وهي تدل على الإنفعالات الإيجابية أثناء المواجهة .

* **الرجوع إلى الدين** :حيث يعمد الفرد إلى التوجه إلى الدين ، والإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والإنفعالي ، وذلك لمواجهة الضغوط ، والتغلب عليها (الطويل، 2008، ص 228) .

بينما أشار "وليكسون و كامبل "(1977) "wilikinson & cambel " إلى أن استراتجيات التكيف مع الضغوط النفسية تنقسم إلى صنفين متفقين في ذلك مع " لازروس و فولكمان" كالتالي:

* **تكيف متمركز حول المشكلة:** يقصد به تنظيم العلاقة بين الفرد والبيئة التي تكون مصدر إحداث الضغط لدى الفرد، وذلك عن طريق جهود لتحسين علاقة الفرد مع البيئة.

***تكيف متمركز حول الإنفعالات** : يقصد به تنظيم الإنفعالات الضاغطة ، وذلك عن طريق أفكار و أفعال صممت لتخفيف التأثير العاطفي للضغط ، وتشمل سلوكيات المواجهة مثلا إعادة البناء المعرفي ، وحل المشكلات ، والمهارات الإجتماعية ، والبحث عن المعلومات (البسطامي، 2013 ، ص 26).

كمّا ميز" آلدوين وريفيزون" "Aldwin & Revenson " (1987) بين نوعين من استراتجيات المواجهة:

***استراتجيات المواجهة الفاعلة:** حيث تشير إلى القيام بعمل من أجل التقليل من حدة الضغوط ، أومن أعراضها ، وتتطلب اتخاذ فعل مباشر أو زيادة الجهد أو تنفيذ فعل بشكل تدريجي .

* **الإستراتجيات غير الفاعلة:** تهدف إلى التقليل من الضغوط دون مواجهة المشكلة، فمثلا تعتبر استراتجية البحث عن الدعم الإجتماعي استراتجية ذات حدين ، فإذا كان الهدف من هذه الإستراتجيه الحصول على معلومات تساعد في ايجاد حل تصنف في هذه الحالة ضمن الإستراتجيات المرتكزة على حل المشكلة. أما إذكان البحث عن الدعم الإجتماعي من أجل التعاطف ، والمشاركة الوجدانية تصنف ضمن الإستراتجيات المرتكزة على الإنفعال . وفي حالة لجوء الفرد للدعم الإجتماعي لتفريغ الإنفعال لفترة طويلة فسوف تقل فاعليتها ازاء مواجهة الضغوط (أبا الخيل، 2011 ، ص 91).

بينما حدد "ماكبين و باترسون" " McCubbin & Patterson "(1983) استراتجيات التعامل مع الضغوط فيما يلي :

* التنفيس عن المشاعر .

*الإلهاء

* تطوير الاعتماد على الذات .

*طلب المساندة الاجتماعية.

* المساندة الروحية .

* طلب المساندة المهنية.

* فكاهة و استرخاء (Powell . E.T , 2008 , P 26)

في حين اقترح "هوريتز" "Horowitz"(1982) وجود نوعين من الاستجابة للضغوط النفسية تتضمن الاستجابة الأولى الاسترجاع بالتفكير، و التخيل ، و الاندماج ، و الاقتحام ، الانفعال ، السلوك في الموقف الضاغط. إلاّ أن هذا الإسترجاع مؤلم بطبيعته، فتنشأ الاستجابة الثانية المتضمنة محاولات الفرد الاسترجاع بإستخدام آليات أخرى كالانكار واللامبالاة الانفعالية ، و التجنب المعتمد للأشياء التي تذكر الفرد بالموقف الضاغط (عوض ،2001 ، ص 57-58).

يتضح من التصانيف السابقة لاستراتجيات التعامل مع الضغوط أنه لايوجد تصنيف محدد يمكن تعميمه ، زيادة على ذلك تكرر ذكر استراتجيات التعامل المتمركزة حول المشكل ، و استراتجيات التعامل المتركزة حول الانفعال أو كما سماها البعض بالاستراتجيات الفاعلة ، و الاستراتجيات غير الفاعلة في أكثر من تصنيف .

من المهم أيضا أن نفرق بين ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية ، و استراتجيات التعامل مع الضغوط.فالأولى عملية صارمة تعمل على مستوى اللاشعور، غير قابلة لأن تتبدل وتتغير حسب ما

يتطلبه الموقف ، ضعيفة المقاومة ترتبط ترتبط بصراعات بين نفسية أو بين شخصية ، وبأحداث الحياة القديمة ، وتعمل عموما على تشويه الواقع بهدف الحد من التوتر ، والقلق الذي يسببه الموقف السائد ، وإبقاؤه عند مستوى معين يتلائم وقدرة الفرد على التحمل. بينما استراتجيات التعامل مع الضغط ، فهي عمليات مرنة شعورية تختلف وتتغير تماشيا مع ما يتطلبه الموقف متجهة نحو الواقع سواء داخليا وخارجيا، تسمح للفرد بتخفيض أو تحمل الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة الضاغطة (طبي ، 2004، ص 105)

4- الفرق بين الاستراتجيات التنظيمية والفردية في التعامل مع الضغط : لاشك أنه يوجد فرق بين ما تستخدمه منظمات العمل في التعامل مع الضغط الذي يعاني منه الموظفين و الذي قد ينعكس بشكل جلي على الأداء و الانتاج ، وما يستخدمه الأفراد أنفسهم على المستوى الذاتي في ادارة ضغوطهم سواء أكان مصدرها المنظمة التي يعمل بها أو ضغوط الحياة بشكل عام .

4-1- **الاستراتجيات التنظيمية في التعامل مع الضغط المنظمة:** يقصد بها الاستراتجيات التي تنتهجها المنظمات بما في ذلك منظمات العمل في التعامل مع الضغط . والتي قد تتضمن وضع استراتجيات وقائية للحدّ من اجهاد العمل كإعادة ترتيب أوضاع العمل داخل المنظمة من خلال تصميم الوظائف ، و خلق أجواء صحية للعمل ، و تنظيم دورات تدريبية تعليمية ، وادارة الوقت ، و التحفيز و المكافأة ، و خلق أجواء داعمة (CARACOTA .M .D, MITOVSKI. A , 2009, P253) .

هناك بعض الأساليب المتخصصة التي يمكن أن تستفيد منها الادارة في محاولة تقليل الأضرار الناجمة عن التعرض للضغوط و من هذه الأساليب مايلي :

أ- تطوير نظم الإختيار و التعيين : فنظم الإختيار و التعيين المستخدمة في المنظمات في الغالبية تقيس قدرة الفرد على القيام بالعمل المطلوب و تحمل مسؤولياته من الناحية الكمية بكفاءة. إلاّ أنها لاتهتم بقياس قدرة الفرد على تحمل الضغوط الناجمة عن ذلك العمل .

ب- برامج مساعدة العاملين : تتضمن هذه الاستراتجية توفير خدمات طبية و علاجية للعاملين و تقديم الإجراءات الوقائية المناسبة عن طريق فريق متكامل من الأطباء و الأخصائيين النفسيين.

ج- نظم الحوافز و تقييم الأداء : إن التقيم الموضوعي العادل داخل منظمة العمل يدفع الفرد بالإستعداد لتقليص ضغوط العمل الناتجة عن طبيعة و ظيفته إلى حد كبير .

د- الأنشطة الإجتماعية : إن تنظيم الرحلات من طرف المنظمة تكون بمثابة فرص جيدة لزيادة روابط الصلة و التعارف و التفاهم بين العاملين في المنظمة في أجواء من الألفة بعيدا عن رسميات العمل.

المساندة الإجتماعية : من خلال توفير علاقات اجتماعية ايجابية داعمة ، بحيث يشعر الفرد بأن زملاؤه و رئيسه يساندونه و يقدمون له العون والمساعدة ويقدرونه و يشعر بأنه مقبول منهم (حسين ، 2013، ص 214- 215)

4-2- **الاستراتجيات الفردية في التعامل مع الضغط :** إن أساليب إدارة الضغوط على المستوى الفردي أو مايسمى بالمنهج الذاتي في مواجهة الضغوط ، والذي يقوم على أساس تحمل الفرد الجزء الأكبر من مسؤولية مواجهة الضغوط ، وتتعدد ، وتتنوع الأساليب التي يمكن أن أن يتبناها الفرد لمواجهة الضغوط الواقعة عليه ، ومن أهم الأساليب :

* الفزع إلى الله

* إدارة الوقت .

* التمارين البدنية : كالتنفس والإسترخاء .

*الدعم الإجتماعي (المساندة الإجتماعية).

* الحفاظ على الطاقة (نظام الأكل و الشرب)

* طلب المساعدة من المتخصصين في علاج الضغوط (الهيجان ، 1998 ، ص292) .

يرى"افرلي" "Efferly " أن هناك أساليب عدة في التعامل مع الضغوط تبعث على التوافق، في حين أساليب أخرى تبعث على سوء وأن الأساليب التي تؤدي إلي تحقيق التوافق هي الأساليب التي تخفف من الضغط وتعزز من صّحة الفرد على المدى البعيد، أما الأساليب التي تؤدي إلي سوء التوافق فهي الأساليب التي تخفض الضغط عاجلاً وتؤدي إلي تآكل الصّحة آجلاً مثل استخدام العقاقير والانسحاب من التفاعل الإجتماعي (عرافي، 1434 ، ص31) .

قد يختلف الأفراد في استخدامهم للاستراتجيات التعامل مع الضغوط نتيجة متغيرات أخرى وسيطية قد تؤثر على اختيارهم لها كنمط الشخصية ، و الصلابة النفسية ، و الفعالية الذات ، و المساندة الاجتماعية... الخ ، والتي سنتطرق إلى ذكر بعضها في فصول لاحقة .

5- استراتجيات التعامل مع الضغوط لدى المعلمين : اهتمت بعض الدراسات باستكشاف استراتجيات التعامل التي يستخدمها المعلمين في التعامل مع مختلف مصادر الضغوط التي يتعرضون لها سنكر بعض الدراسات .

توصلت دراسة " ياينغ و آخرون" "Yaying , L et al" (2004) والتي أجريت على 33 معلمًا من معلمي المرحلة الإبتدائية ، طبق عليهم فنيات المقابلة شبه المقننة ، إلى أن الطرق الأساسية للمواجهة التي أكد عليها أفراد العينة هي طلب الدعم الوجداني ، وطلب المعلومات، و التجنب المعرفي، والسلوكي.

في حين أشارت دراسة "آستين فيكي" (2005) المجراة على 122معلمًا ، حيث طبق عليهم مقياس استراتجيات التعامل مع الضغوط. أن الأساليب السلبية كانت أكثر شيوعًا بين أفراد العينة تمثلت في عدم تحمل المسؤولية، وعدم التحكم في الإنفعال ، بينما الأسلوب الإيجابي الوحيد الذي أشارت إليه أفراد العينة هو ممارسة التمارين الرياضية.

كمّا أشارت دراسة "Shintlo, T, and Ozaki , H" (2004) أن أكثر أساليب المواجهة شيوعًا بين معلمي التربية الخاصة هو أسلوب التجاهل ، وترك المشكلة بدون تدخل. كما أشارت دراسة في "غانا"على (300) ، معلمًا طبقت عليهم مقاييس ضغوط المعلم ، وطرق المواجهة ، أشارت النتائج إلى أن هناك ثلاث طرق تعامل مع الضغوط من قبل أفراد العينة وهي التضرع لله ، والعبادة ، و أخذ وقت في التفكير حول المشكلة ، ومضاعفة المجهودات السلوكية ، والمعرفية لتصحيح الموقف (خضر وآخرون ، 2011 ، ص 591 –595).

فصل الصلابة النفسية

*** تمهيد .**

1- تعاريف الصلابة النفسية.

2- نظريات الصلابة النفسية .

3- أبعاد الصلابة النفسية.

4- أهمية الصلابة النفسية .

5- خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية.

6- العلاقة بين الصلابة النفسية و استراتجيات التعامل مع الضغوط.

7- الفروق بين الجنسين في الصلابة النفسية.

*** خلاصة.**

تمهيد :

بعد زمن طويل من تركيز الدراسات على المخلفات السلبية المختلفة لظاهرة الضغوط من أمراض واضطرابات ، تحول اهتمام بعض الباحثين إلى التركيز على المتغيرات الداعمة لمواجهة مواقف المشقة التي تعترض الأفراد عمومًا. من بين هذه المتغيرات التي احتلت الصّدارة في هذا السياق الصلابة النفسية و التي سنعرض تعاريفها و نظرياتها و أبعادها ، وأهميتها . كما سنذكر خصائص الأفراد مرتفعين ومنخفضين في هذه العلاقة ، اضافة إلى علاقتها بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية وفي الآخير سنتطرق إلى الفروق بين الجنسين في الصلابة النفسية .

يعود الفضل في ذلك إلى جهود كثير من الباحثين أمثال "كوبازا" و "جارميزي" و"روتر" ، وكذلك "موس"، وغيرهم . متأثرين في ذلك بما طرحه "هينكل" "Hinkel" من تلخيصه للأبحاث التي أجراها "هولهان" " Holhan" على مدى عشرين عامًا عن التغيير الإجتماعي والمرض، التي أشار فيها إلى أن هناك بعض الأشخاص الذين عاشوا مواقف حياتية قاسية وتعرضوا لأزمات مختلفة مع ذلك لديهم القليل من الأعراض المرضية ، وظلوا محتفظين بصحتهم الجسمية والنفسية (غربي ،2012 ، ص 4).

إن الصّمود أمام الضغوط بصلابة ، وقدرةٍ على الإحتفاظ بالسلامة النفسية والجسدية مع نسبية الأمر طبعًا كانت النقطة الفارقة التي دعت إلى استكشاف ، والحديث عن متغير الصلابة النفسية على وجه أَصَحْ.

لقد أكدّ "جونزالس" "Gonzales "(2000) على أهمية الصلابة النفسية كعامل شخصي حيوي يستوجب التركيز عليه في البحوث المستقبلية ، كمّا أشار إلى أهمية تطورها عبر فترات الحياة وربطها بتحقيق الأهداف المنشودة التي تؤدي للوصول إلى جودة الحياة (محبوب ، 2012 ، ص03) .

بناءًا على قول "جونزالس" فإنّ الصلابة النفسية يكتمل تطورها ببلوغ مرحلة الرشد . من جهة أخرى فإن للجانب الإجتماعي أيضًا دورٌ في تكوين سمة الصلابة النفسية ، فالمتغيرات في حقيقتها ليست منفصلة بل متصلة و متفاعلة بتأثيراتها المتبادلة سواء المباشرة أو غير المباشرة لذلك لايمكن اعتبارها سمة نفسية محظة.

إنّ سمات شخصية الفرد لها دورٌ في نوعية الإستجابة لمختلف الضغوط ، كما تعتبر عاملاً وسيطًا يخفف أو يزيد من وطأة الضغوط على الفرد، ففي ظّل إختلاف شخصيات الأفراد تتنوع ردود أفعالهم اتجاه المواقف الضاغطة . ضمن هذا الإطار أشار الطبيب "وليام أوسلر" "William osler بأن صفات المريض(شخصيته) وليس نوعية المرض هي العامل الحاسم في التعامل مع الأمراض الخبيثة كما أكدّ أن سمات الشخصية كالانبساطية، والقلق، و نمط الشخصية ، والصلابة النفسية ، وغيرها من السمات تساهم إيجابًا أو سلبًا في التعامل مع الضغوط الواقعة على الفرد (عسكر، 2003 ، ص 153)

من جانب تاريخي – لو أنه تم تأخيره جوازًا – حول منطلق الإهتمام العلمي الموثق كتابةً عن الصّلابة النفسية فإن غالبية البحوث تجمع أن " كوبازا سوزان " "Kobasa.S " يرجع لها الفضل في دراسة هذا المفهوم متأثرة بالوجوديين ، فمفهوم الصلابة النفسية يعود في جوهره لعلم النفس الوجودي الذي يرى أن الإنسان في حالة صيرورة مستمرة ، كما يركز في تفسيره لسلوك الإنسان على المستقبل لا على الماضي ويرى أن دافعية الإنسان تنبع أساسا من البحث المستمر المتنامي عن المعنى ، والهدف في الحياة (حسان، 2009) . نلاحظ أن اهتمامهم بالمستقبل في تفسير السلوك بخلاف نظرية التحليل النفسي التي تركز على ماضي الفرد.

تتبلور أفكار الوجوديين على شكل نظرية نفسية عند "فرانكل "Frankle" (1982) تشيد بأن حياة الإنسان تتمركز حول إرادة المعنى ، و أنه إذا ما غاب عن الإنسان الشعور بمعنى الحياة ، فإنه يخبر ما

يسميه بالفراغ الوجودي ، بحيث تصبح حياته تسير بغير معنى أو هدف. لهذا كان العلاج بالمعنى بالنسبة "لفرانكل" هو السبيل الوحيد للخروج من حالة اللامعنى إلى حالة المعنى، فاإذا لم ينجح الإنسان في اكتشاف المعنى الذي تنطوي عليه حياته فإن هذه الحياة تصبح ضئيلة القيمة . لخص ذلك "ساهاكيان" "Sahakian"(1995) بقوله" إن المعنى موجود دائمًا وفي كل مكان، حتى في المعاناة و النوع الوحيد من المعاناة الذي لا يمكن إحتماله هو ذلك الذي يبدوا بلا معنى، فإذا لم تستطع أن تفهم أسباب معاناتك لن تتمكن من إحتمالها (معمرية ، 2012، ص87).

كانت النظرية الوجودية المرجعية الحقيقية في دراسة الصلابة النفسية بالنسبة " لكوبازا"، و ما انطوت عليه من أهمية قصوى لأهمية ايجاد الفرد معنى لحياته ، فإنه ومن باب اشراك السياق الثقافي الديني لهذا المفهوم في البحث الحالي فإنّ ديننا الحنيف يدعو للبحث عن معنى الحياة ، فالله عزّوجل في معنى قوله أن الإنسان لم يخلق عبثًا . دعوة صريحة لوجود معنىً وراء حياة الفرد يجب أن يسعى لاكتشافه والعيش لأجله.

كما تأثرت "كوبازا" أيضًا بعلماء النفس الإنسانين على رأسهم" ماسلو وروجرز "Rogers & Maslow" اللذين أكدًا على أن هناك بعض الأشخاص يستطيعون تحقيق ذواتهم، وإمكاناتهم الكامنة رغم تعرضهم للضغوط، كما كان للمنظور المعرفي "للازروس" "lazaraus"(1966) تأثير على نظرية "كوبازا" الذي أشار فيه أن التقييم الفرد المعرفي لخصائصه النفسية من بينها الصلابة النفسية يؤثر في تقييمه للحدث الضاغط ذاته. كما يؤثر بدوره في اختياره لأساليب التعامل مع الضغوط (المخيمر،1997، ص106). لقد تنوعت المشارب النظرية التي أثرت على "كوبازا" في تأصيلها لهذا المفهوم.

إذن فإن التركيز على مثل هذه المتغيرات الداعمة لمقاومة الفرد لمختلف الضغوط يساعد على تنمية النفس البشرية وتحريك قواها نحو الإنجاز، والتحرر في سياقه الإيجابي، والإحتفاظ بالصحة النفسية والجسمية كمطلب أول يتجسد من وراء هذه الدراسات.

1- تعاريف الصلابة النفسية : سنقدم تعريف لمفهوم الصلابة النفسية في شقه اللغوي ثم الإصطلاحي بغية الخروج باستخلاص عام حول المفهوم.

1-1- **التعريف اللغوي للصلابة :** صلُب ، صلب ، صلابةَ أي صلبا ، صلب الخشب أي إشتد وقوي ، وصلابة أي قساوة ، فَيُقالْ صلابة الطين أي قساوة ومقاومة ، كما تعني مقاومة التعب، والقدرة على الإحتمال ، ويقال بَرْهَنَ عن صبر وصلابة أي ثبات على قرار أو موقف وعزيمة لاتلين على مواصلة مابدىء به ويقال تحمل مصائبه بصلابة أي رباطة جأش، وشجاعة في تحمل الألم ، ومقاساة الحرمان (أنطوان و آخرون ، 2001 ، ص845) .

1-2- **تعاريف بعض الباحثين للصلابة النفسية :** لقد وردت الكثير من التعاريف حول هذا المفهوم إلاّ أنه لايمكن للطالبة ايرادها كلّها ، بل رجحت بعض التعاريف التي غلب على ظنها أنها عنيت بتدقيق أكثر للمفهوم.

عرفتها "كوبازا "kobasa " (1982) : بأنّها كوكبة أو مجموعة من سّمات الشخصية التي تعمل كمصدر مقاومة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة (kobasa & al , 1982, p392).

من جهة أخرى عرفتها "كوبازا وجنتري" "kobasa and Gentry " (1984): بأنّها مجموعة من سّمات أو خصائص الشخصية والتي تشكل في مجملها معنى الصلابة النفسية، والتي تساهم في الحدّ من الآثار غير الصحية الناجمة عن الضغوط (Allred, K. D., & Smith, T. W , 1989, p 257) .

في حين اعتبرها " المخيمر" (1996) : بأنّها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه ، وقيمه والآخرين من حوله ، وإعتقاد الفرد بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث

بتحمل المسؤولية عنها ، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديد أو إعاقة له (المخيمر،1996، ص274) .

على خلاف ذلك عبر عنها " سامر"(2002) : بقوة التحمل أو المجالدة التي تعكس نمطًا معرفيًا وإنفعاليًا ، وسلوكيًا من المقاومة وهي سمة من سمات الشخصية ، وتتكون هذه السمة من ثلاثة مكونات كالتالي : الضبط ، والإلتزام ، والتحدي (سامر، 2002، ص 180).

كما لايمكن اغفال تعريف " أنتوفسكي" "Antonovki ": بأنها مصدر مقاومة يمكن من خلالها معالجة الآثار المحتملة للضغط (حجار و الدخان ، 2006 ، ص 371) .

كما دعمت تعريف السابق "لولوة حمادة" و "حمادة عبد اللطيف" (2002) : بأنّها مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من أثارها على الصحة النفسية وجسمية حيث تساهم في تسهيل الإدراك والتقويم ، والمواجهة الذي يقود للتوصل إلى حل للمواقف الذي خلفته الأحداث الضاغطة (الشمري ، 2014 ، ص 38).

من جهة أخرى عرفها "مادي" (2004) : بأنها بناء مكون من ثلاثة مركبات كالتالي : الإلتزام ، والتحدي، والتحكم، و التي تعمل معًا على تحويل الظروف المجهدة إلى فرص للنمو (Kalantar, J. et al ,2013 ,p68).

في حين نظر إليها "بونان "Bonao"(2004): على أنها شكل من أشكال المرونة النفسية وتتميز بأنها تتكون من ثلاث أبعاد : الالتزام ، التحكم ، و التحدي (Spurlock, D.R,2008,p 10).

فضلاً عما سبق ، يرى "بروكس" "Brooks"(2005): بأنها قدرة الفرد على التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات والصدمات النفسية، والإحباط ، والمشاكل

اليومية لتطوير أهداف محددة وواقعية، لحل المشاكل وكذا التفاعل بسلاسة مع الآخرين ، ومعاملة الآخرين بإحترام، وإحترام الذات (الجهني،2011، ص210) .

في حين ذهب جمال السيد تفاحة (2009) إلى القول بأنها صفة عامة تظهر خلال المشاعر والسلوكيات التي تتصف بالالتزام، والتحدي، و التحكم، كما تعني الشعور التام بأن البيئة تدعوا الفرد إلى المواقف المتعددة بنوع من الحماس، والفضول (تفاحة، 2009، ص 274).

إضافة إلى ذلك يرى " مصطفاي" "Mostafaei " (2012): بأنها مجموعة من السمات التي توفر الشجاعة والدافع، والقدرة اللازمة لتحويل الضغوطات البيئية إلى فرص نمائي (A,2012 ,p1153. Mostafaei).

اتفقت التعاريف السابقة تقريبًا على أن الصلابة النفسية مصدر هام من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة أحداث الحياة الضاغطة و آثارها ، إذ تؤثر على طريقة ادراك الفرد للحدث الضاغط ، كما تؤثر أيضا على عملية مواجهته أو التصدي له . كما أجمعت أغلبها على أنها مركبة من ثلاثة مكونات (الإلتزام ، والتحكم ، والتحدي). مثلما عبر عنها البعض بأنّها شكل من أشكال المرونة.

2- نظريات الصلابة النفسية: لقد نظّر العديد من الباحثين للصلابة النفسية سنذكر بعض النظريات الرائدة منها مايلي :

2-1- **نظرية "كوبازا** ""kobasa" : تعتبر "كوبازا" أول من قدمت نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإضطرابات النفسية والجسمية، وقد إعتمدت في صياغة نظريتها على عدد من الأسس النظرية والتجريبية . تمثلت الأسس النظرية في آراء بعض العلماء أمثال "فرانكل" و"ماسلو" و"روجرز"، فحسبهم أن وجود هدف للفرد ، ومعنى لحياته يجعله يتحمل إحباطات الحياة الصعبة معتمدًا في ذلك على قدرته على إستغلال إمكاناته الشخصية والإجتماعية بصورة جيدة (العيافي ،2012 ، ص 20) .

يوازي هذا المفهوم عند "كوبازا" " kobasa" مفهوم الإحساس بالتماسك الذي قدمه "أنتونوفسكي" "antonovsky" ويعبر التماسك أو الترابط عن التوجه العام الذي يعبر عن مدى إمتلاك شخص ما للشعور الدينامي بالثقة ، بحيث ينظم أو يصمم الأحداث في محيطه الداخلي ، والخارجي في مجرى حياته ، وتكون هذه الأحداث قابلة للتنبؤ ، والتفسير ، بحيث تكون الموارد متوفرة لديه من أجل مواكبة المتطلبات الناجمة عن هذه الأحداث ، وبحيث تكون المتطلبات المثيرة للتحدي ، وهناك ثلاث مكونات أساسية للتماسك :

أ- **القابلية للفهم و الإستيعاب:** وهي العمليات الحياتية المبنية بشكل موضوعي ، بحيث يمكن أن تكون قابلة للفهم العقلي أو المنطقي.

ب- **القابلية للتأثير:** أن يكون الفرد مبدئيا قادر على ضبط أحداث الحياة.

ج- الإمتلاء بالمعنى (المعنوية) : بمعنى أن المتطلبات التي يكافح الفرد لأجلها تخلق له شعورًا بالمعنى. حسب وجهة نظر "كوبازا " فإن الصلابة النفسية خاصية عامة تنشأ نتيجة خبرات الطفولة المعززة والثرية التنوع ، وهذه الخاصية تبرز من خلال السلوكيات والمشاعر التي تتصف بالالتزام والضبط والتحدي والتي تمثل المركبات الرئيسية لمفهوم الصلابة النفسية (حسين و حسين، 2006، ص130).

إذن تتأثر الصلابة النفسية بطرق التربية ، والتنشئة الوالدية . في هذا السياق أشار " المخيمر" (1996) أن الرفض الوالدي واللامبالاة يقلل من الصلابة النفسية لدى الأبناء (المخيمر، 1996).

كما أكدّ "ماكوبي" " Maccoby " أن البيئة الأسرية لها دورٌ بالغ في تكوين سمة الصلابة النفسية حيث أشار إلى أن العلاقات الأسرية التي تتسم بالدفء والإحترام والتقدير، والإهتمام بالطفل ، والثقة به تنمي لديه الإعتقاد بأن خبرات النجاح والفشل ترجع لعمله ، ومجهوده ، ومدى مثابرته وتحديه للأحداث

الشاقة المحيطة به (بوراس،2014، ص39). حسب التأكيدات السابقة تبين أن مرحلة الطفولة هي اللبنة الأولى لتأصيل سّمة الصلابة النفسية لدى الفرد. كما أنّها في حالة نمو مستمر مع التقدم في العمر، فكّلما تقدم الشخص في العمر زادت درجة صلابته، ممايساعده على التعامل مع أحداث الحياة ويتم ذلك من خلال محاولات النجاح والفشل، فضلاً عن تعلمه لأنماط من السلوك تتراكم مدى الحياة كما أكدّ ذلك "James A. Sheppexd" ، و"كلوريك "Colerick " (العيافي ،2003 ، ص15). إلاّ أنه تبقى مسألة غير واضحة بالنسبة لعلاقة العمر بالصلابة النفسية ، وقد تحتاج إلى اجراء الكثير من الدّراسات.

لقد كان منطلق دراسة "كوبازا" للصلابة النفسية في أطروحتها للدكتوراه هو التساؤل التالي: ماذا عن الأشخاص الذي لا يمرضون تحت وطأة الضغط؟

أشارت "كوبازا " أنّ الدراسات التي سبقتها كلها ركزت على الأمراض الناتجة عن مواجهة أحداث الحياة الضاغطة . حيث قامت بدراسة حول المدراء التنفيذيين الذين يعملون في المستويات الإدارية المتوسطة والعليا ، فقسمت المجموعة إلى فئتين هما: المدراء التنفيذيون الذين تعرضوا إلى ضغوطات كثيرة خلال السنوات الثلاث الماضية ، والمدراء الذين تعرضوا لضغوط أقل ، وبعد ذلك ركزت إنتبهاها على المجموعة التي تعرضت لضغط شديد ، ثم قامت بمقارنة أولئك الذين يعانون من أمراض كثيرة مع أولئك الذين لديهم نسبيًا القليل من الأمراض بغرض استكشاف مايميزهم . فوجدت بأن أولئك الذين تعرضوا إلى ضغوط شديدة ، ولكنهم يتمتعون بصّحة جيدة لديهم مجموعة من السَمات تميزهم المتمثلة في قوة الإلتزام ، والتحكم ، والتحدي. أطلقت عليه النمط الصلب (kobasa, 1979, p413).

إذن مسألة الإحتفاظ بالصّحة النفسية من فقدانه هو النقطة الفارقة التي دفعت "كوبازا" إلى البحث عن هذه القوة الخفية التي تجعل الفرد متماسكًا عند تعامله مع مختلف الضغوط على تنوع شدتها.

في السياق ذاته أكدت "كوبازا و"أنتوفسكي" "Kobasa & Antonovsky " أن الصلابة النفسية تعتبر من مصادر المواجهة الهامة ، وأن الأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة يخبرون مستوى أقل من الأمراض الجسمية مقارنة بالمنخفضين في الصلابة النفسية .

من باب المفاضلة بين موارد المقاومة المتنوعة أثبتت كل من " Kobasa, Maddi, Puccetti, and Zola (1985)"(1985) أنّه على الرغم أن هناك مصادر متعددة من موارد المقاومة مفيدة في تخفيف الإجهاد إلاّ أن الصلابة النفسية تتفوق على المساندة الإجتماعية، والممارسة كحواجز ضد المرض جسدي (Schellenberg, D. E,2005, P 36) . إلاّ أن المتغيرات كما أشرنا ليست مستقلة عن بعضها البعض، لذا ترجيح الكفة للصلابة النفسية قد كان نتيجة معايير خاصة اعتمدت لم يفصل فيها الباحثون الذين أيدوا هذه النتيجة. لذلك لايمكن إنكار وزن الموارد الأخرى في التعامل مع الضغوط .

كما يعد نموذج" لازاروس" "Lazarus " من أهم النماذج التي إعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعوامل ثلاثة وهي:

1- البيئة الداخلية للفرد.

2.الأسلوب الإدراكي المعرفي.

3.الشعور بالتهديد والإحباط.

ذكر" لازاروس" أن حدوث خبرة الأحداث الضاغطة يحددها مدى إدراك الفرد للحدث، واعتباره موقفًا قابلاً للتعايش معه (سيد،2012، ص19). إنّ الادراك هو الذي يجعل الأفراد يختلفون في استجابتهم للأحداث الضاغطة. أما الأسّاس التجريبي فقد اعتمدت فيه "كوبازا" على نتائج دراستها التي قامت بها خلال السنوات(1979، 1982،1983) على عينات من المناصب الإدارية المتوسطة، والعليا هدفت من خلالها الكشف عن المتغيرات النفسية والإجتماعية والتي من شأنها مساعدة الفرد على صحته

النفسية ، والجسدية رغم تعرضه للضغوط ، وقد توصلت إلى عدد من النتائج ساعدتها في صياغة أسس نظريتها ومن بين أهم هذه النتائج الكشف عن مصدر إيجابي جديد في مجال الوقاية من الاضطرابات النفسية على الرغم من التعرض لضغوط الحياة الشاقة (يوسفي ، 2012، ص 180) .

طرحت "كوباسا" ثلاثة إفتراضات في نظريتها حول مفهوم صلابة الشخصية التي تحققت منها في دراسات عدة وهي:

الإفتراض الأول: عندما يتعرض الفرد ذو الضبط العالي للضغط يشعر بسيطرة كبيرة على الأحداث الضاغطة ، ويظهر بصّحة نفسية وجسمية جيدة مع نسبية ذلك، اذ قلنا فيما سبق لايوجد نمط خالص من الأفراد يمتلك سمة الضبط الداخلي أو خارجي.

الإفتراض الثاني : يشعر الفرد الملتزم إزاء أي تهديد بالمسؤولية الكبيرة نحو نفسه ونحو الآخرين فهو لا يتوقف عن المشاركة والنشاط وتقديم يد المساعدة لمن يحتاجها في أشد الظروف قسوة.

الإفتراض الثالث: يواجه الشخص الصّلب الأحداث بكل قوة وتحمل ويحاول تغييرها بإستمرار نحو الأفضل بتحدٍّ و تفاؤل (مكي و آخرون، 2011، ص 364) .

اذا كانت "كوبازا" استخلصت ثلاثة مكونات رئيسية للصلابة النفسية (الالتزام ، والتحكم و التحدي). فقد أضاف كل من"Clough, Earl & Sewell" مكونًا رابعا للصلابة النفسية أسموه بالصلابة الذهنية وذلك بإستنادهم على نظرية "مادي" و "كوبازا" ، وتتطلب الصلابة الذهنية الثقة بوصفها عاملا مهما توصلوا إليه من خلال دراساتهم حول أداء الرياضيين (حنصالي،2013، ص113). ربما الملتفت للإنتباه هنا أن العينة المدروسة كانت الرياضيين مما يدفع بالفضول للتساؤل حول شيوع الصلابة الذهنية لدى عينات أخرى وحول ما اذا كانت لديه علاقة بإستراتجيات التعامل مع الضغوط .

2-2- **نموذج "فنك" المعدل لنظرية "كوبازا"** (1995) : قدم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي ، والتعايش الفعّال من ناحية أخرى على عينة قوامها (167) جنديًا. اعتمد الباحث على المواقف الشاقة ، والواقعية في تحديده لدور الصلابة النفسية ، حيث قام بقياس متغير الصلابة ، والادراك المعرفي للمواقف الشاقة والتعايش معها قبل وبعد انتهاء الفترة التدريبية. توصل إلى ارتباط بُعْدْ الالتزام والتحكم بالصّحة العقلية الجيدة للأفراد ، فارتبط الإلتزام جوهريا بالصّحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد ، وإستخدام إستراتجيات التعايش الفعالة خاصة استراتجية ضبط الإنفعال، في حين ارتبط بُعد التحكم أيضًا ايجابيا بالصحة العقلية من خلال ادراك الموقف على أنه أقل مشقة واستخدام استراتجية حل المشكلات للتعايش (الشمري، 2014، ص 47). إن نتيجة " فنك" أوحت بأن مفهوم الصلابة النفسية ذو بُعدين (الإلتزام و التحكم) على عكس ما أشارت إليه "كوباز" بثلاثية الأبعاد.

2-3- **النموذج النظري "لمادي" و"كوبازا "** (1984): حققه "سلفادور مادي". ينص على أن تراكم الأحداث الضاغطة يسبب زيادة التوتر الذي يمكن أن يظهر لدى الفرد في شكل ردود أفعال كسرعة التهيج ، والقلق إلى غير ذلك من المظاهر ، هذه الإستجابات تعكس حالة استنفار وتأهب الكائن . واستمرار هذه الحالة يمكن أن يخلق أعراض مرضية تظهر في شكل أعراض جسدية ، وعقلية . هذه المتغيرات المتمثلة في الأحداث الضاغطة، والتوتر والأعراض المرضية كان لها الأثر في وصف الباحثين لخاصية شخصية أطلقوا عليها الصلابة النفسية واعتبروها كمتغير وسيط في هذه العلاقة أي بين الضغوط و المرض، ومن جهة أخرى كإحدى المصادر المهمة والمؤثرة في التعامل مع الضغوط (يوسفي، 2013 ، ص125) .

لهذا فإن الاهتمام بدراسة المتغيرات الوسيطية يفصح عن العلاقات غير المباشرة بين المتغيرات التي قد تمد تفسيرًا أكثر عمقا لطبيعة العلاقات بين المتغيرات و إلى أي حد هي متجانسة.

3- أبعاد الصلابة النفسية : تتألف الصلابة النفسية على النحو الذي اقترحته كوبازا " " kobasa " (1979) في نظريتها من ثلاثة أبعاد كالتالي:

3-1- **الإلتزام** (Commitment) : أي مدى رغبة الفرد في الأداء و الإنجاز ، والسعي لتحقيق مايريد وذلك حسب ماعرفه "لازروس" و" نوفاك" ، كما يصف نوعًا من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه ، و أهدافه ، وقيمه والأخرين (يوسفي، 2012، ص 6).

الالتزام لايقتصر على مايعني الفرد فقط بل يتسع ليشمل التزامات الفرد اتجاه الآخرين الذين تربطه علاقات بهم ، لذلك قابلت "كوبازا " معنى الالتزام بنقيضه الإغتراب . فيتضمن الإلتزام القدرة على الشعور بعمق المشاركة مع الآخرين ، والالتزام اتجاه نشاطاتهم الحياتية، ومسؤولياتهم الإجتماعية (kobasa ,1979,p 414).

إذن للجانب الإجتماعي المتمثل في اغتراب الفرد اتجاه الجماعة أو التزامه اتجاهها يدخل في تعريف هذا المكون ، وهنا نلمح أن الصلابة النفسية ليست سّمة شخصية محظة مما يوحي بتداخل المتغيرات النفسية و الإجتماعية وتلاحمها.

قارن بعض الباحثين بين المنخفضين والمرتفعين في خاصية الإلتزام ، حيث أشار "حسين وزميله" (2006) أن الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة في الإلتزام لديهم إحساس عام بالهدف في الحياة و القدرة على ايجاد معنى في الظروف التي يتعرضون لها، ولايشعرون بالإغتراب (حسين وحسين، 2006، ص132). إلا أنه ربّما هذه الدراسات المقارنة الكمية غير دقيقة في وصف المرتفع و المنخفض من

الأفراد في خاصية الإلتزام نظرا لأن الأساليب الإحصائية المعتمدة في تحديد درجة القطع لوصف مستوى السّمة غير كافية لتعطي مزيدًا من الدقة.

في إطار الحديث عن الالتزام يرى" فرانكل" "Frankle"(1982) أن حياة الإنسان تتمركز حول إرادة المعنى ، ويرى أنه إذا ما غاب عن الإنسان الشعور بمعنى الحياة ، فإنه يخبر ما يسميه بالفراغ الوجودي ، بحيث تصبح حياته تسير بغير معنى أو هدف ، ولهذا كان العلاج بالمعنى بالنسبة "لفرا نكل" هو السبيل الوحيد للخروج من حالة اللامعنى إلى حالة المعنى(عيد، 2005، ص52). لهذا الشخص الملتزم يجد معاني كثيرة فيما يقوم به من نشاطات وعلاقات. فالشعور بالمعنى يولد لديه الالتزام.

في حين يرى الفيلسوف الدانماركي "سورين كيركيغارد" "Soren Kierkegaard" أن غياب المعنى في الحياة ناتج عن عدم وجود إرتباط روحي لدى الفرد مما يولد لديه حالة من الإغتراب (2011,p3 , Kenneth A. Schmidt). فالجانب الروحي و ما يتصل به من معتقدات و ممارسات يولد الكثير من المعاني التي يكافح الفرد لأجلها . لهذا فشخصية الفرد مختلفة الزاويا التي يكمل بعضها البعض بما في ذلك الجانب الروحاني و حتى أن ممارسة الشعائر الروحانية من صلوات و غير ذلك تعتبر في حد ذاتها استراتجيات قد يلجأ إليها الكثير من الأفراد أمام المواقف الضاغطة .

كما تختلف المصادر التي تخلق معنى لحياة لفرد ، فحسب " ديبا " "Debats"(1999) أن هناك ثمانية مصادر هامة للمعنى في الحياة منها العلاقات، و العمل، و السعادة الشخصية، وتحقيق الذات، والنواحي المادية، والمستقبل، والأمل . في الحقيقة لاتقتصر مصادر المعنى في المجالات السابقة فقط . كما تختلف أيضًاحسب قناعات الأفراد ، وحسب خلفياتهم الإجتماعية والثقافية ، وما يجدون فيه ظالتهم من معنى.

كما أكد " فولكمان و مسكويتز" "Folkman & Moskowitz "(2000) أن المعنى يقوم بدور حاسم في سلوك المواجهة الفعالة. كمّا أن الإحساس باللامعنى لايقتصر على الظروف الجيدة ، فحسب "فرانكل" أن الإحساس باللامعنى هو حالة داخلية يستشعرها الإنسان رغم أن ظروفه قد تكون لابأس بها فقد لاحظ أن نسبة كبيرة من طلاب الجامعة الذين عبروا عن شكواهم من خلوا حياتهم من المعنى رغم أنه مكانتهم الإجتماعية وعلاقتهم بالآخرين طيبة ومستوى إنجازهم العلمي مرتفع، وحياتهم الأسرية مستقرة (شاهين،1992، ص85). ربما تؤيد هذه النتيجة فكرة "سورين كيركيغارد" حول غياب الرابط الروحي نظرا لكونه يعطي أهمية كبيرة لمعنى وجود الفرد في حد ذاته.

من جانب آخر أوضّح كل من "Scollon &King"(2004) أن معنى الحياة يرتبط إيجابياً بالصّحة النفسية فى كل مرحلة من مراحل حياة الإنسان من المراهقة حتى سن الرشد المتأخرة ، حيث يعد معنى الحياة عنصراً جوهرياً فى مفاهيم الناس عن الحياة الطيبة . كما يرى كل من " Frazier &Steger" (2005) أن معنى الحياة لدى الفرد متغير وقائي ضد المنغصات والضغوط التى تطرأ على الفرد عندما يتاح له تعديل إيجابى لنظرته إلى الحياة ، وخاصة أن فقدان الإنسان للمعنى فى الحياة يؤدى إلى فقدان الطاقة والدافعية فى عمل أي شئ مهم فى الحياة (محمد، 2013).

في السياق ذاته ترى" فيرجوس أوسلفون" "fergus .Q, sulivan" (1997) أن تكوين المعنى الإيجابي للحياة يتمثل في البعد عن المفاهيم السلبية التي يكونها الأفراد في المجتمع مما يساعد على تحقيق الأهداف في الحياة ، وحصول التغير نتيجة للبعد عن المفاهيم الجامدة (حسن وعلام ، 1998، ص 278).

بالعودة للحديث عن وصّف الملتزمين من الأفراد ترى "كوبازا" أن الأشخاص الملتزمين لديهم نظام قوي من الإيمان يجعلهم يدركون حجم التهديدات المحيطة بهم ، ويواجهونها من دون تراجع أو إنسحاب

عن الأوساط الاجتماعية في أكثر الأوقات العصيبة ويشعرون بالإندماج مع الآخرين ، ويكونون علاقات ناجحة ويساعدو الآخرين، ويحصلون على إسناد اجتماعي كبير. هنا نلمح الجانب الإجتماعي للصلابة النفسية . كما أكدت "كوبازا" أن الإلتزام نحو الذات ، وتقديرها من الأمور الأساسية التي يتمتع بها الشخص الصلب فضلاً عن التزاماته الأخرى إتجاه المحيطين به.

كما أشارت" كوبازا و مادي و بكسيتي" Kobasa , Maddi & Puccetti"(1985) أن الإلتزام النفسي يضم كل من:

أ – الإلتزام إتجاه الذات : أي إتجاه الفرد نحو معرفة ذاته ، وتحديده لأهدافه وقيمه الخاصة في الحياة وتحديده لإتجاهاته الإيجابية على نحو يميزه عن الآخرين .

ب –الإلتزام إتجاه العمل : أي إعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء أكان لذاته أم للآخرين، واعتقاده بضرورة الإندماج في محيط العمل وبكفاءته في إنجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والإلتزام بنظمه" ، وقد أشار" أنتوفسكي" (1979) أن الإلتزام خاصية ضرورية في التعامل مع الأحداث المجهدة إذ أنها تساهم كمصدر داعم في الوضعيات الضاغطة(Schellenberg, D. E ,2005.p27) .

يبدو أن مكون الإلتزام لايكون دائما نابعًا من داخل الفرد ذاته بل قد يفرض عليه جبرًا كالإلتزام القانوني، وبالتالي فلا يمكننا الحسم بكون الإلتزام يمثل بعدًا عاما أو مجموعة من الأبعاد الفرعية كما أكد على ذلك "أبو الندى" (2007) (عليوي ، 2012 ، ص 28) .

توجد عدة أنواع أخرى من الإلتزام كما أشار إلى ذلك التراث النفسي و التربوي. سنذكر بعضها كما يلي:

***الإلتزام الديني** : يعني إلتزام الفرد بما ورد في القرآن والسنة من قيم ومبادئ وقواعد . هذا بالنسبة لديننا الإسلامي، وقد يختلف التعريف الإجرائي لبعد الإلتزام الديني باختلاف الديانات .

*__الإلتزام الإجتماعي__ : يتمثل في شعور الفرد بالمسؤولية إتجاه مجتمعه ، ومشاركته في الأنشطة الإجتماعية مع الأخرين ، فالفرد الملتزم لايشعر بالإغتراب لا نحو نفسه، ولا نحو مجتمعه .

*__الإلتزام الأخلاقي__ : يعني تحلي الفرد بصفات خلقية تتناسب مع المعايير الخلقية والإجتماعية. وقد عرفه " __جونسون__" Johnson "(1991) بأنه إعتقاد الفرد بضرورة الإستمرار في علاقاته الشخصية والإجتماعية (أبو حسن، 2012، ص19).

*__الإلتزام القانوني__ : يعني تقيد الفرد بالقوانين الشرعية والوضعية السائدة في مجتمعه (سيد، 2012 ، ص15) .الإلتزام من الناحية القانونية ظاهرة اجتماعية في أصلها لأنها تنشأ نتيجة العلاقة مع الغير وتتضمن تبعاته أمرًا أضرَ بهذا الغير وعناصرها كما حددها الباحثون ، الخطأ ، والضرر والعلاقة السببية بينهما(القائدي ،2012 ، ص26). الإلتزام القانوني قد يكون بين شخص و شخص أخر، كما يكون أيضا بين الشخص و هيئة ما.

* __الإلتزام التنظيمي__ : هو إستثمار متبادل بين الفرد والمنظمة بإستمرار العلاقة التعاقدية ، ويترتب عليه سلوك مرغوب من جانب الفرد إتجاه المنظمة حسب "عبد الوهاب خطاب "(1993). كما يرى"القصراوي " (2007) أن الإلتزام التنظيمي هو إقتناع أساسي بالمنظمة وأهدافها ، وتطابق بين هذه الأهداف و أهداف الفرد ، وكذلك الرغبة الداخلية للبقاء بالمنظمة مع إدراك للتكلفة المصاحبة لتركها ، ومن ثم بذل الجهود للإستمرار في هذا الإلتزام من جانب الفرد والمنظمة (المسدي ،2011، ص193).

أشار مجموعة من الباحثين "ماير و آلان " "Meyer and Allen "(1991), و "ماير و ألان و سميث "Allen Meyer and Smith" (1990) و " غورلد وكاستاند" "Grulaud & Castands"(1994) أن الإلتزام التنظيمي بدوره له ثلاثة مكونات فرعية كما يلي:

الالتزام العاطفي : أي إرتباط الأفراد العاملين عاطفيًا وتوحدهم ، وإندماجهم مع المنظمة .

الالتزام الإستمراري: يشير إلى الإلتزام بناءا على مايترتب على ترك المنظمة من عواقب ، ويتمثل بوجوب البقاء في المنظمة. ويظهر الإلتزام الإستمراري عندما يلتزم العاملون ليس بما يحبذونه لحقيقة مايريدون تحقيقها لذاتهم بل بما يجب أن يحققوه عندما يكون ترك المنظمة قرارا مكلفا جدا من ناحية فقدان الأقدمية والأمن الوظيفي ، والتأمين الصحي. إلاّ أنه في هذا الجانب نتساءل عن طبيعة أداء العامل في ظل التزامه بالمنظمة خوفًا من فقدان مكتسبات العمل .

الالتزام المعياري أو الأخلاقي : هو شعور العاملين بضرورة أو مسؤولية في المنظمة ، وهذه المشاعر ناتجة عن الضغوط المعيارية التي تمارس على الشخص قبل وبعد الإلتحاق بالمنظمة كالضغوط العائلية أوالثقافية أو التنظيمية (الكردي ، 2012 ، ص549).

إلاّ أن الالتزام بمختلف مسمياته وأنواعه قد يظهر في سلوكيات الأفراد بشكل جلي مما قد يمكننا من الحكم على مدى توفر هذه الخاصية في الأفراد من عدمها.

غير أنّ خاصية الإلتزام قد تتأثر من حيث الشدة بعوامل الإجهاد ، ففي دراسة أجراها " Jepson" "جيبسون" على عينة مكونة من 95 معلماً . توصلت نتائجها إلى وجود علاقة عكسية سالبة بين الإجهاد المحسوس و الالتزام المهني بمعنى أنه كلما إزداد الإجهاد نقص معه الإلتزام المهني (نظمي و الأشقر، 2011، ص215). لذا يجب التفطن إلى مثل هذه المتغيرات الوسيطية التي تؤثر سلبًاعلى مسألة الإلتزام من جانب أخر أشار باحثين أخرين أن الأفرد الأكثر انتماءًا و إلتزامًا بعملهم، و إخلاصًا له أكثر عرضة للاحتراق النفسي (الخراشبة وعربيات ،2005 ، ص302). يبقى الالتزام ظاهرة صحية.

3-2-**التحكم** : يماثل مركز أو وجهة التحكم الداخلي التي تعود أصولها للعالم " جوليان روتر" والمستمدة من نظريته التعلم الإجتماعي ، حيث قدم هذا المفهوم لأول مرة عام (1954) في شكل مقال بعنوان " التعلم الاجتماعي وعلم النفس الإكلينيكي" وقد تأثر "روتر" إلى حد كبير بأعمال "هال " و"سبنسر"

وأفكار" سكينر" بشأن "التعزيز" وفكرة "التوقع" التي طورها "تولمان"، كما تأثر بنظرية المجال "للوين كورت" "Kurt Lewin" (Elliott, J, 1993,P 39).

يشير التحكم إلى مدى إعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكمًا فيما يلقاه من أحداث ، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ، ويتضمن القدرة على إتخاذ القرارات ، والقدرة على تفسير الأحداث والقدرة على المواجهة الفعالة للضغوط (عطار،2007، ص47) . أي ادراك الفرد بأنه مسيطر على الأمور يسهل عليه تجاوزها .

إن إدراك الضبط أمرٌ في غاية الأهمية في التعامل مع مجريات أحداث الحياة اليومية، إذ أن الأشخاص الذين لديهم درجة عالية من إدراك الضبط الداخلي يتمتعون بإمكانية أكبر في الحصول على المعارف والمعلومات حول الأحداث التي تؤثر على حياتهم ، فهناك علاقة قوية بين إدراك الضبط وتكيف الشخصية (Nayak, R. D , 2013,P 15). ومن هنا نرى أهمية التقدير المعرفي في تفسير الأحداث باعتبار الإدراك عملية عقلية.

حسب بعض الباحثين أن الشعور بالضبط أمرٌ مكتسب، حيث أشار "ليفكورت" "Lefcourt"(1976) أن مفهوم وجهة الضبط الداخلي يشير إلى التوقعات الداخلية المعممة ، والتي تكون في كل إحساس أو شعور متعلما لقدرة الفرد على الضبط والتوجيه للنتائج ، ويعتبر هذا الشعور نتاجًا للتفاعل المبكر مع البيئة كما أشار إلى ذلك" جيلجس وآخرون" (1975) (أبو الهدى ،2011 ، ص799). لذا تبقى عملية التنشئة الإجتماعية لها دورها البالغ في عملية التحكم.

حسب "لازروس" "lazaraus "(1996) أن الفرد ذو الضبط الداخلي يعتقد في كفاءته ، وقدرته على ضبط النتائج في عالمه الخاص ، وله توقعات إيجابية فيما يتعلق بالثقة ، والإعتماد على الآخرين ، وعلى النقيض من ذلك فإن الفرد ذو التحكم الخارجي لديه توقعات سلبية فيما يخص كفاءته على التحكم

ولديه إعتقاد بأنه يعمل في عالم عدائي ، وقد ربط من جهة أخرى "سيمان" "seaman. M" بين توقعات الضبط ومفهوم الإغتراب والذي يشير إلى إنعدام السيطرة والضعف، وأكد أن العامل الأساسي الذي يكمن وراء الاغتراب هو الشعور بعدم القدرة على التحكم في نتائج السلوك و الأحداث (معمرية ، 1994 ، ص40-60).

لقد اعتبر "سيمان" "seaman"(1971) أن الشعور بعدم السيطرة بعد من أبعاد مفهوم الإغتراب إلى جانب أبعاد أخرى المتمثلة في اللامعنى واللامعيارية والعزلة، و اغتراب الذات. (Nayak.R.D, 2013, P15) .

كما ربط بعض الباحثين بين التحكم و متغيرات أخرى من بينها استراتجيات التعامل مع الضغوط حيث أشارت " بوالس" "Boals" (2011) أن إنخفاض التحكم له علاقة موجبة مع استراتجيات التعامل غير الصحية كتجنب المواجهة (Asghari. F & al , 2013,P2).

كما أن درجة الضغوط التي يخبرها المعلمون ترتبط إيجابيا بدرجة نقص التحكم المدرك ، والتي تزيد من الوضعيات المهددة حسب "هوك و وروجر" Hock & Roger "(1996). (Ravichandran R, Rajendran R, 2007, p 136)

حسب الدراستين السابقتين " لبوالس" و هوك وروجر " أن طبيعة ادراك التحكم يؤثر على ادراك الفرد للوضعيات الضاغطة ، كما يؤثر أيضًا على عملية التعامل مع هذه الوضعيات الضاغطة

يتخذ التحكم أربع صور رئيسية هي :

أ- القدرة على الإختيار بين بدائل متعددة و إتخاذ القرارات.

ب- التحكم المعرفي وإستخدام العمليات المعرفية للتحكم في الحدث الضاغط .

ج- التحكم السلوكي : وهو القدرة على المواجهة الفعالة ، وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للانجاز والتحدي

د- التحكم الاسترجاعي : يرتبط بمعتقدات الفرد ، وإتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته ، فيؤدي استرجاع الفرد لمثل هذه الإعتقادات إلى تكوين إنطباع محدد عن الموقف بأنه ذو معنى ، وقابل للسيطرة عليه (يوسفي، 2012 ، ص 178).

إن الإهتمام بالفرد منذ طفولته وتنشأته على الثقة بالذات يعد ركيزة هامة في ترسيخ الشعور بالتحكم لديه. حيث أشار "أوبرايري""oubrayrie" (1966) أن جهاز "التحكم" مُعَقَدْ ويتشكل تدريجيا من خلال نمو الفرد، ويعمل على تأمين السلوك والحفاظ على إستقراره وتنظيمه ، كما يحدد نمطًا خاصا للتصرف والدفاع عن الذات (حراوبية وآخرون ، 2012، ص 296).

في السياق ذاته أوضحت البحوث التي تناولت التنشئة الإجتماعية أن الأفراد الذين يتميزون بالإعتقاد في التحكم في الأحداث أو التحكم الداخلي ينحدرون من أسر تتسم اتجهات والديهم بالديمقراطية والحب والنظام والمعايير المستقرة على عكس ذوي التحكم الخارجي ، فيوصف أبائهم بأنهم يبالغون في عقابهم سواء بدنيًا أو إنفعاليًا (ديب، 1996 ، ص 15) .

كمفاضلة بين أبعاد الصلابة النفسية و علاقتها بالجانب الصحي. أشار "تايلور"بأن توافر مكون الإحساس بالقدرة على الضبط الذاتي قد يكون من أهم مكونات الصلابة النفسية التي تساعد على التنبؤ بصحة أفضل (تايلور، 2008، ص 422) .

إن عملية التحكم لها مستويين حسب "كوبازا " ، فالمستوى الأول أن الضبط يحسن من قدرة الفرد على مقاومة الضغوط على المستوى الإدراكي ، والثاني أن الضبط يؤثر على المواجهة والتي من خلالها يؤدي الإحساس بالضبط إلى قيام الفرد بإستجابات سلوكية تهدف إلى تغيير الأحداث إلى شيء ما يكون متناغما مع خطة الفرد في الحياة ، ولذلك تبدو الأحداث أقل تهديدًا للفرد، وأيضا إذ لم يكن الموقف أو

الحدث تحت الحكم أو سيطرة الفرد ، فإن ذوي درجة الضبط المرتفعة يجسدون الحدث من خلال العمليات أو الأفعال التي يقومون بها إلى خطة على المدى الطويل(حسين و حسين، 2006، ص 132).

إنّ ادراك الضبط مسألة نسبية فلايوجد نمط خالص من الأفراد بتحكم داخلي أو خارجي ، فقد أكد "ماك كونيل "Mc Connell" (1977) على الرغم أن بعض الناس يعتقدون أنهم أسياد على أقدارهم ، ويتحملون مسؤولية ما يحدث لهم ، يعتقد الآخرون أن لا حول ولا قوة لهم ، فيما يتعلق بأقدراهم إلا أنه فلا توجد أنماط نقية من الفئتين (بن الزين ، 2012، ص 22). بذلك تصبح عملية تصنيف الأفراد ضمن احدى الفئتين السابقتين يحتاج إلى كثير من المراجعة والدقة.

من جهة أخرى قارنت دراسات أخرى بين الأفراد ذوي الضبط الداخلي والخارجي فيما يخص استعمالهم لاستراتجيات التعامل مع الضغوط ، حيث كشفت دراسة "ريس و "كوبر" "Ress and Cooper " (1992) أن الأشخاص ذوي الضبط الداخلي يستخدمون إستراتجيات تعامل فعالة كالسعي نحو المساندة الاجتماعية ، كما أنهم يستخدمون المواجهة المتمركزة حول المشكلة ، ويستمتعون بمستوى مرتفع من الصحة النفسية والجسمية ، وعلاقات إجتماعية واسعة مع الآخرين . وبذلك فهم أكثر قدرة على حل المشكلات ، كما أنهم يميلون إلى التقييم الإيجابي لقدراتهم ، و امكانتهم الداخلية في التعامل مع المواقف الضاغطة التي تعترض حياتهم (يوسفي ، 2012 ، ص146). فقدرة الأفراد ذوي التحكم الداخلي على الإستفادة من شبكة علاقاته الاجتماعية في التعامل مع الضغوط يظهر جانبا من التفاعل ما بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية ، و يؤكد أيضا الشعور بعدم الإغتراب كأحد أبعاد التحكم التي أشار إليها "سيمان" "seaman"(1971).

3-3- **التحدي** : أي إعتقاد الفرد بأن التغيير بدلاً من الإستقرار أمرٌ طبيعي في الحياة ، ومن هذا المنظور فإن عقبات الحياة تتيح الفرصة لزيادة مهارات الفرد ، ومعرفة ذاته وبالتالي تمثل حوافز للنمو بدلاً من إعتبارها مهددة لأمنه وسلامته(o'Rourke .N, 2004, p268).

لذلك فالأشخاص الذين يتمتعون بصلابة نفسية لا تتوقف ردود أفعالهم على المحاولات المستمرة والمتجددة للسيطرة على الوضع الضاغط، ولكنهم أيضا يقيمون التجربة التي تعرضوا لها بأنّها مثيرة للإهتمام (Wadey, R. G.,2009,p36) . كما أكدّ " هونغ" "Haung"(1995) أن الفرد الصلب أو المتميز بالصلابة يتمتع بصّحة أفضلْ ، ويدرك تغيرات الحياة بإيجابية وتحدٍّ .

يترجم التحدي من خلال الأحداث التي تتضمن تغيرًا في النمو الشخصي ، فالتحدي يحمل الفضول وحب الإستطلاع ،والمرونة التكيفية، وذلك من خلال توقع إنجازات ذات قيمة (يوسفي،2012، ص179). إلاّ أن السلوكات الإجرائية للتحدي من خلال الفضول والاستطلاع يجب أن تكون في الأمور و المجالت الإيجابية التي تُكَّمِلُ تحقيق الفرد لذاته ، و استثمار لقدارته.

أشار "يونغ" بأن الشخص الصّلب يحاول أن يتطور ويتوسع ، ويتغير نحو الأفضل ، وذلك على عكس الشخص العاجز الذي يبقى حبيسًا للماضي ، ويتوقف عن الحركة ، والتوسع نحو المستقبل . كما يرى " آلرد وسميث" " Allred & Smith" (1989) أن التحدي هو الميل إلى رؤية التغيير غير المتوقع أو التهديد المحتمل كتحدَ إيجابي وليس حدثا مهددًا ، كما أكد كل من " نيوكم" و"هارلوا" أن إعتقاد الفرد في عدم قدرته على التحكم يشعره بعدم الجدوى ، وعدم الفاعلية ، والعجز، و المشاعر الإكتئابية (حجازي و أبوغالي، 2010 ، ص119) . فقد يحمل بعض الأفكار اللاعقلانية عن ذاته و قدراته الفعلية.

في مقارنة بين المنخفضين و المرتفعين في سمة التحدي أشارت " كوبازا" بأن الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة لا يتمتعون بسّمة التحدي . إذ يشعرون بالتهديد من التغير، ويعتقدون أن

الحياة تكون أفضل عندما لا تنطوي على آية تغيرات، كما أنهم سلبيون في تفاعلاتهم مع البيئة (kobasa & al , 1982 , p393).

إنّ أبعاد أو مكونات الصلابة النفسية المتمثلة في الإلتزام ، والتحكم ، والتحدي، من شأنها المحافظة على الصحة النفسية للفرد ، و تعمل معًا على مساعدته في مواجهته ما يعترضه من مواقف شاقة . حيث ترى "كوبازا" أن توفر هذه المكونات الثلاثة السابقة يرتبط بإرتفاع بقدرة الفرد على تحدي ضغوط البيئة ، وتحويل أحداث الحياة الضاغطة لفرص للنمو الشخصي ، وبالتالي لا يكفي مكون واحد ليمدنا بالشجاعة والدافعية لتحويل القلق والضغوط لأمور أكثر إيجابية مما يؤكد على عدم أحادية البعد لمفهوم الصلابة النفسية. وقد لايكفي توفر مكون واحد لدى الفرد يسمح بالحكم على تمتعه بصلابة نفسية.

من جانب القياس النفسي اختص ببنية المفهوم في حدّ ذاته أثبت "هال و آخرون" "Hull et al " (1987) أن الصلابة النفسية تقتصر على مكونين فقط أو بعدين وهما الإلتزام ، والتحكم لتوافرهما على الخصائص السيكومترية المقبولة . كما أكدّ بعض الباحثين أمثال " كلارك وهرتمان " " Clark & Hartman,(1996) أن أبعاد الصلابة النفسية ليست على حد سواء بنفس الأهمية من حيث نتائجها الصحية ، فحسبهم أن بعد الإلتزام والتحكم أكثر أهمية من بعد التحدي. قد ترجع هذه النتيجة إلى اعتبار هؤلاء الباحثين بأن التحكم و التحدي بُعدًا واحد للتلاحم و التشابه بينهما. و قد أدرجت بعض الدراسات هذين البعدين في بعد واحد .

اذن الصلابة النفسية مفهوم متعدد الأبعاد ، فقد أكد "مادي" وزملاؤه أن المكونات الثلاثة للصلابة النفسية رغم إختلافاتها البينية ، ولكن توجد صلة مفاهيمة فيما بينها ، والصلابة النفسية لايمكن

تعريفها في غياب أحد مكوناتها الأساسية الثلاثة (الإلتزام ، و التحكم ، والتحدي) . و أن الأفراد الذين يتصفون بها لابدّ أن تتوفر فيها الخصائص الثلاثة المذكورة أنفا(Palyo, S. A ,2008,p14).

4. أهمية الصلابة النفسية :

تعتبر الصلابة النفسية من المتغيرات الهامة ، والداعمة للصحة النفسية للأفراد ، فقد نوهت العديد من الدراسات إلى أهميتها في مقاومة الضغوط التي تعترض الفرد في حياته .

أشار " هولهان وموس" "Holhan & Moos" (1990) أن مسار في مجال الضغوط يجب أن يتحول إلى التركيز على متغيرات المقاومة التي تجعل الأشخاص يحتفظون بصحتهم النفسية و الجسمية رغم تعرضهم للأحداث الضاغطة ، فحسبهما أن مجال الدراسة يجب أن يتحول إلى دراسة المصادر النفسية مثل الصلابة النفسية ، و المساندة الاجتماعية ، و تقدير الذات ...الخ من المتغيرات التي تجعل الفرد يقيم الضغوط تقييما واقعيا، كما أنها تجعله أكثر فاعلية في مواجهتها (العيافي، 2011، ص18).

عرف في التراث النفسي أن الأمراض السيكوسوماتية قد ترجع إلى أسباب نفسية والتي قد ندرجها ضمنها الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد في مختلف محطات حياتهم . وهنا يصبح الحديث عن الصلابة النفسية غاية في الأهمية.

لقد أشار "فنك" "Funk" أن الصلابة النفسية تعكس غياب الوجدانية، و بأن الأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة على مقياس الصلابة النفسية ، قد يكونون ببساطة ذلك من النوع الذي يتميز بخصائص تميل إلى اظهار نزعة وجدانية سلبية ، مماقد يزيد من وجود أعراض جسمية لديهم (تايلور ، 2008 ، ص 357).

ترى كل من " مادي وكوباز""Maddi & kobasa" أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الارجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي ، و الضغط المزمن الذي ينتهي باضطرابات جسدية ونفسية ، و هنا يتعاظم أهمية دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية المستمرة التي منطبقها الضغط ونهايتها الإجهاد و الإرهاق . ويتم ذلك من خلال مايلي:

– تؤثر على المستوى الادراكي ، حيث تعدل من ادراك الأحداث و تجعلها تبدو أنها أقل وطأة .

– تؤثر على إختيار أساليب مواجهة الضغوط من قبل الأفراد ، حيث توجهه إلى أساليب مواجهة نشطة.

– تقود الفرد إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل اتباع نظام غذائي صحي و ممارسة الرياضة.

مما يقلل من الاصابة بالأمراض الجسمية (العبدلي، 2012 ، ص32).

ينبغي الاشارة أن أهمية الصلابة النفسية لاتقتصر على ماذكر فقط ، بل تعتبر من مصادر الحصانة الذاتية للفرد التي تساعد على التعامل بفاعلية مع ضغوطات الحياة المختلفة.

5.خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية: ربمّا ترجع الاستخلاصات في ذكر خصائص الأفراد المتسمين بالصلابة النفسية التي سيتدرج التفصيل فيها نتيجة الدراسات التتبعية .

لقد بينت " كوبازا " أنّ هناك ثلاث سّمات ميزت الأشخاص الذين يتمتعون بالصلابة النفسية وهي إعتقاد قوي بما يقومون به وغياب الشعور بالإغتراب أثناء تأدية المهام المطلوبة منهم ، كما يتميزون بدرجة عالية من التحدي للقيام بمهامهم من منطلق الإعتقاد بأن التغيير حقيقة ينبغي التعامل معها ، وإستثمار للنموه الشخصي ، كما أنهم يتميزون بدرجة عالية من التحكم في أمورهم الوظيفية والحياتية مع إدراك شخصي لقدرتهم على التحكم في مسرات ومضرات الحياة (عسكر ،2003، ص256) . إن هذه السّمات الثلاثة المذكورة تشكل المفهوم البنيوي لمتغير الصلابة النفسية.

في حين أشار" شكري"(1993) أن الفرد الذي يتمتع بقوة الصلابة النفسية أو كما أسماها بقوة التحمل يستمر في عمله حتى يتمه ، ويكمل أي عمل يتكفل به ، ويعمل بجد ، ويستمر في حل المشكلة أو المسألة حتى النهاية ، كما يمكنه العمل إلى وقت متأخر من الليل لإنجاز مايقوم به ، ويستغرق ساعات طويلة في العمل دون انقطاع ، ويستمر في العمل حتى لو بدى له أنه لا يتقدم خطوة واحدة. لقد كانت هذه هي المؤشرات السلوكية للشخص الصلب ، و قد اختلفت عن رأي " كوباز" حيث حصرها " شكري" في الإلتزم بالعمل وانجازه.

في حين ركز بعض الباحثين على الجانب الوجداني والحالة المزاجية للأشخاص الذين يتميزون بالصلابة النفسية ، حيث أشار بعض الباحثين حسب تأكيد " تايلور" بأن الصلابة قد تعكس غياب الوجدانية السلبية، فالأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في الصلابة قد يكون ببساطة من ذلك النوع الذي يتميز بخصائص تميل إلى إظهار النزعة الوجدانية سلبية، وميل إلى الكآبة والقلق والعدوانية مما يؤدي زيادة من احتمال اصابتهم بأعراض مرضية جسدية (تايلور،2008، ص 422).

في السياق ذاته أشار "هيل" Hull" (1987) إلى أن الأشخاص ذوي التحمل العالي مقارنة بذوي التحمل المنخفض أكثر إقبالاً على الحياة، وأقل شكوى من الأمراض النفسية كما أنهم أقل قلقًا (قاسم ،2009). لعل الشعور بالمعنى لديهم يجعلهم أكثر اقبالا على الحياة .

كما خلص "ماتيس ويكسي" " Mathis M & Lecci. L " (1999) أن الصلابة النفسية تعد أفضل متغير يُتنبؤ به للصحة النفسية، وأن الصّلابة مصدرا للقوة الداخلية التي يمكن أن تقلل من الآثار الضارة الناجمة عن الإجهاد على الصحة (Sajadi, S & al. ,2012,p119) . إذن الصلابة النفسية من المتغيرات الصحية التي يجب تنميتها لدى الأفراد للتقليل من نسبة اصابتهم بالأمراض.

تأكيدًا لذلك أشار " ريش و آخرون" "Rush et al" (1995) إلى أن هناك علاقة سالبة بين الصلابة النفسية و الأمراض الناجمة عن الضغوط النفسية، إذ تعتبر كوسيط بين مستويات الضغوط المرتفعة والأمراض الناجمة عن هذه الضغوط (Azeem, S.M,2010 p,37).

كما وجدت " كونتدرا" "Contrada "(1989) أن الصلابة النفسية إرتبطت بشكل كبير مع إنخفاض ضغط الدم الانبساطي كالاستجابة إلى الضغوطات وخاصة بالنسبة لمكون الصلابة المتمثل في التحدي (Greene, R. and Nowack, K, 1996, p3). هذه الدراسات منحت الصدارة لبعد التحدي في علاقته بالصحة مما يستوجب تنشئة الأفراد عليه منذ طفولتهم.

6.العلاقة بين الصلابة النفسية و استراتجيات التعامل مع الضغوط :

أشار "ويثنجتون وكاسلر" " wethington& Kessler "(1994) إلى أن الأفراد يختلفون في إستخدام إستراتجيات التعامل مع الضغوط ، وأن هناك عدة عوامل تؤثر في إختيارهم لها ، فهناك عوامل تتعلق بشخصية الفرد كنمط الشخصية، ومركز الضبط ، وفعالية الذات ، والصلابة النفسية ، وهناك عوامل أخرى موقفية تتعلق بالموقف نفسه تساهم إلى حد بعيد في تحديد هذه الإستراتجيات ، وتتمثل في طبيعة الحدث ومدته ، ونوعه ، ودرجة تهديده ، والضرر الذي يدركه الفرد في هذا الموقف.

إنّ المتغيرات الشخصية لها أهمية كبيرة في تحديد قدرة الفرد على التحكم ، والتعامل مع الضغوط فإذا شعر الفرد بأن لديه القدرة على مواجهة المواقف الضاغطة ، فإن ذلك يشعره بالسعادة ، والثقة، والتحكم ، والتوافق وبالتالي ينخفض مستوى الشعور بالضغط لديه ، أما إذا شعر بالعجز ، والتعاسة ، وعدم القدرة على المواجهة فإنه يشعر بالضغط، ويعتمد شعور الفرد بقدرته على التحكم بكيفية تفسيره للحدث الضاغط ، وعلى كيفية فهمه وتقييمه لقدراته (يوسفي،2013 ، ص119). إن عملية تأويل المواقف لها دورٌ كبير في عملية مواجهة الضغوط.

تتفق" كوبازا" مع "فولكمان" و"لازروس""folkman & lazaraus"(1986) في أن الخصائص النفسية كالصلابة النفسية مثلا تؤثر في تقيم الفرد المعرفي للحدث الضاغط ذاته ، وما ينطوي عليه من تهديد لأمنه ، وصحته النفسية وتقديره لذاته ، كما تؤثر أيضا في تقييم الفرد لأساليب التعامل وهي الأساليب التي يواجه بها الفرد الحدث الضاغط كمواجهة المشكلات و الهروب و التجنب أو تحمل المسؤولية ، التحكم الذاتي ...إلخ (المخيمر، 1996) .

لقد تطرقت العديد من الدراسات لفحص طبيعة العلاقة بين متغير الصلابة النفسية واستراتجيات التعامل مع الضغوط مع اختلاف مناهجها والعينات المدروسة، وأساليب معالجتها للمعطيات المدروسة .

فقد قارنت "كوبازا" و جنتري" "Gentry & Kobasa" (1984) بين المرتفعين والمنخفضين في هذه السِّمة، حيث وجدتا أن أصحاب الصّلابة النفسية المرتفعة يستخدمون استراتجيات متكيفة للتعامل مع الضغوط، بحيث يحولون المواقف الضاغطة إلى خبرات إيجابية يستفيدون منها ، بينما يستخدم الأفراد ذوي الصلابة المنخفضة إستراتجيات معرفية وسلوكية غير متكيفة كالتجنب أو الإنكار من أجل نسيان المشكل . إذ أن الشعور بعدم السيطرة على الأحداث، والخوف من التغير، وغياب المعنى يجعل الأفراد يسلكون سلوكات غير ملائمة اتجاه المواقف الضاغطة.

بينما اتجهت دراسات أخرى لفحص العلاقة الإرتباطية في شكل درجات كلية بين المتغيرين بين حيث وجد " نواك" " Nowack "(1989) علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية وإستراتجية مواجهة المشكل(Williams. PG .al , 1992, p238).

في السياق نفسه، ولكن بتعمق في الأبعاد فرعية للمتغيرات أجرى " شافلون و بينت" " Chalfon. L, bennett " (1993) دراسة حول الصلابة النفسية وإستراتجيات المواجهة على حوالي 100 فردًا. من بين أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة أن الصلابة النفسية ، وبالضبط مكون " الإلتزام " ارتبط إيجابيا مع إستراتجية التخطيط، وارتبط سلبًا مع إستراتجيات تعاطي الكحول ، والتحرر السلوكي من الموقف الضاغط (Chalfon. L& bennett. P, 1993, P). إن بعد الالتزام في هذه الدراسة احتل الصدارة مقارنة بُبعْد التحكم و التحدّي.

بينما ذهبت دراسة أخرى في اتجاه يستكشف العلاقة ما بين أبعاد الضغوط و الصلابة النفسية، فقد وجدت دراسة " سبيرمان " " S.Subramanian & al "(2009) أن أبعاد الضغوط المهنية كعبء العمل الزائد، و غموض الدور ، والمكانة المتدنية ، والعمل الشاق ترتبط سلبًا بمتغير الصلابة النفسية ، في حين بُعْد واحد فقط المتمثل في المسؤولية إتجاه الآخرين ارتبط بشكل موجب مع الصلابة النفسية. نجد أن المسؤولية متضمنة في بعد الإلتزام كمكون فرعي للصلابة النفسية . كما توصلت أن الأشخاص الذين

يمتلكون مستوى عالي من الصلابة النفسية تكون لديهم مستويات منخفضة من الأمراض الناجمة عن الضغوطات المهنية (Subramanian. S & al, 2009, p50-52).

في السياق نفسه أجرى " البيرقدار" (2011) دراسة حول الضغوط والصلابة النفسية على عينة 843 طالبًا. توصل إلى أنه كلما زاد مستوى الضغط النفسي قل معه مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة (البيرقدار،2011). فإذا كانت الصلابة النفسية تسهم بشكل فعال في فهم الضغوط و مقاومتها، من جهة أخرى يبدو أن تراكم الضغوط يؤثر على الصلابة النفسية للفرد.

كوصف للجانب الصحي يتميز الأشخاص ذوي الصلابة النفسية بصحة جسمية وعقلية أفضل ، فشعورهم بالإلتزام ، والقدرة على ضبط الأمور ، والإستعداد لقبول التحدي يجعلهم يقيمون أحداث الحياة التي يمكن أن تكون ضاغطة بطريقة أفضل من أولئك الأشخاص الذين لايتميزون بالصلابة ، ولذلك فقد يتخذون اجراءات أكثر مباشرة لمعرفة المزيد من هذه الأحداث ، ودمجها في مجريات حياتهم وللتعلم منها مايمكن أن يستفيدو منه في المستقبل ، حسب " تايلور" (2008) . كما يظهر الأفراد الذين يتميزون بالصلابة كفاءة في استخدام استراتجيات التعامل الفعالة النشطة مثل إستراتجيات التعامل المتمركزة حول المشكلة ، والبحث عن المساندة الإجتماعية ، وهم أقل تجنبا (تايلور، 2008 ، ص421) .

أشارت دراسة "ميتشل" "Mitchelle "(1989) ، و "ستيفنسون" Stephenson " إلى وجود علاقة موجبة بين الصلابة النفسية وإستراتجيات الموجهة نحو المشكل ، وإلى وجود علاقة سالبة بين الصلابة النفسية واستراتجيات المواجهة الموجهة نحو الإنفعال .

كما أشار "كاش" " Kash " (1987) بالولايات المتحدة الأمريكية أن الصّلابة النفسية تعد عاملاً وسيطا في مقاومة الضغوط وعدم الإصابة بالأمراض النفسجسمية. وأكد "إريكسون"على أهمية عدة خصائص شخصية تلعب دوارا كبيرًا في تخطي الأزمات التي تعترض الشخص في حياته كالحكمة ، والأمل ، والصلابة النفسية ، والحب والإهتمام ، والهدف فهي تساعدهم وتخلصهم من مشاعر العجز

واليأس ، وتدفعهم الى اتخاذ دورهم في مواجهة الظروف الصعبة و تحررهم من الصراع ، وتدعم قدراتهم وطاقاتهم ، واستثمارها إلى أقصى حد ممكن على أن يتقن عمله بكل براعة ، وأن يمتلك نظرة واضحة عن الحياة ، وأن يخطط لمستقبله ويجعل لحياته معنى (عمور عمر وآخرون ، 2013 ، ص120). كما أشارت دراسة "ويليام ، وويب ، وسميث" " williams ,weib & smith" والتي هدفت إلى التعرف على دور عمليات المواجهة كوسائل في العلاقة بين الصلابة النفسية ، والصحة النفسية ، والصحة الجسمية على عينة قوامها 160 فردًا من طلبة الجامعة . وجود علاقة موجبة بين الصلابة النفسية و أساليب المواجهة الفعالة كالتركيز على المشكلة، والبحث عن الدعم البناء كما أشارت نتائج الدراسة ارتباط بين الصلابة النفسية وعدد قليل من الأمراض الجسمية التي ذكر أفراد العينة أنهم يعانون منها (بوراس ، 2014 ، ص 19)

أما عن وصف الجانب الإجتماعي أشار" كارديم و زملاؤه " Kardum & al " وزملاؤه (2012) أن الأفراد المتسمون بصلابة نفسية لديهم شبكات إجتماعية أوسع توفر لهم الدعم في الحالات التي تتطلب منهم التعامل مع ضغوط العمل، وأن الصلابة النفسية تحمل مستويات أعلى من الدعم الاجتماعي من قبل زملاء العمل والمشرفين في العمل ، كما أن الأشخاص الذين يمتلكون صلابة نفسية مرتفعة مجهزون بشكل أفضل لإدراة الإجهاد الناجم عن العمل.(Kardum.I. et al, 2012, p490) .

كمّا أشار كل من " Soderstrom et al " (1999) و "Maddi & Hightower " (2000) أن الأفراد المنخفضين في سّمة الصلابة النفسية يستخدمون الإستراتجيات التجنبية فهم أقل التزامًا ، كما أنهم يشعرون بعدم المقدرة على التحكم في الوضعيات الضاغطة ، فيشعرون بالتهديد ونقص القدرة على التحدي أمام الوضعيات الصعبة (Gardner, D., &Carston, M. C. , 2009,p 27) .

كما وجدت "كوبازا و أخرون" "kobasa et al"(1982) أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يشعرون بمستوى ضغط أقل في بيئة العمل ، وبرضا وظيفي أكثر ، وبمستوى عالي من جودة الحياة .كما وجد "Khaledian et al" (2013) , علاقة سالبة بين الصلابة النفسية وإدمان العمل(p15 , 2014 , & al Dogaheh.E.R).

كمّا أشار" فلورين" و"ويليامز وأخرون" "Florian et al."(1992) " Williams et al " (1995) أن الأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة يستخدمون سلوكات إيجابية تعود على صحتهم بالإيجاب، ويستخدمون إستراتجيات مواجهة نشطة ، في حين يستخدم ذوي الصلابة المنخفضة سلوكات سلبية تؤذي صحتهم ، كالاستراتجيات الإنفعالية أو التجنبية لمواجهة ضغوطهم (Soderstrom, M & al,2000,p314) . إلا أننا من الخطأ بمكان الحكم على الفرد بأنّه مرتفع أو منخفض في سّمة الصلابة النفسية دون الأخذ بعين الاعتبار أداة القياس المعتمدة ، وما تتضمنه من أخطاء ، وكذلك الانتباه إلى كيفية تحديد درجة القطع التي يحكم بها الباحث على مستوى الخاصية لدى الفرد.

مست الدراسات أيضًا فئة الأرامل ، حيث فحصت " الشيراوي" (2012) أسلوب تعامل الأرملة مع الضغوطات النفسية اليومية في ظل علاقتها بالصلابة النفسية على عينة من 50 أرملة بحرينية أظهرت نتائج الدراسة أن توجد علاقة موجبة بين درجة الصلابة النفسية الكلية وأسلوب التكيف الإيجابي ، كما أظهرت الدراسة وجود إرتباط موجب بين الأبعاد الفرعية للصلابة النفسية المتمثلة في (الإلتزام والتحدي) وأسلوب التكيف الإيجابي ، في حين وجدت إرتباط موجب بين البعد الفرعي للصلابة والمتمثل في التحكم وأسلوب التكيف السلبي (الشيراوي ، 2012).

توصلت دراسة "Judkins Kay "(2001) في نموذجه حول العلاقة بين الصلابة النفسية والضغط وإستراتجيات التعامل وجود علاقة موجبة ودالة احصائيا بين الصلابة المرتفعة من جهة ، والمواجهة المرتكزة على حل المشكلات ، والمستوى المنخفض من الضغوط ، ومن جهة أخرى ارتبطت الصلابة

النفسية المنخفضة بمستويات مرتفعة من الضغوط وبالمواجهة المركزة على الإنفعال (Judkins, S. , 2001 (K

كما أشار كل من "كوبازا" و"هاويتر"و" مادي" "Kobasa and Hightower's , Maddi" (1982)" أن الصلابة النفسية ترتبط إيجابيا بأساليب المواجهة التحولية كالتخطيط ، و البحث عن حل للمشكل، وترتبط بشكل سالب مع المواجهة التجنبية (Palyo, S. A, 2008, p 15) .

كما وجدت "وايب ، مكلم و"كوبازا Wiebe , McCallum & Kobasa"(1982) أن إستراتجيات التعامل التي تركز على الإنفعال أو العاطفة ترتبط بشكل سالب مع الصلابة النفسية أو مع بعض مكوناتها (الإلتزام ، التحكم ، التحدي) ، وبالمثل أكد كل من Boyle, Grap, Younger, & ThornbNy "(1991) أن إستخدام إستراتجيات التعامل الإنفعالية ترتبط بشكل سالب مع متغير الصلابة النفسية ، وترتبط إيجابيا بالإحتراق النفسي ، ووجد "Fusco's" (1994) في دراسته على عينة من الممرضات بالمستشفيات أن الصلابة النفسية ترتبط بشكل موجب مع أساليب التعامل المرتكزة على المشكل .(Judkins .S.K,2001, p25)

في نفس السياق أجري "جيرسون"Gerson"(1998) دراسته على عينة مكونة من 101 من طلاب الدراسات العليا وهدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات مواجهة الضغوط وقد اتضح من نتائجها أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فعالية وتأثيرا من الذين حصلوا على درجات منخفضة (صالح وآخرون،2013 ، ص17).

كما توصل "Maddi SR, Wadhwa P &, Haier RJ "(1996) أن الطلبة المنخفضين في الصلابة النفسية يستهلكون الخمور والمخدرات بشكل أكبر ، ويرتكزون على إستراتجيات تعامل تجنبية ضد الضغط في حين يتجه الطلبة المرتفعي الصلابة النفسية للإعتماد على المواجهة النشطة المتمركزة

حول حل المشكل (COL Paul T. Bartone et al, 2012,p518). إذ أن إعتقادهم بالتحكم في الأحداث المحيطة بهم يجعلهم يتوقعون نتائج أفضل .

في نفس المسار أجرى "دافيد " David" دراسة على حوالي 245 طالبًا بالصين أفاد من خلالها أن الطلاب ذوي الصلابة المنخفضة يستخدمون إستراتجيات مواجهة سلبية ، وتجنبية بشكل ملحوظ مقارنة بالطلاب ذوي الصلابة المرتفعة (Chan, D.W, 1999, P147).

أوضحت دراسة" بيزلي ، تومبسون و دافيدسون" " Beasley , thompson & Davidson" (2003) على عينة مكونة من 187 طالبًا .أن الصلابة تؤثر إيجابيا في تخفيف الضغوط النفسية لدى الإناث ، كما تخفف من استخدام أسلوب التركيز على العواطف عند مواجهة أحداث الحياة الذي يصنف ضمن أسلوب التكيف السلبي مع أحداث ، وضغوط الحياة (الشيراوي ،2012 ، ص 20).

كما تطرق "مادي" "Maddi" إلى صلة الجانب العقلي المعرفي بالصلابة النفسية ، بحيث أنّه يجعلهم يواجهون مصاعب الحياة بأسلوب تكيفي تحويلي يتضمن تقييم المواقف ، وإستكشاف الجوانب التي يمكن الإستفادة منها في الحاضر والمستقبل أمّا الجانب العملي يتضمن إتخاذ الخطوات الحاسمة لتصحيح الأوضاع ، وبذلك تتحول الصّعاب إلى ظروف تساهم في النمو في إتجاه الأصالة . في المقابل ينطوي الجانب العقلي المعرفي لمفتقدي الصلابة النفسية على نظرة دونية للذات و سلوكيًا إلى محاولات هروبية تجنبية قد تحقق خفض مؤقت من الإحساس بالضغط ولكنها لاتحل الموقف، وبالتالي يصبح الإنسان أكثر تعرضًا للضغوط مما يرفع من إحتمالية التأثير المرضي لهذه الضغوط على صحته (شاهين ، 1992 ، ص103).

في السياق ذاته ركز بعض المنظرين على الفروق بين المرتفعين و المنخفضين في الصلابة النفسية في الجانب الادراكي ، حيث أشار "لازروس و فولكمان" " Lazarus & Folkman"(1984) أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة لديهم إدراك، أو تقيم إيجابي سواء التقيم الأولي أو التقييم

الثانوي للضغوط فيما يتعلق بمستويات التهديد الناجمة عن الضغوط، مما يمنحهم القدرة على التعامل بشكل فعال مع هذه الضغوط ، في حين ذوي الصلابة المنخفضة أقل إيجابية من الناحية الادراكية . من الواضح أن هناك اختلافات إدراكية بين المرتفعين والمنخفضين في سمة الصلابة النفسية بالنسبة لهذا النموذج(Smith , T, W , & Allred .K.D. 1989, P257) .

كما وجد "برادلي" "Braddly" (2007) أن المدرسين الذين لديهم صلابة نفسية يتعاملون بشكل جيد مع الضغوط ، وأن الصلابة النفسية لها دور فعال في الظروف الصعبة خاصة عندما تزداد مطالب العمل (Khan. A &al , 2011, p27) .

قد وجد كل من "مادي" و"كوبازا" أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة أكثر قدرة على الإستفادة من أساليب تعاملهم مع الضغوط بحيث تفيدهم في خفض الأحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع ، وتحليلها إلى مركبات جزئية، ووضع الحلول المناسبة لها (العيافي، 2012، ص19).

كما أشارت "جيهان حمزة"(200)على عينة 221 راشدًا. وقد إستهدفت استكشاف طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية ، وتقدير الذات ، والمساندة الإجتماعية وتأثير ذلك على التعايش والمشقة .أسفرت النتائج على وجود أثر دال ايجابي للصلابة النفسية ، والمساندة الإجتماعية ، وتقدير الذات على تقليل الإدراك السلبي للمشقة والضغوط (الجهيني، 2011، ص 213) . مما يؤكدّ على أن هناك آثر تفاعلي ما بين المتغيرات النفسية والإجتماعية في التعامل مع الضغوط.

كما أجرى " الجهني" (2011) دراسة على عينة قوامها 379 طالبا في المرحلة الثانوية ، وقد هدفت إلى دراسة العلاقة بين كل من متغير المهارت الإجتماعية والسلوك التوكيدي والصلابة النفسية . من بين النتائج التي أسفرت عليها الدراسة وجود ارتباط بين أبعاد متغير المهارات الإجتماعية المتمثلة في (تحمل المسؤولية ، والتوكيدية ، والإدراك الوجداني ، وضبط النفس) ومتغير الصلابة النفسية بأبعاده

الإلتزام و ، التحكم ، و التحدي (الجهيني،2011). لو تفحصنا المتغيرات السابقة (المهارات الاجتماعية و السلوك التوكيدي) لوجدنا تشابها في مكوناتها مقارنة مع مكونات الصلابة النفسية.

كما أجرت " يوسفي"(2001) دراسة على عينة مكونة من 75 طالبة ، هدفت من خلالها إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية و إسترتجيات المواجهة ،فاستخدمت أداتين هما مقياس الصلابة النفسية ، ومقياس إستراتجيات المواجهة . أسفرت نتائجها أن هناك علاقة موجبة بين الصلابة النفسية وإستراتجيات المواجهة الإيجابية ، ووجود علاقة سالبة بين الصلابة النفسية وإستراتجيات المواجهة الإيجابية (يوسفي ، 2013) .

7. الفروق بين الجنسين في الصلابة النفسية :

في اطار الدراسات المقارنة بين الجنسين فيما يخص الصلابة النفسية نورد بعض الدراسات اذ لايتسع المجال لذكرها كلها و خصوصًا أن الموضوع الحالي اهتم بدراسة هذا المتغير لدى النساء. نذكر منها دراسة "ستيفنسون" "Stephenson"(1990) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وإستراتجيات التعامل بإختلاف الجنس، وقد شملت على147 فردًا من العاملين بالبنوك ، والمحاماة. أسفرت نتائجها أن الإناث كن أكثر صلابة من الذكور ، وأكثر اعتمادًا على المساندة الإجتماعية (صالح و آخرون،2013، ص47).

على نحو مخالف أشار "موس و هولهان" "Moos & Holhan "(1987) في دراستهما المجراة على 267 من الجنسين على وجود فروق بين الإناث ، والذكور في متغيرات الشخصية ، فقد كان الرجال أكثر ثقة بالنفس ، وأكثر صلابةً نفسية من النساء فهن أكثر سعيًا للمساندة الإجتماعية في التعامل مع الضغوط نلاحظ أن وجه التشابه بين الدراستين السابقتين هو تأكيدهما على أن النساء كن أكثرًا سعيًا للمساندة الإجتماعية .

في سياق الدراسات المقارنة أشارت "حراوبية وزملاؤها"(2012) المجراة على عينة مكونة من (18) ، من أباء و أمهات الأطفال الذين استفادو من الزرع القوقعي . أن الذكور أكثر صلابة من الإناث رعم تعرضهم للضغوط ، كما أجروا أيضا مقارنة في الأبعاد الفرعية لمتغير الصلابة النفسية بحيث كانت النتيجة أن الذكور أعلى في كل الأبعاد (الإلتزام ، والتحدي ، والتحكم) من الإناث (حراوبية، 2012). إلاّ أن نتائج هذه الدراسة لايمكن تعميمها نظرًا لكون حجم العينة صغير جدا لايسمح بالتعميم.

*** خلاصة:**

إذن كان"لكوبازا " الفضل في ارساء معالم الصلابة النفسية اضافة إلى غيرها من الباحثين و اعتبروها من المصادر الشخصية التي قد تساعد الأفراد على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة من خلال تأثيرها على طريقة ادراك الأفراد لهذه الأحداث ، و كذلك على اختيارهم لأساليب التعامل معها. هذا بالنسبة للصلابة النفسية. سيلي الحديث أيضا عن المصادر الاجتماعية، وقد اختيرت المساندة الاجتماعية في سياق البحث الحالي التي سيلي التفصيل فيها في الفصل اللاحق.

فصل المساندة الاجتماعية

*** تمهيد.**

1 – تعاريف المساندة الاجتماعية.

2– أبعاد المساندة الاجتماعية.

3– نظريات المساندة الاجتماعية.

4– مصادر المساندة الاجتماعية.

5– أهمية المساندة الاجتماعية.

6– بعض النماذج المفسرة لتأثير المساندة الاجتماعية على الصّحة.

7–علاقة المساندة الاجتماعية بالضغوط النفسية واستراتجيات التعامل مع الضغوط.

***خلاصة**

تمهيد:

سنتطرق في هذا الفصل إلى تقديم تعاريف الباحثين للمساندة الاجتماعية ، و أبعادها ، ثم التفصيل في نظريات و مصادر المساندة الاجتماعية بنوعيها الرسمية و غير الرسمية ، مع ذكر أهمية المساندة الاجتماعية ، و تلخيص للنماذج المفسرة لتأثير المساندة الاجتماعية على الصحة وفي الآخير ابراز علاقة المساندة الاجتماعية بالضغوط النفسية و استراتجيات التعامل معها.

يعيش كل فرد منا ضمن نسيج من شبكات العلاقات الإجتماعية التي لا يستطيع الاستغناء عنها، وذلك بإعتبار الكائن الإنساني اجتماعي بطبعه ، ولايمكنه العيش بمعزل عن الآخرين.

تعود بداية الاهتمام بالمساندة الإجتماعية أو الدعم الإجتماعي على اختلاف مسمياتها إلى تاريخ طويل ، و يستدل البعض على المساندة الاجتماعية بحديث "إيميل دوركايم" Emile Dorkhiem"(1879) حول انتشار الانتحار كظاهرة اجتماعية، حيث أشار أن حالات الإنتحار تنتشر في البيئات الإجتماعية ذات الروابط الاجتماعية الضعيفة والمفككة . فحسب "دوركايم" أن تفكك هاته الروابط الإجتماعية نتج عنه فقدان للموارد الإجتماعية ، والتي اعتبرت منذ أمد بعيد من المظاهر الإجتماعية التي تبعث على تحقيق الرضا الإنفعالي، وتخفف من تأثير الضغط ، كما تساعد الفرد على التعامل مع الأحداث الضاغطة . كما أشار "باندورا " إلى مايسمى "بالفعالية الجمعية" ، فالأفراد لايستطيعون العيش بمعزل عن الجماعة ، فكثير من المشكلات ، والصعوبات التي يواجهونها تتطلب الجهود الجماعية والمساندة لإحداث تغيير فعال(المحتسب ،2010، ص02). حتى وإن كان مصطلح شبكة العلاقات الإجتماعية يعتبر البداية الحقيقية لظهور مصطلح المساندة الإجتماعية إلاّ أن "ليبرمان" " Libarman" (1982) يرى أن المساندة مفهوم أضيق بكثير من مفهوم شبكة العلاقات الإجتماعية ، حيث تعتمد المساندة في تقديرها على إدراك

الأفراد لشبكاتهم الإجتماعية بإعتبارها الأطر التي تشمل على الأفراد الذين يثقون فيهم، ويستندون على علاقاتهم بهم (فايد ،2005، ص19) .

كما ترتبط المساندة الاجتماعية في جانب منها بحاجة الفرد إلى التواد الذي تتجلى مظاهره في سعي الأفراد لإقامة علاقات دافئة وودودة ، تمنح تجمعاتهم ترابطًا وآلفة لاغنى عنها ، لإستمرارية الحياة الإنسانية ، وهو ما قدمه "مهرابيان" و "كسيونزكي" "Mehrabian and Ksionzky"(1974) تحت مصطلح "دافعية التواد " (مختار، 1994 ، ص 118) .

كما تلعب المساندة الاجتماعية دورًا هامًا حتى بالنسبة للجانب الصّحي ، وكجانب عملي ميداني أثبتت دراسة " Mahler" و"Kulic " (1989) على المرضى الناقهين من جراحة الشريان التاجية للقلب ، أنه تقلصت مدة الشفاء بطريقة دالة بالنسبة للذين تلقوا زيارات أقاربهم مقارنة بأولئك الذين قلت زيارتهم . (زعطوط، 2005). اذ أن الجانب المعنوي للفرد القائم على المساندة له أثره الإيجابي على الجانب الصحي.

بينما استدل البعض على فعاليتها بدراساتهم لوضعيات الأفراد أثناء تعرضهم للحوادث الضاغطة لكن في ظّل وجود شبكات اجتماعية مساندة لهم، حيث أشار "روي باين" "Roy Payne " (1980) في مقال له بعنوان "الضغوط الإجتماعية والدعم الإجتماعي" سوف ينظر إلي من قبل الكثير من الناس والباحثين على أنّني أقول مجرد كلام إعتيادي لايستند على أساس علمي ، إذا ما ادعيت أن الناس من الممكن أن يواجهوا الضغوط بطريقة أفضل لو أنهم حصلوا على الدعم الاجتماعي من الناس الذين من حولهم ، علمًا بأن ما أدعيه يمكن الجزم بأنه ثابت علميًا ، فقد أثبتت الدراسات التي أجريت على الأفراد الذين تعرضوا لكوارث حادة ، وتم إجلاؤهم في مخيمات– كما هو الحال بالنسبة لضحايا الحرب العالمية الثانية–أن الأشخاص الذين استطاعوا أن يحتفظوا بعلاقاتهم الأسرية، وصداقاتهم والروابط التي تربطهم

مع الأخرين على أساس ديني أو إجتماعي تمكنوا من أن يتكيفوا مع الحياة بعد أن أخرجوا من المخيمات وعادوا إلى حياتهم الإجتماعية. فهذه الجماعات يرتبط بها الفرد والتي تقدم له الدعم الإجتماعي هي ما أطلق عليه "كوهين" و" تايلور" Cohen & Taylor" (1978) "بموضع الهوية" ذلك لأن هذه الجماعة تقدم للشخص نوعًا من الإتصال البدني والعاطفي الذي يحافظ على شعوره بالإنتماء لهم ، ووضوح هويته بالنسبة لهم (الهيجان، 1998 ، ص346) .

كمّا أشار " عبد المعطي" (2004) أيضا أن المساندة الاجتماعية تعتبر إحدى صور العلاقات الاجتماعية التي توفر للفرد المساعدة التي يطلبها ومصدر هام من مصادر الأمن الذي يحتاجه ، خاصة عندما يشعر بأن هناك ما يهدده، وأنه غير قادر على مواجهة الضغوط، والمتاعب التي قد تعترض حياته وتؤثر على توافقه (المجدلاوى، 2014، ص 215).

أما من حيث الطبيعة المفاهمية يعتبر مفهوم المساندة الإجتماعية من المفاهيم التي اختلف الباحثون في تحديد مفهومها، وذلك تبعًا لاختلاف خلفياتهم النظرية ، فالبنسبة لعلماء الاجتماع ينظرون إليها من منظور عدد وقوة علاقات الفرد بالآخرين، إذ صاغوا مصطلح "الشبكة الإجتماعية" في إطار تناولهم للعلاقات الاجتماعية ، والذي يعتبر البداية الحقيقية لظهور هذا المصطلح ، ويطلق عليها البعض بالموارد الاجتماعية، أو الامدادات الاجتماعية كأمثال" وايس" "Weiss" ، الذي حدد مكوناتها في ستة أبعاد متمثلة في : الود والاندماج الاجتماعي ، والعطاء والقيمة ، والارتباط والتوجيه (آيت حمود وآخرون ، 2010، ص14) .

1- تعاريف المساندة الاجتماعية : يوجد تعريفات لاحصر لها للمساندة الاجتماعية تختلف باختلاف زوايا ، ورؤى الباجيثن ، ستعرض الطالبة بعضًا منها .

يرى "كوب "Cobb" (1976) أن مفهوم المساندة الإجتماعية ينطوي على بعدين،أحدهما اجتماعي و الأخر سيكولوجي :

البعد الأول : اجتماعي ، يطلق عليه علماء الإجتماع بالإندماج الإجتماعي "L'integration sociale" وهو بدوره عبارة عن شبكة إجتماعية تحيط بالفرد.

البعد الثاني: سيكولوجي ، يتمثل في إحساس الفرد بالحماية ، والعناية من طرف أفراد الشبكة الإجتماعية التي ينتمي إليها . وهو نفس ما أشارت إليه " كوبازا " kobasa" ، بأنه مصدر سيكولوجي يقيم به الفرد إحساساته حول نوعية العلاقات الإجتماعية (جبالي وقارة، 2013، ص516) .

من جهة أخرى عرفها "كابلان" " caplan" (1981): بأنّها النظام الذي يتضمن مجموعة من الروابط والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين ، وتتصف بأنها طويلة المدى ويمكن الاعتماد عليها ، والثقة بها وقت إحساس الفرد بالحاجة إليها لتمده بالسند العاطفي (Caplan, G,1981, p413,) .

بينما يرى "سارسون "Sarason" (1983): أنّها إدراك الفرد بأن البيئة تمثل مصدرا للتدعيم الاجتماعي الفاعل ، ومدى توافر أشخاص يهتمون بالفرد، ويرعونه، ويثقون به، ويقفون بجانبه عند الحاجة إلى ذلك كالأسرة ، والأصدقاء ، والجيران (Sarason, I. G& al ,1983) .

أما "بوشارد و آخرون" " Bouchard et al" (2006) فيرون بأنها مجموعة من السلوكيات التطوعية الهادفة إلى مساعدة الآخرين (Denomcourt.J, 2012.,p20).

في حين اعتبرها كل من " Flahety and Richmond "(1989) نوع من أنواع التبادل الاجتماعي بين أعضاء الشبكة الاجتماعية (Fezerm. M, 2008).

فضلاً عن ذلك عرفها "جينتري وجودون" "Gentry& Goodwin " (1995) : بأنّها شبكة من العلاقات التي تقدم المساندة المستمرة للفرد بصرف النظر عن الضغوط النفسية الموجودة في حياته، وهي إما أن تكون موجودة أثناء حدوث الضغوط، أو أن يكون لدى الفرد إدراك أو توقع بأنها ستنشط في حالة تعرضه لضغوط(Gentry& Goodwin, 1995,p 560).

من جانب آخر عرفها " المخيمر" (1997):بأنّها عملية تقويمية لمدى ادراك الفرد لعمق وكفاية علاقاته مع الأخرين، كما يختلف معناها على حساب المرحلة العمرية التي يكون فيها الفرد ، ففي مرحلة الطفولة تنحصر فيما تقدمه الأسرة من مساندة خاصة الأم ، فالأب ، فالأشقاء ، وفي مرحلة المراهقة تتجلى فيما تقدمه جماعة الرفاق ، والأسرة من تفهم ، ومواساة ، وفي مرحلة الرشد تتمثل المساندة فيما تمثله العلاقات الزوجية ، والعلاقات مع الأبناء ، والعلاقات مع زملاء العمل (المخيمر،1997) .

أما "المغيصيب " فعرفها بأنها كلّ ما يتلقاه الفرد من دعم من الآخرين (أقارب، أصدقاء، جهات مجتمعية... الخ) وقد يكون هذا الدعم على شكل مساندة انفعالية (رعاية، ثقة، تجارب، تقدير، احترام .. الخ) ، وقد تكون مساعدة بالمعلومات أو استشارات أو مهارات تعين على مواجهة مشاكل الحياة اليومية، وقد تتم المساندة من خلال التدعيم الأدائي (المساعدة في العمل أو المساعدة المادية) (العتيبي، 2009 ، ص420) .

فضلاً عن ذلك يرى "جينفر وآخرين" " Jennifer et al" (2009) أن المساندة الإجتماعية تشير إلى مختلف الطرائق التي يساعد الأفراد بها بعضهم البعض ، وأنها تقدم في عدة أشكال كالمساندة الأدائية ، والإنفعالية ، وذلك من أجل تحقيق الأهداف التي يسعى إليها الفرد (أبو العلاّ،2012، ص103).

من زاوية أخرى عرفها " عسكر"(1998): بأنها اهتمام المنظمة بتوفير الفرص والعلاقات الاجتماعية ، وبث روح التعاون والتآلف بين العاملين والتي تحقق مكاسب للفرد والمنظمة معًا ، فمن جهة تزيد من استجابات الفرد في العمل لأنه يحقق له حاجات مهمة كالضمان، والإنتماء، والقبول، ومن جهة أخرى تعمل كمنطقة عازلة أومخففة للضغوط من خلال التعاطف وتقديم المساعدة (عسكر، 1998، ص117).

بينما لخصتها " عبد المقصود" و السرسي" (2000) في الدعم الإنفعالي، والمادي ، والأدائي الذي يتلقاه الفرد من قبل الآخرين المحيطين به كالأسرة ، والأصدقاء ، والجيران ، وزملاء العمل أو الفصل ، ومدى قدرة الفرد على تقبل وادراك هذا الدعم (عبد المقصود و السرسي، 2000، ص 206) .

كما لايمكن اغفال تعريف " جاكبسون " " Jaccobson " الذي يرى بأنها السلوك الذي يعزز شعور الفرد بالطمأنينة ، والثقة بالنفس ، وبأنه يحظى بالتقدير والإحترام من أفراد البيئة المحيطة به ، ومن المقربين له ، وإحساسه أيضا بالرضا عن المساندة التي يتلقاها ، والتي تساعده على حل مشكلاته عمليا (جمبي،2008 ، ص39) .

في حين عرفها "هيلر وآخرون"Heller et al"(1986): بأنّها التقييم العام الذي يطوره الأفراد لأنفسهم ويعتقدون من خلاله أنهم محل عناية وتقدير، وأن هناك أشخاص مهمين حاضرين لتقديم المساعدة لهم وقت الحاجة (Heller, k & al ,1986) .

أما المساندة حسب" Barrera"(2000) و"Tousignant"(1987) فتشير إلى التفاعل الاجتماعي الذي يشمل تقديم المساعدة في نفس المحيط الاجتماعي كالمدرسة، والحي، والبيت...الخ (Denomcourt.J, 2012 , p19)

بالنسبة " لتايلور"(2008) فيرى بأنها الحصول على المعلومات من الأشخاص الذين يشعر الفرد نحوهم بالحب، والإهتمام، والإحترام والتقدير ويشكلون جزءا من دائرة علاقاته الإجتماعية، ويرتبط معهم بمجموعة من الالتزامات المتبادلة كالوالدين، وشريك الحياة، والأقرباء الآخرين، والأصدقاء، والذين يرتبط معهم بعلاقات اجتماعية ومجتمعية (الكنائس والنوادي) أوحتى الحيوان الآليف (تايلور ،2008، ص 445).

أما "كوبازا ""kobasa "(1985): فعرفتها بأنّها مورد نفسي يتمثل في إدراكات الفرد لنوعية العلاقات الإجتماعية (زعطوط ،2005 ، ص37).

لقد اختلفت التعاريف السابقة في تناولها لمفهوم المساندة الاجتماعية ، فمفهوم المساندة الاجتماعية متعدد الجوانب. إذ تم تناوله من جوانب مختلفة الاّ أنها اندرجت في صنفين: فمن التعاريف ما تطرقت إلى المساندة الفعلية ، ومنها ماتطرقت إلى المساندة المدركة التي تتوقف سلفًا على توقعات الفرد من الآخرين طبقا لتقويمه لنوعية علاقاته بهم. كما اتفقت في مجملها على أنها قد تكون على شكل مساندة انفعالية أو أدائية أو معلوماتية ، و قد تكون من الأسرة أو الأصدقاء أو الزملاء أو العاملين في المنظمة التي يعمل الفرد بها. و قد أشار بعضهم من بينهم " المخيمر" (1997) أن معناها و متطلباتها متغيرة بحسب المراحل العمرية للفرد. كما اعتبروها بأنها حاجز هام ضد الضغوط.

2- أبعاد المساندة الاجتماعية: اختلفت تصنيف الباحثين لأبعاد المساندة الاجتماعية، فمن الباحثين من لخصها في أربعة إلى خمسة أبعاد، كما نجد أيضًا من اختزلها في ثلاثة أبعاد، و بعضهم صنفها في أشكال أخرى سيلي تقديمها.

فحسب "الشناوي" و"عبد الرحمن " (1994) تتكون المساندة الإجتماعية من أربعة أبعاد رئيسة كالتالي :

* **المساندة بالتقدير:** تسمى بالمساندة النفسية، وتتجلى في شعور الفرد بأن الآخرين مقدرون لقيمته الذاتية.

***المساندة بالمعلومات،** تشمل إعطاء الفرد معلومات تساعده في حل المشكلات وتسمى بالتوجيه المعرفي أو النصح .

***الصحبة الاجتماعية** : تشمل قضاء بعض الوقت مع الآخرين في أنشطة الفراغ والترويح وتسمى بمساندة الانتشار و الإنتماء.

* **المساندة الإجرائية،** تسمى أيضا بالمساندة المادية ، وتشمل تقديم العون المالي، والإمكانات المادية والخدمات اللازمة، وقد يساعد العون الإجرائي على تخفيف الضغط عن طريق الحل المباشر للمشكلات المادية (دياب ،2006، ص 62).

بينما ترى" باربرا" "*Barbara*" أن هناك ثلاثة أبعاد للمساندة الإجتماعية المتمثلة فيما يلي :

* **المساندة الفعلية** : يقصد بها الأفعال التي يقوم بها الأخرون بهدف مساعدة شخص معين.

* **المساندة المدركة** : ينظر إليها بإعتبارها تقويمًا معرفيًا للعلاقات الثابتة مع الأخرين.

***الغمر الاجتماعي:** يقصد بها العلاقات أو الروابط الإجتماعية للأفراد مع الآخرين ذوي الأهمية في بيئتهم الاجتماعية (الخرعان، 2010، ص 64) .

كما ذهب "شافير" "scheafer " (1981) في نفس سياق "باربرا" من حيث التصنيف الثلاثي لأبعاد المساندة الاجتماعية ، لكن مختلفة عنها ضمنيا و تتمثل في :

* **المساندة الإنفعالية:** أي الاعتقاد بالحب والرعاية والتعاطف والتفهم ، أو التقدير والقيمة من الآخرين المهمين. كما تعرف على أنّها ادراك الفرد للتعاطف ، والرعاية ، والطمأنينة ، والتفهم التي تقدمها أعضاء الشبكة الاجتماعية .

* **المساندة الاقتصادية:** تتضمن تزويد الفرد بالخدمات والمساعدة المباشرة.

* **المساندة المعرفية:** تتمثل في تقديم النصائح وتوجيهات تساعد الفرد في حلّ مشكلاته، وتعطيه تغذية راجعة عن سلوكه (دياب ،2006، ص 65) .

كماحدد "هشام عبد الله " (1999) ثلاثة أبعاد للمساندة الإجتماعية كما يلي :

* **الحاجة للمساندة :** يعني بها مدى حاجة الفرد للمساندة الإجتماعية من مصادر متعددة .

* **المساندة المدركة:** يقصد بها المساندة كما يدركها الفرد، ومدى رضاه عنها.

* **المساندة الفعلية أو الواقعية:** ويقصد بها المساندة الفعلية التي يتلقاها الفرد من المحيطين به (سليمان، 2009) .

من جهة أخرى اقترح "وايز" "Weiss" ستة أبعاد للمساندة الإجتماعية كالتالي :

المساندة الإنفعالية، والتكامل الاجتماعي، و مساندة التقدير ، و المساندة المادية المحسوسة، و المساندة المعلوماتية ، والحاجة للشعور بضرورته وأهميته. (Altintas. E & al ,2012 . p258) .

كما ذكر"عماد عبد الرازق" أن المساندة تشمل على الأبعاد التالية:

* **المساندة الإنفعالية:** تتضمن الرعاية والثقة والقبول والتعاطف .

* **المساندة الأدائية :** تشمل المساعدة في الأعمال ، والأموال .

* **المساندة الإرشادية :**من خلال تقديم المعلومات والنصح، والإرشاد اللازم لحل المشكلات.

* **مساندة الأصدقاء** :من خلال تعزيز وتدعيم بعضهم بعضا في وقت الشدة (علي، 2008، ص52) .

كما صنف" جنكيز" " Jenkes " المساندة الإجتماعية في أربعة أنواع وهي :

* **المساندة الوجدانية** : وهي مساندة نفسية تتمثل في الإستحسان، والتقدير، والتقبل، والحب المتبادل ، والتشجيع ، والثقة .

* **المساندة المعنوية:** وهي مساندة نفسية ، كالإستحسان والتقدير والتفاؤل ، والتخفيف من مشاعر التوتر والقلق .

* **المساندة التبصيرية أو المعلوماتية:** وهي مساندة فكرية عقلية تقوم على النصح والإرشاد، وتقديم المعلومات التي تساعد الشخص على فهم المواقف بطريقة واقعية و موضوعية .

* **المساندة المادية أو العملية:** وهي مساندة مباشرة وفاعلة في الموقف، كالمساعدة بالأموال والأدوا ت أو مشاركته في بذل الجهد ، وتحمل الموقف، وتخفيف المسؤولية (عودة ،2010، ص71).

أما " ستاجس"، و"ماسون"، و"لونج"، و"كرشنان"، و"ريجر" و "مليك "Krishnan Stages Mason" Malik, Long, , & Riger,2007(2002) أشاروا إلى أن المساندة الإجتماعية تتضمن على مايلي :

* **المساندة العاطفية** : تتمثل في المودة ، والطمأنينة، والثقة، والحب، والإهتمام والإنتماء.

* **المساندة المادية** : تشتمل على المساعدات المباشرة، وغير المباشرة، والخدمات، والهبات، والقروض و السلع.

* **المساندة المعلوماتية** : تتمثل في تقديم المعلومات، والنصائح التي قد تساعد الفرد في حل المشكلات، والتغذية السلوكية الراجعة.

* **شبكة الدعم الإجتماعي** : تشمل الدعم المتنوع الذي تقدمه الشبكة الإجتماعية غير الرسمية للفرد والتي تتكون من الأهل، والأصدقاء، والجيران، والأقرباء.

* **تشجيع الأخرين** : أي الدعم المتعلق بشعور الفرد بالتقدير ، والمديح من الأشخاص المحيطين به. (مومني ، 2008) .

بينما "هارجي" و" آخرون" (1987) " Hargi et al" فيرون بأنّ السند الإجتماعي يمكن أن يأخذ عدة أشكال كالسند اللفظي، والذي بدوره يحوي على مكافاءات غير لفظية منها الموافقة ، والقبول، والتشجيع والوّد كما يمكن أن تأخذ المساعدة شكل مساعدة ، هدية ، نصيحة ، مشاركة شخص في نشاط خاص كالرياضة ، أو الموسيقى ... الخ. (ساعو،31).

في حين يتفق "تادري" مع "هاوس " Tardy and House"(1981) في أن المساندة الإجتماعية تتوزع في أربعة أبعاد كالتالي :

* **المساندة الإنفعالية** : تتمثل في تقديم الرعاية ، والحب ، والتعاطف ، والثقة .

* **المساندة المادية:** تتمثل في تقديم المساعدات المادية.

* **المساندة المعلوماتية:** تتمثل في تقديم النصائح.

* **المساندة التقويمية:** تتمثل في التغذية الراجعة (Fezer. M,2008 , p4).

من جهة أخرى ذكرت "فوقية حسن رضوان" (2008) تسعة أبعاد للمساندة الاجتماعية كالتالي: المساندة العاطفية، و المساندة الأدائية، والمساندة المعرفية، و المساندة التقويمية، المساعدات المالية الملموسة، الإرشاد والتوجيه المعرفي، حل المشكلات، التقديرات الذاتية للمساندة، والمشاركة السلوكية (الهملان، 2008، ص 46).

كتلخيص لما سبق من تصانيف لأبعاد المساندة الاجتماعية أشار" كاترونا" "cattrona" أن مراجعة الأنساق التصنيفية للمساندة يكشف عن درجة عالية من الإتفاق بين المؤلفين ، و ذلك على الرغم من اختلاف المصطلحات التي يستخدمونها ، وخلصت أن هناك خمسة أبعاد أساسية للمساندة .

المساندة الوجدانية : وتبدو في اظهار الشعور بالراحة.

التكامل الإجتماعي : يشير إلى مساندة شبكة العلاقات الإجتماعية كالعضوية في جماعة ما.

مساندة التقدير : من خلال دعم الشعور بالكفاءة الشخصية ، وتقدير الذات.

المساعدة المادية: تتمثل في تقديم خدمات أو أشياء عينية.

المساعدة المعرفية : مثل التوجيه ، واعطاء النصيحة (المنصوري والبدران، 2010 ، ص107) .

من جهة أخرى أكدّ " لاروكو" وآخرون أنه على الرغم من وجود مظاهر مختلفة ، ومتعددة للمساندة الإجتماعية ، إلاّ أن معظم نتائج الدراسات والبحوث السابقة في هذا المجال تركز على الدعم الوجداني أو العاطفي، وذلك لأنه يمثل أهم بعد في حياة الفرد (علاء الدين و آخرون ، 2011 ، ص 374).

لكن لايمكننا اغفال أهمية أي نوع من أنواع المساندة الإجتماعية الأخرى. إذ يرى " Gencoz and ozlile"(2004) أنه على الرغم من اختلاف الأشكال التي تقدم بها المساندة الإجتماعية ، إلا أنها كلّها تعمل على تعزيز المزاج ، وتحسين الصحة النفسية ، وتقويم مهارات المواجهة ، والدافعية للتعامل مع الضغوط النفسية لدى الفرد (أبو هاشم ،2010، ص 24).

بالرغم من أن الفرد يحتاج إلى المساندة الاجتماعية على اختلاف أنواعها و أشكالها المعروضة إلا أنه في بعض الظروف قد يفضل أحدها عن الأخر لفعالية ذلك النوع في الموقف المحدد، فينبغي أن تكون هناك موائمة بين حاجات الفرد و مايتلقاه من مساندة اجتماعية .

3- نظريات المساندة الإجتماعية : لقد حظيت المساندة الاجتماعية باهتمام العديد من النظريات و المنظرين ، سنذكر بعض النظريات استهلالاً بالنظرية البنائية ، ثم نظرية المقارنة الاجتماعية ، وبعد ذلك نظرية التبادل الاجتماعي ، كما لايمكن اغفال نظرية التعلق الاجتماعي ، وفي الآخير النظرية الكلية .

3-1- **النظرية البنائية:** إن الإتجاه البنائي في دراسته للمساندة الاجتماعية يقوم على افتراض أن الخصائص الكمية لشبكة المساندة تؤثر على التفاعلات المتبادلة بين الأفراد ، وعلى عمليات التوافق مع أحداث الحياة الضاغطة ، وتلعب دورا هاما في تعزيز المواجهة الايجابية لهذه الأحداث دون إحداث أي آثار سلبية على الصحة النفسية للفرد ، ولقد قدم "ستوكس" وهو أحد علماء النظرية البنائية قائمة لقياس بعض أبعاد المساندة الإجتماعية من أهمها حجم المساندة ، وكثافتها ، ومصادرها المختلفة (المحتسب ، 2010، ص 14).

أشار "عبد السلام علي" (2005) أن علماء المدرسة البنائية ركزوا على تدعيم بناء شبكة العلاقات الإجتماعية المحيطة بالفرد لتعدد مصادرها، ولزيادة حجمها، وتوسيع مجالاتها كل ذلك لتوظيفها في خدمة الفرد. إذ كلّما ازداد حجم المساندة الإجتماعية ، وكلما تنوعت مجالاتها فإن ذلك سيجعل الفرد أكثر قدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة (أبوسيف، 2010، ص407).

كما أكد ذلك " دوك و سليفر" "Duck& Sliver" (1995) بأن الخصائص الكمية لشبكة المساندة تؤثر على التفاعلات المتبادلة بين الأفراد ، وعلى عمليات التوافق مع أحداث الحياة الضاغطة ، كما تلعب دورًا حيوياً في تدعيم المواجهة الفعالة للأحداث الضاغطة دون إحداث أي آثار سلبية على الصحة النفسية لمتلقي المساندة (سليمان ، 2009، ص 30).

ركزت النظرية البنائية على الخصائص الكمية لشبكة المساندة الاجتماعية و أعطتها أهمية قصوى بخصوص تعزيزها للمواجهة الايجابية اتجاه الضغوط التي يتعرض لها الفرد ، و أنشأوا مقاييس طبقا لهذا التصور ، إلا أن أن كم الأفراد المحيطين بالفرد قد لايعكس المساندة الفعلية حقًا. رغم أن حجم

المساندة الاجتماعية عنصر من عناصرها إلا أنه غير كاف لتغطية هذا المفهوم فهناك عناصر أخرى قد تكمل شبكة المساندة الاجتماعية كمضمون، وتكرار، وشدة سلوكات الدالة على المساندة الاجتماعية زيادة على طبيعة ادراك الفرد لها.

3-2- **نظرية المقارنة الإجتماعية:** حسب هذه النظرية إن الأفراد يميلون إلى الاعتماد على الجماعات التي تكون متقاربة مع الفرد ، أو ممن لهم نفس الدرجة من الثقافة ، والمستوى المادي ، و الاجتماعي لأن هذا الاندماج يحدث تفاعلاً سارًا للفرد ، و يشير "محمد السيد"(2004) في هذا السياق أن الناس يفضلون الآخرين الذين يشاركونهم نمط حياتهم ، وعضوية الجماعة التي ينتمون إليها ، وهذا التفضيل سيدعم التفاعل الإيجابي بين الأفراد المتشابهين ، وبالتالي فالفرد الواقع تحت الظروف الضاغطة يميل إلى الاندماج مع أفراد في نفس وضعه الاجتماعي ، ولكن ظروفهم أفضل من ظروفه (أبوسويف ،2010، ص 409).

حسب هذه النظرية إن التشابه في الظروف هو الذي يجذب الأفراد نحو تكوين شبكات اجتماعية مساندة، لكن لو التفتنا إلى مسألة مهمة تتمثل في مدى استمرارية المساندة الاجتماعية في ظل اختلاف ظروف الأفراد بعدما كانت متشابهة في وقت ما. تصبح المساندة الاجتماعية حسب هذه الرؤية ظرفية لا تستمر إلى أمد بعيد.

3-3- **نظرية التبادل الإجتماعي** : يعتبر كل من " تايبوت و كيلي" "Thibuat & Kelly" (1959) روادًا لهذه النظرية ، والتي ينظرون فيها إلى العلاقات الإجتماعية على أنها عبارة عن تبادل للمصالح ، والفوائد أي أن الأفراد المشتركين في علاقات تبادل يفترضون أن تقديم منفعة أو فائدة أو منفعة يرتبط بتلقي الفرد منفعة أخرى في المقابل، وأن تلقي المنفعة يُعد دينًا ملزمًا بإعادة تقديم منفعة في المقابل ، وأي خلل في هذا التبادل المتوقع يؤدي إلى ردود أفعال وجدانية سلبية (قنون، 2013، ص 85- 86).

إذ أن مقدار مايعرضه الآخرون من مكافآت اجتماعية لها دورٌ كبير في تعزيز العلاقات الاجتماعية التي تربط بعضهم بعضًا ، فسلوك المساعدة الذي يتلقاه الفرد في شبكة من العلاقات الإجتماعية الساندة والمدعمة يعزز من عملية اتصاله بالآخرين ، ويقلل من سلوك الإنعزال (مبارك ،2008 ، ص194) .

بالرغم من أهمية عملية التبادل الاجتماعي ،إلا أنه لايمكننا انكار وجود نوع من الأفراد من يقدمون خدمات نفعية في اطار علاقاتهم الاجتماعية وليس لهم مقابلاً لتلك الخدمات ، كالجمعيات الخيرية ، والمتطوعين ، فالأمر قد يتعلق بأولويات الأفراد وطرق تفكيرهم لا بما يحصلون عليه من فوائد متبادلة بينهم وبين الآخرين. زيادة على ذلك أن الجماعات غير الرسمية كالأسرة و الأصدقاء التي تمنح مساندة اجتماعية للفرد لا تنتظر مقابل منه.

3-4- **نظرية التعلق الوجداني:** تعتبر نظرية "بولبي" "Bolby" رائدة في هذا المجال ، فلقد أكد "بولبي" أن الأطفال يولدون وهم بحاجة إلى التفاعل الإجتماعي الذي يمكن من اكتسابه عن طريق التعلق ، والتفاعلات مع الكبار خاصة مع الأم . فالأم تزود أطفالها بمشاعر الحنان ، والمودة ، وهذا من شأنه أن يقود إلى التكيف في المستقبل وتمتد بعد ذلك لتشمل علاقة الراشد بغيره ، فسلوك التعلق ليس له نهاية ، فقد افترض "بولبي" أن الأفراد الذين يقيمون روابط تعلق طبيعية مع الآخرين يكونون أكثر اعتمادا على أنفسهم من أولئك الذين يفتقدون هذه الروابط ، فعند اعاقة هذه الروابط يصبح الفرد عرضة للكثير من المخاطر . هذه النظرية تركز على استخدام المساندة الإجتماعية المتاحة لتجنب الإضطرابات النفسية التي قد يتعرض لها الفرد ، والتخفيف منها (عودة ، 2010 ، ص60).

حسب "بولبي"، فإنّ المساندة الإجتماعية التي يقدمها الأهل والأصدقاء لا تعوض الفرد عن النقص الكبير الذي يكون قد حدث له بسبب فقدان شخص عزيز باعتباره يمثل الارتباط، فهناك نوعان من الشعور بالوحدة النفسية هما الشعور بالوحدة الوجدانية، والشعور بالوحدة الإجتماعية والمساندة الإجتماعية

تؤثر فقط على الشعور بالوحدة الإجتماعية وليس الوجدانية ، فغياب الإرتباط الوجداني مع الشكل الذي يتعلق به الفرد يؤثر على الشعور بالوحدة الإجتماعية (الصبان،2003، ص29). إلا أنّهما في الحقيقة ليستا في هذا المستوى من الانفصال التام ، فهناك ارتباط بين ماهو نفسي و اجتماعي ، فالتأثير قد يكون متبادلاً بينهما و ليس منقطع الصلة.

إن موضوع التعلق هو جوهر هذه النظرية إلاّ أن التعلق غير الناضج يشكل عائقا للفرد ، حيث يجعله أكثر تبعية واعتمادية على غيره مما لايمكنه من اكتساب استقلالية لحل مشاكله ومعالجة المواقف التي يتعرض لها. كما قد تخلق تفاعلات اجتماعية سلبية مع الشخص الذي يشكل موضوع التعلق،التي قد تقلل من فاعلية المساندة الاجتماعية.

3-5- **النظرية الكلية :** قدم "باترسون" (1990) النظرية الكلية ، ويشير بأن السلوك ليس محكوما بعناصره الفردية ، ولكن العمليات الجزئية بذاتها محكومة بالطبيعة الداخلية للفرد . وحسب "عبد السلام علي" (2005) أن الإنسان من الكائنات التي تعمل ككل، فليس هناك فرد بمفرده ببدنه وتفكيره ، وروحه ولكن الذي يوجد هم الأفراد . وهذه اشارة منه إلى أن النظرية دائما تهتم بقياس الإدراك الكلي لمصادر المساندة من خلال حاجة الفرد إلى المساندة الاجتماعية في المواقف الصعبة ، وتركز على الخصائص الشخصية للفرد التي يمكن أن تؤثر في شبكة العلاقات الإجتماعية المحيطة بالفرد (أبوسيف، 2010، ص409). إلاّ أن الاهتمام بالتفاصيل الجزئية يقدم الكثير من التفسيرات العميقة بدلاً من النظر اليها في اطار كلي.

لقد اختلفت النظريات السابقة الذكر في تناولها لمفهوم المساندة الاجتماعية فنجد أن النظرية البنائية ركزت على حجم المساندة الاجتماعية، وكثافتها، ومصادرها المختلفة ، بالرغم من أن حجم الشبكة الإجتماعية قد لايمثل مفهوم المساندة الاجتماعية تمثيلا حقيقيًا. من جهة أخرى اعتبرت نظرية المقارنة

الاجتماعية أن التشابه في ظروف الأفراد هو الذي يجذبهم نحو تكوين شبكات اجتماعية مساندة، وأغفلت مسألة مدى استمرارية المساندة الاجتماعية في ظل اختلاف ظروف الأفراد بعدما كانت التشابه هو نقطة الالتقاء بينهم. وبذلك حصرتها في قالب ظرفي. بينما ترى نظرية التبادل الاجتماعي بأن المساندة الاجتماعية تتوقف على المنافع المتبادلة بين الأفراد ، بذلك حصرتها في شكل براغماتي يتوقف على المقابل من الخدمة المقدمة ، بالرغم من وجود هذا الأمر في سيرورة العلاقات الاجتماعية إلا أنه لايمكن تعميمه، فبعض الشبكات الاجتماعية كالأسرة و الأصدقاء تقدم مساندة اجتماعية منتوعة للفرد و لا تنتظر تبادلاً أو مقابلاً لذلك. بينما اهتمت نظرية التعلق الوجداني بموضوع التعلق بالآخرين كمكسب نحو المساندة الاجتماعية ، و أكدت على التعلق الطبيعي لكن لم تبرز حدوده ، وفي الآخير اهتمت النظرية الكلية بقياس الإدراك الكلي لمصادر المساندة الاجتماعية، ونظرت للفرد نظرة كلية ضمن نسقه الاجتماعي الذي يعيش فيه .

4- مصادر المساندة الاجتماعية: يقصد بها الهيئات أو الأشخاص التي تقدم المساندة للفرد ، والتي تصنف شكليا إلى مساندة غير رسمية تكون عادة من الأسرة و الأصدقاء لقرب المسافة العلائقية بين الفرد وبين هذه الجماعات غير الرسمية ، كما يحدث وأن يتلقى الفرد مساندة اجتماعية من مصادر رسمية تكون في طبيعتها تابعة لهيئات رسمية كمنظمات العمل و غيرها.

4-1-**مصادر المساندة الاجتماعية غير الرسمية:** تتمثل في المساعدات التي يحصل عليها الفرد من الأهل، والأصدقاء، والجيران. وقد كتب "جيرال كابلان" "Geral Kaplan" (1972) عن الأسرة باعتبارها مصدر للدعم الاجتماعي ، حيث سرد الوظائف التي يمكن أن تقدمها الأسرة في هذا المجال وذلك على النحو التالي :

* تعتبر الأسرة مصدر لجمع وتوزيع المعلومات بين أعضائها فيما يتعلق بالمعلومات التي يتوارثها الأجيال عن البيئة التي يعيش فيها. كمّا توفر الأسرة التغذية المرتدة فيما يتعلق بسلوكهم وخبرتهم التي يعيشونها، و تعتبر مصدرًا للقيم والمعتقدات، ومصدرًا للخدمة والمساعدة اليومية. كما تعتبر الأسرة مرجعًا وملاذًا في وقت الشدائد (الهيجان،1998، ص347). إنّ الأسرة هي المحضن الأول الذي يتلقى الفرد و يكفله ويسانده لذا تم تقديمه على بقية المصادر الأخرى.

هذا ، ويبرز "هولهان و فولكمان" "Hollahan & Folkman" (1991) أهمية مصادر الدعم الإجتماعي العائلي في التخفيف من العزلة ، وتقديم المعلومات، وإعطاء نماذج من الأدوار الواجب أداؤها كما أشار" " Ornstein " "أورنستين" (1988) إلى أن الدعم الإجتماعي يعطي الإستقرار الذي يحمي الفرد خاصة أوقات الضغوط النفسية ، وأن هناك عدة مصادر تقدم ذلك كالعلاقة الحميمية مع ، والعائلة و الأصدقاء ، وأفراد المجتمع ، والعضوية في المؤسسات الدينية ، والعلاقات مع رؤوساء ، وزملاء العمل (اسماعيل ،2001 ، ص 16).

كما تطرقت بعض الدراسات إلى تفضيلات الأفراد لمصادر المساندة الاجتماعية ، فقد أسفرت نتائج دراسة قامت بها "سافج" "Sevage"(1986) على عينة مكونة من220عاملة . أن أكثر المصادر تفضيلاً من قبل النساء كانت المساندة المقدمة من الأسرة ، وقد ارتبطت ارتباطًا مباشرا مع الأداء المهني الجيد لديهن ، أما الدعم المقدم من قبل الزملاء ، فقد كان أقل تفضيلاً من قبل العاملات (ارشيدات، 1990، ص 26). قد ترجع هذه النتيجة كون الأسرة هي المنشأ الطبيعي للفرد التي غالبًا ما تسانده في أزماته و ضغوطه. كما يمكن تفسيرها على أن بيئة العمل قد تتضمن على المنافسة السلبية بين الزملاء ولذلك لم تأخذ الأفضلية من قبل العينة.

4-2-**المساندة الرسمية:** قد تكون المساندة رسمية نابعة من المؤسسات التي يعمل بها الفرد. إذ تبين من دراسة "شيمون" "shimon"(1992) أنه كلّما ازداد ادراك الفرد للمساندة الإجتماعية سواء من الرئيس المباشر أو الزملاء ، كلّما ضعف لديه الإحساس بالإكتئاب والقلق ، والتهيج و العكس عندما تنعدم .

في سياق ابراز أهمية مصادر المساندة عمومًا دون استثناء أهمية المساندة الاجتماعية في حدّ ذاتها، حيث نبّه كل من" برونيل" و "شومكير" "Brownel and Shomaker " أن مصادر المساندة تكون بمثابة العلاقات الاجتماعية التي تخفف من الآثار السالبة للأحداث الضاغطة التي يواجهها الفرد في حياته اليومية ، وتساعده على التوافق ، وتوفر له مقومات الصّحة النفسية والعقلية . تشير نتائج الدراسات النفسية إلى أن إسهام المساندة الإجتماعية يظهر بشكل فعال من خلال المجال الذي تقدم فيه مصادر المساندة ، وخاصة تلك التي تقدم من طرف أعضاء الأسرة ، و الأقارب ، والأصدقاء لما لها من أهمية فعالة في شبكة العلاقات الإجتماعية للأفراد (النابلسي،2009، ص 2-58).

في حين أشار بعض الباحثين أن المساندة الاجتماعية يجب أن تتم منذ المرحلة العمرية الأولى للفرد ، حيث أشار "بولبي" (1980) إلى أن الفرد الذي يحظى بمساندة اجتماعية تتميز بالمودة من الآخرين منذ سنوات حياته الأولى، يصبح فيما بعد شخصا واثقًا من نفسه ، وقادرًا على تقديم المساعدة للآخرين ، وأقل عرضة للإضطرابات ، والإحباطات النفسية (الجبلي، 2002، ص2) . إلاّ أن المساندة الاجتماعية قد يلزم فيها الاستمرارية عبر المراحل العمرية للفرد ، مع اختلاف حاجات الفرد عبر هذه المراحل ، واختلاف ما يحتاجه من مساندة. فقد يعيش الفرد ضمن نسيج من شبكة العلاقات الاجتماعية المساندة له في مراحله العمرية الأولى ، و لكن ربما لاتستمر معه في مراحل لاحقة لذا ركزنا على الاستمرارية أو الثبات بشكل أصّح.

رغم تنوع مصادر المساندة الاجتماعية على اختلاف أنواعها الرسمية و غير الرسمية تبقى هامة ولايمكن الاستغناء عن أي نوع منها و يستحيل تفضيل احداها عن الآخرى . كما أن بعض المذاهب النظرية كالنظرية البنائية تنص على أنه كلما ازداد حجم شبكة المساندة كلما ساعد الفرد على مواجهة الضغوط ، فكلما تعددت مصادر المساندة كان ذلك أفضل للفرد ، ففي احدى دراسة حول أمراض البرد الشائعة ، قام عدد من المتطوعين الذين يتمتعون بالصحة الجيدة بتقديم تقرير عن ارتباطاتهم الاجتماعية مثل إن كان لهم شريك حياة أم لا ، ووالدين على قيد الحياة ، و أصدقاء أو شركاء عمل ، و ما اذا كانوا أعضاء في جموعات اجتماعية مثل النوادي . بعد ذلك تم اعطاؤهم نقاط في الأنف تحتوي على واحد من نوعين من الفيروسات ، و تم تتبعهم لمعرفة مدى تعرضهم للاصابة بأمراض البرد الشائعة ، فلوحظ أن الأفراد الذين لديهم شبكة علاقات اجتماعية أكبر كانوا أقل ميلاً لتطوير أمراض البرد (تايلور ، 2008).

لقد فاضلت بعض الدراسات بين مصادر المساندة الاجتماعية، حيث تطرق بعض الباحثين إلى فعالية المساندة ربطًا بين الموقف ومصدر المساندة، فحسب "Dunkel Schetter" إن بعضًا من هذه المصادر يكون أكثر فعالية من المصادر الأخرى في مواقف معينة ، فالأسرة والأقارب يساهمون بطريقة أفضل في المساندة الإجتماعية ذات المدى الطويل ، أما مصادر المساندة الإجتماعية من الجيران فهي أكثر فاعلية في المهام العاجلة التي يواجهها المتلقي، ومصادر المساندة الإجتماعية من الأصدقاء تكون أكثر نفعًا في المهام التي تتضمن قيما مشتركة بين الفرد والجماعة التي ينتمي إليها (عطارة ، 2009 ، ص 90).

كمّا أن العلاقات الاجتماعية غير الرسمية ضمنيا مع زملاء العمل ، والمشرفين في العمل لها وزنها أيضًا، فقد بينت دراسة "هندرسون" و" أرجايل" (1985)" Henderson and Argel" أن أهم الأنشطة

المشتركة الأكثر ممارسة بين ذوي العلاقات الوثيقة داخل العمل هي : تبادل النكات، والحديث العابر مع الشخص الأخر ومناقشة العمل ، وتناول الوجبات معًا ومساعدة بعضهم البعض في العمل ، ومناقشة الحياة الشخصية ، وتعليم الطرف الآخر أو إطلاعه على شيء يتعلق بالعمل. وقد أجريت دراسة أمريكية على عينة عشوائية قوامها (636) عاملاً ، فوجدت أن المساندة الإجتماعية من زملاء العمل كان أكثر تخفيفا لأثار الاكتئاب و الضيق و الأعراض الجسمية ، ويتبعه الدعم من جانب المشرفين على العمل ثم الأسرة (المصري، 2007، ص25). كما أشار" بهير " Beeher " (1985) أن المشرفين، وزملاء العمل من بين المصادر الأولية للمساندة الإجتماعية في محيط العمل ، في حين المصادر الأخرى كالأسرة والأصدقاء تعتبر مصادر اضافية للمساندة التنظيمية . وأكدّ كل من" كوب " و "كابلان" و"فرانش" و"فان" و"هاريسون" " Caplan "Cobb, French, Van Harrison, & Pinneau," (1975) أن المساندة من الأسرة والأصدقاء، والمشرفين ، وزملاء العمل تخفف من الضغوط المدركة ، وأن المساندة المقدمة من محيط العمل تكون أكثر قوة وفعالية من تلك المقدمة من قبل الأسرة. في حين يرى كابلان " Caplan " (1976) أن الأسرة تعتبر المصدر الرئيسي للمساندة عندما لايجد الأفراد الدعم المناسب من بيئة عملهم (Feliciano.L.E ,2005, p 36-37). اذا ماأخذنا على سبيل المثال شكل من أشكال المساندة الاجتماعية كالمساندة المعلوماتية في بيئة العمل قد تكون أجدى حينما تقدم من قبل الزملاء أو المشرفين عن العمل مقارنة بالأسرة لكون هؤلاء أكثر دراية بحيثيات وطبيعة العمل أكثر من أفراد الأسرة.

كمّا أشارت نتائج كل من "سيرز و أخرون" "Seers et al" بأن التماسك في جماعة العمل وارتفاع درجة التفاعل الإيجابي ، والمودة بين العاملين والعاملات يؤدي إلى انخفاض تأثير أحداث الحياة الضاغطة عليهم ، وإلى التمتع بالصّحة النفسية . و أشارت "بامبيرج و آخرون" (1967) إلى وجود علاقة ارتباطية بين المساندة الإجتماعية من الأسرة ، وبيئة العمل ، وبين تمتع العاملين والعاملات بالصحة النفسية. أكدت أيضًا نتائج دراسة كل من" سلوان و كوبر" "Sloan & Cooper (1982) إلى

وجود علاقة ايجابية بين المساندة الاجتماعية من الأزواج والأصدقاء و تكيف العاملين والعاملات مع أحداث الحياة الضاغطة (علي ، 1997، ص205-214).

تبقى مصادر المساندة الاجتماعية هامة بالنسبة لكل فرد سواء أكانت من منظمات رسمية أو غير رسمية بغض النظر عن تفضيلات الأفراد.

5- أهمية المساندة الاجتماعية:

باعتبار الكائن الانساني اجتماعي بطبعه فإن حتمية لجوئه للأخرين للمساندته تبقى من الأمور الثابتة نسبيا على اعتبار التغيرات المختلفة التي تطرأ عليه خلال مسار حياته ، و كذلك المواقف و الأزمات التي قد يجابها ، لذلك كان من المهم أن نفرد أهمية المساندة الاجتماعية كعنصر مستقل بذاته.

تعتبر الروابط الإجتماعية وعلاقات الفرد مع الآخرين من المظاهر الحياتية التي تبعث على تحقيق الرضا الإنفعالي، كما أنها تخفف من تأثير الضغط بحيث تساعد الفرد على التعامل مع الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها، وتخفف من التأثيرات الصحية السلبية. في هذا السياق أشار" بيونك" و "فيرهوفن""bunk and verhoeven "(1999) إلى أن الدعم الإجتماعي يؤدي دورًا مهمًا في خفض الضغوط النفسية والإنفعالية، ويتضح ذلك من خلال سعي الفرد الذي يتعرض لضغوط مرتفعة نحوه ، حيث أن المساندة تمثل من جهة أخرى الإمكانيات العقلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الإجتماعية للفرد، والتي يمكن استخدامها للمساعدة في أوقات الضيق، حيث يتزود الفرد بذلك من خلال علاقاته الإجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي منتظم بشكل أو بآخر مع الفرد، وتضم شبكة العلاقات الإجتماعية في الغالب الأسرة ، والأصدقاء (عبد اللطيف، 2007، ص419).

أكدّ "بيك" و "أخرون " "Beck and all (1981) من خلال دراستهم أن تأثير ضغوط الحياة على الأفراد يعود إلى فقدان المساندة الإجتماعية ، و أن أحداث الحياة الضاغطة ترتبط إيجابيا ببعض جوانب

الشخصية مثل سمة القلق ، والإكتئاب ، و أن الأفراد يختلفون في سرعة تأثرهم بالضغوط الحياتية تبعا لحالتهم النفسية، حيث أن الحالة النفسية للفرد تتوسط العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والإضطرابات النفسية ، والجسمية (الريماوي ، 2012 ، ص 470).

تبرز أهمية المساندة الإجتماعية في تحقيقها لعملية تعميق تقدير الفرد ، واحترامه لذاته وتشجيعه على مقاومة أحداث الحياة الضاغطة التي يواجهها في حياته اليومية ، كما تزيد من الارتباط بمصادر الشبكة الإجتماعية الخاصة بالفرد متمثلة في الزوج ، والزوجة والأبناء، والأقارب، والأصدقاء (المنصوري والبدران،210).

كمّا أشار أيضا "بريهام""Breham " (1990) إلى أن المساندة الإجتماعية تقوم بوظيفة تقدير الشخص لذاته ، وتشجيعه على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بشكل إيجابي ، و أكدّ "ألبي " "Albee" في أن إحتمالات إصابة الفرد بالإضطرابات النفسية تقل في وجود مستويات عالية من المساندة الإجتماعية التي تقوي قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بشكل إيجابي (المشعان ، 2011 ، ص260).

من جهة أخرى أشار "سارسون"(1983) أن المساندة الاجتماعية المدّركة ترتبط سلبيا بالعصاب وقلق الحالة ، وترتبط إيجابيا بالإنبساطية ، وأنها تمكن الفرد من إستخدام إستراتجيات مواجهة فعالة ، وواقعية في التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة ، و ذلك أن الأفراد ذو المساندة الاجتماعية المرتفعة يواجهون التحديات بطريقة أكثر فاعلية لأنهم يعتقدون أن الآخرين سوف يساعدونهم إذا كانت التحديات تتجاوز ما لديهم من مصادر داخلية (حسين و حسين، 2006، ص138).

في نفس السياق يرى "Gencoz and ozlale " (2004) أنه على الرغم من اختلاف الأشكال التي تقدم بها المساندة الإجتماعية إلا أنها جميعا تعمل على تعزيز الميزاج الإيجابي ، وتحسين الصحة النفسية وتقوية مهارات المواجهة (أبو هاشم ،2010، ص291).

فالتأثير الإيجابي للمساعدة الإجتماعية لا يرتبط بكم المساندة الإجتماعية، وإنما بمدى اقتناع الشخص بها ، أي بمدى إدراكه لعمق علاقاته بالآخرين وكفاية ما يقدمونه له من دعم، وبمعنى آخر يمكن القول أن عملية المساندة هنا مكونة من شقين :الشق الأول مرتبط بعملية إدراك الشخص لوجود عدد معين من الأشخاص الذين يمكن أن يرجع إليهم، والشق الآخر بمدى الرضا الذي يشعر به عن هذه المساندة المتاحة والإعتقاد بكفاية الدعم (العتيبي ،2008 ، ص 42) . كما تلعب دورا ملطفًا متمثل في إشباع حاجات الانتماء، والاندماج، والاحترام، والاعتراف، والتقدير ،والمحبة، وزيادة تقدير الذات، والثقة بالنفس، والتأثير الإيجابي في المشاعر والإنفعالات، والتخفيف من القلق والاكتئاب، و الضغوط الخارجية ، إذ توفر التغذية السلوكية الراجعة، والتقييم الإيجابي، والتحقق من صحة الأفكار والآراء الشخصية، والتقليل من الشعور الوحدة ودعم المشاعر الإيجابية (المومني و زغلول ، 2009، ص343) .

اذن تعد المساندة الاجتماعية من المصادر الحيوية الهامة التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط حسب ما أشار إليه " بريهام " و " آلبي " و " سارسون ". كما تساهم في تحقيق الصحة النفسية بمظاهرها المختلفة ، لكن قد تتوقف فعاليتها على مدى ادراك الفرد لتوفرها ، وكذلك مدى رضاه عنها .

6- بعض النماذج المفسرة لتأثير المساندة الاجتماعية على الصّحة:

سنذكر بعض النماذج التي فسرت علاقة المساندة الاجتماعية بالصّحة في سياق حضور متغير الضغط ، سنتقصر على ذكر نموذجين هما نموذج الآثر الرئيسي أو المباشر ، ونموذج التحصين .

6-1- **نموذج الأثر الرئيسي أو المباشر** : يتوقع هذا النموذج أن المساندة الاجتماعية لها تأثير رئيسي أو مباشر على صحة الأفراد بغض النظر عما اذا كان هذا الفرد يقع تحت الضغط أم لا ، بمعنى أن المساندة الاجتماعية ذات فائدة عامة ، وقد اشتق هذا النموذج أدلته من واقع التحليلات الاحصائية التي أظهرت وجود آثر رئيسي لمتغير المساندة الاجتماعية ، و عدم وجود تأثير للتفاعل بين الضغط و المساندة ، فهناك آثر عام على الصحة والبدنية .

لقد أظهرت العديد من الدراسات أن المساندة الإجتماعية لها علاقة وثيقة بالسلامة النفسية والجسدية، ففي الدراسات الوبائية، مثل دراسات "House, Robbins, Berkman and Syme (1979) and Metzner "(1982) على عينات من المجتمع. تبين أن معدل الوفيات كان أكبر بالنسبة للذين يعانون من مستويات منخفضة من المساندة الإجتماعية. الا أن معدل الوفيات قد لايرجع بشكل حاسم لقضية المساندة الاجتماعية .

كمّا أثبتت دراسات مشابهة في السياق الصّحي وجود علاقة إيجابية بين الدعم الاجتماعي والصحة النفسية كدراسة " Aneshensel & Frerichs " (1982) و "Billings & Moos, 1982; Henderson and) ,Moos, 1981; Turner, 1981; Williams& (Cohen Byrne, & Duncan-Jones, 1981; Holahan Sheldon al, 1985, p 311).

أشار"بريهام"(1984) أن المساندة الإجتماعية تقوم بمهمة حماية تقدير الفرد لذاته ، وتشجعه على مقاومة الضغوط التي تفرضها عليه أحداث الحياة المؤلمة ، ويتفق في ذلك مع " ألبي" لنموذج المساندة الإجتماعية المتصل بالوقاية ، حيث يرى أن احتمالات الإضطرابات النفسية تقل عندما تقوى قدرة الشخص على مقاومة الأحداث السلبية ، وعندما يتلقى المساندة الإجتماعية من أسرته ، و أصدقائه وزملائه مما يساعده على تجاوز الأزمات والمحن (عبد المقصود و السرسي، 2000 ، ص 205).

2-6 – نموذج التحصين : يفترض هذا النموذج أن المساندة الإجتماعية لها أثر ايجابي على الصّحة خاصة عند الأشخاص الذين يعيشون مرحلة ضغط ، فبمجرد إعتقاد الفرد بأن الآخرين أي المحيطين به يمدونه بالموارد الملائمة يخفف من المعاناة المتولدة عن هذه الوضعيات الضاغطة ، كما تنمي لدّيه الإحساس بالقدرة على إدارتها أو مواجهتها (Edithst–jean- Trudel ,2009, p 8). فادراك الفرد للمساندة أمر في غاية الأهمية من حيث امكانية تجاوز الضغوط الواقعة عليه.

في اطار الاهتمام بكمية المساندة المقدمة بينت دراسة "سباكبان" و "أوسكامبك " " Spacapan and oskamp " أن المستوى المنخفض للمساندة الإجتماعية يشكل عاملا للتجريح في حياة الفرد ازاء مواجهة الضغوط ، بينما المستوى المرتفع فيزيد من درجة التحكم والمواجهة ، بحيث تؤثر على التقييم المعرفي لقدرة الفرد على التحكم في الوضع لتحديد اختياره لاستراتجيات التعامل المناسبة (غربي ،2012 ، ص93). إلاّ أن مستويات المساندة المقدمة للفرد من حيث الإرتفاع والإنخفاض قد تتوقف على التقديرات الذاتية للفرد. كمّا قد تتوقف على مدى رضا الفرد عنها و أيضًاعلى مدى تناسب المساندة المقدمة مع الموقف وزمن الحدث الذي يمر به الفرد.

من الدراسات من نظّرت إلى المساندة الاجتماعية على أنها "متغير وسيط"بين الضغوط و الصحة بهذا الخصوص، أشارت نتائج دراسة "الأسمري" (2011) حول المساندة الإجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب على عينة من الموظفين بمدينة الرياض قوامها (140) ، موظفًا بالمدرية العامة للجوازات "، وقد استخدم الباحث استبيان المساندة الإجتماعية ، ومقياس الأعراض الإكتئابية ، ومقياس ضغوط الحياة . بأنه يوجد فروق دالة إحصائيًا بين منخفضي ومرتفعي الضغوط في درجات حجم المساندة الإجتماعية والرضا عنها لصالح منخفضي الضغوط ، وكذلك إلى وجود فروق بين درجات منخفضي ومرتفعي المساندة الاجتماعية على مقياس الأعراض الاكتئابية لصالح المنخفضين في

هذه الخاصية (الأسمري، 2011) . معنى ذلك أنه كلّما قلت المساندة الاجتماعية زادت معها الأعراض الإكتئابية كأحد نتائج الإجهاد.

كتأكيد للدراسة السابقة أجرى" فايد"(1998) دراسة حول الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية على عينة قوامها 324 راشدًا . توصلت نتائجها إلى أن هناك تأثير ايجابي للمساندة الإجتماعية في خفض الضغوط الحياتية ، و شدة الأعراض الإكتئابية (النابلسي ،2009 ، ص24).

في دراسة مشابهة للدراسة الحالية من حيث نوع العينة أشار "Anitha Devi" (2007) أن النساء العاملات ذوات المساندة الإجتماعية المرتفعة ومركز التحكم الداخلي يشعرن بضغط أقل، كما أكدّ "كامري" "Kumari" (2005) أن المساندة الإجتماعية لها أثر مخفف في المستويات العالية من الضغوط (Anita S Mane and al, 2013 ,p 2- 4) .

في نفس السياق وجدت "كيم و أخرون " Kim et al " علاقة موجبة بين المساندة الإجتماعية و الصّحة وعلاقة سالبة بين العمل والضغوط الأسرية ، والصحة لدى عينة من العاملات بكوريا (p107, Sanlier.N , Arpaci.F ,.2007).

من جهة أخرى، ركزت بعض الدراسات على الأبعاد الفرعية للمساندة الاجتماعية، حيث أجرى مجموعة من الباحثين "El – BASSEL.N , Guterman.N , Bargal.D , Hsien SU.K " (1998) دراسة حول المساندة الإنفعالية من الزملاء والمشرفين في علاقتها بمتغيرات ضغط العمل والإحتراق النفسي والرّضا عن العمل على عينة مكونة من(1498)، أخصائيًا اجتماعيًا . أشارت نتائجها إلى أن المساندة الإنفعالية ارتبطت سلبيًا مع الإحتراق النفسي وضغط العمل ، وارتبطت ايجابيًا بالرضا عن العمل، و أن المساندة الاجتماعية تعتبر متغير وسيطيًا بين الضغط والصحة (El– BASSEL.N & al , 1998).

على خلاف ذلك توصلت دراسة "منى محمد عثمان " (2002) التي أجريت على عينة (621)، طالبًا بالمستويين الأول والثاني بكلية الطب والعلوم الصحية بصنعاء إلى عدم وجود علاقة دالة احصائيا بين الضغوط النفسية والمساندة الإجتماعية (الجبلي، 2002).

تناول هذا النموذج المساندة الاجتماعية بعد وقوع الضغط على الفرد فهو يتبنى فكرة امكانية تخفيف الضغط بوجود شبكات اجتماعية مساندة للفرد. و أجمعت على دورها الوسيطي بين الضغط والصحة ، بمعنى بالرغم من وقوع الفرد تحت و طأة الضغوط إلا أنه قد يحتفظ بصحته نتيجة توفر أو ادراكه لوجود مساندة اجتماعية ، أي أنه لايوجد أي أثر ملطف للمساندة الإجتماعية في عملية الضغط (SamuelO. SALAMI,2010,P390). إلاّ أن هذه النتيجة لايمكن تعميمها قد تبقى خاصة بخصائص العينة التي طبقت عليها الدراسة فقط. ربما أيضا راجعة إلى درجة الضغط الكبيرة التي جعلت الأفراد لايستوعبون المساندة المقدمة لهم.

لقد اتفق النموذحين السابقين على أهمية المساندة الاجتماعية في التخفيف و التلطيف من آثار الضغوط، و تقوية الفرد على مقاومتها ، لكن يجدر بنا الحديث عن المساندة الاجتماعية كنموذج وقائي يفترض استحضاره قبل وقوع الضغط .

7- العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية واستراتجيات التعامل معها :

قد تكون المساندة الاجتماعية من المتغيرات التي لاتقل أهميتها في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، فقد أشار كل من "جارميزي"Garmezy"(1983)، و"روتر"(1990) "Roter " أن هناك ثلاث متغيرات واقية من الآثر النفسي الذي تحدثه الضغوط وهي سماتنا الشخصية، والمتغيرات الأسرية وإمكانية وجود أنظمة للمساندة الاجتماعية ، تشجع الفرد على مواجهة الضغوط ، والتخفيف من حدتها

(أحمد،2012 ، ص117). لذلك من الأهمية بمكان التعمق في دراسة المتغيرات الواقية من الضغوط بقصد مساعدة الأفراد على تجاوز محنهم.

تلعب المساندة الاجتماعية دورا هامًا في مواقف ردود الفعل اتجاه الأمراض ، إذ تقي من الوقوع في الاكتئاب، والإضطرابات الإنفعالية نتيجة الأحداث المؤلمة والضاغطة . كما تساهم أيضا في التخفيف من آثار الضغوط في بيئات العمل المجهدة، فغياب الروابط الاجتماعية المناسبة ، أو تمزق شبكة العلاقات الإجتماعية يفقد الفرد قدرته تدريجيا على مواجهة الضغوط النفسية التي قد يتعرض لها (الصبان، 2003 ، ص34). إذ أن المساندة الإجتماعية قد تقوي من مقاومة الضغوط .

إنّ الأعراض المرضية قد تترافق مع غياب المساندة الاجتماعية ، ففي دراسة" جافيش "و"فريدمان" "Gavish & Friedman" (2010) ، أثبتا أن هناك ثلاث متغيرات تساهم في التنبؤ بالاحتراق لدى المعلمين في بداية ونهاية السنة الأولى من التعليم وهي عدم التقدير والإعتراف المهني من الطلاب، وعدم الاعتراف والتقدير المهني من الأولياء، وعدم وجود أجواء تعاونية داعمة أو مساندة (المجدلاوي، 2014، ص217).

تحمي المساندة الاجتماعية الفرد من الكثير من الآثار الضارة للضغوط حسب الباحثين ، فقد وجد "بير" "Beehr" أن وحدة جماعة العمل، و دعم الرؤوساء يساهمان في تخفيف بعض مسببات الضغوط ، كغموض الدور مثلاً وبعض النتائج السلبية لضغوط العمل كانخفاض الرّضا الوظيفي ، وفقدان الثقة بالنفس (الأحمدي، 2002 ، ص50). اذ أن العلاقات القائمة على الأجواء الداعمة قد تزيد من حيوية الفرد داخل المنظمة .

كما تناولت بعض الدراسات " المساندة الاجتماعية" كمتغير وسيطي بين الضغوط والاضطرابات العقلية فقد أجرى "Brown,Bhrolchain ,& Harris " (1975) دراسة حول المساندة الإجتماعية كوسيط

بين الأحداث الضاغطة والإضطرابات العقلية على عينة كبيرة من النساء تراوحت أعمارهن بين 18 و 65 سنة . كان من بين نتائجها أن النساء اللواتي تلقين مستوى مرتفعًا من المساندة الإجتماعية ، لديهن اضطرابات عقلية أقل رغم ضغوطهن المرتفعة ، في حين أن النساء اللواتي افتقرن للمساندة الاجتماعية عانين من اضطرابات عقلية أكثر (Sheldon Cohen , Garth Mckay 1984,p254) . إلاّ أن الاضطرابات العقلية قد لايكون منشأها الضغوط أو نقص المساندة الإجتماعية ، فقد ترجع الى أسباب أخرى أكثر عمقًا كالوراثة مثلاً.

أجرى "حسين"(1996) دراسة حول العلاقات الإجتماعية المساندة التي يتلقاها المعلم وضغوط مهنة التدريس على عينة قوامها 167 معلمًا ومعلمة. طبق عليهم استبيان المساندة الإجتماعية و استبيان ضغوط العمل . كان من أهم نتائج الدراسة أن المساندة الإجتماعية لاتخفف من ضغوط العمل إلاّ من خلال بعد المساندة المالية و بعد مساندة أسر المعلم ، وأنه لاتوجد فروق بين المعلمين والمعلمات في البعد الكلي للضغط (الشيخ ،2009، ص45) . إلا أن بعض المواقف و الضغوط قد لاتناسبها المساندة المالية ، ربما يفيد هذا النوع عند الضيق في الحاجات المادية . فكما ذكرنا في عنصر سابق أنه ينبغي المواءمة بين حاجات الفرد و شكل المساندة المقدمة له.

كمّا توصل "دفرهولسر و آخرون " Dverholser et al "(1990) إلى وجود علاقة سلبية بين المساندة الإجتماعية وضغوط الحياة ، وأن انخفاض حجم المساندة وزيادة ضغوط الحياة يؤثران في شدة الشعور بأعراض الاكتئاب لدى الراشدين .

مثلما توصلت دراسة" الجوهرة بنت سعد" (2013) والتي هدفت إلى الكشف عن علاقة الضغوط النفسية بالمساندة الإجتماعية والإكتئاب لدى طالبات جامعة الإمام سعود على عينة حجمها 194 طالبة، تم اختيارهن بطريقة عشوائية، وطبقت عليهم مقياس ضغوط الحياة ، ومقياس المساندة الإجتماعية.

أسفرت نتائجها على وجود علاقة سالبة بين الضغوط النفسية والمساندة الإجتماعية (بن صبار، 2013). بمعنى أنه كلما زادت المساندة الاجتماعية، نقصت معها الضغوط النفسية من هنا تظهر الفائدة العملية للمساندة الاجتماعية.

كمّا أشارت نتائج كل" كومير و دوبرتى" "Kirmeyer & Dougherty " على أهمية المساندة الإجتماعية فى تخفيف مصادر الضغوط التى تنعكس على مشاعر الفرد، ويمكن أن تؤدي به إلى إجهاد عصبى، فهي تعمل على التقليل من مؤثرات الضغوط عن طريق تزويد قدرة الفرد على التكيف معها (الديداموني، 2009، ص30).

كما يمكن للمساندة أن تتدخل بين الحادث الضاغط وبين رّد فعل الضغط ، حيث تقوم بتخفيف أو منع استجابة تقدير الضغط ، بمعنى أن إدارك الشخص أن الآخرين يمكنهم أن يقدموا له الموارد والإمكانات اللازمة قد يجعله يعيد تقدير إمكانية وجود ضرر نتيجة للموقف ، أو تقوى لديه القدرة على التعامل مع المطالب التى يفرضها عليه الموقف، ومن ثم فإن الفرد لا يقدر الموقف على أنه شديد الضغط (الديداموني ،2009 ، ص17). فإدراك الفرد لوجود مساندة مهمُ جدا في التعامل مع الضغوط.

من جهة أخرى ، فحصت بعض الدراسات العلاقة الارتباطية بين استراتجيات التعامل مع الضغوط والمساندة الاجتماعية ، حيث تعاملت مع الدرجات الكلية للمتغيرين. لقد أشارت" شويخ وأخرون" (2012) إلى وجود إرتباط إيجابي دال بين استراتجيات التعامل الكلية و المساندة الإجتماعية لدى مرضى الأورام السرطانية. إلاّ أن الدرجة الكلية للمتغيرين في اطار علاقتهما الارتباطية قد تحجب الكثير من المعلومات و التفسيرات التي تمدنا بها الأبعاد الفرعية للمتغيرين.

في حين اتخذت دراسات أخرى منحى مقارنًا بين المرتفعين و المنخفضين في خاصية المساندة الاجتماعية، من حيث علاقتها باستراتجيات التعامل مع الضغوط، فقد وجد "سارسون" "sarason"(1990)

أن الأفراد ذوي المساندة الإجتماعية المرتفعة كانوا أكثر قدرة على مواجهة تحديات الموقف الذي يفوق طاقتهم ، و أضاف أن المساندة الإجتماعية تؤثر على عملية المواجهة من خلال ثلاثة طرق :

* تخفف من وطأة موقف المشقة ، وبالتالي تؤثر على ادراكنا له ، مما يؤثر بشكل مباشر على طريقة التعايش معه.

* تؤثر على تطوير مهارات المواجهة أو مهارات التعامل مع الضغوط.

* تساعد على زيادة طلب المساندة الإجتماعية كإستراتجية تعامل مع الضغط . كما وجد "سارسون" أن المساندة الإجتماعية ترتبط ايجابيا مع استراتجية التعامل ، وترتبط سلبًا مع استراتجية التجنب كأحد هذه الاستراتجيات (شويخ ، 2008 ، ص 684). قد ترجع هذه النتيجة إلى اعتبار أن التجنب يقابل العزلة عكس المساندة الاجتماعية التي تجعل الفرد ينجذب نحو الجماعة.

كما أجرت "عبير" (2003) دراسة حول المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية على حوالي (400) عاملة متزوجة في مختلف المهن (ممرضات، ومعلمات ، الادارة...الخ) . بمدينتي مكة المكرمة و جدة ، وقد خلصت نتائجها أنه توجد علاقة سالبة بين المساندة الإجتماعية والضغوط النفسية ، و من بين نتائجها أيضا، أن من أهم الضغوط التي تعاني منها العاملات ضغوط العمل والضغوط العائلية ، إضافة الى ضغوط أخرى (الصبان،2003) .

أشار "هاوس و آخرون" أن المساندة الاجتماعية تعتبر كعامل واقٍ من الآثار الضارة للضغوط حيث أنها تلعب دور الوسيط الذي يعمل على الموازنة بين أساليب التعامل والتهديد المدرك من قبل الفرد (Schawarzer.R & al ,1994).

كما أكدّ "باندورا" "Bandura" على دور المساندة الإجتماعية في تدعيم سلوك التعامل مع الضغوط ، وترويض الذات على مواجهة ومقاومة الإحباطات التي تنعكس على الفرد من أحداث الحياة الضاغطة (علي ،1997 ، ص223).

بالنسبة للحكم على ايجابية المساندة من عدمها أشار "كابلان" و "توشيما "Kaplan & Tochima " (1990) إلى أن المساندة الإجتماعية الممنوحة للفرد لايمكن وصفها بالإيجاب إلا إذا دعمت بإستراتجيات تعامل فاعلة ، فمثلاً بالنسبة للمرضى يجب تدعيم الإستراتجيات المرتبطة بالسلوك الصحي الذي يرفع من احتمال الشفاء ، وعكس ذلك يؤدي بالمريض إلى نتائج سلبية (بوشدوب ،2014 ، ص170) .

حسب "جريجوري و بورغس" " Gregory & Burroughs" (1989)، فإن المساندة الاجتماعية تمد الفرد بشعور مرتفع بالتحكم والضبط الذي يشير إلى الدرجة المرتفعة التي يستطيع بها الفرد التنبؤ بالبيئة ، وكيفية مواجهتها وبالتالي تقلل من الضرر المحتمل للضغوط (بوشدوب ، 2014 ، ص169). إذ أن شعور الفرد بأنه يتحكم في الموقف الضاغط قد يمكنه من التعامل مع الضغوط بفاعلية.

أشار"لازروس و فولكمان" "Lazarus &folkman"(1984) إلى أن المساندة الإجتماعية تعتبر مصدر هام للأفراد أوقات الضغوط ، فهي تساعدهم على التعامل مع الضغوط ، وتكون مفيدة في التنبؤ بأساليب التعامل التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع الضغوط ، كما أنهما يريان أن الأساليب التي يستخدمها الفرد في التعامل مع الأحداث الضاغطة كأسلوب حل المشكلات وإعادة التقييم الايجابي ، يرتبط بشكل قوي مع المساندة الاجتماعية ، و أشار"سارسون"sarason" (1983) أن الأفراد ذووا المساندة الاجتماعية المرتفعة يواجهون التحديات بطريقة أكثر فاعلية ،لأنهم يعتقدون أن الآخرين سوف يساعدونهم

وينقذونهم إذا كانت التحديات والصعوبات تتجاوز ما لديهم من مصادر شخصية (حسين و حسين، 2006، ص138).

في اطار المقارنة بين الأفراد الذين يحصلون على مساندة و الذين لا يحصلون عليها من حيث التكيف في العمل ، أجرى كل من " Luc Burnet et Andres savoie , Catherine Amiot et Jean Sebastien" (2001) دراسة على عينة قوامها 216عاملاً ، بحيث تم تقسيم العمال إلى فئتين: فئة تتلقى مساندة انفعالية ومساندة معلوماتية ، وفئة لا تتلقى أي مساندة . كانت نتيجة البحث أن العمال الذين يحصلون على مساندة أعلى تكيفا في عملهم ، و أكثر إدراكًا لتحكمهم في بيئتهم مقارنة بالعمال الذين لايتلقون مساندة . كما أظهرت نتائج دراسة " Nezlek & Allen "(2006) وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين المساندة الإجتماعية من العائلة أو الأصدقاء والأحداث السلبية (أبو هاشم ،2010، ص247).

كمّا فصّلت بعض الدراسات في الأبعاد الفرعية للمساندة الإجتماعية في علاقتها بإستراتجيات التعامل مع الضغوط .، حيث أشارت نتائج دراسة " كاو وأخرون" "Kao et al " (2006) على عينة قوامها 608 معلمًا بالمرحلة الإبتدائية ، أن المواجهة المعرفية ترتبط ارتباطا سالبًا مع الضغوط ، وإرتباطا موجبًا مع المساندة الاجتماعية ، وأن المساندة المادية تتنبؤ بإستراجيات المواجهة السلوكية، بينما المساندة العاطفية تتنبؤ بإستراتجيات المواجهة المعرفية (إمام و آخرون ،2011، ص594).

كما وجد براون"Brown " (2004) في دراستة على عينة من الجنود الأمريكين أن المساندة الإجتماعية ترتبط بشكل كبير مع إرتفاع التكيف والقدرة على المواجهة ، وإرتفاع الروح المعنوية وخفض الضغوط النفسية (*Overdale, S. & Gardner, D*, 2012.p 315) .

في سياق مشابه ، أشارت نتائج دراسة "ديميناش فيرناندو" "Demenech Fernando" (2005) التي ربطت بين أساليب التعامل مع الضغوط ومتغيرات أخرى كالكفاءة الذاتية ، والرّضا الوظيفي ، والمساندة الإجتماعية على عينة مكونة من 274 معلمًا . إلى أن أساليب التعامل مع الضغوط ارتبطت ارتباطا طرديًا بالكفاءة الذاتية ، والرّضا الوظيفي والمساندة الإجتماعية، بينما ارتبطت عكسيا بالإنهاك النفسي، والرضا الوظيفي.

لقد أشارت دراسة "شان ين" " shen,yan" (2009) على عينة مكونة من 350 معلمًا بالتربية الخاصة أن كلاً من الكفاءة الذاتية ، والمساندة الاجتماعية يؤثران بشكل مباشر وغير مباشر على استراتجيات التعامل مع الضغوط والمتمثلة في الإستراتجيات التوافقية (إمام و أخرون ،2011 ، ص995). كما خلصت " الراشد" (2013) على عينة من (213)، متعاطي الحشيش "بمجمع الأمل " للصحة النفسية بمدينة " الرياض" إلى وجود علاقة موجبة بين المساندة الإجتماعية و استراتجيات التعامل مع الضغوط (عبد الله الراشد ، 2012).

لقد وظفت بعض الدراسات المنهج التجريبي في دراستها للمساندة الاجتماعية ، حيث هدفت دراسة " بوشدوب "(2014) إلى محاولة الكشف عن أثر المساندة الإجتماعية في بعض العوامل الشخصية واستراتجيات التعامل مع الضغط المدرسي بالإعتماد على أحد التصماميم التجريبية الحقيقية ، وذلك على عينة قوامها 20 تلميذًا، أختيروا بطريقة عشوائية. توصل البحث إلى عدة نتائج ، أهمها وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في استراتجيات التعامل المرتكزة على المشكلة، إذ تحسنت لدى المجموعة التجريبية التي استفادت من المساندة الإجتماعية مقارنة بالمجموعة الضابطة ، في حين لم توجد فروق دالة احصائيًا في استراتجيات التعامل المرتكزة على الإنفعال بين المجموعتين الضابطة و التجريبية (بوشدوب، 2014).

في اطار الدراسات التي اهتمت بالعاملات قارن "علي عبد السلام علي" (1997) بين العاملات المتزوجات مرتفعي المساندة الإجتماعية و العاملات المتزوجات منخفضي المساندة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وفي الإصابة بالإضطرابات النفسية ، حيث تكونت العينة من 50 عاملة من المجموعة الأولى، وهي المجموعة التجريبية من السيدات المدعمات بمساندة اجتماعية من الأسرة وجماعة العمل. أمّا المجموعة الثانية الضابطة قوامها 50 من السيدات غير المدعمات بمساندة إجتماعية . أظهرت نتائجها وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين في أساليب مواجهة أحداث الحياة لصالح السيدات المدعمات بمساندة اجتماعية مرتفعة في الأبعاد التالية :العمل من خلال الحدث ، والإلتفات إلى اتجاهات و أنشطة أخرى ، والعلاقات الإجتماعية ، وتنمية الكفاءة الذاتية، كما وجدت فروق بين المجموعتين في الأبعاد التالية : التجنب ، والإنكار ، وطلب المساندة الإجتماعية ، والإلحاح والإلتحام القهري لصالح السيدات منخفضي المساندة الاجتماعية (علي ، 1997).

كما هدفت دراسة "أنانثي" و"هاجي" "Ananathi , A& Haji ,h"(2000) إلى إختبار العلاقة بين الوجود النفسي الأفضل، وبين الضغوط وأساليب التعامل و المساندة الاجتماعية على عينة مكونة من 421 طالبًا بجامعة ماليزيا . أشارت نتائجها إلى وجود علاقة موجبة بين الإدراك السلبي للضغوط وبين أساليب التعامل غير الفعالة ، كما أن المساندة الإجتماعية أثبتت دورها في تزويد الطلاب بمهارات تدريبية في التفكير الإيجابي ، والتعامل المتمركز على المشكل (الصميلي ، 2013 ، ص185) .

كما سعت دراسة "زانوبيني و أخرون" "Zanobini et al" (2005) إلى الكشف عن أثر بعض أساليب مواجهة الضغوط وبعض أنواع المساندة الإجتماعية على أبعاد التكيف والرضا عن الخدمة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقات ، تكونت عينة الدراسة من 87 أمًا لأطفال ذوي الإعاقات في مرحلة ماقبل المدرسة أو في المدرسة الإبتدائية . أشارت نتائج الدراسة الى وجود علاقة بين استراتجيات

المواجهة وشبكات المساندة الإجتماعية . كما وجدت علاقة بين طلب المساندة والادراك الايجابي للمساندة الإنفعالية والعملية.

كما هدفت دراسة "الطويل" (2008) إلى دراسة أنماط المساندة الإجتماعية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المتخلفين عقليًا القابلين للتعلم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ، حيث تكونت عينة البحث من 70 أمًا . أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط بين المساندة الوجدانية وكل من أسلوب مواجهة المشكلة ، وأسلوب المواجهة المعرفية ، والإستغراق في أحلام اليقظة ، والتجنب والهروب. مثلما أشارت إلى وجود اتباط دال إحصائيا بين المساندة المعلوماتية وكل من أسلوب مواجهة المشكلة، وأسلوب المواجهة المعرفية، والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة النفسية. بينما لم يوجد ارتباط دال بين المساندة المعلوماتية وكل من الإستغراق في أحلام اليقظة ، والتجنب .

كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط دال إحصائيًا بين المساندة العملية و كل من أسلوب مواجهة المشكلة ، و أسلوب المواجهة المعرفية ، والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية بينما لا يوجد ارتباط دال إحصائيا بين المساندة العملية و كل من الإستغراق في أحلام اليقظة ، والتجنب والهروب (الطويل ، 2008) .

اتفقت الدراسات سالفة الذكر من بينها الدراسات الارتباطية على وجود ارتباط موجب بين المساندة الاجتماعية و استراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية ، و بينت الدراسات الفرقية أن ذووا المساندة الاجتماعية المرتفعة أكثر قدرة على مواجهة تحديات الموقف من خلال استخدام أساليب فعالة في التعامل مع الضغوط كأسلوب حل المشكل، واعادة التقييم الايجابي. هذا بالنسبة للدراسات التي تعاملت مع الدرجة الكلية للمتغيرين، بينما توغلت دراسات أخرى في الأبعاد الفرعية، وقد اتفقت على أن المساندة الاجتماعية المادية تتنبؤ باستراتجيات المواجهة السلوكية ، بينما تتنبؤ المساندة الوجدانية باستراتجيات المواجهة المعرفية .

الخلاصة : لقد تم التعرض في هذا الفصل إلى مفهوم المساندة الاجتماعية ، حيث أخذ أبعادًا مختفة ما بين التناول السيكولوجي ، و التناول السوسيولوجي للمفهوم ، كما صنفت مفاهيميًا إلى مساندة فعلية ، و مساندة مدركة مبنية على التقويم المعرفي للفرد ازاءها . كما تعددت تقسيمات أبعادها ، فأخذت أشكالا مختلفة منها المساندة الوجدانية، والمعرفية، و العملية و التقيمية إلى غير ذلك من الأشكال الأخرى ، كما تطرق هذا الفصل إلى أهم نظرياتها بدأً بالنظرية البنائية التي ركزت على كم وكثافة المساندة الاجتماعية ، بينما اهتمت نظرية المقارنة الاجتماعية بتشابه ظروف الأفراد كدافع نحو الاندماج الاجتماعي .

في سياق مشابه اعتبرت نظرية التبادل الاجتماعي أن تبادل المصالح و المنافع بين الأفراد هو أساس التفاعل الاجتماعي، بينما اعتبرت نظرية التعلق الوجداني التعلق كمكسب للمساندة الاجتماعية.

في الآخير، ركزت النظرية الكلية على أهمية قياس الادراك الكلي للمساندة الاجتماعية . أما من حيث تلقي المساندة الاجتماعية فقد صنفت في شكل مصادر غير رسمية تمثلت في الأسرة و الأصدقاء ، ومصادر رسمية حصرت في منظمات العمل ضمن هذا البحث ، و تم التعريج على أهمية المساندة الاجتماعية بشكل عام ، كما اهتمت بعض النماذج النظرية بتفسير دور المساندة الاجتماعية على الصّحة ، فهي–حسبها– من جهة لها تأثير رئيسي على صحة الأفراد بغض النظر عن الضغوط و لها دور تحصيني أثناء وقوع الفرد تحت و طأة الضغط. كما اتفقت الدراسات السابقة في هذا الفصل على اختلاف العينات البشرية، وطرق اجرائها على وجود علاقة بين المساندة الاجتماعية واستراتجيات التعامل مع الضغوط ، فهي قد تساعده على التعامل بفعالية معها.

الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية

أولا : الدراسة الاستطلاعية .

ثانيا : الدراسة الأساسية

أولا : الدراسة الإستطلاعية.

*** تمهيد.**

1- أهداف الدراسة الاستطلاعية.

2- عينة الدراسة الاستطلاعية

3- المجال الزماني والمكاني للدراسة الاستطلاعية.

4- أدوات الدراسة الاستطلاعية و مواصفاتها.

4-1. استبيان مصادر الضغوط النفسية.

4-2. مقياس استراتجيات التعامل مع الضغوط.

4-3. مقياس الصلابة النفسية.

4-4.استبيان المساندة الاجتماعية.

5- تقدير بعض الخصائص السيكومترية لأدوات القياس.

*** ملخص نتائج الدراسة الاستطلاعية.**

تعد الدراسة الاستطلاعية بخطواتها العلمية البوابة الأولى للدخول إلى الجانب الميداني، فالحاجة إلى إجرائها تعتبر خطوة منهجية أساسية بما تتضمنه من أهداف ، وكذا وصْف للعينة التى أجريت عليها الدراسة، ووصْف لأدوات القياس التي تم استخدامها، إضافة إلى تقدير بعض الخصائص السيكومترية للأدوات المعتمدة في الدراسة الحالية من صدق وثبات، وفي الأخير عرض ملخص لأهم النتائج التي تمخضت عنها.

1. أهداف الدراسة الاستطلاعية : هدفت الدراسة الإستطلاعية إلى مايلي :

* تجريب أدوات الدراسة بشكل أولي، وذلك قبل تطبيقها بشكل نهائي في الدراسة الأساسية ، ومنها مثلا التأكد من مستوى فهم عينة الدراسة الحالية للّغة ، ومضمون أدوات الدراسة الحالية حتى يتسنى للطالبة الإستفادة من ذلك في تعديلها و تنقيحها.

* تقدير درجات صدق، وثبات الأدوات المعْتمدة في الدراسة الحالية، بطرق مختلفة حرصًا على دقة القياس.

* استكشاف ميدان البحث والألفة به، و التعرف على العينة، و الوقوف على مدى تجاوبها و تقبلها للمشاركة في البحث.

* استطلاع بعض الصعوبات– إن وجدت– بغية الاستعداد لتداركها لاحقا في الدراسة الأساسية.

* التهيئة لمباشرة الدراسة الأساسية .

2.عينة الدراسة الاستطلاعية: اختيرت عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة "قصدية أو عمدية" نظرًا لأن البيانات، والمعلومات المُرَّادْ جمعها بغرض تحقيق أهداف البحث الحالي تتلائم مع العينة المقصودة. بمعنى أوضح التعامل مع الأمهات العاملات (الأستاذات) بالأطوار التعليمية الثلاثة(ابتدائي، و متوسط،

وثانوي) بولاية وهران. يجدر الإشارة أن حجم عينة الدراسة الإستطلاعية التي تم التعامل معها 150 أم عاملة بالتعليم، إلا أنه تم اسقاط 28 استبيان، بحيث أصبح حجم العينة النهائي(122)، ذلك للأسباب التالية الذكر: نقص الجِّدية في التعامل مع أدوات الدراسة من مظاهرها ترك بعضهن لبعض عبارات الإستبيانات دون إجابات، وكذلك الإجابة على استبيان، وإهمال استبيان آخر ، وكذا عدم ارجاع بعضهن للإستبيانات بعد توزيعها عليهن. سنوضح في الجدول الموالي توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الأطوار التعليمية الثلاثة.

جدول رقم (01) يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الأطوار التعليمية الثلاثة.

الطور	التكرارات	النسبة المئوية
الابتدائي	58	% 47.54
المتوسط	44	% 36.07
الثانوي	20	%16.39
المجموع	122	% 100

نُلاَحِظْ من الجدول رقم (01) أن عدد الأمهات العاملات بالطور الإبتدائي 58 بنسبة مئوية قدرها 47.54% ، أمّا بالطور المتوسط 44 بنسبة مئوية قدرها 36.07% ، و آخيرا بالطور الثانوي 20 بنسبة مئوية قدرها16.39%. يتضح أن النسبة مئوية للأمهات العاملات بالطور الإبتدائي قد فاقت الأطوار الأخرى نظرًا لكون اجراءت التطبيق الميداني تيسرت مع عينة هذا الطور– بسبب حضور المعلمات بشكل يومي منتظم مع مساعدة المدراء للطالبة بجمع الاستبيانات –. في حين كانت صعبة بالنسبة للطورين المتوسط و الثانوي.

3.**المجال الزماني والمكاني للدراسة الاستطلاعية:** توجب على الطالبة قبل مباشرة الدراسة الإستطلاعية الحصول على ترخيص مُوَثَقْ من مديرية التربية لولاية "وهران" كي يتسنى لها دخول المؤسسات التعليمية

للإتصال بعينة البحث إلاَّ أن مديرية التربية حددت مقاطعات معينة دون غيرها (ايسطو، السّانيا ، الياسمين ، النور) مع إجبارية تجديد الترخيص بعد انقضاء 15 يومًا. لذا قامت الطالبة بإجرائها في ظرف قدره أسبوعين تجنبًا لصعوبات تجديد الترخيص، بحيث قامت بتوزيع الإستبيانات على الأمهات العاملات بشكل يومي مُتَوَاصِلْ. لَعَلَّ الجدول التالي يوضح أسماء المؤسسات التعليمية التي تمت بها الدراسة الإستطلاعية.

الجدول رقم (02) يوضح المؤسسات التربوية التي أجريت بها الدراسة الإستطلاعية.

الطـــور التعليمي	أســـماء المؤسسات	المقـــــــــاطعة
الإبتدائي	أبو اليقظان	السانية
	بورويبة عبد القادر	السانية
	بوجمعة عبد الله	السانية
	بن شارف أحمد	ايسطو
	مخيسي فوضيل	ايسطو
المتـــــوسط	بن أحمد هواري	ايسطو
	بومدال بوضياف	السانية
	مراح عبد القادر	السانية
الثـــــــــانوي	بوعزيز ربيعة	الياسمين
	الياجوري	ايسطو
	الرائد فراج	السانية

4.أدوات الدراسة الاستطلاعية ومواصفاتها و تقدير بعض خصائصها السيكومترية : اعتمدت الطالبة على " الاستبيان" كأداة لجمع المعلومات أو البيانات الذي يتناسب مع طبيعة المنهج الوصفي القائم على

الاستكشاف و التنبؤ، –هو المنهج الذي تعتمد عليه الدراسة الحالية–. مع العّلم أن الدراسة الحالية تضمنت أربعة أدوات كالتالي:

1– استبيان " مصادر الضغوط النفسية" من إعداد الطالبة.

2– مقياس" استراتجيات التعامل مع الضغوط " من إعداد " كارفر شارلز" " Carver, C. S "(1997) و ترجمة الطالبة.

3– مقياس "الصلابة النفسية" من إعداد " المخيمر" ، وتقنين" معمرية بشير ".

4– استبيان "المساندة الإجتماعية " من إعداد الطالبة. سيلي وصف كل أداة ، وتقدير بعض خصائصها السيكومترية بالترتيب.

4-1. وصف استبيان مصادر الضغوط النفسية: تم إتباع الخطوات المنهجية التالية في بناء هذه الأداة:

1-1. تحديد الهدف العملي من أداة البحث (الاستبيان): تم تحديد الهدف من أداة البحث المتمثل في: محاولة الكشف عن "مصادر الضغوط النفسية " لدى الأم العاملة بالتعليم.

1-2. تحديد عينة البحث: تمثلت عينة البحث في الأمهات العاملات بالتعليم بمستوياته الثلاثة (الإبتدائي، المتوسط ، والثانوي).

1-3. تحديد التعريف الإجرائي لمصادر الضغوط النفسية لدى الأم العاملة بالتعليم: تتمثل في مجموعة العوامل التي تدركها الأم العاملة في محيط العمل والأسرة على أنها مصدر للإحساس بالضيق، والإنزعاج والتوتر، وعدم الإرتياح ، والشعور بالإحباط و الإرهاق المتمثلة في: عبء العمل، وصراع

الدور، والتلاميذ، وأولياء التلاميذ، والزملاء، والضغوط المنزلية، وضغط الأبناء. تُقَاسُ إِجْرَائِيًا بمجموع الدرجات التي تتحصل عليها المفحوصة على هذه الأداة.

1-3-1. **البعد الرئيسي الأول: مصادر الضغوط النفسية المهنية (العمل) لدى الأم العاملة بالتعليم :** تتمثل في مجموعة العوامل التي تدركها الأم العاملة في محيطها المهني(العمل) ، والتي تخلق لها إحساسًا بالضيق، والإنزعاج والتوتر، والشعور بالإحباط ، والإرهاق. وتتمثل في: عبء العمل، وصراع الدور، والتلاميذ، وأولياء التلاميذ، و الزملاء.

1-3-1-1.**عبء العمل:** عامل من العوامل الضاغطة ، يتمثل في المتطلبات الكثيرة بالتعليم من حجم ساعي كبير، والعمل الكثير إلى جانب الجهد الفكري المبذول، ونقص الوقت المخصص للراحة وللإهتمامات الشخصية، والذي تدركه الأم العاملة بالتعليم كمصدر ضغط لها ، والذي يسبب لها الشعور بالإرهاق ، والضيق ، والتخوف.

1-3-1-2. **صراع الأدوار:** يتمثل في التعارض الحاصل بين مهام الأم العاملة بالتعليم، والذي تدركه كمصدر ضغط لها على إختلاف قطبيه أسرة –عمل، وكذلك عمل-أسرة، والذي يسبب لها الشعور بالإزعاج ، و الضيق، والإرهاق.

1-3-1-3. **التلاميذ :** تتمثل في تلك التصرفات المختلفة الصادرة عن التلاميذ ، والتي تدركها الأم العاملة بالتعليم بأنها ضاغطة ، والتي تتسم باللامبالاة، ونقص الإحترام، والضوضاء ، والكثافة العددية للتلاميذ إضافة إلى صعوبة مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ في الفهم، والتي تسبب لها الشعور بالضيق، والانزعاج، و التوتر.

1-3-1-4.**أولياء أمور التلاميذ:** تتمثل في تلك التصرفات المختلفة الصادرة عن بعض أولياء أمور التلاميذ، والمتسمة بالعدوانية، ونقص التعاون، وعدم الاهتمام بشؤون أبنائهم التعليمية، والتي تدركها الأم العاملة بالتعليم على أنها ضاغطة، بحيث تسبب لها الشعور بالضيق، والانزعاج، والتوتر.

1-3-1-5. **العلاقات مع الزملاء:** تتمثل في تلك التصرفات المختلفة الصادرة عن زملاء العمل (مدرسين /مدرسات) و المتّسمة بنقص التعاون، إلى جانب ضعف العلاقات بين المدرسين. و التي تدركها الأم العاملة بالتعليم على أنها ضاغطة، و تسبب لها مشاعر الضيق، و الانزعاج.

1-3-2. **البعد الرئيسي الثاني : مصادر الضغوط النفسية الأسرية لدى الأم العاملة بالتعليم** : تتمثل في تلك العوامل التي تدركها الأم العاملة بالتعليم في محيطها الأسري، والتي تخلق لها إحساسًا بالتوتر ، والانزعاج ، وعدم الارتياح، والشعور بالإحباط والإرهاق، وتتمثل في الضغوط المنزلية، وضغط الأبناء.

1-3-2-1.**الضغوط المنزلية:** تتمثل في مختلف المهام، والمتطلبات البيتية الكثيرة الداخلية ، والخارجية والتي تدركها الأم العاملة بالتعليم كمصدر ضغط لها، والتي تسبب لها شعورًا بالإرهاق، والإجهاد، والإنزعاج، وعدم الإرتياح .

1-3-2-2.**ضغط الأبناء:** تتمثل في سلوكات الأبناء المتّسمة بالإعتمادية، والشعور بالذنب نحوهم إلى جانب الإنشغال الفكري بشؤون تربيتهم، ومستقبلهم التعليمي، والتي تدركها الأم العاملة بالتعليم كمصدر ضغط ، والتي تسبب لها الإحساس بالانزعاج، و الإحباط ، والإرهاق.

1-4. مصادر اقتراح فقرات الاستبيان: تعددت المصادر التي لجأت إليها الطالبة في اقتراح فقرات الإستبيان ، وسيتم توضيحها كما يلي :

1-4-1. فأول خطوة قامت الطالبة بالاطلاع على التراث النظري ، ومجموعة الدراسات السابقة الخاصة بالضغوط ، وكذلك تفحصت بعض المقاييس الجاهزة التي صممت خصيصًا لقياس مصادر الضغوط النفسية والمهنية بصفة عامة ، وكذلك تلك التي عنيت بمصادر الضغوط التعليمية بشكل خاص ، كما اطلعت الباحثة على بعض المقاييس التي خصت بقياس الضغوط الوالدية، وضغوط صراع الدور ، والضغوط الأسرية، ومن بين هذه المقاييس ما صُّمِمَ في البيئة المحلية ، وأخرى صُّمِمَ في بيئات أجنبية ، فيما يلي سنذكر بعض المقاييس التي تم الاطلاع عليها من قبل الطالبة :

2-4-1 ."استبيان مصادر الضغوط المهنية" من إعداد "منصوري "(2004). "استبيان مصادر الضغوط المهنية "إعداد "بن زايد "(2002) ، و"استبيان مواقف الحياة الضاغطة" الذي أعده "بن طاهر"(2005) و"استبيان عوامل الضغط المهني"إعداد "حمودي"(2005)، و "استبيان أشكال الضغوط المهنية التعليمية " إعداد "ياسين" (1999)، و" استبيان مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين " إعداد شارف خوجة "(2010) ،استبيان مصادر ضغوط العمل على معلمي المرحلة الابتدائية اعداد " قاجة"(2010)

و "مقياس صراع الأدوار" إعداد " أدم" ، وتعديل سميرة شند (2000)، و"مقياس مواقف الحياة الضاغطة " من اعداد "قدور بن عباد" (2013).

3-4-1. أما المقاييس الأجنبية التي تم الاستفادة منها: مقياس ضغوط المعلمين teacher stress " inventory "من إعداد " فيميان " "Fimian, M. J " (1988) ، كذلك مقياس صراع الدور عمل– عائلة ومقياس صراع عائلة – عمل "work –family conflict and family- work conflict scale" من إعداد (Netemeyer .R.G , 1996).

4-4-1. كما قامت الطالبة أيضًا بتوجيه سؤالين مفتوحين لخمسة عشر(15) أم عاملة بالتعليم بغرض استكشاف مصادر الضغوط النفسية لديهن (داخل العمل، وخارجه أي في المنزل) . تم اللجوء إلى

السؤال المفتوح لما يتيحه من حرية التعبير بتلقائية ، وراحة أكبر. سنوضح مضمون السؤالين المفتوحين الذين تم توجيهما للعينة المذكورة فيما يلي:

* اذكري بصراحة الأمور التي تخلق لك ضغطًا أو إزعاجًا داخل المدرسة (ابتدائية) أو المؤسسة التعليمية (متوسطة/ثانوية)؟.

* اذكري بصراحة الأمور التي تخلق لك ضغطًا، أو إزعاجًا داخل المنزل؟.

1-4-5- **المقابلة:** كما قامت الطالبة بالاطلاع على مضمون المقابلات الشخصية التي أجرتها " مطاير دليلة"– في بحثها حول " المرأة والعمل المنزلي" بجامعة وهران– مع الأمهات العاملات بقطاع التعليم العالي(أستاذات) ، بحيث تضمن مضمون المقابلات التي أجرتها وصفًا ليوميات الأم العاملة بين العمل المنزلي والعمل الوظيفي، وقد ساعد ذلك على تقريب الصورة للطالبة حول معاناة المرأة العاملة من تعدد مصادر أو فضاءات الضغوط .

1-4-6. فقرات الأداة : تم اقتراح حوالي 37 فقرة وزعت حسب محتواها الظاهري على 07 أبعاد بشكل غير متساوٍ، وذلك بناءًا على ترتيب العينة للمصادر حسب قوتها في إحداث الضغط لديها ، بحيث طلبت الباحثة من العينة 5 معلمات وكذلك بعض الأساتذة [1] الذين لديهم خبرة بدراساتهم للضغوط ترتيب المصادر حسب قوة كل مصدر في إحداث الضغط. مع العِّلم أن صياغة الفقرات كلها كانت موجبة أي في اتجاه خاصية الضغط. سيتم عرض الصورة الأولية للأداة بالتفصيل في الملحق رقم(01).

1-5. بدائل الاستبيان: تم اختيار سلم " ليكرت الخماسي" في تحديد الإجابات. كما يلي: تنطبق علي تمامًا، تنطبق علي، تنطبق علي نوعًا مَا، لا تنطبق عليَّ، لا تنطبق على الإطلاق.

[1] أ.د تيغزة محمد ، د. بطاهر بشير ، د. مقدم سهيل

6-1. **أوزان البدائل :** وزعت الأوزان بالتدريج على البدائل ، مع العّلم أن توزيع الأوزان على البدائل يحافظ على الترتيب نفس لكون كل فقرات الإستبيان موجبة الصياغة لعلّ الجدول الموالي يوضح ذلك.

الجدول رقم (03) يوضح توزيع الأوزان على البدائل

البدائل	تنطبق علي تماما	تنطبق علي	تنطبق علي نوعا ما	لاتنطبق علي	لاتنطبق على الإطلاق
الأوزان	05	04	03	02	01

7-1. **تعليمات الاستبيان:** وضحت الطالبة الهدف من الإستبيان لعينة البحث، وحثت المبحوثات على قراءة كل عباراته بجدية ، ثم الإجابة عليها بما يناسبهن، كما تم إعلامهن بأنه لا توجد اجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، إنّما الإجابة الصحيحة هي التي تشعر هي بمدى مناسبتها لها ، وفي الأخير تم طمأنتهن بسِّرية الإجابات المقدمة من قبلهن، وأنها سَتُستغل لغرض البحث العلمي بشكل بحت . في الأخير قدمت مثالاً يوضح طريقة الإجابة على عبارات الاستبيان .

8-1. تجريب الأداة: قبل النزول بأداة البحث لتجريبها ميدانيا قامت الطالبة بعرضها على مجموعة من الأساتذة بغية تحكيمها.

9-1. تقدير بعض الخصائص السيكومترية لإستبيان"مصادر الضغوط النفسية" : قامت الطالبة بتقدير الخصائص السيكومترية للاستبيان من صِّدْقْ، وثَبَاتْ كما يلي:

1-9-1. تقدير الصدق: تم تقدير "صدق" الاستبيان بواسطة صدق المحكمين، و كذلك صدق الاتساق الداخلي.

1-1-9-1. **صدق المُحَّكمين:**عرضت الطالبة الإستبيان على مجموعة أساتذة بغية تحكيمه- سيعرض نموذج من استمارة التحكيم المقدمة للأساتذة المُحكَمِينْ بالملحق رقم (01).، حيث طلبت منهم مايلي :

* آراءهم حول مدى قياس الفقرات للخاصية المقاسة ، ووضوح الصياغة اللغوية لفقرات كل بعد من أبعاد الإستبيان.

* مدى ملاءمة بدائل الأجوبة لفقرات الاستبيان.

* مدى وضوح تعليمات الاستبيان.

*مدى وضوح المثال التوضيحي لكيفية الاجابة على فقرات الاستبيان.

لقد جاءت استجابات المُحَكَّمين بخصوص المطالب السابقة الذكر على النحو التالي:

* أجمع المحكمون على قياس الفقرات لما وضعت لقياسة مع تعديلهم للصياغة اللغوية للفقرتين (6،9) من بعد عبء العمل. و الفقرات (4، 7، 8) من بعد صراع الدور.

* أجمعوا على ملاءمة بدائل الأجوبة لفقرات الاستبيان.

* أجمعوا على وضوح تعليمات الاستبيان.

* اتفقوا على وضوح المثال التوضيحي لكيفية الإجابة على فقرات الاستبيان.

سيتم عرض تفريغ نتائج تحكيم آراء المحّكمين بالتفصيل بالملحق رقم (02).

1-1-9-1- **صِدْق الاتِسَاقْ الداخلي بين الفقرات وأبعادها :** قُدِّرَ صدق الإستبيان أيضًا بواسطة " صدق الإتساق الداخلي" بين الفقرات و أبعادها . سيتم عرض نتائجه في جدول مرتبة حسب أبعاد الاستبيان.

الجدول رقم (04) يوضح صدق الاتساق الداخلي بين بعد "عبء العمل " بفقراته.

البعد	أرقام الفقرات	مستوى الارتباط	مستوى الدلالة
عبء العمل	1	**0.52	0.01
	8	**0.68	0.01
	15	**0.41	0.01
	21	**0.64	0.01
	26	**0.63	0.01
	30	**0.72	0.01
	33	**0.69	0.01
	35	**0.59	0.01
		**0.75	0.01

اتضح من الجدول أعلاه أن مستوى ارتباط بُعْدْ "**عبء العمل**" بفقراته تراوح مابين القيمتين (0.41) و (0.75) ، وهي مقبولة . كما أن كلُّها دالة عند مستوى الدلالة الاحصائية (0.01) .

أما بالنسبة لنتائج صدق الإتساق الداخلي لبُعْد" **صراع الدور** " بفقراته ، فهي كما يعرضها الجدول التالي رقم (05) .

الجدول رقم (05) يوضح صدق الاتساق الداخلي بين بعد صراع الدور بفقراته.

البـعد	أرقام الفقرات	مستوى الارتباط	مستوى الدلالة الإحصائية
صـــــراع الدور	2	**0.49	0.01
	9	**0.43	0.01
	16	**0.61	0.01
	22	**0.52	0.01
	27	**0.66	0.01
	31	**0.75	0.01
	34	**0.67	0.01
	36	**0.64	0.01

يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الإرتباط بين بُعْدْ "**صراع الدور**" بفقراته تروح مابين القيمتين (0.43) و(0.75)، وهي قيم لابأس بها. كمَّا أنها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01).

أمّا نتائج صدق الاتساق الداخلي لبُعْدْ "**ضغط التلاميذ**" بفقراته ستعرض في الجدول رقم(06).

الجدول رقم (06) يوضح صدق الاتساق الداخلي بين بعد ضغط التلاميذ بفقراته.

البـعد	أرقام الفقرات	مستوى الارتباط	مستوى الدلالة الإحصائية
ضغط التلاميذ	3	**0.69	0.01
	10	**0.75	0.01
	17	**0.59	0.01
	23	**0.77	0.01
	28	**0.61	0.01

نُلاَحِّظْ من الجدول أعلاه أن مستويات ارتباط بُعْدْ "ضغط التلاميذ" بفقراته تراوحت ما بين القيمتين (0.59) و (0.77) ، وهي قيم مناسبة ، زيادة على ذلك كانت كلها دالة عند مستوى (0.01).

سنعرض نتائج صدق الاتساق الداخلي لبُعْدْ "**أولياء التلاميذ**" بفقراته في الجدول التالي رقم (07).

الجدول (07) يوضح الاتساق الداخلي بين بعد " أولياء التلاميذ " بفقراته.

البعد	أرقام الفقرات	مستوى الارتباط	مستوى الدلالة الإحصائية
أولياء التلاميذ.	4	**0.74	0.01
	11	**0.79	0.01
	18	**0.64	0.01

نلاحظ من الجدول أعلاه أن مستوى ارتباط بُعْدْ "أولياء التلاميذ" بفقراته تراوح ما بين القيمتين (0.64) و (0.79)، وكلها قيم مرتفعة، كمّا أنها كلها دالة عند مستوى (0.01).

سنعرض نتائج صدق الاتساق الداخلي لبُعْدْ "العلاقات مع الزملاء" بفقراته في الجدول التالي رقم(08)

الجدول (08) يوضح الاتساق الداخلي بين بعد " العلاقة مع الزملاء " بفقراته.

البعد	أرقام الفقرات	مستوى الارتباط	مستوى الدلالة الإحصائية
العلاقة مع الزملاء	5	**0.88	0.01
	12	**0.88	0.01

نلاحظ من الجدول أعلاه أن مستويات ارتباط الفقرات ببعدها "العلاقات مع الزملاء" استقرت عند القيمة (0.88) لكلاً الفقرتين 15، 12، وهي قيم مرتفعة، كما أنها دالة عند مستوى(0.01) .

سنعرض نتائج صدق الاتساق الداخلي لبُعْدْ الضغوط المنزلية بفقراته في الجدول التالي رقم (09).

الجدول (09) يوضح الاتساق الداخلي بين بعد " الضغوط المنزلية " بفقراته.

البعد	أرقام الفقرات	مستوى الارتباط	مستوى الدلالة الإحصائية
الضغوط المنزلية	6	**0.72	0.01
	13	**0.72	0.01
	19	**0.65	0.01
	24	**0.71	0.01
	29	**0.63	0.01
	32	**0.72	0.01

يتبين من خلال قراءتنا للجدول أعلاه أن مستويات ارتباط الفقرات ببعدها "الضغوط المنزلية" تراوحت ما بين القيمتين(0.63) و(0.72)، وهي قيم لابأس بها من حيث مستوى الإرتباط، وكلها دالة عند مستوى (0.01) .

سنعرض نتائج صِّدق الاتساق الداخلي لبعد "ضغوط الأبناء" بفقراته في الجدول الموالي رقم (10).

الجدول (10) يوضح الاتساق الداخلي بين بعد " ضغط الأبناء " بفقراته.

البعد	أرقام الفقرات	مستوى الارتباط	مستوى الدلالة الإحصائية
ضغط الأبناء	7	**0.68	0.01
	14	**0.76	0.01
	20	**0.71	0.01
	25	**0.76	0.01

يتبين من خلال قراءتنا للجدول أعلاه أن مستوى ارتباط بُعْدْ ضغط الأبناء بفقراته تراوح مابين القيمتين (0.68) و (0.76)، وهي قيم لابأس بها. كمّا أنها كلها دالة عند مستوى(0.01).

اتضح من خلال نتائج تقدير الصدق بنوعيه (صدق المُحَكَّمِينْ وصدق الإتساق الداخلي) أن فقرات كل بعد تعمل في اتجاه ما يستهدفه البعد الذي تنتمي له.

1-9-2. **تقدير الثبات:** عملت الطالبة على تقدير ثبات درجات استبيان مصادر الضغوط النفسية عن طريق "الإتساق الداخلي" بواسطة " آلفا كرونباخ" للأبعاد كما سيوضحها الجدول الموالي رقم (11)

الجدول رقم (11) يوضح قيمة ألفا كرونباخ لأبعاد استبيان مصادر الضغوط النفسية.

الأبعـــــــــاد	قيمة آلفا كرونباخ
عبء العمل	0.81
صراع الدور	0.74
التلاميذ	0.71
أولياء التلاميذ	0.54
العلاقة مع الزملاء	0.71
الضغوط المنزلية	0.78
ضغط الأبناء	0.71

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن قيمة " آلفا كرونباخ" تراوحت مابين (0.54) و (0.81) وهي قيم مقبولة عمومًا .

اتضح من خلال تقدير الخصائص السيكومترية لاستبيان "مصادر الضغوط النفسية" أنه يتمع بمستوى مُطَمْئِنْ من الصدق والثبات، مما يجيز للطالبة استخدام الأداة بإطمئنان في الدراسة الأساسية.

- سيعرض نموذج من استبيان مصادر الضغوط النفسية في صورته النهائية بالملحق رقم (03)-

4-2. مقياس "استراتجيات التعامل مع الضغوط ":

4-2-1.**التعريف بصاحب المقياس:** تم إعداد المقياس من قبل "كارفر شارلز"" Carver, C. S " (1997) يقيس التعامل مع الضغوط. علّمًا أنه نسخة موجزة مقتبسة عن النسخة المطولة للمقياس، والتي أعَدَّهَا " كارفر وزملاؤه "Carver & al"(1989). تضم خمسة عشر بُعْدًا بمجموع كلي (60) فقرة، إذ تتطلب وقتًا كبيرا للإجابة، حيث يتراوح زمن تطبيقها مابين (15-20) دقيقة. طُبِقَ المقياس على نطاق واسع من الثقافات، وتُرْجم إلى عدة لغات من بينها الفرنسية ، والإسبانية ، واليونانية ...الخ .-في السنوات الأخيرة أصبح المقياس يستخدم لقياس التعامل مع مختلف الضغوط -. قام "كارفر" بإيجازها في نسخة مختصرة، حيث عدل و حذف بعض الأبعاد اختصارًا للوقت فمن التعديلات التي أجراها على النسخة المطولة للمقياس نذكر مايلي :

*بعد إعادة "التشكيل الإيجابي والنمو" : أُسْتُبْدِلَ في النسخة المختصرة بإسم "إعادة التشكيل الإيجابي".

* بعد "التنفيس عن المشاعر" : أُسْتُبْدِلَ في النسخة المختصرة بإسم "التنفيس".

* بعد "التحرر العقلي" : أصبح في النسخة المختصرة بإسم " الهاء الذات" .

*بعد "كبح وقمع الأنشطة التنافسية": تم حذفه في النسخة المختصرة.

* بعد "توبيخ الذات" : تم اضافة هذا البعد، إذْ لم يكن موجودًا في النسخة المطولة. كمًّا قلص عدد الفقرات من(60) فقرة في النسخة المطولة إلى (28) فقرة في النسخة المختصرة.

4-2-2.**العينة الأصلية التي طبق عليها صاحب المقياس :** قام "كارفر " بتطبيق النسخة الموجزة للمقياس على عينة من الناجين من إعصار "أندرو"، وكان عددهم حوالي168 فرد (Carver C. S, 1997, p95).

3-2-4.**التعريف بأبعاد المقياس:** يتكون المقياس من28 فقرة موزعة على 14 بُعْدًا فرعيًا، بواقع فقرتين في كل بُعْدْ. كمّا سيتم التفصيل في ذلك:

3-1. **بعد المواجهة النشطة:** يقصد بها القيام بجهود فعالة للتعامل مع الموقف الضاغط ، واتخاذ إجراءات لتحسين هذه الوضعية .

3-2. **بُعْد التخطيط:** يقصد به وضع برنامج محدد بخطوات معينة لكيفية التعامل مع الموقف، والخروج بأسلوب حول ما ينبغي القيام به.

3-3. **بعد إعادة التشكيل الايجابي:** يعني النظر إلى الموقف من جوانبه الإيجابية ، بحيث يبدو غير مزعج عن طريق البحث عما هو جيد في الموقف، ومحاولة النظر إلى المشكلة من منظور ايجابي.

3-4. **بعد "التحرر السلوكي"**: يعني تخلي، وتحرر الفرد عن بذل أي جهد للتعامل مع للموقف المُحْبِطْ، و التخلي عن محاولة معالجة المشكلة.

3-5. **بعد"الإلهاء الذاتي"(تشتيت الانتباه الذاتي):** يعني لجوء الفرد إلى نشاطات تُقَلِلْ من تفكيره في المشكلة ، وتشتيت إنتباهه عنها، وتتضمن الإهتمام بالعمل، واللجوء إلى أشياء تقلل الإنشغال بالموضوع مثل : زيارة صديق ، ومشاهدة التلفاز، أو التسوق... الخ .

3-6.**بعد استخدام "الدعم العاطفي" (الوجداني)** : بحيث يلجأ الفرد إلى الآخرين ، والتحدث إليهم للحصول على التفهم، والدعم العاطفي.

3-7. **بعد استخدام"الدعم المعلوماتي"** : حيث يلجأ الفرد إلى الآخرين لمساعدته في التغلب على المشكلة التي تواجهه عن طريق محاولة الحصول على النُصْحْ والمساعدة ، والمعلومات حول ما ينبغي القيام به.

3-8. **بُعْدْ "الإنكار"** : حيث يتصرف الفرد وكأن الأمر لم يحدث، ويرفض التصديق أن ما حدث قد حدث فِعْلاً.

3-9- **بعد "الرجوع إلى الدين"** : حيث يلجأ الفرد إلى المعتقدات الدينية التي يؤمن بها على أمل أن تحقق له الخلاص من المشكلة ، كاللجوء إلى المعتقدات الروحية للحصول على الراحة ، والصلاة ، أو التأمل .

3-10- **بُعْد التقبل:** تعني أن يتقبل الفرد حقيقة وجود المشكلة، والتعايش مع الظروف المرتبطة بهذه المشكلة

3-11.**بعد التنفيس:**يعني الحديث عن المشكلة، وتفريغ الإنفعالات المرتبطة بها، لتقليل حدة التوتر الإنفعالي عن طريق التعبير عن المشاعر السلبية .

3-12. **بُعْد الفكاهة (الدعابة):** يعني الإستهانة بالموقف، وسرِّد النكات حوله.

3-13. **بُعْد "استعمال مواد" (الأدوية أو العقاقير):** يعني لجوء الفرد إلى الأدوية والعقاقير للهروب من مواجهة المشكلة.

3-14. **بعد لوم الذات :** يعني أن يحمل الفرد ذاته وِزْرَ المشكلة فينتقد نفسه ، ويلوم ذاته حول ما حدث .

4-2-4. **إجراءات الترجمة:** بعد حصول الطالبة على النسخة المختصرة للمقياس بموافقة صاحب المقياس نفسه- حيث تم الإتصال به عن طريق بريده الإلكتروني- باشرت ترجمته من لغته الأصلية الإنجليزية إلى اللغة العربية، ثم إجراء الترجمة العكسية ، أي من اللغة العربية إلى الإنجليزية ، وذلك بالإستعانة بثلاثة أساتذة يتقنون اللغة العربية ، واللغة الانجليزية ، وكذلك تم الاستعانة بالترجمات السابقة للدراسات التي تمت على النسخة المطولة للمقياس منها زيزي السيد مصطفى(2005)، جهاد محمود علاء(2003) وكان من نتائجها حصول تطابق بين ترجمة فقرات المقياس مع الصورة الأصلية للمقياس ، فضلاً عن

ذلك لم تختلف الترجمة عن الصورة الأصلية من حيث المعنى ، و الصياغة التعبيرية باستثناء العبارت التي أجرت عليها الطالبة تعديلاً قبل الترجمة ، وذلك بغرض تناسبها مع الخصوصيات الثقافية للعينة.

4-2-5 . **التعديلات التي أجرتها الطالبة على بعض فقرات المقياس:** قامت الطالبة بإجراء تعديل حول مضمون بعد "إستعمال مواد"، والتي تضمنت فقراتها تعاطي الكحول ، والمخدرات استبدلتها باسم "تعاطي الأدوية والعقاقير" ، وذلك حرصًا على ما يتناسب مع الخصوصيات الثقافية للمجتمع المحلي لعينة الدراسة الحالية، وكذلك غيرت الطالبة عبارة الذهاب إلى السينما بعبارة الذهاب إلى صديق(ة) فهي قد تكون أقرب لمجتمعنا ، وذلك في بعد "إلهاء أو إشغال الذات".

4-2-6 .**عدد فقرات المقياس:** يضم المقياس (28) فقرة موزعة على أربعة عشرة بعدًا بواقع فقرتين في كل بعد، حيث أن صياغة الفقرات كانت في اتجاه استعمال الاستراتجيات المذكورة.

4-2-7 . **تعليمات المقياس:** تنص تعليمات المقياس على وصّف الفرد للأساليب التي يستعملها في تعامله مع الأحداث المجهدة ، وكذلك الاجابة على كل فقرات المقياس، والتأكيد بأنه لا توجد اجابات صحيحة أو إجابات "خاطئة"، لذلك اختيار الإجابة الأكثر مناسبة للفرد.

4-2-8. **بدائل الأجوبة على فقرات المقياس:** بالنسبة لسلم الإجابة على عبارات المقياس تمثل في سلم ليكرت الرباعي كالتالي: "لا أفعل ذلك مطلقًا"، "أفعل ذلك قليلاً "، "أفعل ذلك بمقدار متوسط"، "أفعل ذلك كثيرًا ".

4-2-9. **مفتاح تصحيح المقياس:**

* تمنح الإجابة بالبديل الأول "لا أفعل ذلك " الدرجة 1.

* تمنح الإجابة بالبديل الثاني " أفعل ذلك قليلا " الدرجة 2.

*تمنح الإجابة بالبديل الثالث " أفعل ذلك بشكل متوسط" الدرجة 3.

* تمنح الإجابة بالبديل الرابع " أفعل ذلك كثيرًا" الدرجة 4.

4-2-10. **السقف النظري لدرجات مقياس "استراتجيات التعامل مع الضغوط":** يتراوح السقف النظري لدرجات كل بعد فرعي مابين 2 إلى8 درجات.أمَّا بالنسبة للمقياس ككل فيتراوح سقفه النظري مابين 28 إلى 112 درجة.

لقد اختارت الطالبة هذا المقياس نظرًا لأساب التالية الذكر:

* قلة عدد فقراته مما يسمح بإستعماله بجانب أدوات أخرى ستسخدم في الدراسة الحالية .

* تمتع المقياس بخصائص سيكومترية ملائمة من حيث الصدق والثبات .

* امكانية استخدام المقياس في حالات التعرض للضغوط على اختلاف أنواعها .

* تنوع استراتجيات التعامل مع الضغوط التي يتضمنها المقياس .

*شيوع تطبيق المقياس في مجتمعات و ثقافات عديدة، وبلغات متنوعة.

*4-2-11. **الخصائص السيكومترية لمقياس استراتجيات التعامل مع الضغوط :**

11-1. **صّدق المقياس :** تم إيجاد دلالات صدق المقياس في صورته الأجنبية من قبل معده " كارفر " (1997) بطريقة التحليل العاملي الإستكشافي ، وباستخدام التدوير المائل، أسفر ذلك على وجود تسعة عوامل فسرت نسبة 72.4% من التباين الكلي .

11-2. **ثبات المقياس:** تم حساب ثبات المقياس في صورته الأصلية بطريقة الإتساق الداخلي" آلفا كرونباخ " ، و قد تراوحت قيمها مابين 0.54 و 0.90 (Carver ,1997, p 95).

قامت الطالبة بتقدير الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق ، وثبات. سيلي تفصيل ذلك.

11-3 . **تقدير صدق المقياس في الدراسة الحالية:** عملت الطالبة على تقدير صدق المقياس في صورته المختصرة عن طريق "التحليل العاملي الإستكشافي" ، وهو يدخل ضمن مايسمى "بصدق المفهوم" مع العِلم أنّها أجرت "التحليل العاملي الإستكشافي" على الأبعاد الفرعية أربعة عشر(14) قصد اختزال عددها. يعدّ التحليل العاملي الإستكشافي استراتجية منهجية لتقليص تعدد المتغيرات المقاسة، واختزالها إلى متغير كامن واحد أو متغيرين كامنيين أوعدد قليل من المتغيرات الكامنة التي تمثل جلّ المعلومات التي تنطوي عليها العلاقات البينية للمتغيرات الُمقَّاسَة ، مما يسهل التعامل مع هذه القلة من المتغيرات الكامنة مقارنة بصعوبة التعامل مع الكتلة الكبيرة من المتغيرات المقاسة الأصلية (تيغزى، 2012، ص21).

فيما يلي سيتم التطرق إلى الخطوات الإجرائية التي تم اتباعها من قبل الطالبة عند استعمالها لهذا النوع من الصدق.

11-3 -1. **الخطوات الإجرائية لاستعمال التحليل العاملي الإستكشافي على المقياس :** قامت الطالبة في البداية بالتأكد من قابلية مصفوفة الارتباطات للتحليل العاملي بالإعتماد على مجموعة من المِحَكَاتْ ، سيتم شرحها بنوع من التفصيل:

أولا : محكات الحكم على قابلية المصفوفة "للتحليل العاملي الإستكشافي" : قامت الطالبة من التأكد من مدى قابلية المصفوفة العاملية للتحليل العاملي الإستكشافي من خلال المِحَكَاتْ التالية :

* **اختبار" كايزر ماير أولكين" لكافة المصفوفة (kmo)=** (0.65) فهو مقبول على اعتبار أنه تجاوز القيمة (0.50) ممايدل على كفاية حجم العينة ، وكذلك على وجود ارتباطات كافية بين المتغيرات.

* **اختبار"بارتليت"** "Bartlett's test of sphericity": ظهر على أنه دال احصائيا. ولعلّ الجدول الموالي رقم (12) سيؤكد المعطيات المذكورة أعلاه.

الجدول رقم (12) يوضح اختبار بارتليت و اختبار " كايزر ماير أولكين" Kmo"

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.652
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	308.760
	df	91
	Sig.	.000

تؤكد معطيات الجدول أن هناك حدّ أدنى من الارتباط بين المتغيرات محل القياس يفضل ارتقائها إلى الدلالة الاحصائية.

* **القيمة المطلقة لمحدد مصفوفة الإرتباط=**0.069 فهي أكبر من0.00001، لذلك فهي مقبولة. مما يدّل على عدم وجود ارتباطات مرتفعة جدّا بين المتغيرات أو عدم تكرار للمعلومات.

* **مقياس كفاية العينة لكل متغير أو بعد فرعي (MSA):** التي ستظهر قيمها في الخلايا القطرية في المستطيل السفلي للمصفوفة والجدول الموالي رقم (13) يوضح ذلك.

الجدول رقم (13) يوضح مقياس كفاية العينة لكل متغير (بعد فرعي) (MSA).

Anti-image Matrices

		activ	planing	positive	behavioral	selfdistraction	emotionellsupport	instrementsupport	denial	relgion	accept	venting	humor	usesubstance	selfblame
Anti-image Covariance	activ	.614	-.233	-.056	.236	-.095	-.026	.049	.016	.010	.041	.013	-.032	-.025	-.132
	planing	-.233	.577	-.198	-.056	.041	-.123	-.037	.009	-.075	-.035	.003	.041	.118	-.031
	positive	-.056	-.198	.676	.007	.067	.053	.052	-.047	-.058	-.104	-.044	-.172	-.056	-.075
	behavioral	.236	-.056	.007	.742	-.067	.090	.013	-.136	.019	-.127	.093	-.114	-.021	-.183
	selfdistraction	-.095	.041	.067	-.067	.751	.011	-.126	-.058	-.212	-.060	-.122	.025	.014	-.012
	emotionellsupport	-.026	-.123	.053	.090	.011	.662	-.279	-.094	.037	-.089	-.006	-.040	-.084	-.002
	instrementsupport	.049	-.037	.052	.013	-.126	-.279	.653	.020	-.099	.024	-.080	-.062	.096	-.065
	denial	.016	.009	-.047	-.136	-.058	-.094	.020	.812	-.087	.161	-.074	-.074	-.145	.008
	relgion	.010	-.075	-.058	.019	-.212	.037	-.099	-.087	.729	-.181	.155	.051	-.132	-.004
	accept	.041	-.035	-.104	-.127	-.060	-.089	.024	.161	-.181	.769	-.115	-.055	.078	.026
	venting	.013	.003	-.044	.093	-.122	-.006	-.080	-.074	.155	-.115	.664	-.085	-.144	-.217
	humor	-.032	.041	-.172	-.114	.025	-.040	-.062	-.074	.051	-.055	-.085	.845	.023	.032
	usesubstance	-.025	.118	-.056	-.021	.014	-.084	.096	-.145	-.132	.078	-.144	.023	.796	-.088
	selfblame	-.132	-.031	-.075	-.183	-.012	-.002	-.065	.008	-.004	.026	-.217	.032	-.088	.669
Anti-image Correlation	activ	.630[a]	-.391	-.087	.349	-.139	-.041	.077	.023	.016	.060	.020	-.045	-.036	-.206
	planing	-.391	.682[a]	-.317	-.086	.062	-.199	-.060	.014	-.116	-.053	.005	.059	.174	-.049
	positive	-.087	-.317	.721[a]	.009	.094	.079	.079	-.063	-.082	-.144	-.066	-.227	-.076	-.112
	behavioral	.349	-.086	.009	.426[a]	-.089	.128	.018	-.176	.025	-.167	.133	-.144	-.027	-.260
	selfdistraction	-.139	.062	.094	-.089	.697[a]	.015	-.180	-.075	-.286	-.079	-.173	.032	.018	-.016
	emotionellsupport	-.041	-.199	.079	.128	.015	.672[a]	-.425	-.128	.053	-.125	-.009	-.053	-.115	-.003
	instrementsupport	.077	-.060	.079	.018	-.180	-.425	.668[a]	.027	-.144	.034	-.122	-.083	.134	-.098
	denial	.023	.014	-.063	-.176	-.075	-.128	.027	.638[a]	-.114	.204	-.101	-.089	-.181	.011
	relgion	.016	-.116	-.082	.025	-.286	.053	-.144	-.114	.591[a]	-.241	.223	.064	-.173	-.005
	accept	.060	-.053	-.144	-.167	-.079	-.125	.034	.204	-.241	.626[a]	-.162	-.069	.099	.037
	venting	.020	.005	-.066	.133	-.173	-.009	-.122	-.101	.223	-.162	.666[a]	-.113	-.197	-.325
	humor	-.045	.059	-.227	-.144	.032	-.053	-.083	-.089	.064	-.069	-.113	.694[a]	.029	.043
	usesubstance	-.036	.174	-.076	-.027	.018	-.115	.134	-.181	-.173	.099	-.197	.029	.577[a]	-.121
	selfblame	-.206	-.049	-.112	-.260	-.016	-.003	-.098	.011	-.005	.037	-.325	.043	-.121	.721[a]

a. Measures of Sampling Adequacy(MSA)

نلاَحِظْ من خلال الجدول رقم (13) أن كل" القِيَمْ القُطْرِيَةُ" في المستطيل السفلي للمصفوفة تجاوزت (0.50) على مستوى كل متغير مُقَاسْ ، أو بُعْدْ فرعي ممايدل على كفاية حجم العينة ، كما يدل على أنه هناك ارتباطات كافية بين كل متغير بالمتغيرات الأخرى ماعدّا المتغير الرابع (التحرر السلوكي) كانت قيمته (0.426) فهي أقل من (0.50) إلاّ أنه تم قبولها على ضوء استشارة المختصين زيادة على ذلك، انخفاض معامل "MSA " لمتغير واحد قد لايشكل مشكلة للاستمرار في اجراءات التحليل العاملي الاستكشافي لأن المتغير المقاس الواحد لايرقى أن يكون عاملاً بحدّ ذاته. أشار"تيغزة" (2012) أن معاملات"MSA" المنخفضة التي تقل قيمتها عن0.5 لعدد من المتغيرات توحي بغياب عامل كامن الذي يلخص العلاقات بين هذه المتغيرات أو يمثل الأرضية المشتركة (تيغزة، 2012، ص 32).

*** تعليق عام على محكات الحكم على قابلية المصفوفة للتحليل العاملي الاستكشافي :**

نلاحظ من خلال المحكات السَّابقة التي اعتمدتها الطالبة في الحكم على مدى قابلية المصفوفة للتحليل العاملي ، و المتمثلة في "اختبار كايزر ماير أولكين" ، و" اختبار بارتليت" و " القيمة المطلقة لمحدد مصفوفة الارتباطات"، و قيم المصفوفة الصورية "MSA" أنها مقبولة عموما، فإختبار" كايزر ماير أولكين" لكافة المصفوفة (kmo) قيمته(0.65) إذ أنه أعلى من القيمة (0.50) فهو لابأس به ممايدل على كفاية حجم العينة ، وكذلك على وجود ارتباطات كافية بين المتغيرات. كما أن اختبار "بارتليت" ظهر على أنه دال احصائيا ، ممايدل على وجود حد أدنى من الإرتباطات بين المتغيرات المُقَاسَة، كمّا أن "القيمة المطلقة لمحدد مصفوفة الارتباطات" كانت (0.069)، وهي أكبرمن(0.00001) ممايدل على عدم وجود ارتباطات مرتفعة جدا بين المتغيرات (الأبعاد الفرعية للمقياس) وعدم تكرار للمعلومات ، وأخيرا قيم "المصفوفة الصورية" (MSA) والذي يعبر عن مقياس كَفَاءَةْ المُعَايَنَة لكل متغير، كما يدل أيضا على أن هناك ارتباطات كافية بين كل متغير بالمتغيرات الأخرى كانت أكبر من القيمة 0.50 (تيغزة ، 2012،

ص31)، والتي تظهر في الخلايا القطرية في الجدول السفلي، فكلها تعدت القيمة الحرجة 0.50 ماعدّا المتغير الرابع (التحرر السلوكي) قيمته 0.43 التي تم قبولها . بالتالي يمكننا القول أن المصفوفة قابلة للتحليل العاملي الإستكشافي. بعد تحقق هذه الشروط المذكورة يمكننا المرور إلى المرحلة اللاحقة المتمثلة في طريقة إستخراج العوامل .

ثانيًا: طريقة استخراج العوامل: استعملت الطالبة طريقة المكونات الأساسية"principal Components" في استخراج العوامل ، كونها تتناسب أكثر مع هدف الطالبة المتمثل في اختزال عدد العوامل أو المتغيرات المُقَاسَة إلى عدد قليل من العوامل الكامنة حتى يسهل التعامل معها.

ثالثا : المحكات التي اعتمدت في تحديد عدد العوامل المستخرجة : لقد اعتمدت الطالبة على المحكات المتمثلة في محك " كايزر" ، ومحك "نسبة التباين المفسر الكلي"، ومحك " منحنى المنحدر" لتحديد عدد العوامل المستخرجة.

1- **محك "كايزر" (القيمة المميزة أكبر من الواحد)** الذي سيظهره الجدول التالي رقم (14).

الجدول رقم (14) يوضح محك " كايزر " (القيمة المميزة أكبر من الواحد)

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	3.091	22.077	22.077	3.091	22.077	22.077	2.130	15.214	15.214
2	1.639	11.708	33.785	1.639	11.708	33.785	1.980	14.141	29.355
3	1.384	9.887	43.672	1.384	9.887	43.672	1.829	13.068	42.423
4	1.306	9.327	52.999	1.306	9.327	52.999	1.481	10.576	52.999
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									

Extraction Method: Principal Component Analysis.

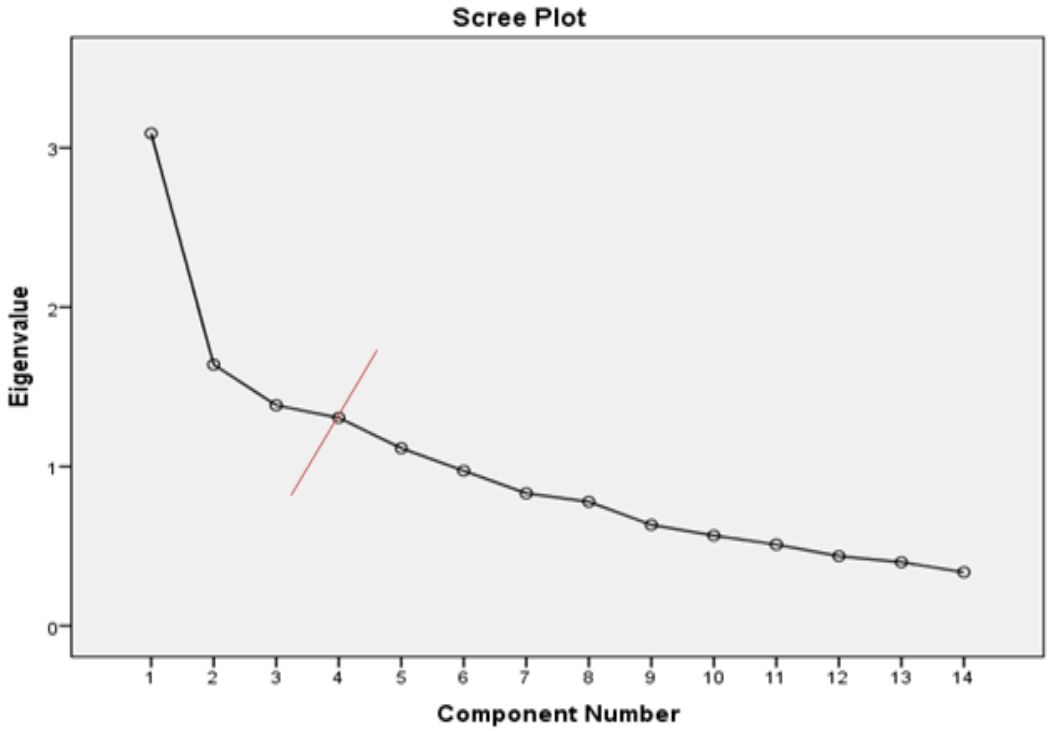
تبين من خلال الجدول رقم (14) أنه توجد أربعة جُذُوْرْ كامنة أعلى من الواحد الصحيح. فالجذر الكامن للعامل الأول شكل نسبة مئوية من التباين المُفَسِرْ قدْرها 15.214%، أمَّا النسبة المئوية من التباين التراكمي لهذا العامل ففسرت15.214%، أمَّا الجذر الكَامِنِ للعامل الثاني شكل نسبة مئوية من التباين المفسر قدرها14.141%، أمَّا النسبة المئوية من التباين التراكمي لهذا العامل ففسرت 29.355%، في حين الجذر الكامن للعامل الثالث شكل نسبة مئوية من التباين المفسر قدرها 13.068%، أما النسبة المئوية من التباين التراكمي لهذا العامل ففسرت 42.423%، وأخيرا الجذر الكامن للعامل الرابع شكل نسبة مئوية من التباين المفسر قدّرها 10.576%، أمّا النسبة المئوية من التباين التراكمي لهذا العامل ففسرت 52.999% .

لقد تم اعتماد محك " كايزر" في الدراسة الحالية لدقته تبعا لتوصيات "جورساتش" "Gorsuch"(1983) أن هذا المحك يكون دقيقًاعندما يكون عدد المتغيرات المقاسة أقل من 40 متغير، وحجم العينة كبير (تيغزة ، 2012، ص47). لقد تحققت دقة هذا المحك–كايزر– في الدراسة الحالية فالمتغيرات المقاسة عددها 14 متغيرا مقاسًا و حجم العينة كبير .

2– **محك نسبة التباين المفسر الكلي:** نلاحظ أن نسبة التباين المفسر الكلي قدرها 52.999%، أي بالتقريب 53%، وهي نسبة مقبولة على اعتبار أنه من النادر في العلوم الإجتماعية تحقيق مستويات مرتفعة من التباين المفسر من طرف العوامل، وتتراوح مابين 50– 60%عند استعمال المكونات الأساسية (تيغزة ،2012، ص58)

2- **محك "منحنى المنحدر"** "Scree test" **:** اعتمدت الطالبة أيضًا على "مُنْحَنَى المُنْحَدَرْ" كمحك لإستخراج عدد العوامل، ولعل المنحنى الموالي يوضح ذلك بدقة.

الشكل رقم (01) يوضح " منحنى المنحدر" محكًا لعدد العوامل



يتبين من خلال"منحنى المنحدر" وجود أربعة عوامل، وذلك بالإعتماد على الملاحظة العينية حيث وضعت الطالبة خطًا عند نقطة (العامل الرابع). اذ يشير"المِحْوَرْ الصَّادِيْ" أو العمودي إلى الجذور الكَامِنَةُ، و"المِحْوَرْ السِيْنِيْ" أو الأفقي إلى عدد العوامل. تم اعتماد هذا المحك ترجيحا لدقته حيث أشار "جورساتش" "Gorsuch" أن اختبار "منحنى المنحدر" يكون أكثر دقة عندما تكون العينة واسعة ، وقيم الشيوع مرتفعة ، و نسبة عدد المتغيرات المقاسة إلى عدد العوامل لايقل عن ثلاث متغيرات إلى عامل واحد (تيغزى ، 2012 ، ص50) . قد تحققت شروط "جورساتش" في الدراسة الحالية فحجم العينة كاف بدلالة "محك كايزر" كما أن متوسط قيم الشيوع في حدود (0.50). بينما عدد المتغيرات المقاسة نسبة إلى عواملها لم تقل على ثلاثة متغيرات للعامل الواحد.

* **تعليق عام على محكات استخراج عدد العوامل :** لقد اتفقت المحكات التي اعتمدتها الطالبة في تحديد عدد العوامل المستخرجة على وجود أربعة عوامل عمومًا. فقد تبين من "محك كايزر" وجود أربعة جذور كامنة فاقت الواحد الصحيح، كما أن نسبة التباين المفسرة الكلية للعوامل الأربعة تجاوزت 50%، كمّا تبين أيضا من "منحنى المنحدر" وجود أربعة عوامل. فبناءًا على الاتفاق بين هذه المؤشرات السابقة تقرر وجود أربع عوامل كامنة هي التي تلخص المتغيرات المقاسة .

رابعًا: طريقة التدوير: لقد اعتمدت الطالبة في تدوير العوامل على التدوير"المُتَعَامِدْ"" orthogonal" وبإستعمال طريقة "الفاريماكس""varimax rotation" وذلك لأن طريقة "الفاريماكس" تؤدي إلى إبراز التشبعات المرتفعة، والتشبعات المنخفضة على نفس العامل مما يسهل تأويل العامل. (تيغزة ،2012، ص100). سَيُظْهِرْ الجدول الموالي رقم(15) مصفوفة تشبع المتغيرات المقاسة (الأبعاد الفرعية) لمقياس "التعامل مع الضغوط"على عواملها بعد التدوير، مع العّلم أن الطالبة اعتمدت على مستوى التشبع0.39 كدرجة قطع ، والتي تفصل بين التشبعات المعتمدة والتشبعات غير المعتمدة في تفسير العوامل. سنلاحظ أن التشبعات التي تقل عن درجة القطع المحددة في البحث الحالي 0.39 ستحذف أي لن تظهر .

الجدول رقم (15) يوضح عدد العوامل بعد الاستخراج بطريقة " الفاريماكس"

Rotated Component Matrix[a]				
	Component			
	1	2	3	4
التخطيط	.770			
المواجهة النشطة	.731			
اعادة التشكيل الايجابي	.709			
المساندة المعلوماتية		.753		
إلهاء الذات		.655		
المساندة الانفعالية		.619		
الرجوع إلى الدين		.566		
استعمال الأدوية			.698	
التنفيس			.623	
الإنكار			.622	
توبيخ الذات			.550	
التحرر السلوكي				.737
التقبل				.584
الدعابة				.398

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) أنه يوجد أربعة عوامل تم استخراجها عن طريق التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس ، اذ تشبع على العامل الأول ثلاث متغيرات بتشبعات مرتفعة تراوحت مابين 0.71 و0.77. في حين العامل الثاني تشبعت عليه أربع متغيرات مُقَاسَة بتشبعات مرتفعة أيضًا تراوحت مابين 0.57 و0.75.أما العامل الثالث، فقد تشبعت عليه أربعة متغيرات أيضا بتشبعات تفاوتت مابين 0.55 و0.698 وهي تشبعات مرتفعة ، وآخيرا العامل الرابع تشبعت عليه ثلاثة متغيرات تراوحت تشبعاتها مابين0.398 كحد أدنى و0.73 كحد أعلى ، وهي تشبعات لابأس بها. أما في المرحلة الأخيرة سيتم تسمية العوامل.

خامسا. تسمية العوامل : في هذه الخطوة ستوضح الطالبة تسمية العوامل المستخرجة ، و المتمثلة في المواجهة المتمركزة على المشكل ، و التنفيس الانفعالي ، المواجهة التجنبية (الهروبية)، الاستهانة بالموقف ، والتي حصلت عليها بعد عملية التدوير المتعامد "بالفاريماكس" مع توضيح لمبرارت تسمية كل عامل على حدة.

5-1.**العامل الأول : تم تسميته " بالمواجهة المتمركزة على المشكل**" : يقصد به قيام الفرد بجهود فعالة حيال المشكل أو الموقف الضاغط باتخاذ إجراءات ، وبذل الجهد ، والتخطيط ، وكذلك محاولة النظر إلى المشكل من زواياه الإيجابية ، وقد ضم هذا العامل المتغيرات أوالأبعاد الفرعية التالية : (المواجهة النشطة والتخطيط، وإعادة التشكيل الإيجابي) . وتم تسمية هذا العامل بهذا الإسم بناءا على المعنى المشترك للأبعاد التي تشكل منها هذا العامل ، فبرجوعنا إلى محتوى فقرات الأبعاد الفرعية للعامل كانت من حيث مضامينها ذات طابع مرتبط بالتمركز على المشكلة ، كما قامت أيضا بالإطلاع على الدراسات السابقة التي أجرت التحليل العاملي الإستكشافي على المقياس بنسختيه المختصرة ، والنسخة المطولة فتقريبا كلها أجمعت على هذه التسمية(المواجهة المتمركزة على المشكل) وتقريبا تشبع عليه نفس المتغيرات (الأبعاد الفرعية) وذلك طبعا في حدود ما اطلعت عليه ، فمثلا أشارت كل من دراسة" ويلس ووالتسون، وجوهانز" "Willis, A.S., Wallston, K.A., & Johnson, K"(2001) حيث استخدموا طريقة المكونات الأساسية ، وطريقة الفاريماكس في التدوير ، وقد أسفرت نتيجة التحليل العاملي الإستكشافي على ثلاثة عوامل تم تسميتها كمايلي:

المواجهة المتمركزة على المشكل: وقد ضم الأبعاد الفرعية التالية: المواجهة النشطة، و التخطيط، وإعادة التشكيل الإيجابي، والتحرر السلوكي الذي كان بتشبع سلبي.

أما العامل الثاني فتمثل في المواجهة الدينية ، وقد ضم الأبعاد الفرعية التالية :الرجوع إلى الدين ، واستراتجيات المواجهة الدينية الإجتماعية ، واستراتجيات المواجهة الدينية الخاصة. في حين العامل الثالث سمي بالمواجهة المتمركزة على العاطفة (Willis, A. S .& al .2001).

كماأشارت دراسة" ستينهارد و دولبير" "Steinhardt, M.A., & Dolbier, C.L." (2008) حيث أجروا التحليل العاملي الإستكشافي على المقياس باستخدام طريقة المكونات الأساسية، وطريقة الفاريماكس، و أسفر ذلك على وجود أربعة عوامل كالتالي :

العامل الأول: سمي بحل المشكل، وقد ضم الأبعاد الفرعية التالية :(المواجهة النشطة، والتخطيط، والتقبل). أما العوامل الأخرى فكانت كالتالي : المواجهة التجنبية ، والمواجهة بالمساندة ، والمواجهة التفاؤلية . (Steinhardt, M.A &al .2001)

في نفس السياق أجرى " علاء الدين " (2009) التحليل العاملي الإستكشافي على أبعاد النسخة المطولة للمقياس باستخدام طريقة المكونات الأساسية ، والتدوير المتعامد بأسلوب الفاريماكس، وأسفر التحليل العاملي عن وجود عاملين فسرا مانسبته 65% من التباين الكلي كالتالي :

العامل الأول سمي بالمواجهة المتمركزة على المشكل ، وقد ضم الأبعاد الفرعية التالية (المواجهة النشطة ، والتخطيط ، و اعادة التشكيل الأيجابي والنمو ، والرجوع إلى الدين ، وكبح الأنشطة التنافسية، وتقيد المواجهة ، والسعي لنيل الدعم الاجتماعي بنوعية العاطفية ، والوسيلية).

أما العامل الثاني فأطلق عليه المواجهة المتمركزة على المشاعر (علاء الدين، 2009).

كما أجرى " كارفر و زملاؤه" "Carver et al " (1989) التحليل العاملي الإستكشافي على النسخة المطولة ، وأسفرت النتيجة عن وجود أربعة عوامل على النحو التالي :

العامل الأول، و قد أطلقوا عليه اسم المواجهة المتمركزة على المشكل " تشبعت عليه الأبعاد الفرعية التالية: (المواجهة النشطة، و التخطيط، والتحرر الذهني).

أما العامل الثاني : أطلق عليه اسم المواجهة التجنبية . في حين العامل الثالث أخذ تسمية المواجهة المتمركزة على الإنفعال ، و أخيرا العامل الرابع أطلقوا عليه اسم المساندة الإجتماعية (Carver & al ,1989).

كما أجرى "فونتان وآخرون " " Fontaine & al " (1993) أجروا التحليل العاملي الاستكشافي ، و أسفر ذلك على وجود أربع عوامل كالتالي :

العامل الأول ، سمي بالمواجهة المتمركزة على المشكل ، وقد تشبعت عليه الأبعاد الفرعية التالية (المواجهة النشطة ، والتخطيط ، و قمع الأنشطة التنافسية).

أما العامل الثاني، تمثل في المواجهة التجنبية . بينما العامل الثالث ، تمثل في المساندة الإجتماعية. وأخيرا العامل الرابع المواجهة المتمركزة على الإنفعال(Litman. J. A.& al,2006 , p226) .

في نفس السياق أجرى" كيمبرلي، شيندر وجون" " Schneider, K.R., Elhai, J.D., & Gray, M.J."(2007) التحليل العاملي الإستكشافي على النسخة المختصرة للمقياس ، وأسفر عن وجود ثلاثة عوامل كالتالي:

العامل الأول أطلق عليه المواجهة "المتمركزة على المشكل" ، وقد تشبعت عليه الأبعاد الفرعية التالية:(المواجهة النشطة ، والتخطيط ، والرجوع الى الدين ، والمساندة الإنفعالية) .

أما العامل الثاني تمثل في المواجهة الإنفعالية النشطة ، وقد تشبعت عليه الأبعاد الفرعية التالية (التنفيس ، وإعادة التشكيل الإيجابي ، والفكاهة ، والتقبل) .

آخيرا العامل الثالث تمثل في المواجهة الإنفعالية التجنبية ، وقد تشبعت عليه الأبعاد الفرعية التالية (إلهاء الذات ، والإنكار ، والتحرر السلوكي ، وتوبيخ الذات، واستعمال الأدوية) (Schneider, K.R.2007)

كمًا أجرى" توماس وبورايو" "Thomas.J. J, Borrayo. E "(2011) وأسفر التحليل على وجود خمسة عوامل: المواجهة المتمركزة على حل المشكل، وقد ضمت الأبعاد الفرعية (المواجهة النشطة، والتخطيط، واستعمال الأدوية).

أما العامل الثاني تمثل في المواجهة التجنبية فتضمنت الإنكار. العامل الثالث تمثل في طلب المساندة الاجتماعية ، وقد ضم البعدين الفرعين التالين: المساندة الانفعالية ، والمساندة المعلوماتية. أما العامل الرابع فسمي بالإلهاء ، والعامل الخامس: أخذ تسمية إعادة الهيكلة المعرفية الإيجابية (إعادة التشكيل الايجابي ، والرجوع إلى الدين ، والتقبل) (Thomas, J. J., & Borrayo, E. A2011).

كل الدراسات التي سبق ذكرها ماثلت تسمية الطالبة للعامل الأول "المواجهة المتمركزة على المشكل" ، والتي تشبع عليه تقريبا نفس المتغيرات (الأبعاد الفرعية) والتي توصلت إليه الطالبة من خلال إجرائها للتحليل العاملي الإستكشافي .

5-2. **العامل الثاني: تم تسميته " بالتنفيس الإنفعالي"** : يقصد به تفريغ الفرد للمحيطين به حول ما يعانيه من مشكلاته بغية الحصول على التفهم والدعم الوجداني ، والنصيحة ، أو باتخاذ نشاطات أخرى بديلة للتقليل من التفكير بالمشكلة كالتنزه ، أو التسوق أو زيارة الأصدقاء . تشبع على هذا العامل الأبعاد الفرعية التالية (المساندة الانفعالية ، والمساندة المعلوماتية، واشغال الذات، الرجوع إلى الدين).

تم تسمية هذا العامل بناء على المعنى المشترك بين المتغيرات (الأبعاد الفرعية) التي شكلت هذا العامل. فبإطلاعنا على محتوى فقرات هذا العامل أجمع معناها العام على هذه التسمية، في حين لم تعثر الطالبة على دراسات سابقة بخصوص ذلك.

5-3.**العامل الثالث :** تم تسمية هذا العامل " **بالمواجهة التجنبية(الهروب)**": يقصد به لجوء الفرد خلال تعامله مع المواقف الضاغطة إلى تناول الأدوية أو العقاقير ، وكذلك نكران ماحدث، والتعبير عن مشاعره بشكل لفظي بحت دون السعي لحل المشكلة ، أو البحث عن بدائل ، وكذلك نقد الذات بشكل غير بناء، وقد ضم هذا العامل المتغيرات أو الأبعاد الفرعية التالية (تناول الأدوية أو العقاقير، والإنكار، والتعبير عن المشاعر، ولوم الذات).

اعتمدت الطالبة في تسمية هذا البعد بناءًا على المعنى المشترك بين هذه المتغيرات المُقَاسَة التي تشبعت على هذا العامل ، فعند إطلاع الطالبة على محتوى فقرات الأبعاد الفرعية التي تشكل منها هذا العامل خرجنا بهذه التسمية ، وزيادة على ذلك فإن جلّ الدراسات التي اطلعت عليها الطالبة أعطت نفس التسمية لهذا العامل أي المواجهة الهروبية ، والبعض أطلق عليها المواجهة التجنبية .

ففي دراسة " توماس وبورايو" "Steinhardt, M., & Dolbier, C." (2008) مع العّلم أن التحليل العاملي الإستكشافي تم على النسخة المختصرة للمقياس 28 فقرة ، واستخدموا طريقة المحاور الأساسة في استخراج العوامل، وأسلوب "الفاريماكس" في التدوير. أسفرت عن وجود أربعة عوامل من بينها "المواجهة الهروبية": التي تشبعت عليها الأبعاد الفرعية التالية : (الانكار، وتوبيخ الذات، والتحرر السلوكي) (Steinhardt, M., & Dolbier, C.. 2008) مما يتقارب مع دراسة الطالبة.

كذلك دراسة" بنسون" "Benson .PR." (2010) ، حيث أجرى التحليل العاملي الإستكشافي باستعمال طريقة المكونات الأساسية ، والتدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس ، كما حدد مستوى التشبع

المتغير على العامل بـ 0.40 كحد أدنى مقبول. أسفر على وجود أربعة عوامل فسرت مانسبته 61.20 % من التباين الكلي ، كما توضح ذلك من خلال"منحنى المنحدر" " scree test" أيضا كمحك لعدد العوامل، وقد جاءت تسمية العوامل على النحو التالي:

العامل الأول، وأطلق عليه اسم "المواجهة الهروبية" تشبعت عليها المتغيرات أو الأبعاد الفرعية التالية: استعمال الأدوية ، والإنكار ، و التحرر السلوكي –والتي تتقارب مع ماتوصلت اليه الطالبة .

أما العامل الثاني : تمثل في عامل الإلتزام ، وقد تشبعت عليه الأبعاد الفرعية التالية : المواجهة النشطة و التخطيط ، واستخدام الدعم الإنفعالي. أمّا العامل الثالث فتمثل في المواجهة المعرفية تشبعت عليه الأبعاد الفرعية التالية التقبل، والرجوع إلى الدين، إعادة التشكيل الإيجابي ، وآخير العامل الرابع تمثل في الإلهاء وقد تشبعت عليه الأبعاد الفرعية التالية : (إلهاء الذات ، و الدعابة ، وتوبيخ الذات ، والتنفيس) (Benson. PR. , 2010).

كما أجرى" شيندر و الهاي و غراي" " Schneider, K.R., Elhai, J.D., & Gray, M.J " (2007) التحليل العاملي الإستكشافي على نفس المقياس ، وأسفرت النتيجة على وجود أربعة عوامل من بينها عامل سمي "بالمواجهة الإنفعالية التجنبية " (Schneider, K.R & al, 2007) .

في دراسة "جارفيس و فيليب" " Jarvis and Phelp" (1994) على النسخة المطولة للمقياس فقد تشبعت الأبعاد الفرعية التالية : الإنكار، واستعمال الأدوية، والتحرر السلوكي. في عامل واحد سمي بالمواجهة الهروبية ، والتي تتفق مع نفس تسمية هذا العامل في بحثنا الحالي ، وكذلك في تشبعات بعض أبعادها على العامل المعني (Litman. J. A.& al,2006).

في دراسة مماثلة ، أجرى كل من" موران و لاندرو و جونزاليس" " Morán. C, Landero, R. y& González M., T"(2010) التحليل العاملي الاستكشافي على مقياس مواجهة الضغوط بنسخته المختصرة على عينة قوامها 260 راشدًا باستخدام طريقة المكونات الأساسية ، وأسلوب الفاريماكس في التدوير ، وقد أسفرت النتيجة على وجود أربعة عوامل فسرت مانسبته 52.95% ، وقد جاءت تسمية العوامل على النحو التالي : العامل الأول سمي " بالمواجهة المعرفية ".

أما العامل الثاني فأطلقوا عليه اسم " المواجهة بالمساندة الاجتماعية" ، في حين العامل الثالث تمثل في " المواجهة التجنبية "، وقد تشبع عليها الأبعاد الفرعية التالية (الانكار ، والفكاهة ، والتنفيس ، ولوم الذات ، وتعاطي الأدوية)، وآخيرا العامل الربع: المواجهة الروحية (Morán, C., Landero & al , 2010, p549) . فعامل المواجهة التجنبية أخذ نفس تسمية وبالتقريب تشبعت عليه الأبعاد الفرعية التي تشبعت على نفس العامل في دراسة الطالبة.

كمّا أجرى" نيجوكي"" Niegocki.K" (2010) التحليل العاملي الاستكشافي على النسخة المختصرة للمقياس باستخدام طريقة المكونات الأساسية، والتدوير المائل "بروماكس". أسفرت النتيجة على وجود أربعة عوامل فسرت مانسبته 56.32 %، وكانت العوامل كالتالي :

العامل الأول : المواجهة المرتكزة على المشكل ، وقد ضمت الأبعاد الفرعية التالية (المواجهة النشطة ، و إعادة التشكيل الإيجابي ، و التخطيط ، والرجوع إلى الدين)، و العامل الثاني: تمثل في طلب المساندة الإجتماعية : وقد تشبعت عليها الأبعاد الفرعية التالية المساندة الإنفعالية ، والمساندة المعلوماتية.

أما العامل الثالث سمي " بالمواجهة التجنبية "، وقد تشبعت عليها الأبعاد الفرعية التالية : (الإنكار، و استعمال الأدوية ، والتحرر السلوكي ، وتوبيخ الذات) . في حين العامل الرابع أخذ اسم "

المواجهة التحويلية" ، وقد تشبعت عليه الأبعاد الفرعية المتمثلة في الهاء الذات ، والدعابة ، والتقبل (Niegocki.K.2010).

نلاحظ أن عامل المواجهة التجنبية من حيث تشبعات الأبعاد الفرعية على هذا العامل، ومن حيث تسمية العامل تتقارب مع نتيجة البحث الحالي .

في نفس السياق في دراسة على النسخة المطولة للمقياس، والتي أجراها" كنور وكنور" " cannor &cannor" (2003) فتشبعت الأبعاد الفرعية التالية : (الإنكار ، واستعمال الأدوية ، والتحرر السلوكي ، والتحرر الذهني)على عامل واحد وسمي بالمواجهة الهروبية (Litman. J. A ,2006, P222). فأغلبها نتائج تتقارب مع ماتوصلت إليه الطالبة.

5. 4. **العامل الرابع:** تم تسمية هذا العامل "**بالتسذيج أو الاستهانة بالموقف** " : يقصد به تهوين ما يحدث ، وذلك بالتخلي عن مواجهة الموقف الضاغط ، وتقبل الوضعية ، وسرد النكت حولها ، وقد تشبع عليه المتغيرات أو الأبعاد الفرعية التالية : (التحرر السلوكي ، و التقبل ، والفكاهة أو الدعابة) . وتم تسمية هذا العامل بناء على المعنى المشترك بين المتغيرات التي شكلت هذا العامل ، فبإطلاعنا على محتوى فقرات هذا العامل أجمع معناها العام على الإستهانة ، وتسذيج الموقف الذي يشكل ضغطا . في حين لم تجد الطالبة دراسات سابقة شابهت تسمية هذا البعد.

لقد اتضح من خلال اجراءات " صدق المفهوم" القائم على التحليل العاملي الاستكشافي أن مقياس المواجهة أو التعامل مع الضغوط يتكون من بنية رباعية، أو أربعة أبعاد طبقا لاجراءات هذا النوع من التحليل ، وقد تبقى هذه النتيجة خاصة بالبحث الحالي نظرا لاستحالة استقرار نتائج التحليل العاملي الاستكشافي.

11-3-2. **تقدير الثبات** : قامت الطالبة بتقدير الثبات بطريقة واحدة كمايلي :

تقدير الثبات للمقياس بواسطة الإتساق الداخلي لألفا كرونباخ : قامت الطالبة بتقدير الثبات للأبعاد الفرعية – العوامل المستخرجة بالتحليل العاملي – بواسطة الاتساق الداخلي " آلفا كرونباخ" كما سيظهرها الجدول الموالي رقم (16).

الجدول رقم (16) يوضح قيمة ألفا لكرونباخ للأبعاد مقياس استراتجيات التعامل مع الضغوط

الأبعاد	قيمة آلفا كرونباخ
المواجهة المتمركزة على المشكل	0.68
التنفيس الانفعالي	0.69
المواجهة التجنبية (الهروبية)	0.65
الاستهانة بالموقف	0.53

يتضح من خلال الجدول رقم (16) أن قيم " آلفا كرونباخ" للأبعاد الفرعية – العوامل المستخرجة بالتحليل العاملي – تراوحت مابين القيمتين 0.53 و 0.68 ، وهي قيم مقبولة .

لقد تبين من خلال تقدير الطالبة للخصائص السيكومترية لمقياس استراتجيات التعامل مع الضغوط أنه يتمع بمستوى مُطَّمْئِنْ من الصدق ، والذي تم تقديره بواسطة "التحليل العاملي الإستكشافي" ، حيث تم استخراج أربعة عَوَامِلْ ، و قد تم تقدير ثباتها بواسطة " آلفا كرونباخ" ، أفرزت نتائج مقبولة . مما يتيح للطالبة استخدام الأداة باطمئنان في الدراسة الأساسية كمرحلة لاحقة. سنعرض نموذج لصورة من المقياس بالملحق رقم (04).

3-4. مقياس الصلابة النفسية.

تم اعداد المقياس من طرف "المخيمر عماد محمد أحمد"(2002)، وقد قننه "بشير معمرية" على البيئة الجزائرية. وهو أداة لفظية تُعْطِي تقديرًا كميًا للصلابة النفسية للفرد مكونة من48 فقرة كلّها صيغت في اتجاه موجب موزعة على ثلاثة أبعاد (الالتزام ، التحكم، و التحدي) .

3-1.**العينة الأصلية التي طبق عليها المقياس المقنن:** كان حجم عينة التطبيق 392 فردًا من ولاية "باتنة "شملت على تلاميذ التعليم الثانوي والطلبة ، والموظفين، وأساتذة جامعيين ، ومن مراكز التكوين المهني، وشبه الطبي.

3-2. **أبعاد مقياس "الصلابة النفسية"**: يتكون المقياس كما أشرنا سابقًا من ثلاثة أبعاد كالتالي:

3-2-1 . **بُعْدْ "الالتزام"**: هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه و أهدافه، وقيمه والآخرين من حوله، ويتكون من 16 فقرة. تشير الدرجة المرتفعة على هذا البُعْدْ إلى أن الفرد أكثر التزامًا اتجاه نفسه و أهدافه، وقيمه، والآخرين. وكل فقرات هذا البُعْدْ موجبة.

3-2-2. **بُعْدْ "التحكم"** : يشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكمًا فيما يلقاه من أحداث ، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له . يتكون من 16 فقرة موجبة. تشير الدرجة المرتفعة على هذا البُعْد أن الفرد لديه تحَكُمْ و اعتقاد في مسؤوليته الشخصية عما يحدث له .

3-2-3. **بعد "التحدي"**: يضم 16 فقرة ، يعني اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير على جوانب حياته أمر مثير، وضروري للنّمو أكثر من كونه تهديدًا له مما يساعده على المبادأة ، و استكشاف البيئة ، و معرفة المصادر النفسية و الاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية .

3-3. **بدائل المقياس المُقَنَنْ:** السلم الرباعي (لا، قليلا، متوسطا، كـثيرا)

3-4. **أوزان بدائل المقياس المُقَنَنْ:** تتراوح أوزان البدائل ما بين 0 إلى 3 درجات. مع محافظتها على نفس الترتيب لكون كل فقرات الاستبيان موجبة.

3-5.**الخصائص السكومترية لمقياس"الصلابة النفسية" المقنن:** قام مقنن المقياس بحساب الصدق والثبات كما يلي:

3-5-1.**الصدق:** قام "بشير معمرية" بحساب "صدق" المقياس بثلاثة طرائق كالتالي: الصدق التميزي والصدق الإتفاقي ، و الصدق التعارضي ، و الارتباطات بين الأبعاد بالدرجة الكلية .

3-5-2. **ثبات المقياس المُقَنَنْ:** تم حساب "الثبات" بطريقة " إعادة تطبيق الإختبار" ، فكانت قيمة الثبات 0.61، وكذلك "ألفا كرونباخ" 0.83. وحسب مُقننه " بشير معمرية" ، فإن المقياس يتمتع بشروط سيكومترية ملائمة على عينات من البيئة الجزائرية ، مما يجعلها صالحة للاستعمال سواء في مجال البحث النفسي أو في مجال التشخيص العيادي.

3-6. **التعديلات التي أجرتها الطالبة على الاستبيان :** بعد اطلاع الطالبة على المقياس لاحظت وجود العديد من الفقرات المركبة وأخرى غامضة . كما رأت أن البدائل غير مناسبة ، فعرضت المقياس على مجموعة من الأساتذة المُحَّكَمِينْ – سيرد ذكرهم – وطلبت منهم النظر فيما يلي:

1- مدى وضوح الصياغة ، والتركيبة اللغوية للفقرات.

2- مدى ملاءمة بدائل الأجوبة للفقرات.

الجدول رقم (17) يوضح أسماء المحكمين لمقياس الصلابة النفسية.

أسماء المحكمين	التخصص	الجامعة
مصطفى عشوي	عمل و تنظيم	جامعة الكويت
فكري متولي	صحة نفسية	جامعة شقراء – السعودية–
علي صلاح عبد المحسن	قياس نفسي	جامعة أسيوط– مصر –
محمود ابراهيم بدر	علوم التربية	جامعة بنها – مصر –
طالب سوسن	علم النفس العيادي	جامعة وهران

بعد ذلك تم تفريغ أراء المحكمين حول المطالب السابقة الذكر، وسنوضح التعديلات التي

تم تنفيذها على فقرات كل بعد بناءا على رأي أغلبية المحكمين (أربعة محكمين) بدء ببُعْدْ "الإلتزام". كما يوضحه الجدول التالي رقم (18) .

الجدول رقم (18) يوضح فقرات بعد "الالتزام" قبل وبعد التحكيم.

الفقرات قبل التحكيم	الفقرات بعد التحكيم
مهما الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق أهدافي .	أسعى لتحقيق أهدافي مهما كانت الصعوبات التي تعترضني
قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه و قيمه.	تكمن قيمة الحياة في ولاء الفرد لمبادئه و قيمه.
لدي مبادئ و قيم ألتزم بها و أحافظ عليها.	تم حذفها.
أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يفيد أسرتي أو مجتمعي.	أواجه كل الصعوبات خدمة لأسرتي.
أشعر بالمسؤولية اتجاه الأخرين و أبادر إلى مساعدتهم.	أشعر بالمسؤولية تجاه الأخرين .
أهتم بقضايا أسرتي و مجتمعي و أشارك فيها كل ما أمكن ذلك.	تم حذفها.
معظم أوقاتي حياتي أستثمرها في أنشطة ذات معنى و فائدة.	أستثمر معاظم أوقات حياتي في أنشطة ذات معنى و فائدة.
لدي أهداف أتمسك بها و أدافع عليها.	تم حذفها .
أعتقد أن الاتصال بالأخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد.	الاتصال بالأخرين و مشاركتهم انشغالاتهم عمل مفيد .
اهتمامي بالأعمال و الأنشطة يفوق اهتمامي بنفسي.	تم حذفها .
إن الحياة التي نتعرض فيها للضغوط و نعمل على مواجهتها هي الحياة التي يجب أن نحياها.	الحياة التي نواجه فيها ضغوطا أفضل من الحياة الخالية من الضغوط.

يتضح من الجدول أعلاه أنه تم حذف 05 فقرات من بُعْدْ "الإلتزام" اضافة إلى تعديل الصياغة اللغوية ، وحذف ماهو مركب في فقرات هذا البعد.

أما بالنسبة للتعديلات التي تم اجراؤها على فقرات بُعْد التَحَكُمْ، فسنوضحها في الجدول الموالي رقم (19).

الجدول رقم (19) يوضح فقرات بعد التحكم قبل و بعد التحكيم.

الفقرات قبل التحكيم	الفقرات بعد التحكيم
أعتقد أن العمل السيء و غير الناجح يعود إلى سوء تخطيطي.	أعتقد أن العمل غير الناجح يعود إلى سوء تخطيطي.
أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم.	أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم.
أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي.	تم حذفها.
إن النجاح الذي أحققه بجهدي هو الذي أشعر معه بالمتعة و الإعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة	إن النجاح الذي أحققه بجهدي هو الذي أشعر معه بالمتعة
أتخذ قراراتي بنفسي و لاتملى علي من مصدر خارجي.	أتخذ قراراتي بنفسي دون أن تملى علي من أحد.
أخطط لأمور حياتي و لا أتركها للحظ و الصدفة والظروف الخارجية	أخطط لأمور حياتي و لا أتركها للظروف الخارجية.
أشعر أنني أتحكم فيما يحيط بي من أحداث.	تم حذفها.
أعتقد أن الحياة كفاح و عمل و ليست حظا و فرصا.	أعتقد أن الحياة عمل و ليست حظا.
نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي و ليس على الصدفة و الحظ	نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي و ليس على الصدفة.
أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته	أعتقد أن فشل الشخص يعود إلى أسباب تكمن في شخصيته.
أعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع لي.	تم حذفها .

يتضح من الجدول أعلاه أنه تم حذف03 فقرات من بُعْد "التحَّكُمْ"، وكذلك تعديل الصياغة اللغوية ، وحذف ماهو مركب في فقراته.

أما بالنسبة للتعديلات التي تم اجراؤها على فقرات بُعْد "التحدي" فستعرض في الجدول التالي :

الجدول رقم (20) يوضح فقرات بعد " التحدي " قبل التحكيم و بعد التحكيم.

الفقرات قبل التحكيم	الفقرات بعد التحكيم
أقتحم المشكلات لحلها و لا أنتظر حدوثها.	إذا واجهتني مشكلة أسعى لحلها .
لدي حب استطلاع و رغبة في معرفة الجديد	لدي رغبة في معرفة الجديد .
أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تنطوي على تحديات و العمل على مواجهتها	أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تنطوي على تحديات
لدي القدرة على التحدي و المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني.	أثابر في بحثي عن حل للمشكلة التي تواجهني.
عندما أنجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	تم حذفها.
عندما تواجهني مشكلة أتحداها بكل قواي وقدرتي .	عندما تواجهني مشكلة أتحداها بكل قواي .
أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث و تغيرات.	أكون مستعدا لما قد يحدث في حياتي من تغيرات.
أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي و قدرتي على حلها.	أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي .
لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف مايحيط بي.	لدي رغبة في استكشاف مايحيط بي.
إن الحياة المتنوعة و المثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي.	الحياة الثابتة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي.
أعتقد أن الحياة التي لايحدث فيها تحد هي حياة مملة.	أعتقد أن الحياة التي لايحدث فيها تغيير هي الحياة الممتعة.
أتوقع التغيرات التي لاتحدث في الحياة و لاتخفيني لأنها أمور طبيعية.	تم حذفها
إن التغير هو سنة الحياة و المهم هو القدرة على مواجهته بنجاح.	تم حذفها
أشعر أني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.	أنا على استعداد لمواجهة أي مشكلة يمكن أن تحدث.

يتضح من الجدول أعلاه أنه تم حذف 03 فقرات من بُعْدْ "التحدي"، وكذلك تعديل الصياغة اللغوية وحذف ماهو مركب في فقراته.

بناءًا على ماسبق أصبح عدد فقرات كل بُعْدْ أخذًا –برأي أغلبية الأساتذة المحكمين –، كما سيوضحها الجدول التالي ، رقم (21).

الجدول رقم (21) يبين عدد فقرات كل بعد من أبعاد مقياس الصلابة النفسية بعد التحكيم.

الأبعاد	الالتزام	التحكم	التحدي
عدد الفقرات	11	13	13

أمّا بالنسبة لبدائل المقياس: اقترح المحكمون السلم الثلاثي كما يلي:(موافق، موافق إلى حدّ ما، غير موافق).

***توزيع الأوزان على البدائل** : تم توزيع الأوزان على بدائل المقياس كما يلي : بالنسبة للفقرات الموجبة فالبديل "موافق" يُمْنَحْ الدرجة 03 ، والبديل "موافق إلى حد ما" يمنح الدرجة 02 ، وآخيرا البديل "غير موافق " يمنح الدرجة 01 ، أما بالنسبة للفقرات السالبة فتوزيع الأوزان على البدائل يكون بشكل عكسي. لعل الجدول الموالي رقم (22) يوضح ذلك أكثر.

الجدول رقم (22) يوضح توزيع الأوزان على بدائل مقياس الصلابة النفسية.

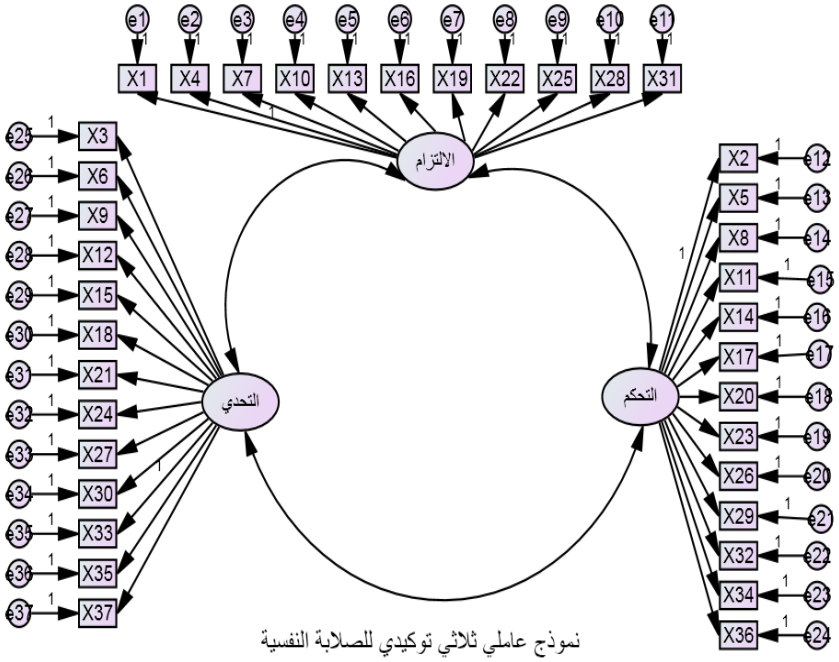
البدائل	موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق
الأوزان في العبارات الموجبة	03	02	01
الأوزان في العبارات السالبة	01	02	03

3-8.**تقدير الخصائص السيكومترية لمقياس"الصلابة النفسية"** : عملت الطالبة على تقدير الخصائص السيكومترية للمقياس من "صدق " و " ثبات" كما يلي :

3-8-1. **تقدير"الصدق"**: تم تقدير "الصدق" عن طريق "التحليل العاملي التوكيدي"، وذلك للتثبت من أن مقياس "الصلابة النفسية" يتكون من ثلاثة أبعاد كامنة ، والمتمثلة في : (الالتزام ، والتحكم والتحدي)

فالتراث النظري للمفهوم أكدّ ذلك ، مع العّلم أن كل عامل يضم مجموعة من المؤشرات المُقَاسَة ، وقد اتبعت فيه المراحل التالية المتمثلة في : 1.بناء النموذج ،2. تعيين النموذج، 3. تقدير بارمترات النموذج 4. تقدير مؤشرات المطابقة، ستتعرض الطالبة لكل مرحلة بالتفصيل و على حدة، كالأتي:

8-1-1. **المرحلة الأولى: بناء النموذج:** قامت الطالبة الباحثة ببناء النموذج كما يلي:



نموذج عاملي ثلاثي توكيدي للصلابة النفسية

يبين الشكل رقم (02) نموذج عاملي ثلاثي توكيدي للصلابة النفسية (الالتزام والتحكم و التحدي) بمجموع كلي (37) فقرة.

8-1-2. **المرحلة الثانية : تعيين النموذج:** لحساب تعين النموذج نقوم بحساب عدد المعلومات التي يوفرها النموذج، وحساب عدد المعلومات التي يتطلبها النموذج، ثم نحدد بعد ذلك نوع التعيين للنموذج كما يلي:

*حساب عدد المعلومات التي يوفرها النموذج =(عدد المؤشرات المقاسة) x (عدد المؤشرات المقاسة +1) / 2 = (37)x (37+1) / 2 =703.

*حساب عدد المعلومات التي يطلبها النموذج: لحساب عدد المعلومات التي يتطلبها النموذج نقوم بما يلي

1- حساب عدد العوامل الكامنة الحرة : فالنموذج العاملي يحتوي على ثلاثة عوامل كامنة :(الإلتزام ، والتحكم ، والتحدي) فمعنى ذلك توجد (3) بارمترات حرّة تتمثل في قيم التباين للعوامل الثلاثة .

2- حساب عدد أخطاء قياس المُؤَشِرَاتْ: لدينا3 عوامل كامنة بـ 37 مؤشر مُقَاسْ، ولكل مؤشر مُقَاسْ خطأ قياس وبالتالي لدينا (37) خطأ قِيَاسْ.

3- حساب التغاير أو الإرتباط بين العوامل الكامنة : فالنموذج يحتوي على ثلاث عوامل "كامنة"، بالتالي لدينا ثلاثة تغايرات

4. حساب عدد تشبعات المؤشرات المُقَاسَة على عواملها الكامنة : تمثل عدد البارمترات الحرة ، وغير المثبتة بقيمة معينة سلفا . بالتالي لدينا:

العامل الكامن الأول: المتمثل في "الإلتزام " ثُبِتَ بمسّار واحد مع العّلم أن عدد المسارات (11) ، بالتالي يصبح لدينا (10) مَسَارَاتْ حرّة تحتاج إلى تَعْيِينْ.

العامل الكامن الثاني: المتمثل في "التحكم " ثُبِتَ بمسار واحد مع العلم أن عدد المَسَارَاتْ (13) ، بالتالي يصبح لدينا (12) مَسَارَاتْ حرّة تحتاج إلى تعيين .

العامل الكامن الثالث: المتمثل في "التحدي" ثبت مَسَارْ واحد مع العِّلم أن عدد المَسَارَاتْ (13)، بالتالي يصبح لدينا (12) مَسَارَاتْ حرّة تحتاج إلى تَعْيِينْ. بالتالي العدد الإجمالي للمَسَارَاتْ الحرّة غير المثبتة يساوي (34).

وبالتالي المجموع الكلي لعدد المعلومات التي يتطلبها النموذج =3+37 +3+ 34= 77.

لمعرفة نوع تَعْيِينْ النموذج نقوم بحساب درجات الحرية =عدد القيم غير المتكررة لتباين و تغاير مصفوفة المؤشرات المقاسة أو العينة – عدد البامترات الحرة للنموذج المُفْتَرضْ (تيغزة ، 2011 ، ص73) .

عدد درجات الحرية = 703– 77= + 626، فدرجة الحرية موجبة، بالتالي النموذج "متعدد أو متعدي التعيين" أي النموذج يتمتع بوفرة في التعيين.

8-1-3- **المرحلة الثالثة :** تم اختيار طريقة الاحتمال الأقصى لتقدير البارمترات نظرا لاتساع حجم عينة الدراسة نوعا ما . كماّ أنها تزود الباحث بالكثير من مؤشرات المطابقة و مؤشرات احصائية أخرى قائمة على استعمالها دون الطرق الأخرى في تقدير البارمترات (تيغزة ،2012 ، ص 209).

8-1-3-1. **حساب أو تقدير البارمترات :** تم حساب تشبعات الفقرات على أبعادها الكامنة (الالتزام ، والتحكم ، والتحدي) بالدرجات المعيارية ، هذا ما يلخصه الجدول رقم (23).

الجدول رقم (23) يوضح تشبعات الفقرات بالدرجات المعيارية على أبعادها / عواملها الكامنة.

أرقام الفقرات	بعد الإلتزام	أرقام الفقرات	بعد التحكم	أرقام الفقرات	بعد التحدي
	تشبعات الفقرات بالدرجات المعيارية		تشبعات الفقرات بالدرجات المعيارية		تشبعات الفقرات بالدرجات المعيارية
1	0.425	2	0.039	3	0.351
4	0.361	5	0.283	6	0.35
7	0.394	8	0.396	9	0.493
10	0.439	11	0.248	12	0.432
13	0.534	14	0.255	15	0.527
16	0.341	17	0.509	18	0.556
19	0.336	20	0.542	21	0.599
22	0.327	23	0.264	24	0.496
25	0.390	26	0.442	27	0.426
28	0.312	29	0.402	30	0.474
31	0.328	32	0.254	33	-0.139
		34	0.440	35	-0.016
		36	0.249	37	0.598

نلاحظ من الجدول أعلاه وجود تشبعات ضعيفة لبعض الفقرات على أبعادها الكامنة مع العلم

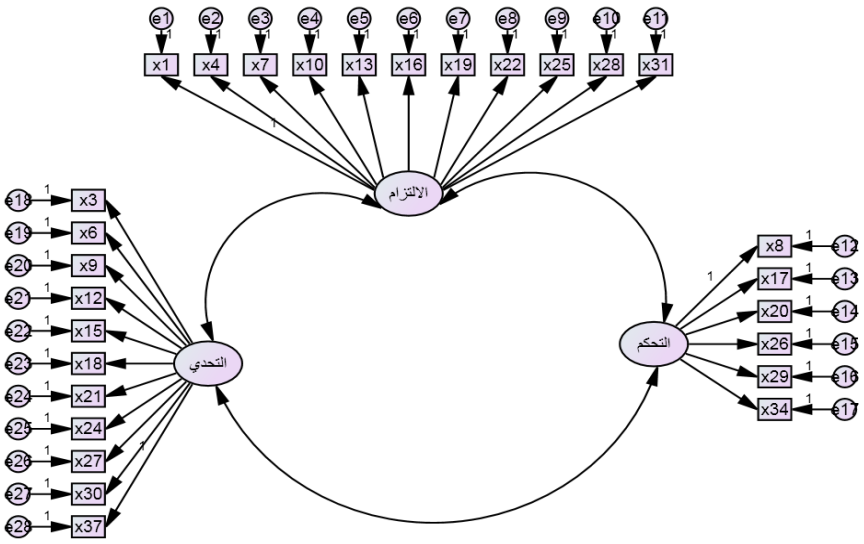
أن الطالبة اتخذت التشبع 0.31 كدرجة قطع للفصل بين التشبعات الضعيفة ، والتشبعات القوية –حددت درجت القطع من طرف الطالبة في البحث الحالي بـ(0.31)– لإقترابها كثيرا من الحدّ لأدنى من الارتباط بين الفقرات و أبعادها المحدد من قبل الباحثين بـ (0.32)، حيث أشار "Tabachnick & Fidel" (2001) أنّ التشبع (0.32) يعتبر كقاعدة لوجود حدّ أدنى من ارتباط الفقرة ببعدها بمعنى 10 بالمئة من التباين . (Costello. AB, Osborne. JW , 2005, p04)

على ضوء مضمون الجدول تم حذف الفقرات التالية : 02، 05، 11، 14، 23، 32، 36 من بعد "التحكم"، و الفقرتين رقم 33 و 35 من بعد "التّحدي". سنعرض جدولاً يوضح محتوى الفقرات المحذوفة.

الجدول رقم (24) يوضح محتوى الفقرات المحذوفة .

أرقام الفقرات	البعد	محتوى الفقرات المحذوفة
2	التحكم	أعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي.
5	التحكم	أنا من الذين يرفضون تماما مايسمى بالحظ كسبب للنجاح.
11	التحكم	أعتقد أن العمل غير الناجح يعود إلى سوء تخطيطي.
14	التحكم	أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطريقة تفكيرهم
23	التحكم	أتخذ قراراتي بنفسي دون أن تملى علي من أحد
32	التحكم	أعتقد أن الحياة عمل و ليست حظا.
36	التحكم	أعتقد أن فشل الشخص يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه
33	التحدي	الحياة الثابتة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي.
35	التحدي	أعتقد أن الحياة التي لايحدث فيها تغير هي الحياة الممتعة

آل ماسبق الى اعادة بناء الطالبة للنموذج بعد أن حذفت منه الفقرات ذات التشبعات الضعيفة على أبعادها التي سبق الإشارة إليها ، كما يوضحه الشكل رقم (03).



نموذج عاملي ثلاثي توكيدي للصلابة النفسية محذوف منه الفقرات ذات التشبعات الضعيفة على عواملها الكامنة

يوضح الشكل رقم (03) نموذجا عامليا توكيديا معدلا للصلابة النفسية، محذوفة منه الفقرات ذات التشبعات الضعيفة على أبعادها.

بعد ذلك أعادت الطالبة حساب تشبعات الفقرات على عواملها الكامنة بالدرجات المعيارية بعد تعديل النموذج أي بعد حذف التشبعات الضعيفة ، و الجدول التالي يوضح ذلك :

الجدول رقم (25) يوضح تشبعات الفقرات على أبعادها / عواملها الكامنة بعد حذف التشبعات الضعيفة

أرقام الفقرات	بعد الإلتزام	أرقام الفقرات	بعد التحكم	أرقام الفقرات	بعد التحدي
	تشبعات الفقرات بالدرجات المعيارية		تشبعات الفقرات بالدرجات المعيارية		تشبعات الفقرات بالدرجات المعيارية
1	0.42	8	0.40	3	0.35
4	0.35	17	0.52	6	0.36
7	0.40	20	0.51	9	0.49
10	0.44	26	0.39	12	0.40
13	0.54	29	0.35	15	0.53
16	0.34	34	0.38	18	0.56
19	0.35			21	0.59
22	0.34			24	0.51
25	0.37			27	0.43
28	0.34			30	0.49
31	0.32			37	0.60

نلاحظ من خلال الجدول رقم (25) أن تشبعات فقرات بُعْدْ "الإلتزام " تراوحت مابين القيمتين (0.32 و 0.54) . أما بالنسبة لبُعْد " التَحَكَمْ " فكانت تشبع فقراته عليه مابين (0.35 و0.51) ، و أخيرا بُعْد "التّحدي" تراوحت تشبعاته مابين (0.35 و0.60) ، كُلّها تشبعات مقبولة خصوصًا وأنها تعدت درجة القَطْعْ التي حددتها الطالبة سلفا بـ(0.31).

8-1-4. **المرحلة الرابعة :** فسيتم فيها تقدير مؤشرات المطابقة للنموذج : قامت الطالبة بحساب مؤشرات المطابقة للنموذج (المطلقة ، والتزايدية ، والمقارنة) . مع العّلم أن الطالبة لم تعتمد على كل مؤشرات المطابقة ، بل إعتمدت على أهمها فقط 3 ، وسنعرضها في الجدول الموالي.

الجدول رقم (26) يوضح بعض مؤشرات المطابقة للنموذج العاملي التوكيدي للصلابة النفسية.

مؤشرات جودة المطابقة		القيمة	المقبولية
اسم المؤشر	الرمز		
مربع كاي	CMIN	716.279بدرجة 347 P 0.000	غير مقبول ينبغي أن يكون دال احصائيا
مربع كاي / درجات الحرية	CMIN/ DF	2.06	مقبول ينبغي أن يكون دون 5
مؤشر جذر متوسط مربعات البواقي	RMR	0.03	مقبول ينبغي أن يكون دون 0.1
الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب	RMSEA	0.09	مقبول
جذر متوسط مربعات البواقي المعيارية .	SRMR	0.09	مقبول
مؤشر حسن المطابقة	GFI	0.71	غير مقبول
مؤشر حسن المطابقة الاقتصادي	PGFI	0.61	مقبول ينبغي أن يتعدى 0.5
مؤشر المطابقة المقارن	CFI	0.57	غير مقبول ينبغي أن يتعدى 0.9
مؤشر المطابقة المعياري	NFI	0.42	غير مقبول ينبغي أن يتعدى 0.9
تاكر لويس	TLI	0.53	غير مقبول ينبغي أن يتعدى 0.9
مؤشر الصدق التقاطعي	ECVI	النموذج الحالي =6.395 النموذج المستقل= 10.742	مقبول لأن قيمة النموذج الحالي أصغر من قيمة النموذج المستقل
محك المعلومات لأيكيك	AIC	النموذج الحالي= 834.297 النموذج المستقل= 1299.785	مقبول لأن قيمة النموذج الحالي أصغر من قيمة النموذج المستقل
محك المعلومات المتسق لأيكيك	CAIC	النموذج الحالي= 1058.734 النموذج المستقل= 1406.297	مقبول لأن قيمة النموذج الحالي أصغر من قيمة النموذج المستقل

يتضح من الجدول أعلاه أن قيم مؤشرات المطابقة ابتداءا "بمربع كاي" يساوي 716.297 بدرجات حرية 347، ودال احصائيًا مما يدل على رفض الفرض الصفري الذي ينص على عدم وجود فرق بين النموذج المفترض ، والنموذج الحقيقي المناظر له في المجتمع (تيغزى، 2012). ذلك ليس في صالح النموذج، غير أن الدلالة الإحصائية لهذا المؤشر تتأثر بحجم العينة، فبمجرد توسيع حجم العينة تصبح أي قيمة دالة إحصائيا.

من جهة أخرى نجد أن "مربع كاي " نسبة إلى درجات الحرية كانت قيمته 2.06 فهو مقبول. كما أن مؤشر جذر "متوسط مربعات البواقي" (RMR) وهو من مؤشرات المطابقة الهامة ، قيمته في المثال الحالي 0.03 فكلّما كان أصغر كان أفضل وفي النموذج الحالي يدل على مطابقة جيدة. ثم أن أكثر مؤشرات المطابقة فعالية وهو "الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب" (RMSEA) في النموذج الحالي يساوي 0.09 تدل على وجود خطأ تقارب معقول في المجتمع، ممّا يدل على وجود مطابقة كافية، حيث أشار " ماكليم و أخرون " "McCallum et al" (1996) أن مؤشر (RMSEA) يعتبر من أهم المؤشرات أكثر افادة بسبب حساسيته لعدد البارمترات المقدرة في النموذج ، و أن مسطرته تتراوح بين 0.05 و 0.10 للحكم على كفايته (Hooper, D & al 2008, P54). كما أن مؤشر جذر متوسط مربعات البواقي المعيارية يساوي (0.09) فهو مقبول بحكم أنه أقل من (0.1) ممايدل على مطابقة جيدة (تيغزى ، 2012 ، ص 235) .

كمّا أن مؤشر المطابقة المقارن (CFI) يجب أن تتعدى قيمتة 0.90 حتى تدل على مطابقة معقولة للنموذج المفترض (تيغزى ، 2012) نجد قيمته في النموذج الحالي0.57 مما يدّل على عدم مطابقته. في حين قيمة حسن المطابقة GFI= (0.71).

في حين أن مؤشر حسن المطابقة الاقتصاديPGFI =0.60 ، فهو مقبول لأنه ينبغي أن تعدى القيمة 0.50. كما أن قيم مؤشرات المطابقة المقارنة أو التزايدية نذكر منها مؤشر المطابقة المعياري

NFI = 0.42 ومؤشر المطابقة غير المعياري TLI= 0.53 كلّها كانت أقل من 0.9 ممايدّل على عدم مطابقتهما.

كمّا أن قيم مؤشر الصدق التقاطعي المتوقع "ECVI " للنموذج المفترض=6.895، فهي أدنى من مؤشر النموذج المستقل 10.742 ممّا يدل على حسن مطابقته ، كما أن محك المعلومات لأيكيك (AIC) وقيمته في النموذج المفترض 834.297 وهي أدنى من قيمة النموذج المستقل 1299.785. كما أن قيمة

محك المعلومات المتسق لأيكيك "C AIC" و قيمته الحالية في هذا النموذج المفترض تساوي 1058.734 فهي أدنى من قيمة النموذج المستقل1406.297 مما يدّل على حسن مطابقته.

يمكن القول بصلاحية النموذج الحالي على ضوء تحقق المؤشرات المطابقة الهامة المتمثلة في: RMR , Aic , Ecvi , RMSEA , CAIC, PGFI , SRMR، أي أن مقياس الصلابة النفسية يتكون من بنية عاملية ثلاثية بدأء بعامل الإلتزام (11) مؤشرا مُقَاسًا ، ثم عامل التحكم (06) مؤشرات مقاسة، و أخيرًا عامل التحدي (11) مؤشرا مقاسا .

تتفق النتيجة الحالية من حيث توفر مؤشرات المطابقة في النموذج مع ما أشار إليه" دياموننتو بولوس و سيجو" " Diamantopoules & Siguaw"(2000) أنّه من الأفضل استعمال المؤشرات التالية : الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الإقتراب (RMSEA) ، و مؤشر الصدق التقاطعي (Ecvi) وجذر متوسط مربعات البواقي (RMR) (تيغزة ، 2012 ، ص 253). و قد تحققت في النموذج الحالي.

كما أوضحت توصيات "هيو وبنتلر" " Hu & Bentler " (1998،1999) القائمة على دراسات مستفيضة و التي مفادها أن مؤشرات المطابقة التي أظهرت فعالية أكثر من غيرها "جذر متوسط مربعات البواقي المعيارية " SRMR "، والجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب " RMSEA " إضافة إلى بعض المؤشرات الأخرى (تيغزى ، 2012، ص 253). وقد تحققت في البحث الحالي .

كما أوصّى "شريبر و أخرون" " Schreiber et al " (2006) أنه من بين المحكات التي يجب استعمالها محك (Aic) وتحقق في النموذج الحالي. بينما لم تحقق المؤشرات التالية " GFI " حيث أشار " Daire.H et al" (2008) أن أصبح أقل استخداما ، كما أوصّى "Sharma et al" (2005)أنّه من المستحسن عدم الإعتماد عليه. خصوصا أنه يتطلب عينات واسعة التي لم تف بها الدراسة الحالية (2008 al & Hooper, D).

اتضح من خلال اجراءات صدق المفهوم للصلابة النفسية القائم على التحليل العاملي التوكيدي أنها بناء أو مفهوم مكون من ثلاثة عوامل تمثلت في : الالتزام ، والتحكم ، والتحدي.

3-8- 2. **تقدير الثبات :** قامت الطالبة بتقدير الثبات لمقياس الصلابة النفسية بطريقتن هما " آلفا كرونباخ" ، و "ثبات المفهوم" أو الثبات المركب " كما يلي :

3-8- 2 -1. **تقدير الثبات بواسطة الإتساق الداخلي " آلفا كرونباخ "** : تم تقدير الثبات بواسطة " آلفا كرونباخ " للأبعاد الفرعية للمقياس. لعل الجدول الموالي يوضح ذلك أكثر.

الجدول رقم (27) يوضح قيمة ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية لمقياس الصلابة النفسية.

اسم البعد	قيـــمة ألفـــا كرونبـــــــاخ
بعد " الالتزام "	0.62
بعد " التحكم"	0.60
بعد " التحدي"	0.76

نُلاَحِظْ من خلال قيم ثبات " آلفا كرونباخ" أنها ارتقت إلى مستوى مقبول ، اذ كانت قيمة آلفا لبُعْدْ "الالتزام" 0.62، وبُعْدْ "التحكم" 0.60، أمّا بُعْدْ "التحدي"0.76 .

3-8- 2-2. **تقدير ثبات درجات مقياس "الصلابة النفسية بطريقة " ثبات المفهوم أو المركب":** قامت الطالبة بتقدير الثبات عن طريق "ثبات المفهوم". ويدل ثبات المفهوم على مدى دقة أو إتساق المؤشرات التي قد تتمثل في الفقرات، أو قد تكون مقاييس جزئية أو فرعية ، أو قد تتخذ أشكالا أخرى في قياس مفهوم معين، إذ يتوقع في المؤشرات (فقرات مقياس) التي يفترض الباحث أنها تنتمي إلى مفهوم معين أن تنطوي على نسبة من التباين المشترك بينها وبين المفهوم ، ويقدر هذا النوع من الثبات في الغالب بإستعمال طريقة "التحليل العاملي التوكيدي" (تيغزة، 2008 ، ص 36) .

قانون الثبات المركب (المفهوم): $RC = \frac{\text{مربع مجموع التشبعات}}{\text{مربع مجموع التشبعات+الخطأ}}$

أشار (2011) Raykov & Hancock & Mueller" (2004) أن معامل الثبات المركب أو معامل "رو " أفضل من ألفا كرونباخ في تقدير ثبات النماذج العاملية التوكيدية ، و أنه لا يقيس ثبات المؤشرات اذا كانت تتكون من عامل واحد بمعنى أنه حساس للبعد الواحد (Kline, R. B , 2016 , p313) .أي يقيس التجانس.

قامت الطالبة بتقدير "ثبات المفهوم" للأبعاد الفرعية للصلابة النفسية (الإلتزام، والتحكم، والتحدي) لعل الجدول الموالي رقم (28) يوضح ذلك.

الجدول رقم (28) يوضح قيمة " الثبات المركب " للأبعاد الفرعية لمقياس الصلابة النفسية.

اسم البعد	قيـــمة الثبات المركب
بعد " الالتزام "	0.66
بعد " التحكم"	0.57
بعد " التحدي"	0.77

يتضح من خلال الجدول رقم (28) أن نتائج " الثبات المركب" أو " ثبات المفهوم" للأبعاد الفرعية لمقياس الصلابة النفسية مقبولة، إذ تراوحت ما بين 0.57 و 0.77.

استخدمت الطالبة "الثبات المركب" كونه يتناسب أكثر مع طريقة التحليل العاملي التوكيدي – بخلاف التحليل العاملي الاستكشافي– ينطلق من خلفية تنظيرية على أساسها يفترض الباحث سلفا الفقرات التي تنتمي إلى أي العوامل الكامنة قبل اجراء التحليل العاملي . فالثبات المركب يعتبر احدى المعادلات التي تمكن من تقدير مدى دقة عدد المؤشرات في قياس بعد أو مفهوم (عامل كامن) (تيغزة ، 2012 ، ص

37). فمفهوم الصلابة النفسية وفقا لتنظير " كوبازا " يتكون من ثلاثة عوامل كامنة بمؤشراتها المقاسة (الالتزام ، التحكم ، التحدي) لذا تم حساب الثبات المركب لكل بعد على حدة. فالمفاهيم في علم النفس تميل أن تكون متعددة الأبعاد.

نستخلص من خلال نتائج تقدير الخصائص السيكومترية لمقياس "الصلابة النفسية" أنه يتمتع "بصدق و ثبات" مقبولين لذا يمكن اعتماده في الدراسة الأساسية.- ستعرض نموذج عن مقياس الصلابة النفسية في صورته النهائية بالملحق رقم (05)-.

4-4. استبيان المساندة الاجتماعية: تم إتباع الخطوات المنهجية في بناء أداة البحث و التي سندرجها بالترتيب كما يلي:

4-4-1.**تحديد الهدف العملي من أداة البحث (الاستبيان):** تم تحديد الهدف من الأداة، والمتمثل في محاولة قياس المساندة الاجتماعية.

4-4-2.**تحديدعينة البحث:** الأمهات العاملات بقطاع التعليم بمستوياته المختلفة (الإبتدائي، و المتوسط، و الثانوي).

4-4-3. **تحديد التعريف الإجرائي للمساندة الاجتماعية:** يعني اعتقاد ذاتي لدى الأم العاملة بوجود، أو توفر المساعدة الوجدانية، و المساعدة المعرفية، أو المعلوماتية من قبل الآخرين (الأسرة، الأصدقاء). حيث تعبر الدرجة الكلية على الاستبيان على المساندة الاجتماعية المدركة.

قد لايكتفي الباحث في هذه الخطوة بتحليل عام للسمة ، أو القدرة المقاسة بل يتجاوزه إلى التحليل المتخصص الدقيق الذي يوضح كل عنصر من العناصر المكونة للقدرة أو السمة وهو ما يسمى

بالتحليل الإجهادي(عبد الرحمان ، 1998، ص201). لذا ، وجب طرح تعاريف اجرائية لأبعاد الخاصية المستهدفة بالقياس:

4-4-3-1. **التعريف الإجرائي للمساندة الوجدانية:** يعني اعتقاد الأم العاملة بأن الآخرين (الأسرة، الأصدقاء) سيوفرون لها الإهتمام، والتعاطف والرعاية والثقة والتقدير، ومشاركة المشاعر، والإصغاء وكذلك الإحساس بالارتباط الوجداني معهم.

4-4-3-2. **التعريف الإجرائي للمساندة المعرفية:** يعني اعتقاد وتصور الأم العاملة بأن الآخرين (الأسرة و الأصدقاء) سيمدونها بالمعلومات، والنصائح و التوجيهات، والاقتراحات والتي يمكن أن تساعدها في عبور موقف أو أزمة ضاغطة.

4-4-4.**مصادر اقتراح فقرات الاستبيان:** لقد تنوعت مصادر اقتراح فقرات الاستبيان كما يلي:

4-4-4-1. **الاستعانة بالاختبارات السابقة في بناء أداة البحث :** لقد تم الإستعانة بالمقاييس السابقة التي تقيس نفس الخاصية المُقَاسَةُ في بحثنا وذلك بغية الإستفادة منها في بناء أداة البحث ، ومن بين المقاييس التي تم تفحصها ما يلي :

4-1. **مقياس المساندة الاجتماعية المدركة المتعدد الأبعاد:** والذي أعده " زيمت وديهلم وزيمت وفارلي "Zimet, Dahlem, Zimet & Farley " (1988) ويتكون من12 فقرة وهو مقياس متعدد الأبعاد، بحيث يقيس أنواع، ومصادر الدعم مثل العائلة، و الأصدقاء، والأشخاص المميزين في حياة الفرد، وقد استفادت الطالبة من بعض فقرات المقياس في صياغة الأداة الحالية.

4-2.**مقياس المساندة الاجتماعية :** أعد هذا المقياس" ساراسون وآخرون" (1983) " sarason et al " و يشتمل المقياس على(27) فقرة تقيس بعدين رئيسين هما :

البعد الأول: يقيس عدد الأشخاص المتاحين للمساندة في النسيج الاجتماعي للفرد، أما البعد الثاني فيقيس مدى الرضا عن المساندة المقدمة "sarason" (1983). وقام بتعريبه وتقنينه على البيئة العربية "محمد الشناوي" و"سامي أبو بيه" (1990).

4-3.**مقياس الإمداد بالعلاقات الاجتماعية:** الذي أعده "ترنر وآخرون" (1983) " Turner, R.J & al " وذلك لقياس أبعاد المساندة الاجتماعية. فهي بناء على مفهوم"وايز" "Weiss" تتكون من خمسة أبعاد هي : الارتباط ، والتكامل الإجتماعي، وإعادة الطمأنينة المادية، والتزام الثقة والتوجيه. غير أن التحليل العاملي أظهر أن المقياس يتكون من بعدين فقط هما : المساندة الأسرية ، والمساندة من قبل الأصدقاء . ويعد هذا المقياس واحدا من الأدوات القليلة التي تقيس المتغير البيئي في المساندة الاجتماعية أو على الأقل إدراك المستجيبين لذلك، ويتكون المقياس من 15 بندا موزعة على بعدين : البعد الأول: المساندة الأسرية. البعد الثاني: مساندة الأصدقاء. أمّا طريقة الإجابة تتم على السلم خماسي يمتد من "تنطبق تماما، تنطبق كثيًرا، تنطبق أحيانًا، لا تنطبق على كثيرًا، لا تنطبق على الإطلاق" (آيت حمودة و آخرون ،2011، ص14).

4-4.**مقياس المساندة الاجتماعية المدركة:** الذي تم إعداده من قبل" برشون شويتزر""Bruchon-Schweitzer M" : يضم أربعة أشكال للمساندة الاجتماعية المدركة : المساندة التقيمية، والمساندة المعلوماتية ، والمساندة الوجدانية والمساندة المادية من مصادر مختلفة كالأسرة ، والأصدقاء والزملاء، والخبراء(الأطباء، الأساتذة ،...) و كذلك مدى الرضا عن المساندة من ناحية الكمية (الأشخاص الذين يقدمون المساندة)، ومن الناحية النوعية أو الكيفية (نوعية المساندة).

4-5. **مقياس سلوكات المساندة في الوضعيات القلقة:** من إعداد مجموعة من الباحثين ستيفان جواي " Stéphane Gual " و أندريه مارشان "André Marchand **و**"كيرون كونور" "Kieron O'Connor" (2003)

يقيس المساندة المدركة، والتفاعلات الإجتماعية السلبية خلال الوضعيات القلقة. يتكون المقياس من65 فقرة تقيس المساندة المدركة السلبية ، والإيجابية منها : المساندة المادية ، والمساندة المعلوماتية، والمساندة العاطفية ، والمساندة الرفقوية ، والتفاعلات الإجتماعية السلبية. تتم الإجابة على فقراته وفقا لسلم ليكرت السلم الخماسي: (أبدا، نادرا، أحيانا ،غالبا ، دائما) (EDITH ST-JEAN-TRUDEL ,2009, p 61) .

4-6. **مقياس المساندة الاجتماعية :** من إعداد "السمادوني" (1997) يقيس هذا المقياس مدى شعور الفرد بتلقي الدعم النفسي، والإجتماعي من الآخرين ، ويضم حوالي ثلاثون فقرة بخمسة بدائل هي : (تنطبق تماما، تنطبق كثيرا، تنطبق أحيانا، تنطبق قليلا، لا تنطبق على الإطلاق) مع العلم أن الفقرات موزعة على بعدين هما :

1- بُعْدْ المساندة الأسرية.

2- بُعْدْ مساندة الزملاء (أبو أسعد، 2009، ص395-398) .

4-4-5. **اقتراح فقرات الإستبيان:** تم اقتراح حوالي 39 فقرة وزعت على بعدين هما: المساندة الوجدانية ، والمساندة المعرفية. تم اختيار الفقرات أو البنود التقريرية المقيدة، بحيث يختار المستجيب أو المستجيبة إجابته من قائمة محددة من الإستجابات، بحيث يضع علامة أمام الإجابة التي تناسبه ، والعبارات المقيدة تساعد المبحوث على الإحتفاظ بذهنه مرتبطا بالموضوع ، كما تيسر عملية تبويب البيانات وتحليلها(أبو علام، 2006، ص410). سيتم إدراج الفقرات تحت أبعادها كما يلي :

4-4-5-1. **بُعْدْ المساندة الوجدانية:** يضم حوالي 23 فقرة.

4-4-5-2.**بُعْدْ المساندة المعرفية:** يضم حوالي 16 فقرة.

4-4-6. **بدائل الاستبيان:** اختارت الطالبة السلم الرباعي في تحديد الإجابات كما يلي: تنطبق علي تمامًا، تنطبق علي نوعًا مَا، لا تنطبق علي، لا تنطبق علي على الإطلاقْ.

4-4-7.**أوزان البدائل** : وزعت الأوزان وبالتدرج على البدائل كما يلي:- مع العلم أن توزيع الأوزان يختلف باختلاف اتجاه الفقرات الموجبة والسالبة.

الجدول رقم (29) يوضح توزيع الأوزان على بدائل الاستبيان .

	تنطبق علي تماما	تنطبق علي نوعا ما	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي على الإطلاق
الفقرات الموجبة	04	03	02	01
الفقرات السالبة	01	02	03	04

4-4-8. **تحديد تعليمات الاستبيان:** تم صياغة تلك التعليمات صياغة واضحة، والتزمت فيها الباحثة باللغة العربية الفصحى. اكتفت بتعليمات مكتوبة يقرأها المطبق أمام الجميع ، و لتوضيح طريقة الإجابة على فقرات الإستبيان قدمت الطالبة مثالاً توضيحيا على ذلك.

4-4-9. **تقدير بعض الخصائص السيكومترية لمقياس المساندة الاجتماعية المدركة** : قامت الطالبة بتقدير صدق وثبات درجات استبيان المساندة الإجتماعية كما يلي :

4-4-9-1. **تقدير الصدق:** قامت الطالبة بتقدير صدق الإستبيان بواسطة صدق المحكمين ، وكذا صدق الإتساق الداخلي بين الفقرات بأبعادها .

1. **صدق المحكمين:** في أول خطوة من التحكيم قامت الطالبة بعرض الإستبيان في صورته الأولية على مجموعة من الخبراء وهم أساتذة تخصص علم النفس[2] ، وطلبنا منهم فحص فقرات الإستبيان من حيث محتواها ومناسبتها للخاصية المراد قياسها ، وكذلك إبداء رأيهم حول كفاية الفقرات في كل بعد ، و مدى

([2]) سيعرض جدول تفصيلي على خصائص الأساتذة المحكمين بالملحق رقم (07).

مناسبة بدائل الاستبيان. ووضوح التعليمات والمثال المرافق لها، وتقديم اقتراحات بديلة . سيعرض نموذج تحكيم الاستبيان المقتبس من نموذج " نادية مصطفى الزقاي" ضمن الملحق رقم (06) ، كما ستدرج نتائج تفريغ الإستبيان مفصلاً بالملحق رقم (07).

سنلخص نتائج عرض الأداة على المحكمين بناءا على المطالب السابقة الذكر على النحو التالي:

*اتفق الأساتذة المحكمون (4 محكمين) على قياس فقرات الاستبيان لخاصية المساندة الاجتماعية بينما تم تعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات المتمثلة في (ف 2، ف3، ف7، ف 14، ف16، ف18) بالنسبة لبعد " المساندة الوجدانية " وأسقطت 5 فقرات ليصبح عدد فقراته 18 فقرة. بينما اتفق (5 محكمين) على تعديل الصياغة اللغوية لجميع فقرات المساندة المعلوماتية و لم يتغير عدد فقراته. ليصبح مجموع الفقرات ككل (34) فقرة.

* أما بالنسبة للبدائل، فقد أجمع المحكمون على استبدالها بسلم ليكرت الخماسي (تنطبق تماما، تنطبق ، تنطبق نوعا ما ، لاتنطبق ، لا تنطبق على الإطلاق).

* أمّا التعليمات فقد اتفق المحكمون(جميعهم) على وضوحها، وكذا وضوح المثال المرافق لها الذي يوضح طريقة الإجابة على فقرات الاستبيان.

2. **صدق الاتساق الداخلي:** قامت الطالبة بتقدير صدق الاتساق الداخلي للاستبان بين الفقرات و أبعادها، بدء ببعد المساندة الوجدانية . لعلّ الجداول الموالية توضح ذلك:

الجدول رقم (30) يوضح صدق الاتساق الداخلي بين بعد المساندة الوجدانية بفقراته.

البعد	أرقام الفقرات	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة الاحصائية
بعد المساندة الوجدانية	1	**0.33	0.01
	3	**0.59	0.01
	5	**0.50	0.01
	7	**0.55	0.01
	9	**0.59	0.01
	11	**0.61	0.01
	13	**0.49	0.01
	15	**0.64	0.01
	17	**0.69	0.01
	19	**0.68	0.01
	21	**0.52	0.01
	23	**0.53	0.01
	25	**0.63	0.01
	27	**0.55	0.01
	29	**0.65	0.01
	31	**0.44	0.01
	33	**0.47	0.01
	34	**0.67	0.01

يتضح من الجدول أعلاه أن مستويات إرتباط الفقرات ببعدها المساندة الوجدانية تراوحت مابين القيمتين 0.33 كحد أدنى و0.69 كحد أعلى وهي قيم مقبولة . و كلها كانت دالة احصائيا عند مستوى 0.01.

أما بالنسبة لصدق الإتساق الداخلي ما بين بعد المساندة المعرفية و فقراته ، فسيوضحها الجدول الموالي رقم (31).

الجدول رقم (31) يوضح صدق الاتساق الداخلي بين بعد المساندة المعلوماتية بفقراته.

البعد	أرقام الفقرات	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة الاحصائية
بعد المساندة المعلوماتية	02	**0.42	0.01
	04	**0.73	0.01
	06	**0.66	0.01
	08	**0.47	0.01
	10	**0.42	0.01
	12	**0.72	0.01
	14	**0.54	0.01
	16	**0.77	0.01
	18	**0.54	0.01
	20	**0.71	0.01
	22	**0.37	0.01
	24	**0.65	0.01
	26	**0.74	0.01
	28	**0.76	0.01
	30	**0.77	0.01
	32	**0.52	0.01

نلاحظ من الجدول أعلاه أن مستويات ارتباط الفقرات ببعدها المساندة المعرفية (المعلوماتية) تراوحت مابين القيمتين0.37 و0.77 وهي قيم لابأس من حيث مستوى الإرتباط، مع العِّلم أنها كلها كانت دالة عند مستوى (0.01).

تبين من نتائج صدق الاتساق الداخلي لأبعاد المساندة الاجتماعية (الوجدانية ، و المعلوماتية) أن االفقرات أو البنود على مستوى مقبول من الانتماء لأبعادها تبعا لمحك قيمة الارتباط ، و الدلالة الإحصائية.

4 . **تقدير الثبات :** تم تقدير ثبات الإستبيان بواسطة الإتساق الداخلي " آلفا كرونباخ " للأبعاد الفرعية للإستبيان المساندة الاجتماعية ، لعل الجدول الموالي رقم (32) يوضح ذلك.

الجدول رقم (32) يوضح قيمة " ألفا كرونباخ " للأبعادالفرعية لاستبيان المساندة الاجتماعية.

الأبعاد	آلفا كرونباخ
المساندة الوجدانية	0.87
المساندة المعلوماتية	0.89

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة " ألفا كرونباخ" كانت مقبولة بالنسبة للأبعاد الفرعية للإستبيان ، إذ تراوحت مابين 0.87 و0.89.

اتضح من خلال نتائج تقدير الخصائص السيكومترية لاستبيان المساندة الاجتماعية أنه على قدر مقبول من الصدق و الثبات. –ستعرض نموذج عن الصورة النهائية لاستبيان المساندة الاجتماعية بالملحق رقم (08).

*** ملخص نتائج الدراسة الإستطلاعية :**

– بناءا على ما تقدم ذكره في الدراسة الإستطلاعية سنقدم ملخصًا مختصرًا لما نتج عن ذلك من إحداث بعض التغيرات ، و التعديلات على أدوات القياس المعتمدة في الدراسة الحالية كما يلي :

– تعديل الصياغة اللغوية لأدوات الدراسة .

– اسقاط بعض الفقرات لغموضها.

– تكيف مضمون بعض الفقرات، والأبعاد بما يتناسب والخصائص الثقافية المحلية لعينة الدراسة الحالية وذلك بخصوص المقياس الأجنبي "استراتجيات التعامل الضغوط" الذي اعتمد في الدراسة الحالية وتم ترجمته.

– اسقاط بعض الفقرات لتكرارها ، وذلك بناءا على رأي لجنة الخبراء (السادة المحكمين) الذين استعانت بهم الطالبة في تحكيم الأدوات.

– الإطمئنان على صلاحية الأدوات المعتمدة في الدراسة ، وذلك من خلال استخدام الطالبة لكيفيات مختلفة لتقدير ثبات وصدق هذه الأدوات ، بشكل يمهد للقيام بالدراسة الأساسية .

ثانيا : الدراسة الأساسية .

*** تمهـــــــــيد.**

1- طريقة البحث.

1-1- منهج الدراسة.

1-2- عينة الدراسة الأساسية.

1-3- أدوات الدراسة الأساسية (الصورة النهائية).

1-4- أساليب المعالجة الإحصائية.

تمـــــهيد :

بعد إنتهاء الطالبة من اجراءات الدراسة الإستطلاعية التي أعانت على الاطمئنان لصلاحية أدوات جمع المعطيات، طبقًا لما أفرزته خصائصها السيكومترية من صدق و ثبات، إذْ تم تقديرهما بطرق مختلفة . الأمر الذي أفسح المجال لمباشرة الدراسة الأساسية. سيتم عرض أهم المعطيات المرتبطة بها (الدراسة الأساسية) من منهج وعينة، ووصّف للصورة النهائية لأدوات الدراسة، فضلاً عن الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة المعطيات.

1- طريقة البحث:

1-1 – منهج الدراسة :

تهتم الدراسة الحالية بمعالجة موضوع إستراتجيات مواجهة أو التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بقطاع التعليم على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية ، وهي – ضمن هذا الإطار– تحاول الكشف عن مصادر الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم ، وبترتيب منطقي تحاول الطالبة الكشف عن أكثر الاستراتجيات استخدامًا من قبل الأمهات العاملات في التعامل مع الضغوط النفسية التي تتعرضن لها، وكذا معرفة مساهمة أبعاد كل من متغير الصلابة النفسية و متغير المساندة الإجتماعية في التنبؤ بهذه الإستراتجيات. فضلاً عن معرفة الآثر التفاعلي المحتمل بين الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية في التنبؤ بإستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى العينة المدروسة بناء على الأهداف سابقة الذكر ، تبنت الطالبة "المنهج الوصفي" الذي كان أكثر ملاءمة للاستكشاف و التنبؤ، حيث يشير "عليان و آخرين" (2008) أن" المنهج الوصفي" يستخدم في دراسة الأوضاع الراهنة للظواهر من حيث خصائصها ، وأشكالها ، والعوامل المؤثرة فيها بطريقة كمية أو كيفية في فترة زمنية، أو عدة فترات بمعنى أنه يهتم بدراسة حاضر الأحداث ، ويشتمل في كثير من

الأحيان على عمليات التنبؤ لمستقبل الظواهر التي يدرسها . ينطوي المنهج الوصفي على خطوات عملية سيلي ذكرها كالتالي :

1- فحص الموقف المشكل.

2- تحديد المشكلات ووضع الفروض.

3- اختيار المبحوثين المشاركين.

4- إختيار أدوات جميع البيانات وبناؤها .

5- تحديد أساليب معالجة البيانات.

6- وصف النتائج وتحليلها و تفسيرها (عبد الرحمان ، 2013 ، ص 85) .

أنجزت الطالبة الخطوات الخمس السابقة ، المتمثلة في : (فحص الموقف المشكل ، و تحديد المشكلات ووضع الفروض، واختيار المبحوثين المشاركين، و إختيار أدوات جميع البيانات وبناؤها ، و تحديد أساليب معالجة البيانات) في هذا الفصل و فصول سابقة ، مقابل الخطوة السادسة المتمثلة في وصفْ النتائج، وتحليلها، وتفسيرها، والتي سيتضمنها الفصل المخصص لذلك لاحقًا .

1-**2- عينة الدراسة الأساسية:** أجريت الدراسة الأساسية خلال السنة الدراسية (2013-2014)، وقد اتخذت الطالبة من الأمهات العاملات بالتعليم مجالاً بشريًا لإجرائها، في حين شمل المجال الجغرافي ولاية وهران ، من خلال عدة مؤسسات تعليمية بأطوارها التعليمية الثلاثة (الابتدائي، المتوسط ،الثانوي) هذا ما سيوضحه الجدول التالي رقم (33).

الجدول رقم (33) يوضح المؤسسات التعليمية التي أجريت بها الدراسة الأساسية.

أسماء المؤسسات	الطـور	المقاطعة
بن شارف أحمد	الإبتدائي	ايسطو
فوضيل مخيمي	الإبتدائي	ايسطو
بلـود الحبيب	الإبتدائي	ايسطو
بن علي صافية	الإبتدائي	الياسمين
الصباح 1	الإبتدائي	الصباح
الصباح2	الإبتدائي	الصباح
الصباح 3	الإبتدائي	الصباح
دحو عواد	الإبتدائي	الياسمين
حي الدلاعة	الإبتدائي	الياسمين
فتوح العربي	الإبتدائي	الياسمين2
بن قويدر	الإبتدائي	قنيل
الياسمين2	المتوسط	الياسمين
وريدة مداد	المتوسط	ايسطو
زعزاع عبد الرحمان	المتوسط	ايسطو
تولا	المتوسط	الياسمين2
بوعزيز ربيعة	الثانوي	الياسمين
مراح عبد القادر	الثانوي	العثمانية
المانية الجديدة	الثانوي	المانية
الياجوري	الثانوي	ايسطو

1-2-1 . طريقة المُعَايَنَة: لقد إعتمدت الطالبة على الطريقة الغرضية في اختيارها للعينة، و

التي تعتبر من أنواع العينة القصدية ، والتي يقبل عليها الباحث ظنًا منه أنّها تفي بغرض البحث .

2-2-1 . حجم العينة : بلغ حجم عينة الدراسة الأساسية 300 أم عاملة بالتعليم، والتي توزعت على الأطوار التعليمية الثلاثة كالتالي ، حسب ماسيوضحه الجدول رقم (34).

الجدول رقم (34) يوضح حجم عينة الدراسة الأساسية.

الطـور التعليمي	التكرارات	النسبة المئوية
الإبتدائي	141	% 47
المتوسط	104	%34.67
الثانوي	55	%18.33
المجموع	300	%100

1-3- أدوات الدراسة الأساسية (الصورة النهائية).

أعدت الطالبة أربعة أدوات بناءًا على حاجة الدراسة الحالية لقياس أربع متغيرات.هذه الأدوات تمثلت فيما يلي:

3-1- استبيان مصادر الضغوط النفسية من إعداد الطالبة.

3-2- مقياس استراتجيات التعامل مع الضغوط من إعداد " كارفر شارلز" "carver ,Ch " (1997)، وترجمة الطالبة.

3-3- مقياس الصلابة النفسية من إعداد " المخيمر" ، وتقنين" معمرية بشرية " .

3-4- استبيان المساندة الإجتماعية من إعداد الطالبة . فيما يلي وصف موجز لأوات الدراسة بالترتيب:

3-1- **إستبيان مصادر الضغوط النفسية** : هو أداة لفظية تهدف إلى الكشف عن مصادر الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم مكونة من (37)، فقرة موزعة على بعدين رئيسين هما : مصادر الضغوط المهنية، ومصادر الضغوط الأسرية . كلاهما يضم أبعادًا فرعية كالتالي: عبء العمل، صراع الدور، العلاقة مع الزملاء، والعلاقة مع التلاميذ، و أولياء التلاميذ، والضغوط المنزلية، وضغوط الأبناء.

بالنسبة لتعليمات الاستبيان، تطرقت فيها الطالبة إلى توضيح الهدف ، و كيفية الإجابة المتمثلة في وضع علامة (x) أمام إحدى بدائل الأجوبة التالية (تنطبق علي تمامًا، تنطبق علي، تنطبق علي نوعًا مَا ، لا تنطبق علي ، لا تنطبق علي على الإطلاقْ) وذلك بعد حثهن على قراءة كل الفقرات بجدية. كما قدمت مثالاً توضيحيًا لتيسير عملية الإجابة . أيضًا تم طمأنة المبحوثات أن اجابتهن ستحظى بالسِّرية التامة، وتستخدم لغرض البحث العلمي فقط.

أمّا بالنسبة لطريقة التصحيح فهي كالأتي:

* في حالة الإجابة بـ تنطبق علي تمامًا: تعطى الدرجة 5.

* في حالة الإجابة بـ تنطبق علي: تعطى الدرجة 4.

* في حالة الإجابة بـ تنطبق علي نوعًا ما: تعطى الدرجة 3.

* في حالة الإجابة بـ لا تنطبق عليَّ: تعطى الدرجة 2.

* في حالة الإجابة بـ لاتنطبق عليَّ على الإطلاق : تعطى الدرجة 1.

مع العِّلم أن توزيع الدرجات على الإجابات أو البدائل يحافظ على نفس الكيفية بالنسبة لكل فقرات الإستبيان ، لكونها كلّها صيغت في اتجاه موجب .

أمّا بالنسبة لتقدير صَدْق درجات الإستبيان استعملت الطالبة صدق المُحَّكَمين وصَّدق الاتساق الداخلي بين الفقرات و أبعادها، و قد اتضح من خلال نتائجهما تكامل في نتائج صَّدق المقياس، فبنسبة لنتائج تحكيم المُحَكَّمين كان فيها اجماع على قياس الفقرات للخاصية المقاسة ودعمتها نتائج صدق "الإتساق الداخلي" من خلال مستويات الإرتباط المقبولة للفقرات بأبعاها، وكذلك دلالتها الاحصائية.

في حين قُدِّرَ " ثبات درجات الإستبيان بواسطة الاتساق الداخلي " آلفا كرونباخ" ، وأفرزت نتائج مقبولة بالنسبة للأبعاد الفرعية ، حيث تراوحت ما بين 0.54 و 0.81 .

3-2- **مقياس استراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية:** بغرض استكشاف الإستراتجيات المتبناة- الأكثر استخدامًا -من قبل الأمهات العاملات في التعامل مع الضغوط التي تتعرضن لها استعانت الطالبة بمقياس "كارفر شارلز""carver , Ch "(1997) الذي يتكون من28 فقرة موزعة على 14 بُعدًا بواقع فقرتين في كل بُعْدْ. قامت الطالبة بترجمة المقياس من لغته الإنجليزية إلى اللغة العربية بالإستعانة بمجموعة من الأساتذة .

أمّا بالنسبة لتعليمات المقياس ، فقد وضحت الهدف منه للعينة وحثهن على قراءة فقراته بجدّية. كمّا وضحت طريقة الإجابة عليه بوضع علامة (x) تحت إحدى البدائل (لا أفعل ذلك مطلقًا، أفعل ذلك قليلاً، أفعل ذلك بمقدار متوسط، أفعل ذلك كثيرًا). تم التأكيد على أنه لاتوجد إجابة صحيحة أو خاطئة. كذلك طمأنت المبحوثات بسرية الإجابات المقدمة من قبلهن، كما دعمت التعليمات بمثال توضيحي لكيفية الإجابة .

بالنسبة لطريقة تصحيح المقياس: تُمْنَحْ الإجابة بـ: "لا أفعل ذلك مُطْلَقًا" الدرجة(1)، بينما الإجابة بـ"أفعل ذلك قليلاً الدرجة"(2)، والإجابة بـ"أفعل ذلك بمقدار مُتَوَسِطْ" تمنح الدرجة (3)، والإجابة بـ "أفعل ذلك كثيرًا" تقابلها الدرجة (4).

استخدمت الطالبة طريقة "التحليل العاملي الإستكشافي" في تقدير صدق المقياس اعتمادًا على طريقة "المكونات الأساسية" في استخراج العوامل. نتج عنها أربع عوامل باتفاق المحكات التالية (محك كايزر أو الجذر الكامن أكبر من الواحد ، ومحك منحى المنحدر، و نسبة التباين المفسر الكلي، وقد استعملت طريقة التدوير المتعامد بأسلوب "الفاريماكس"، انتهت تسمية العوامل المستخرجة كما يلي:

(المواجهة المتمركزة على المشكل، التنفيس الإنفعالي، المواجهة التجنبية أو الهروبية، الإستهانة بالموقف) بينما تم تقدير ثبات العوامل المستخرجة بواسطة " "آلفا كرونباخ" ، وقد تراوحت مابين القيمتين 0.53 و 0.68 وهي قيم مقبولة .

3-3- **مقياس الصلابة النفسية:** من إعداد "المخيمر"(2002)، وقد قننه "بشير معمرية" على البيئة الجزائرية ، فهو أداة لفظية تعطي تقديرا كميًا "للصلابة النفسية" للفرد مكونة من ثلاثة أبعادْ كالتالي :

3-1-الإلتزام: يتكون من11 فقرة ، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد أكثر التزامًا اتجاه نفسه و أهدافه، وقيمه، والآخرين .

3-2- **بعد التحكم:** يتكون من6 فقرات. وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البُعْدْ إلى أن الفرد لديه تحكم ، واعتقاد في مسؤوليته الشخصية عما يحدث له .

3-3- **بعد التحَّدي:** يضم 11 فقرة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد يتمتع بروح التحّدي.

أما بالنسبة لتعليمات المقياس، فسّعت الطالبة إلى حث المبحوثات على قراءة كل فقرات الأداة بتمعن ، وأوضحت طريقة الإجابة عليه من خلال وضع علامة (x) تحت إحدى البدائل (موافقة ، موافقة إلى حد ما، غير موافقة). كما تم التأكيد على أنه لاتوجد إجابة صحيحة، أو خاطئة . كذلك طمأنت المبحوثات بسّرية اجاباتهن، و دعم ذلك بمثال توضيحي لكيفية الإجابة .

أما طريقة تصيحح المقياس، فتمنح الإجابة "موافقة" الدرجة 3، أمّا الإجابة . "بموافقة إلى حد ما" تأخذ الدرجة 2. آخيرًا تمنح الإجابة "غير موافقة" الدرجة (1). حيث تُحافظ توزيع الأوزان على بدائل

الإجابات على نفس الكيفية لكون كل فقرات المقياس موجبة الصياغة بعد ما أُسْقطت الفقرتان (33، 35) من بعد التحدّي بصياغتهما السالبة.

قُدِّرَ صَدْق المقياس عن طريق "التحليل العاملي التوكيدي" بخطواته المنهجية المتفق عليها والتي أكدّت البنية الثلاثية العاملية لمفهوم "الصلابة النفسية". بينما قُدِّرَ ثبات المقياس بواسطة "ألفا كرونباخ" و "الثبات المركب" الذي يتناسب مع طريقة التحليل العاملي التوكيدي. أثبتت نتائجهما مستوى مقبول .

3-4- استبيان المساندة الإجتماعية : عبارة عن أداة لفظية تقيس المساندة الإجتماعية المدركة . مع العلّم أنه يتكون من بعدين هما: بعد المساندة الوجدانية يضم 18 فقرة. بينما يضم بعد المساندة المعلوماتية 16 فقرة.

بالنسبة لتعليمات الاستبيان، فهي تعليمات تحث المبحوثات على قراءة كل فقرات الأداة بجدية ثم الإجابة عليها كلِّها . كما أوضحت طريقة الإجابة عليها بوضع علامة (x) تحت إحدى البدائل المناسبة (تنطبق تمامًا، تنطبق، تنطبق نوعامَا، لاتنطبق، لاتنطبق على الإطلاق). كذلك التأكيد على أنه لاتوجد إجابة صحيحة أو خاطئة . وآخيرًا طمأنتْهن بأن اجابتهن ستوظف لغرض البحث العلمي فقط. كما قدمت مثالاً توضيحيًا لكيفية الإجابة .

أما طريقة تصيحح الإستبيان :

* تمنح الدرجة (5) للإجابة بـ" تنطبق تمامًا".

* تمنح الدرجة (4) للإجابة بـ" تنطبق".

* تمنح الدرجة (3) للإجابة بـ" تنطبق نوعًا ما".

* تمنح الدرجة (2) للإجابة بـ "لاتنطبق"

* تمنح الدرجة (1) للإجابة بـ "لاتنطبق على الإطلاق".هذا بالنسبة للفقرات الموجبة ، ويعكس توزيع الدرجات على البدائل بالنسبة للفقرات السالبة الصياغة .

أمّا بالنسبة لتقدير الخصائص السيكومترية ، فَقُد قُدِّرَ صَّدْق الإستبيان باستخدام نوعين من الصدق (صَّدْقْ المحكَّمين، حيث اتفقت نتائجهم على تعديل بدائل الإستبيان وتعديل الصَّياغة اللّغوية لبعض الفقرات واسقاط بعض الفقرات ليصبح عدد الفقرات (34) فقرة من أصل (39) فقرة . كمّا قُدِّرَ صَّدْقْ المقياس أيضا عن طريق صدق " الاتساق الداخلي " بين الفقرات وأبعادها. أفرزت نتائجه مستويات مقبولة من الإرتباط و الدلالة الإحصائية.- التي لا يعتد بها كثيرا- بينما قدر ثبات الاستبيان بواسطة " ألفا كرونباخ " للأبعاد الفرعية و للإستبيان ككل وكانت في مستوى مقبول.

1-4- أساليب التحليل الإحصائي : اختارت الطالبة الأساليب الإحصائية الملائمة لإختبار فروض الدراسة المتمثلة في المتوسطات الحسابية ، و الانحرافات المعيارية لمعالجة معطيات التساؤل الأول و الثاني ، كما استخدمت تحليل الانحدار المتعدد لاختبار الفرضيات الأولى ، و الثانية ، و الثالثة.

عرض و مناقشة

نتائج الدراســـــة

1- عرض و مناقشة نتائج التساؤل الأول.

2- عرض و مناقشة نتائج التساؤل الثاني.

3- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى.

4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

5- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

6- نتيجة الفرضية العامة ومناقشتها.

تمهيد : بعد جمع بيانات الدراسة الحالية بالاعتماد على مجموعة من أدوات القياس، التي تم تقدير صدقها و ثباتها بطرق مختلفة. كما تم معالجة البيانات بواسطة أساليب احصائية ذكرت في نهاية الفصل السابق وقد أفرزت مجموعة من النتائج ، ستعرض بالترتيب مدعمة بتحليل و مناقشة لها في ظل الاطار النظري والدراسات السابقة، وخصوصيات عينة البحث .

1- عرض و مناقشة نتائج التساؤل الأول.

* التذكير بنص التساؤل الأول : مامصادر الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم؟

للاجابة على نص التساؤل الأول لجأت الطالبة إلى بعض مقاييس الإحصاء الوصفي كالمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ، وذلك بقصد تلخيص البيانات المُحَصَل عليها واستخلاص النتائج.

ستعرض مصادر الضغوط مرتبة ترتيبا تنازليا تبعًا لأكبر متوسط حسابي ، و انحراف معياري كما سيوضحه الجدول رقم (35).

الجدول رقم (35) يوضح مصادر الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم.

مصادر الضغوط	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
عبء العمل	31.08	7.54
صراع الدور	26.72	6.10
الضغوط المنزلية	20.64	5.43
التلاميذ	18.98	3.80
ضغوط الأبناء	13.61	3.66
أولياء التلاميذ	11.53	2.54
ضغوط الأبناء	6.55	2.27

يتضح من الجدول رقم (35) أن أكثر المصادر تسببًا في الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم تمثلت في: "عبء العمل" بمتوسط حسابي قدره 31.08، و انحراف معياري 7.45، ثم يليه "صراع الدور" بمتوسط حسابي قدره 26.72، وإنحراف معياري 6.10. ثم يليه " الضغوط المنزلية بمتوسط حسابي قدره 20.64، وإنحراف معياري 5.43، ثم ضغوط " التلاميذ" بمتوسط حسابي قدره 18.98، وإنحراف معياري 3.80. ثم "ضغوط الأبناء "بمتوسط حسابي قدره 13.61، وبإنحراف معياري 3.66، ثم "أولياء التلاميذ" بمتوسط حسابي قدره 11.53، وبإنحراف معياري 2.45 ، وآخيرًا "ضغوط الزملاء" بمتوسط حسابي قدره 6.55، وإنحراف معياري قدره 2.27.

لعل تصدر " **عبء العمل**" مصادر الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم راجع إلى عملية التعليم في حد ذاتها ، وماتتطلبه من مجهودات جبارة ، ومسؤوليات مهنية، وانسانية في كل المستويات التعليمية ، فالتعليم من بين المهن الضاغطة .

لقد أشار "لا نفورد" "langfored" (1987) أن أكثر مجالات العمل إثارة للضغوط تلك التي تمتاز بمواجهة مباشرة مع الناس، والتي يكرس فيها الأفراد أنفسهم لخدمة الآخرين، فالممرضون، والأطباء، والمعلمون ، والمشرفون الإجتماعيون معرضون للضغوط أكثر من غيرهم (أبو الحصين، 2010 ، ص 02). كما أن المسؤولية اتجاه الأفراد تعتبر مصدرًا قويا للضغط بدرجة أكبر من المسؤولية عن الأشياء

في نفس السياق أجمع بعض الباحثين ، و كذلك الهيئات الرسمية على أن الضغط في التعليم ظاهرة عالمية من أبرزهم " دونهام" "Dunham " ، و المكتب الدولي للعمل (BIT) ، وغيرهم (Dominique. Ch ,77).

إنّ عملية التعليم تشكل مصدر ضغط بحد ذاتها ، حيث أشار تقرير "ليت و تورك " " Litt & turk " (1985) إلى أن المدرسين يواجهون مستويات متزايدة من الضغط في عملهم و أن 79% منهم قرروا أن مهنة التدريس هي المصدر الرئيسي للضغوط في حياتهم (ربوح ،2000، ص 9) .

تتفق نتيجة الدراسة الحالية أيضا مع دراسة "ماينر وليبش" "Minner& Lepich"(1993) التي أشارت إلى وجود مستويات ذات دلالة عالية من الضغوط لدى المعلمين ناجمة عن عبء العمل، والمنهج الدراسي، وعدم توفر الأدوات والوسائل المساعدة في التعليم.(العاسمي:2011 ، ص 222).

كما توصلت دراسة مقارنة بين الجنسين في اطار مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين كدراسة " الطواب و أخرون " المجراة على عينة مكونة من 490 معلمًا أن المعلمات كن أكثر إحساسا بعبء العمل ، والصراع الذاتي (بن نبي، 2007، ص25). كما قد ترجع هذه النتيجة إلى الدور المزدوج للمعلمة.

من الواضح أن كثرة ، وتراكم المهام الملقاة أمام أي فرد ليس فقط في التعليم يجعله يشعر بالإحتراق النفسي ، وليس الضغط فقط ، كذلك أشارت دراسة " أبو مغلي" (187) بعمان على عينة قدرها 420 معلما ، إلى أن عبء الدور يعد من أهم مصاد الضغط (حمودي ، 2004 ، ص57) .

كما تساند دراسة " Tsai . E & al " (2006) نتيجة الدراسة الحالية ، المجراة على عينة قوامها 130 من معلمات الروضة في كون عبء العمل ، ومشكلة ادارة الوقت من أهم مصادر الضغط لدى عينة البحث (Tsai . E & al , 2006) .

لعلّ تصدر عبء العمل قائمة مصادر الضغوط النفسية راجع لقيام المعلم بأدوار متعددة ، فهو المسؤول المباشر عن تحقيق أهداف المدرسة بشكل عام ، فهو أكثر تأثيرا من المناهج ، والوسائل

التعليمية ، والمرافق المدرسية بشكل عام. من جهة أخرى تتداخل أدوار المعلم بين الدور المعرفي، والتقويمي، والإداري، فضلاً عن الدور التربوي (طلافحة، 2013، ص259).

كما أن عملية التدريس في حد ذاتها عملية معقدة ، وشاقة ، فقد تم تصنيفها في أربع مجالات متعلقة بمسؤوليات التدريس وهي : التخطيط ، و الإعداد ، والبيئة الصفية كمجال ثاني ، والتدريس إلى جانب المسؤوليات المهنية كمجال رابع ، وكل هذه المجالات تنطوي على كم من الجهد و الإرهاق للعاملين بها (شارلوتي ، 2001 ، ص65) .

من المتفق عليه أن مهنة التعليم تتطلب الكثير من الصبر، و التحضير، والقدرة على التفاعل إلى جانب امتلاك رصيد معتبر من المجال المعرفي و المعلوماتي ، خصوصًا و أن عمل المدرسات لاينتهي بإنتهاء دوامهن الرسمي بل تمتد مهامهن ، وواجباتهن إلى البيت من تحضير للدروس ، وتقويم مستمر ، و تصميم ، وتصحيح سواءا للواجبات أو الفروض ، والإمتحانات التي قد تأخذ وقتا كبيرًا منهن أمام الأعداد الهائلة من التلاميذ مع تحمل مسؤولية توزيع العلامات بشكل عادل يضمن صحة عملية التقييم ، ففي كثير من الأحيان قد تعاد عملية تصحيح أوراق الإمتحانات أكثر من مرة ارضاء لراحة الضمير الانساني و المهني، فضلاً عن ذلك تتطلب مهنة التعليم تجديد للمعلومات خاصة في عصر تدفق التكنولوجيا ، ومانتطلبه من زيادة بذل مجهود من قبل المعلمة بالإطلاع على كل التطورات سواءا في مجال المادة العلمية التي تدرسها أو في مجالات أخرى متعلقة بقضايا التعليم ، خصوصًا و أن التلميذ أو المتعلم أصبحت كل الوسائل التكنولوجية الحديثة متاحة له بشكل يسير مما يفرض على المعلم استيعابها حتي يساير العصر ، مما قد يفسر المعاناة من من عبء عمل المعلمة.

إنّ مهنة التدريس تنطوي على عبء العمل بنوعيه الكمي، والكيفي ، حيث أشار كل من" كروس ومارقولس" " Kroes and Margolis" (1974) بأنه توجد علاقة بين عبء العمل بشقيه الكمي ، والنوعي

وتوتر الفرد، حيث وجدّ أن زيادة كمية العمل التي يتوجب على الفرد انجازها خلال مدة محدودة، وبأسلوب يتجاوز قدراته الذاتية ، تجعله متذمرا ، ومقللاً من دوافعه نحو الإنجاز إضافة إلى تغيبه عن العمل (حتاملة ، 2002، ص 208).

يظهر عبء العمل لدى المعلمات في جانبه الكمي في ساعات العمل الطويلة ، إذ تتراوح ساعات العمل ما بين ثلاثين ساعة أسبوعيًا بالنسبة للمرحلة الإبتدائية، فضلاً عن حصص الإستدراك للتلاميذ ، وأوقات الإجتماعات ، ممايزيد من ضغط الوقت أيضا البرنامج الدراسي المكتظ المقيد بزمن محدد .

في هذا الصدد أوضحت دراسة "Cara, W" (2003) أن النساء أكثر تأثرًا بالضغوط بسبب ساعات العمل الطويلة، ومتطلبات العمل المتواصلة ، فقد ذكرت احصائيات كندية أن القطاع الصّحي ، والقطاع الإجتماعي والتربوي يحتلون المراتب الأولى من حيث طول الحجم الساعي مقارنة بمهن أخرى . (Cara.W, 2003, p11)

كما أشار"ماريس" "Marais" (1992) أن من بين مصادر ضغوط المعلمين طول ساعات العمل ، و نقص الدخل (L. Putter , 2003 , p04) .

بينما اهتمت دراسات أخرى فحص العلاقة بين عبء العمل و الأداء، حيث أكدّ "هب" "Heb " أن زيادة متطلبات العمل المصحوبة بساعات العمل الطويلة يضعف من التركيز، و يقلل من الأداء، ويضاعف الإرهاق (السيد عثمان، 2001، ص104).

في نفس سياق بينت نتائج دراسة "هاريس وأخرون" "HRRis et al"(1985) ، المجراة على عينة قوامها 130 معلمًا بالمرحلة الإعدادية أن زيادة ساعات العمل ، وزيادة العبء الوظيفي في العمل يؤديان إلى ارتفاع مستوى الضغوط (حمودي ، 2004، ص 62) .

بينما أشارت دراسات مقارنة بين الجنسين كدراسة" مانتي" "Manthei"(1988) أن المعلمات أكثر ضغوطا من المعلمين. تتفق في ذلك مع "Payne" (1987) بقوله أن المدرسات تشعرن بالضغوط خاصة فيما يخص ادارة وقتهن (Rajendran R &.Ravichandran R, 2007, p 34).

بينما نوعت بحوث أخرى في عيناتها البشرية ، كدراسة " الخثيلة " (1997) على عينة قوامها 134 من الموظفين ، و أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود . حيث أشارت إلى وجود ستة عوامل أو مصادر للضغوط في العمل تصدرتها عبء الدور الو ظيفي ، و صعوبات العمل اليومية ، و الأعباء الإدارية اضافة إلى مصادر أخرى (حمودي ، 2004 ، ص61).

بينما احتل "**صراع الدور**" المرتبة الثانية من حيث مصادر الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم.

تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة "عبد الفتاح" (1994) حول صراع الأدوار لدى المرأة بالإمارات على عينة قوامها 207 عاملة متزوجة تعملن بقطاع التعليم، حيث بينت نتائجها معاناة المرأة من صراع الأدوار، لاسيما صراع العلاقة مع الزوج، وكذلك رعاية الأبناء، وصراع الحاجات الشخصية (عبد الفتاح ،1994 ، ص26) . فازدواجية الدور تحتم صراع الدور بالضرورة.

كما وجدت "ميشرا" "Mishra "(1995) في دراستها المقارنة بين الجنسين أن المدرسات أكثر ضغوطًا من المدرسين في الأبعاد التالية .الحياة الشخصية، و صّراع الدور، والعمل الزائد. خصوصًا و أن العمل المنزلي و تربية الأولاد كأحد متطلبات الدور الأسري لصيق بالمرأة في كثير من الثقافات.

كمّا وجدت " Vadra akhtar" (1989) في مقارنتها أيضًا بين المتزوجات و غير المتزوجات أن العاملات المتزوجات أكثر عرضة للضغوط من غير المتزوجات بسبب دورهن المهني و العائلي

.(Kumar, D., & Deo, J., M. , 2011 , P 78-79)

من جهة أخرى أشارت نتائج "خليفة"(2002) حول صراع الدور لدى المرأة العاملة القطرية على عينة قوامها (204) امرأة عاملة وغير عاملة إلى أن مشكلات صراع الدور أكثر شيوعًا لدى المرأة العاملة، وغير العاملة هي الأعمال المنزلية (خليفة، 2002) .

ينشأ صراع الدور عندما يجد الفرد أنه مضطر للقيام بعدة أدوار مختلفة قد تتعارض مع بعضها البعض، فالوظيفة الرسمية وماتتطلبه من مجهودات والقيام بالمسؤوليات متعددة ، اضافة إلى مسؤوليات المرأة الأسرية التي لاتستطيع التنصل منها .

أشار "ليفي " من خلال دراسته على نساء عاملات متزوجات ، و أمهات لأطفال أن حالة الإجهاد التي تعانين منها مصدرها تعدد الأدوار، كما أن مقدار العمل المطلوب منهن كبير جدا (حمداش ، 2004 ، ص31) .

في نفس السياق أكدت نتائج "الحسن" (2008) أن المرأة العاملة المتزوجة تعاني من مشكلة تشتت جهودها بين العمل المنزلي ، والعمل المهني ، زيادة على تربية الأبناء ، وتلبية متطلبات أزواجهن وكل هذا من شأنه أن يدخل المرأة المتزوجة في صراع دائم لإحساسها بالتقصير نحو أبنائها وزوجها .

كما وجدت " بارش" " Baruch " أن عمل المرأة كزوجة و أم يؤدي إلى صراع الأدوار . كما بين " نفو" " Neveu" (1995) وجود علاقة دالة بين الوضعية العائلية ، و درجة الشعور بالضغط (بحري و فارس، 2014، ص103-104).

كل ذلك يبين معاناة المرأة المتزوجة من مشكلة صراع الأدوار، خاصة اذا ماوجدت نفسها لوحدها دون مساندة أمام هذا الزخم من التعدد للأدوار، فقد ذهبت " الساعاتي " إلى القول أن صراع الأدوار لدى المرأة العاملة سببه تعدد أدوارها ، حيث تعجز عن اختيار دور واحد فحسب ، مما يؤدي إلى سوء تكيفها

خصوصا ، وأن الرجل الشرقي مازال يجد صعوبة في تقبل الأدوار الجديدة لدور المرأة (ربوح ،2000 ، ص83). نلمح الكثير من التطورات الحاصلة في مجتمعنا بخصوص تحرر المرأة من هذا التوجه التقليدي غير أن بعض مجتمعاتنا المحلية مازالت متشبتة بهذا التقسيم .

في اطار المقارنة بين المهن. أظهرت دراسة "جاكو" المجراة على عينة مكونة من 500 إمرأة عاملة أمريكية ، تضمنت معلمات ومهندسات . أن المعلمات حصلن على علامات أعلى من المهندسات في مصدر الضغط النفسي ، وصراع الدور بين العمل والمنزل ، كما أن المتزوجات اللواتي عندهن أطفال يعانين من ضغوطات نفسية أعلى من النساء غير المتزوجات في كلا المهنتين . لعلّ ذلك يرجع إلى خصوصية مهنة التعليم، ولتأكيد ذلك قد يتطلب اجراء المزيد من الدراسات المقارنة.

لايمكننا اغفال دراسة "ديناداDaynada " "(1992) حول الضغط النفسي لدى الأمهات العاملات في مهن متنوعة كالطبيبات، والمحاميات ، والادرايات ، والمعلمات ، والمهندسات بمحموع كلي قدره 241. أسفرت نتائجها على تصدر صّراع الدور بين البيت و العمل، وكثرة الأعمال المنزلية قائمة الضغوط (طوالبة و آخرون ،2012 ، ص6) .

من جهة أخرى، أوضحت دراسة " أساكيرا" "Asakura"(1993) أن أهم مصادر الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة اليابانية تمثلت في الضغوط المهنية المرتبطة ببيئة العمل ، و الضغوط المرتبطة برعاية الأسرة ، و صراع الأدوار المتعدد ، وضعف اشباع الحاجات اضافة إلى بعض المصادر الأخرى أقل أهمية عن المذكورة سابقًا (عبد المعطي، 2005، ص 414) .

إن الأدوار المتعددة للمرأة العاملة قد تستنفذ كل طاقتها ووقتها ، فضلاً عن ذلك لا تتحرر من تأنيب الضمير ، فلا يمكنها تغطية كل تلك الأدوار المهنية ، والأسرية، والاجتماعية دون التقصير في بعضها ، فامكانية التوفيق بين عدة واجبات يبقى أمرا نسبيا.

أكدا كل من" هولهان وجيلبرت " "Holahan and Gilbert " (1979) أن المرأة العاملة تتقلد عدة أدور، فهي في البيت أم و زوجة، ومدبرة لشؤون بيتها من جهة، وكذلك دور الموظفة مما قد يخلق لها تنافسًا، وصراعًا شديدًا بين هذه الأدوار.

وجد" بارنت و باروخ" "Barnett & Baruch " (1985) أن مستويات صراع الدور وعبء العمل الزائد ترتبط ارتباطا دال بدور الأمومة، ولاترتبط بدورها كموظفة أو كزوجة(Sachdeva. S & Malhotra. S p38, 2005) لعلّ ذلك راجع إلى إحساس المرأة العاملة بالذنب اتجاه أطفالها مما يزيد من إحساسها بالصراع و الضغط.

إن متوسط عدد أطفال الأمهات العاملات بالبحث الحالي لايتجاوز طفلين ، بالرغم من ذلك أكدّت النتائج أنهن يعانين من صراع الدور ، وتتفق مع ما أشار إليه "خليفة " (2002) بأنه لاتوجد فروق في صراع الأدوار بإختلاف عدد الأولاد (خليفة ، 2002) .

أكدت " شند" أيضًا بأنه لاتوجد فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة الأمهات العاملات اللاتي لديهن ولد واحد أو اثنان ، ومتوسط درجات مجموعة الأمهات العاملات اللاتي لديهن ثلاثة أولاد ، فأكثر على مقياس صراع الأدوار (شند، 1995).

في نفس السياق أيدتها دراسة "بن عمارة"(2009) بتأكيدها على عدم وجود فروق في صراع الأدوار بإختلاف عدد أولادهن أي بين العاملات اللاتي لديهن ولدين فأقل ، والعاملات اللاتي لديهن ولدين فأكثر. من جهة أخرى أشارت " دورثي نيفيل" و "ساندرا داميكو" أن صراع الأدوار يزداد بزيادة عدد الأبناء ، وخاصة في حالة وجود طفلين فأكثر (بن عمارة ، 2009، ص185) من الواضح أن رعاية طفل أو طفلين تمثل مسؤولية كبيرة كفيلة بخلق الصراع لدى المرأة العاملة .

كما قد يرجع صراع الدور أيضا لطبيعة الأسر التي أصبحت في معظمها أسر نووية مما يجعل المرأة تتحمل الكثير من الأعباء لوحدها باعتبارها المسؤولة الأولى اجتماعيًا عن تربية الأبناء، فضلاً عن ذلك مواقيت العمل الرسمية بقطاع التعليم غير مرنة ليست مما لايسمح للعاملة بتنظيم إدارة وقتها كبعض القطاعات الأخرى كالتعليم الجامعي مثلاً . فكل ذلك قد يزيد من حدّة الشعور بالصراع لديها.

من باب تأكيد تأثير الحجم الساعي للعمل على صراع الدور وجدت " شند" (1995) ارتباط موجب بين طول وقت العمل والشعور بالصراع بين الأدوار ، حيث أن الأم التي تعمل لبعض الوقت تتمتع بصحة نفسية وجسمية (شند ، 1995).

كما توصل " أدم" (1980) في دراسته حول الأمهات الجامعيات العاملات إلى أن الوقت مصدر أساسي في خلق صراع أدوار المرأة العاملة ، كذلك أشار نتائج دراسة " نيفيل وساندرا داميكو" على عينة مكونة من518 سيدة عاملة متطوعة، تراوحت أعمارهن ما بين 25 و 39 سنة .أن صراع الدور لديهن كان مرتبطا بتنظيم الوقت ، والتوقعات الخاصة بالذات (مرابطي، 2011، ص 8).

حسب " السماري" أن كثرة ساعات العمل وعدم وجود التنظيم الجيد لها يؤدي إلى اصابة الفرد بالإجهاد ، وتسبب أضرار اجتماعية كعلاقة الفرد بأسرته، حيث يضطر الفرد إلى نقل بعض الأعباء العمل إلى المنزل لإستكمالها مما يؤثر على برامج الأسرة (السماري ، 2002 ، ص35).

من جهة أخرى إذا كان دور الأم كعاملة ينعكس على وظائفها الأسرية كأم ، وربة بيت، وزوجة فهذه الأدوار بدورها تؤثر على دورها كموظفة من خلالها انعكاسها على أدائها المهني و التزامها التنظيمي.

في ذات السياق ، أشار كل من" آلين و آخرون " "Allen et al" (2000) ، و" Zhang et al " (2012) أن صراع الدور بين العائلة والعمل ينعكس سلبا على الإلتزام التنظيمي للفرد اتجاه المنظمة التي

بعمل بها . كما أكدت أيضا "Nasreen Khan"(2014) وجود علاقة سالبة بين صراع الدور عائلة– عمل و الإلتزام التنظيمي ، بمعنى كلما زاد الصراع انخفض الإلتزام الفرد اتجاه المنظمة أو المؤسسة التي يشتغل على مستواها (Khan.N , 2014).

كما نوه " بول وقرين هوس" Greenhaus and Powell" (2003) إلى أن صراع بين العائلة وعمل يؤثر على الأداء المهني خصوصا عندما تكون المطالب العائلية كثيرة و المشاركة في العمل منخفضة .(Paruk.Z &al 2006 P,44)

أما بالنسبة **للضغوط المنزلية،** فقد أخذت المرتبة الثالثة من حيث مصادر الضغوط النفسية لدى الأم العاملة.

تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة "خليفة" (2002) حول صراع الدور لدى المرأة العاملة القطرية على عينة قوامها 204 عاملة، وقد أشارت نتائجها أن أكثر المشكلات شيوعًا لدى المرأة العاملة و غير العاملة هي الأعمال المنزلية (خليفة ، 2002).

تبقى المرأة هي المسؤولة الوحيدة عن جميع الأعمال المنزلية على الرغم من عملهن لساعات كثيرة و بذلك فهن أكثر معاناة من عبء العمل بغض النظر عن الوضع الوظيفي(Willow McVeigh ,2003, P3) .

هذا التقسيم بين الجنسين الذي يرجح الأعمال المنزلية للمرأة شائع في كثير من الثقافات و بالخصوص المجتمعات العربية التي تربي البنت منذ طفولتها على ممارسة الأشغال المنزلية.

حسب "لويز جويندولين" "Gwendolyn"(1978) أن المرأة تقوم بدور ربة البيت وهو أكثر أدوار المرأة ارتباطا بها ، و أكثر انتشارا ، رغم عدم ظهور حجمه في النشاط الإقتصادي، حتى أن مجموع

الساعات التي تبذلها المرأة في البيت تفوق ساعات العمل المبذولة في أي صناعة من الصناعات الأخرى (شند ،1995، ص 28). ان عدم تثمين العمل المنزلي لا يعكس دونيته .

ترى "روس وآخرون " "Ross et al" (1983) أن تقسيم العمل داخل الأسرة لم يتغير بالصورة التي تناسب خروج المرأة إلى العمل ، إذ لم تعفها الوظيفة من مسؤولياتها الكاملة على شؤون المنزل ، ورعاية الأبناء (شند ، 2002 ، ص 32).

تتفاوت المجتمعات من حيث تقسيمها للأدوار المنزلية ، ففي دراسة قامت بها "مارجريت ميد " على ثلاث قبائل بدائية في "غينيا الجديدة" ، حيث خلصت إلى أن الرجال في احدى تلك القبائل يقومون بأعمال ، أو مهام يعتقد أفراد مجتمع أخر أنها قاصرة على النساء فقط (شريف،2007، ص39).

مما يؤكد أن تقسيم العمل بين الجنسين يرتبط ارتباطا وثيقا بالخلفية الإجتماعية، والثقافية والدينية لكل مجتمع من المجتمعات وليس بالأصل التكويني للبشر . كما بينت دراسة " بلوود وهاملين" " Blood & Hamleen " أن أزواج المشتغلات يقومون بنسبة كبيرة من العمل المنزلي أكثر م أزواج غير المشتغلات، كما أفادت أيضا أن أبناء العاملات يساعدون أمهاتهم في أداء الأعمال المنزلية (ربوحي، 2000 ، ص 77) .

نجد أن الزوجة العاملة تتقاسم مع زوجها الأعباء المادية للأسرة وفي نفس الوقت قد لايساندها الزوج في الأعمال المنزلية ، فواقع مجتمعاتنا العربية عموما ، ومنها المجتمع الجزائري يفصح عن حقيقة اشراف المرأة على الأعمال المنزلية بشكل حصري ، وكذلك حتى قضاء أمور تخص المنزل خارج البيت كتسديد الفواتير ، واقتناء المسلتزمات والمقتنيات للبيت ، واستقبال الضيوف إلى غير ذلك من المهام الاجتماعية.

ففي دراسة أردنية وجدت أن 41% من النساء المتزوجات العاملات يشعرن بالتوتر ، ولم يعد استطاعتهن البقاء في وظائفهن ، و أن أكثر العوامل مساهمة في ذلك هو رفض أزواجهن مساعدتهن في أعمال المنزل مما يبن معاناتهن من الضغوط المنزلية (بن عمارة ، 2009، ص162) .

ترى " فهمي" أن مجموع الساعات التي تبذلها المرأة في العمل المنزلي تفوق ساعات العمل المبذولة في أمور أخرى(فهمي، 2001، ص90). تتفق نتيجة "فهمي" مع دراسة "لويز جويندولين" السابقة الذكر ، خصوصا وأننا أصبحنا في مجتمعات طغت عليها الطابع النواتي ، بحيث أصبحت كل عائلة تدير أمورها بنفسها .

أشارت دراسة مسحية "Capowisky" إلى معاناة المرأة العاملة من ضغوط شخصية ، وعائلية مما يفاقم من ضغوط العمل من جهة أخرى. كما توصل كل من" كوبر ودافيدزون" "Copper &Davidson " إلى أن المديرات تواجهن ضغوطًا في العمل تفوق مايواجهه المدراء الذكور ، مع ذلك معظمهن يتحملن مسؤوليات أخرى كالعناية بالأطفال والمنزل (جاد الله، 2000، ص18) .

إن عمل المرأة على اختلاف قطبيه (المهني و المنزلي) يتميز بالالزام حسب "شارب"(2009) و يتمثل الالزام في شق العمل المنزلي في عملية التعبئة التامة للمرأة في خدمة أفراد العائلة هذا الحضور الذي كثيرا ما يتعارض مع عملها المهني ويكون على حساب صحتها وراحتها ، كما أشارت أيضا أن الالزام يتمثل في النظام الصارم للتعودات التي تفرض نفسها تدريجيًا ، و تظهر في الحركات و الاشارات الناتجة عن الممارسات المتكررة والمستبطنة و التي عادة ماتكون موروثة ، و تثبت عن طريق الروتين الذي يقوم ببناء الأدوار و تحديد المهام داخل العائلة (شارب ،2010 ، ص 45).

أما **لمصدر الرابع للضغوط النفسية** لدى الأمهات العاملات بالتعليم تمثل في "**التلاميذ**" بمتوسط حسابي قدره 18.98، وإنحراف معياري (3.80). تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة "حمودي" (2005) و" ياسين " (1999)، و" منصوري" (2004)، و" عبد الفتاح"(1999) وآخرون لايتسع المجال لذكرهم.

تعدد أسباب اعتبار التلاميذ مصدر ضغط ، فقد أوضح "فيلر" "Fuller" (1969) أن عدم انضباط الطلاب داخل حجرة الدراسة، وعدم قدرة المعلم على الإجابة على تساؤلاتهم، ومشكلات تقويم أداء الطلاب هي أهم المصادر الهامة المسببة للضغوط لدى المعلمين (عبد الفتاح، 1999، ص201).

يتحول دور المدرس في كثير من الأحيان من عملية التعليم إلى عملية ضبط التلاميذ ، والتركيز على سلوكياتهم داخل الأقسام ، حيث أشار " كازيوكي" " Kasyoki" (1997) في دراسة مقارنة بين معلمي المدارس النظامية والخاصة بأمريكا الجنوبية إلى أن نقص احترام التلاميذ للمعلمين، وعبء العمل كانت من أهم أسباب الضغوط التي أدركها مدرسي المدارس النظامية (Putter. L,2003,p9) .

أيدتها كذلك دراسة لبعض الباحثين من بينهم "آبل وسيويل" "Abel & Sewell" (1999)، و"بيرن" "Byrne"(1998) " Woods & Weasmer "(1999) " و "تايلور وزيمر" Taylor & Zimmer "(2002) التي ذكرت أن أهم مصادر الإجهاد بين المعلمين هو مواجهة التلاميذ الذين يتصفون بالسلوك السيئ. أكدت "منغ وليو" " Meng and Liu "(2008) أنه من الأسباب الرئيسية لإجهاد المعلمين نقص دافعية التلاميذ ، وسلوكات التلاميذ السيئة (Raed.Z & Bitar.J , 2013 , p 85).

في دراسة للباحثين " باين و فرنهام" " Payne & Furnham " مشابهة في نتائجها لماسبق ذكره حيث أشارت أن العبء المهني، وسوء سلوك التلاميذ من بين أهم مصادر الضغوط التي أدركها المعلمون، كما كشفت أن المعلمات كن أكثر شعورا بالضغوط النفسية من المعلمين (ربوح ،2000، ص9).

كذلك توصل "فيلتر وتوكر""Feitler &Tokar"، وأبل وسويل " "Abel&Sewell"(1999) و"ماك كورميك " "McCormick"(1992) أن السلوكات السيئة لدى التلاميذ تصدرت قائمة الضغوط النفسة لدى المعلمين (L. Putter ,2003, p11).

من جهة أخرى، اعتبر "دونهام و فارما" "Dunham & Varma "(1998) ، و" كرياكو" "Kyriacou" (2001) أن من بين أهم مصادر الضغط لدى المعلمين نقص دافعية التلاميذ، و المحافظة على النظام في القسم، وضغط الوقت، وعبء العمل إضافة إلى مصادر أخرى (Kyriacou.C , 2000, p25) .

كما أسفر واقع العينة الحالية عن ذلك ، حيث عبرت المعلمات من خلال اللقاءات التي تمت معهن أنهن يتلقين مشاكل عديدة مع التلاميذ أبرزها نقص الدافعية لديهم، و عدم الإكتراث بشؤون الدراسة بالإضافة إلى قلة الإحترام ، و حالات من العنف المشهودة سواء من البنين أو البنات ، فالمعلم أو المعلمة يبذل مجهوداتمعتبرة من أجل الوصول إلى حالة نفسية حسنة تمكنه من تقديم القدر الكاف من المعلومات للتلميذ بالتحضير ، و التحقق مم يقدمه، في المقابل قد يقابل ذلك عدم اكثراث التلميذ ، وعدم اهتمامه بما يقدَم له ، وكأن الأمر لايعينه مما قد يزيد من حسرة و ضغط المعلم أو المعلمة على حدّ سواء .

في هذا السياق، أشار" بارات" "paratt " (1978) خمس مصادر تشكل ضغوط للمدرسين من أهمها التلاميذ غير المتعاونين ، و العدوانين (عبد الفتاح ،1999 ، ص120).

أيضا أشار" فاربر" (1991) على عينة مكونة من (365) معلما ومعلمة أن مشكلات النظام داخل القسم من أهم المصادر الأساسية لضغوط المعلمين (ربوح ، 2000، ص 9) .

كما تعتبر كثافة التلاميذ في الفصول الدراسية عاملاً هاما في زيادة الضغوط لدى المدرسين، إذ أن زيادة عدد التلاميذ في القسم يشكل عبئا على المعلم ، كما يقلل من مستوى أدائه ، وتصعب من مهمة المعلم في ضبط القسم والمحافظة على النظام ، ومن جهة أخرى تؤثر على التلميذ فلا يستوعب كل ما يتعلمه، وذلك لأن فرصة الاهتمام به قليلة (العتيبي ، 2007، ص 62).

أيدتها نتائج دراسة كل من " seema Pervez& Rubina Hanif" (1997) على عينة مكونة من 100 مُدّرسة أنهن يعانين مستوى مرتفع من الضغوط ، خاصة في الطور الثانوي في ظل وجود عدد كبير من التلاميذ .(Pervaz,S., & Hanif , R,1997) . فقد يصعب التحكم التلاميذ في هذه المرحلة العمرية.

في نفس السياق توصلت نتائج الدراسة دراسة "زبدي" (2002) حول سيكولوجية المعلم الجزائري، التي شملت على عينة مكونة من 745 معلمًا، إلى أن أهم الظروف القاسية التي يعاني منها المعلم تظهر في اكتظاظ الأقسام بأعداد هائلة من التلاميذ (بوبكر، 2012 ، ص20).

فضلاً عن ذلك ، أكد " هيبز و هابلين " "Hipps & Happlin " (1999) أن زيادة التلاميذ في الصف الدراسي يزيد من ضغوط المدرسين ، فقد ينتج عن اكتظاظ الأقسام بالتلاميذ عدة مشاكل كالتقليل من البيداغوجية ، وانتشار العدوانية نتيجة لصعوبة مراقبات سلوكات عدد كبير من التلاميذ في وقت واحد ، كذلك يطغى عامل الفوضى الذي يزيد من ضغوط المدرس حسب "فرميل" " vremil" (شارف خوجة ، 2010 ، ص155).

زيادة على ماسبق، أشار كذلك "بسطا"(1988) أن معظم المعلمين يعانون من الضغوط ، ويتعرضون للإنفعالات السلبية مثل القلق ، و الغضب ، والإنزعاج نتيجة لثلاثة عوامل تتمثل في كثافة الفصول الدراسية ، وحالة الغرف الصفية في المدرسة ، ومشكلات تتعلق بالنمو المهني للمعلم ، ومشكلات تتعلق بالتلاميذ. كما ذهب " ماك برايد " "McBride" (1983) أن ازدحام المدرسة و الصفوف من أهم مصادر ضغوط المعلمين (طلافحة ، 2013 ، ص 260) .

مما نشهد في مدارسنا العدد الهائل من التلاميذ داخل الأقسام ، اذ قد يتجاوز في بعض الأحيان أربعين تلميذًا في القسم الواحد ، مما يخلق صعوبة للمعلمة في ضبط التلاميذ إلى جانب التفاوت بين التلاميذ من حيث مستوى الفهم والإستيعاب كل ذلك يصعب من مهام المدرس .

لقد بينت دراسة " بلاس و دنهام " "Blase and Dunham" (1980) أن التعامل مع التلاميذ الذين تختلف قدراتهم ، ومستوياتهم تخلق ضغطا بالنسبة للمعلم ، فضلا عن ذلك الإشراف على الأقسام النهائية ، وما يتتطلبه من عناية نفسية ومعرفية معتبرة للوصول بالتلاميذ إلى مرحلة جديدة ، فكل ذلك جدير بالوصول بالمعلمين والمعلمات إلى الشعور بالضغط.

من جهة أخرى توصلت دراسة " مفلح " (2006) التي اشتملت على عينة قوامها 3075 معلمًا، و معلمة إلى أن ضعف التحصيل لدى الطلاب وازدحامهم في الصفوف كانت من أهم مصادر الضغوط لديهم (مفلح، 2006).

كما أن مكانة والتبجيل الاجتماعي للمعلم قد تغير ، فلم تعد تجلب له الإحترام الكافي مع اندثار الكثير من القيم التي بجلت المعلم ، إذ أصبحنا نرى في مختلف وسائل الإعلام ، ومواقع التواصل الاجتماعي حالات من استهزاء بمكانة المعلم اضافة الى الإعتداءات من بعض التلاميذ سواء اللفظية أو الجسدية في حق المعلم.

بينما كان **عامل" الأبناء** " في المرتبة الخامسة من حيث **مصادر الضغوط النفسية** لدى الأم العاملة بالتعليم، بمتوسط حسابي قدره 13.61، و إنحراف معياري 3.66.

تتعلق بتربية النشأ بالدرجة الأولى ، وكذلك قضاء المعلمة وقتا أطول مع التلاميذ خلال يوم العمل أكثر من وقتها مع أبنائها في حدّ ذاتهم ، إضافة إلى العدد الهائل من التلاميذ الذين تتعامل معهم مقارنة بعدد أبنائها في الأسرة الذي يكون في الغالب محدودا خصوصا في وقتنا الراهن، فقد أشارت نتيجة

البحث الحالي أن متوسط عدد أطفال عينة الأمهات العاملات لايتجاوز طفلين على الأكثر ، إلا أنه وبالرغم من هذه المقارنة الطفيفة بين التلاميذ و الأبناء تبقى الأم العاملة تعاني من الضغوط النفسية.

تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة " ستون و بورتر" "stone &Porte" (1999) التي أشارت أن الزوجات العاملات أكثر معاناة من المشكلات المتمركزة حول الذات، والوالدية (عبد المعطي ، 2005، ص414).

في نفس السياق قامت " بوتس" " Potts" بدراسة حول عمل المرأة ومعاناتها من الضغوط النفسية التي أجريت على عينة قوامها 213 سيدة عاملة ، وغير عاملة ولهن أولاد أصغرهم لايقل على 13سنة. أشارت أهم نتائجها إلى وجود علاقة بين العمل والزواج و الأمومة ومعاناة المرأة من الضغوط النفسية بالمقارنة بربة المنزل (شند،1995، ص 82) .

قد تزيد صراعات الأم العاملة في ظل وجود أطفال ترعاهم ، فالعمل الوظيفي بدوام كامل بشكل يومي يتسبب في غياب الأم عن بيتها طوال اليوم تقريبا مما يشعرها بالذنب اتجاه أطفالها. زيادة على ذلك، رجوع الأم مساءا الى بيتها منهكة بعد يوم شاق لاينتهي براحة جسمية ، فستجد الأعمال المنزلية بانتظارها من تنظيف ، وطبخ ، وترتيب ، وتلبية مطالب أطفالها ، والإشراف على مراجعة دروسهم ، ومساعدتهم في كل مايتعلق بأمور دراستهم ، ومشاكلهم ، فمسؤولية تربيتهم جهد كبير لاشك فيه – من هنا قد تظهر لنا أسباب تعظيم الاسلام لمكانة الأم– مع ذلك تبقى الأم تشعر بالتقصير اتجاههم . بخصوص ذلك أشارت " كيلجر " أن الأمهات العاملات أكثر قلقا و احساسا بالذنب اتجاه أطفالهن، و أنهن يملن إلى تعويض غيابهن بالمحاولة الشديدة ليكن أمهات صالحات (عبد الفتاح، 1984، ص 94)

اذ أخذنا في حيز التفكير التأثير المتبادل بين الأسرة و العمل ، نجد أنه في كثير من الأحيان قد تكون الأم منهمكة في أداء مهامها في مقر عملها وذهنها مشغول بأمور بيتها خاصة اذ تركت أمورا

عالقة به ، خصوصا في حالة رض أحد أطفالها ، أو تغيب مدرس أحد أبنائها مما قد يشكل حالة طوارئ للأم العاملة ، وقد يتفاقم تشتتها بين أطفالها وعملها في ظل غياب مساندة اجتماعية لها.

بينما ركزت دراسة "هوجيز" " Hughes"(1992) على ساعات العمل الزائدة بأنها تؤدي إلى صعوبات في مقابلة متطلبات الأدوار الأسرية ، و أن المهن التي تتميز بالضغوط النفسية المرتفعة ، و المساندة المتدنية تؤدي إلى صعوبات في اشباع المتطلبات الأسرية ، بمافي ذلك رعاية الأطفال (الضمور، 2008 ، ص 3).

كما بيّن "بالسكي" "Belsky"(1980) أن عمل الأم غالبًا مايؤثر على مسؤوليات العناية بالأطفال ويعد من أهم العوامل المساهمة في صراع الدور . على النقيض من ذلك وجدت "سلامة " (1987) أن عمل الأم لا يخلق تعارضًا مع مطالب وحاجات الأطفال ولايؤثر على علاقة الوالدين بالطفل (الشربيني وصادق، 1996، ص 213). مع نسبية هذه النتيجة و تفتح بابًا للتساؤل حول أسباب توفيقهن.

أكدّ أيضًا "عوفي" (2005) في دراسته حول المرأة العربية العاملة على عينة قدرها 1547 من ثلاثة دول عربية (لبنان و السودان، والإمارات العربية المتحدة). أن المرأة المتزوجة تكون أكثر معاناة بسبب الدور المزدوج، حيث تتحمل بمفردها الأعباء العائلية، و رعاية شؤون البيت، ورعاية الأبناء (عوفي ، 2005 ، ص 222).

لايزال التساوي في تقسيم الأدوار بين الجنسين في مجتمعاتنا العربية خصوصًا يحافظ على شكله التقليدي ، فالمنزل ومايحمل من أعباء ، وكذا تربية الأطفال يكون من نصيب المرأة لوحدها، خصوصا و أن مجتمعاتنا مازالت لم تتعود على تقاسم أدوار رعاية ، وتربية الأبناء بين الزوجين ، وحتى بالنسبة لمعظم أمورهم كالدراسة وغيرها موكولة للأم بصفة خاصة.

على عكس ذلك ، توصلت دراسة "مونيكا برنت" "M.Brant" و"كميل ترمان" "C.weatherman" حول تقاسم العمل المنزلي بين الموظفات و أزواجهن (1991) على عينة مكونة من 139 من الأزواج لديهم أطفال صغار أنّ النساء راضيات عن اشتراك أزواجهن في العمل المنزلي. كما بينت النتائج أنه كلما كانت الساعات التي تقضيها الزوجة في العمل أكثر اهتم الزوج برعاية الأطفال (ربوحي ،2000 ، ص 41) .

في حين العلاقة مع "**أولياء التلاميذ**" لم تشكل مصدًار هامًا بالنسبة للضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم حسب الترتيب التنازلي لمصادر الضغوط السابقة الذكر، بمتوسط حسابي قدره 11.53، وإنحراف معياري 2.45 .

تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة "لوزال جين وروايز نيكول و آخرون" Loiselle Nicole &al Jean&Royer" في جامعة "كيبك" على عينة مكونة من 1167 مدرسًا ومدَّرِسَة . أشارت نتائجها أن الأستاذات لديهن مستوى مرتفع من الضغوط النفسية، كما أظهرت أن العلاقة مع أولياء التلاميذ، و العلاقة مع الزملاء كان مستواها ضعيفا في احداث الضغط لديهن (بوبكر، 2012، ص18) .

في حين تختلف النتيجة الحالية مع ما أشار إليه بعض الباحثين من بينهم" " مقداد وخليفة" (2012) و"R. Ravichandran and R. Rajendran " (2007) ، و " بريك " (2001) ، و" شريف و علي" (2011) ، و" كامل" (2011) ، و"خليفات و زغلول " (2003) ، وغيرهم الذين أجمعوا على أن "**أولياء التلاميذ**" من بين أهم مصادر الضغوط لدى المعلمين.

قد تعزى نتيجة البحث الحالية إلى المستوى التعليمي، و المستوى الثقافي لأولياء التلاميذ المرتفع، ومستوى وعي عالي الذي يسمح لهم بالتعاون مع المدرسات سواء في مجال الإشراف على تعليم أبنائهم.

كما قد يرجع ذلك إلى قلة تعامل المعلمات مع أولياء التلاميذ مقارنة بالتلاميذ الذين تتعامل معهم المعلمة بصفة يومية ومباشرة، وحتمية.

كما أشارت "خليفات وزغلول"(2003) أن أولياء التلاميذ هم أكثر حزمًا وصرامة في تعاملهم مع المعلمين الذكور مقارنة بتعاملهم مع المعلمات الإناث، وذلك لإعتبارات قد تفرضها الثقافة والنظام الإجتماعي (خليفات وزغلول ، 2003، ص82).

كما قد ترجع نتيجة البحث الحالي إلى الخبرة المهنية للمعلمات التي تؤهلها للتعامل بشكل أفضل مع مثل هذه الأمور ، زيادة على ذلك فأولياء التلاميذ لم يعودوا يعتمدوا على المعلم في تدريس أبنائهم بصفة نهائية بل لجأو إلى وسائط أخرى كالدروس الخصوصية ، والشبكة العنكبوتية ، و الأقراص المضغوطة إلى غير ذلك من الوسائل التي خففت من حدّة التوتر بين أولياء التلاميذ والمعلمين .

آخيرا عامل " **الزملاء**" جاء في ذيل قائمة مصادر الضغوط النفسية بترتيبها التنازلي لدى الأمهات العاملات بالتعليم. بمتوسط حسابي قدره 6.55 ، وإنحراف معياري قدره 2.27.

تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة "لوزال جين وروايز نيكول و أخرون " Nicole &al Loiselle Jean&Royer " التي أشارت أن زملاء العمل كانوا في المرتبة الأخيرة من حيث محاور الضغوط النفسية لدى المدرسين والمدرسات .

كما توصلت " ياسين" على عينة قدرها (190) معلم و معلمة. أن العلاقات المهنية والإجتماعية لم توح بوجود ضغوط مهنية ذات أهمية كبيرة بالنسبة لهم (ياسين، 1999، ص151).

في حين اختلفت مع دراسة "هيبز و هابلين " "Hipps & Haplin"(1991) التي بينت أن أكثر المصادر اثارة للضغوط لدى المعلمين تمثلت في كثرة المسؤوليات المهنية، والعلاقات مع الإدارة و الزملاء (خليفات و زغلول، 2003، ص 680) .

كما توصل "بلاص" "Blase " أن من بين مصادر الضغوط لدى المعلمين المناخ المدرسي الذي قد يشمل أيضا على العلاقة مع الزملاء. كما حدد " برات" "Pratt" (1978) خمسة مصادر للضغوط النفسية من أبرزها علاقة المعلمين بعضهم ببعض (عبد الفتاح ، 1999، ص201).

كذلك أشارت دراسة "Haastrup T. Ekundayo Ph. D et al " (2013) على 180 معلما ومعلمة أن أهم مصادر ضغوط المعلمين اللإفتقار إلى شروط العمل الملائمة ، وسوء العلاقات مع مشرفي العمل وسوء العلاقة مع الزملاء إضافة إلى مصادر أخرى(Haastrup T. & al , 2013 .(Ekundayo

أوضحت دراسة "عيسى"(1996) حول التأزم النفسي لدى معلمي اللغة العربية بالكويت أن المصادر المسببة للضغوط تمثلت في ظروف العمل، والتعامل مع الزملاء، وطبيعة مهنة التدريس. كما بينت دراسة "مقداد وخليفة " (2012) معاناة المعلمين من عدة مصادر للضغوط من بينها أولياء الأمور ، والعلاقة مع الزملاء ، وضيق الوقت زيادة على مصادر أخرى لايتسع المجال لذكرها (مقداد وخليفة ، 2012، ص 194-195).

ربما ترجع نتيجة الدراسة الحالية كون زملاء العمل يشكلون أسرة تربوية واحدة يسودها مناخ متميز بالتعاون و التشجيع، والدعم، والتنافس في شقه الإيجابي، كذلك كونهم يتقاسمون نفس الهموم والأوضاع داخل مؤسسة العمل.

لقد توصلا " فرايد و غرينبرغ" " Freud & Greenberg " في دراسة قاما بها لمعرفة اتجاهات مجموعة من العاملين نحو أدائهم لأعمالهم ونحو البقاء و الإستقرار فيه ، فتوصلا إلى سلوك و فعاليات العمل بالنسبة للعاملين تعتمد على درجة الدعم و التشجيع التي يوفرها المناخ التنظيمي الذي يعملون به ، كما يؤثر المناخ التنظيمي السائدة داخل التنظيم ، كما تؤثر بدورها على الإنتاجية والدافعية نحو العمل (بن نبي، 2007 ، ص 35)

كما قد يعزى احتلال بعد " **العلاقة مع الزملاء** " مؤخرة قائمة مصادر الضغوط إلى عامل النضج الذي تتمتع به عينة البحث، فالنضج النفسي، والإنفعالي يقلل من التهور في التعامل مع الآخرين بما في ذلك زملاء العمل كما يجعل الشخص أكثر رصانة. و قد يرتبط النضج بالعمر فمتوسط عمر عينة البحث الحالي 42 سنة، حيث أشارت دراسة " بريك ووسام" (2001) أن العلاقة مع الزملاء تصدرت مصادر الضغوط الهامة لدى المعلمين والمعلمات عند الفئات الأصغر سنا. كذلك الأقدمية في العمل لها دور في اكساب الفرد طريقة في التعامل مع المحيطين به بما في ذلك زملاء العمل ، فمتوسط أقدمية العمل بالنسبة لعينة البحث 18سنة فكل هذه العوامل من شأنها تفسير سبب ورود محور الزملاء في خاتمة قائمة الضغوط النفسية بالنسبة لعينة البحث الحالي.

2- عرض و مناقشة نتائج التساؤل الثاني: سنذكر بنص التساؤل الثاني.

*ماهي استراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية الأكثر استخدامًا لدى الأمهات العاملات بالتعليم؟.

للإجابة على التساؤل السابق عمدت الطالبة لاستخدام المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لكل استراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية مع ترتيبها تنازليا لمعرفة أكثرها استخداما ، طبقا لأكبر متوسط حسابي ، وانحراف معياري كما سيظهره الجدول رقم (36).

الجدول رقم(36) يوضح استراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية أكثر استخداما لدى الأمهات العاملات بالتعليم.

استراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
التنفيس الانفعالي	24.21	4.38
التركيز على المشكل	20.38	3.09
الهروبية (التجنب)	16.95	4.08
الاستهانة بالموقف	14.19	2.39

يتضح من الجدول رقم (36) أن استراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية المتمثلة في التنفيس الإنفعالي أخذت المرتبة الأولى من حيث الترتيب بمتوسط حسابي قدره 24.21 ، وإنحراف معياري 4.38 ثم تليها إستراتجيات التركيز على المشكل بمتوسط حسابي 20.38، وإنحراف معياري 3.09 ، وبعد ذلك الإستراتجيات الهروبية (التجنب) بمتوسط حسابي 16.95، وإنحراف معياري 4.08، وفي الآخير إستراتجيات الإستهانة بالموقف بمتوسط حسابي 14.19 ، وإنحراف معياري 2.93.

سيتم مناقشة نتيجة نص التساؤل أعلاه وفقًا لترتيب استراتجيات التعامل مع الضغوط لدى الأمهات بناءا على أكبر متوسط حسابي ، و انحراف معياري ، بدأ باستراتجيات التنفيس الإنفعالي التي تصدرت قائمة الاستراتجيات.

اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة "بن طاهر" (2004) التي أشارت أن الأستاذات أكثر شعورا بالضغوط النفسية ، و أكثر استخدامًا لإستراتجيات التعامل ذات التوجه الإنفعالي(بن طاهر، 2004).

كما تتفق مع دراسة مقارنة بين الجنسين لـ "أوتنز و هرباي" "Ottens & Hruby" (1994) ، والتي هدفت إلى التعرف على أكثر أساليب التعامل مع الضغوط عند الطلبة الجامعيين بأمريكا ، حيث بينت نتائجها أن الطالبات أكثر استخدامًا للأساليب الإنفعالية من الذكور (المساعيد ، 2013 ، ص262).

كما توصلت كلا من "بايرن وبارون" "Baron & Byrne" (1994) و "وايتس" " whitesesll " (1993) إلى أن الإناث أكثر استخداما لأساليب التعامل المتمركزة حول الإنفعال ، في حين كان الذكور أكثر استخداما للأساليب المركزة على المشكل (مفتاح ، 2015 ، ص328).

في حين تختلف نتيجة البحث الحالية مع نتائج دراسة " وجدان" (2009) المجراة على عينة مكونة من 190 معلمًا ومعلمةً بالسودان ، فقد أشارت إلى أن العينة تلجأ إلى استراتجيات المواجهة النشطة و التفكير الرغبي، بينما أسلوب التنفيس الإنفعالي غير مستخدم بدرجة كبيرة (وجدان، 2009).

كما قد ترجع هذه النتيجة المتمثلة في استخدام الأمهات العاملات لاستراتجيات التنفيس انفعالي إلى عامل التقدم في العمر أيضا، فمتوسط عينة البحث الحالي 42 سنة ، حيث أشار "بريايم ورايف" Brim & Ryff "(1980) أن مصادر الضغوط تبدأ في التغير مع ازدياد العمر، ويلحقها تغيرات

في عمليات التعامل مع الضغوط ، فقد وجدا أن العمليات المتمركزة حول الإنفعال تزداد بزيادة العمر (ابراهيم، 1994، ص104).

كما توصلت دراسة "ياينغ و أخرون" " Yaying ,et al" (2004) المجراة على عينة مكونة من 33 معلما بالطور الابتدائي أن أهم استراتجيات التعامل مع الضغوط استخدامًا من قبل عينة البحث تمثلت في طلب الدعم الوجداني – باعتبارها تساعد في التنفيس عن الانفعالات– إلى جانب طلب المعلومات، والتجنب المعرفي والسلوكي (إمام و آخرون ،2011 ، ص 595) .

كما أن الأمهات العاملات قد تتعرضن لضغوط كثيرة، ومتنوعة المصادر نظرا لتعدد أدوراهن مما قد يجعلهن يستخدمن استراتجيات التنفيس الانفعالي. فوفقًا لما بينته "كوباسا" "kobasa "(1982) أن الأفراد الأكثر تعرضًا للمواقف الضاغطة يصبحون أكثر استثارة وتوترًا، ويميلون إلى الاعتماد على الاستراتجيات التي تخفف من الجوانب الإنفعالية ، ويبحثون عن التأييد بما يقلل من ضغطهم(ابراهيم ،1994، ص120) .

لعل نوع الجنس له دورا هام في قضية الاستجابة للضغوط ، حيث كشفت نتائج دراسة "استون ونيل" "Stone & Neale "(1984) التي هدفت إلى التعرف على أساليب المواجهة التي يستخدمها كل من الجنسين في مواجهة المشاكل اليومية، فوجدت أن الرجل يقوم بأفعال مباشرة كأسلوب في مواجهة المشاكل، في حين أن المرأة تستخدم استراتجيات تتضمن التنفيس الانفعالي والتشتت، والمساندة الإجتماعية.

من جهة أخرى، أوضحت دراسة "ميللر و كرتش" "Miller & Kirch" أن الإناث تميلن إلى استخدام استراتجيات المواجهة التعبيرية سواء أكانت انفعالية أو اجتماعية ، حيث تحاولن خفض الاستجابات الانفعالية الناتجة عن الأحداث الضاغطة ، كمّا أكدت الدراسة التي قام بها "ثوتيس" أن

الإناث أكثر تعبيرا عن المشاعر، وتحاولن السعي لطلب المساندة (حسين و حسين 2006، ص-142 143).

كما أن لطبيعة التنشئة الاجتماعية دور في تطبيع أساليب المواجهة لدى الجنسين ، فقد أشار "لازروس و فولكمان" أنّه من المتوقع أن النساء أكثر اعتمادًا على الإستراتيجيات المتمركزة حول النواحي الإنفعالية ، وأن الرجال أكثر استخداما للإستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة ، والمواجهة النشطة بما يتفق على الأقل مع ظروف التنشئة الإجتماعية السائدة.

كما أن كثرة الضغوط التي تعاني منها المرأة العاملة قد تجعلها تستجيب انفعاليا ، حيث توصل "جيرسون" من خلال دراسته على عينة مكونة من 101 طالبا من الجنسين أن الضغوط ترتبط ايجابيا بمهارات المواجهة التالية : التفريغ الإنفعالي التحليل المنطقي، والتجنب المعرفي والإستلام ، حيث كلما ازدادت الضغوط ازداد استخدام هذه الإستراتجيات (خنيش ، 2009، ص 22).

في سياق مشابه ، أشار مجموعة من الباحثين" برغهام و أخرون " "Brougham et al "(2009) و"أتون وبرادلي" "Eaton & Bradley" (2008)، و"أندلر وباركر" "Endler & Parker " (2004) ، و "ماتيد" "Matud" (1990) أن الإناث توظف التي تركز على الانفعال و أساليب الانطوائية بشكل متكرر أكثر من الذكور في التعامل مع الضغوط (J.K. Aycock , 2011, p6).

كما أشارت دراسة " بركات"(2010) حول الإستراتجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة طولكرم بفلسطين على عينة مكونة من 200 معلم ومعلمة . أن الإناث تستخدمن الإستراتجيات الإجتماعية و النفسية الوجدانية ، في حين أن الذكور يعتمدون على الإستراتجيات الجسمية (بركات ، 2010) .

خصوصا أن ثقافة الممارسة الرياضية غير شائعة في مجتمعاتنا المحلية و قد تمارسها الاناث في مراحل مبكرة من عمرها وتقل في مراحل لاحقة من عمرها بعد الزواج و الولادة.

على عكس نتيجة البحث الحالية، بينت نتائج دراسة "مقداد و خليفة" (2012) أن المعلمين يستخدمون استراتجيات متنوعة لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، أما في خصوص الإستراتجيات الأكثر استخدامًا من قبل معلمي نظام الفصل تمثلت في الإستراتجيات المعرفية بنسبة 84% ، ثم تليها استراتجية الضبط الذاتي بنسبة 78% ، ثم الاستراتجيات الدفاعية بنسبة 73%، ثم الإستراتجيات الدينية 68 %، ثم استراتجيات الإنسحاب و الإنعزال 62 % ، والإستراتجيات السلوكية بنسبة 57%، و الإستراتجيات الإجتماعية الرياضية بنسبة 53% (مقداد وخليفة ، 2012، ص200).

في حين ذهبت دراسات أخرى لتبرير التحيز لاستراتجيات تعامل دون أخرى حسب الموقف، فقد أوضح كل من "فورسيث و كومباس" "Forsythe & Compas" (1987) أن استعمال الأفراد للاستراتجيات التعامل التي تركز على المشكلة يكون حالة الوضعيات التي تقدر بأنها قابلة للضبط ، و ترتبط بنتائج تكيفية ، في حين أن استعمال استراتجيات المواجهة المرتكزة على الانفعال يتم في المواقف التي يتم تقديرها من قبل الأفراد بأنها غير قابلة للضبط.

كما يتفق مع الرأي السابق كل من " كوهن و روث" "Cohe &Roth" ، فقد أكدا على أن استجابات المواجهة المرتكزة على الإنفعال تكون أكثر توافقية مع إحساسات الأفراد بالإحباط ، وخيبة الأمل الناتجة عن المواقف الضاغطة ذات القابلية الضعيفة للضبط (آيت حمودة ، 2005، ص187-188) .

من جهة أخرى، أوضحت نتائج دراسة " نيل وستون " " Stone & Neale" (1984) أن النساء تستخدمن أساليب مواجهة تعتمد على التفريغ الانفعالي، و التوجه الديني ، والإسترخاء والبحث عن

المساندة الإجتماعية ، كما ذكرت" فربارج" " Verbrvgge "(1985) أن النساء يحرصن بشكل عام على تقوية الروابط العاطفية بينهن وبين الآخرين ، فعندما يواجهن أي ضغوط فإنهن يملن بطبيعتهن إلى هؤلاء الناس للمساندة الإجتماعية .

كما ذكر "موس وبيلينغ "Moss & Billing"(1984) أن النساء أكثر استخداما لأسلوب المواجهة السلوكية الإنفعالية . كما أثبتت أيضا دراسة" شيلينغ و أخرون" " Schilling, &al"(1985) حول أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى أمهات و آباء الذين الأطفال المعاقين.أن الأمهات تنزعن نحو المواجهة التي ترتكز على الإنفعال والتعبير عن العاطفة ، و السعي نحو المساندة الإجتماعية .

كما بينت نتائج دراسة "هوتس و هيك" "Hoetes & Heck " (1990) أن النساء أكثر استخداما للأساليب التركيز على الإنفعال والتعبير الإنفعالي، والسعي نحو المساندة الإجتماعية(العنزي، 2005، ص22-88).

بشكل غير مباشر، قد ترجع نتيجة البحث الحالية المتمثل في تصدر التنفيس الانفعالي قائمة استراتجيات التعامل مع الضغوط لدى الأمهات العاملات إلى المستوى المرتفع للضغوط النفسية التي تعاني منه الأمهات المعلمات خصوصا في ظل تعدد أدوارهن. فقد قامت الطالبة بحساب مستوى الضغوط النفسية لدى عينة البحث وكان مرتفعا من خلال مقارنتها بين المتوسطين النظري و الحسابي .

لقد أشار كل من " أستين و مينكر"" Austin. S, & Muncer" (2005) أن المدرسين الذين لديهم مستوى منخفض من الضغوط النفسية يستخدمون استراتجيات المواجهة النشطة ، بينما يستخدم الأساتذة الذين يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط الإستراتجيات السلبية الإستسلامية (Antoniou & al. A ,2013,p 354) .

ربما تستند نتيجة الدراسة الحالية أيضًا في تفسيرها إلى التنشئة الإجتماعية للإناث في مجتمعنا، والتي تمثلها نظرية التنشئة الإجتماعية، حيث تفترض أن الذكور تتم تنشئتهم بأن نحو التوجه لحل المشاكل أداتيا أو من خلال استخدامهم لإستراتجيات مواجهة متمركزة على المشكلة . في حين تتم تنشئة الإناث نحو التوجه لحل المشكلة بإستخدام التعبيرات العاطفية ، أو استراتجيات المواجهة المتمركزة على المشاعر ، من خلال حثهن على التعبير على مشاعرهن بأسلوب منفتح ، ومباشر صريح ، ودفعهن نحو التصرف بهذ الشكل .

أشارت نتائج دراسة قام بها " تامرز وجينكي وهلجيسون" "Tamres. Janicki, &Helgeson " (2002) إلى أن الإناث تستخدمن استراتيجيات المواجهة المتمركزة على المشاعر، و الدعم العاطفي بدرجة أكبر من الذكور.

كما أشارت دراسة "جهاد" (2009) التي هدفت للكشف عن الفروق بين الذكور والإناث تبعًا لأدوار النوع التقليدية، وغير التقليدية على عينة مكونة من 121 طالبا وطالبة، وذلك في متغيرات استراتجيات المواجهة والتوتر، والدعم المدرك. بينت أهم نتائجها أن المواجهة المتمركزة على المشاعر كانت لصالح الإناث (جهاد، 2009).

للتنشئة الإجتماعية دورٌ هام في تشجيع الذكور على سلوكيات السيطرة التوكيدية ، والإستقلال المعرفي ، في حين تشجع الإناث على سلوكات العطف ، والحساسية والتعاون (طبي ، 2005)

لكننا لانجزم نهائيا بأن استراتجيات التنفيس الإنفعالي هي السائدة لدى الإناث فحسب. بل قد تستحدمن استراتجيات أخرى للتعامل مع مصادر الضغوط المختلفة . من بينها استراتجيات التركيز على المشكل التي أظهرتها الدراسة الحالية .

بينت دراسة "مريم" (2006) المجراة على 204 ممرضة . أن الممرضات تستخدمن استراتجيات حل المشكلة ، و أقل استخداما للتعبير عن المشاعر أو التنفيس، والإنشغال الذاتي.

إن الدراسة الحالية بينت أن الأمهات العاملات تستخدمن استراتجيات التنفيس الانفعالي ثم تلتها استراتجيات التركيز على المشكل ، وهما في حقيقة الأمر غير متعارضين ، فقد أكد "ماكري" "Mc Crea" أن كلا من أسلوب التركيز على الإنفعال، والتركيز على المشكلة غير متعارضين ، و أن الناس عادة ما يلجأون إلى خليط منهما عند مواجهة كثير من مواقف المشقة (العبدلي ، 2011 ، ص53) .

لكن هناك بعض المتغيرات تشير إلى غلبة استخدام أحدهما على الآخر من بينها متغير ادراك الفرد للمواقف التي تعترض الفرد ، فأسلوب المواجهة المتمركزة على المشكلة يكون أكثر استخداما في المواقف التي يعتقد فيها الناس أن شيئا مفيدا يمكن حدوثه بخصوص المشكلة، بينما يزيد احتمال استخدام الفرد لأسلوب المواجهة بالتمركز حول الإنفعال ، عندما يكون الإعتقاد بأن موقف المشقة هو شيء مستمر لايمكن تغييره ، و أنه يجب على الفرد أن يتحمله (العبدلي ،2012 ، ص53).

كما بينت نتائج " قدور بن عباد" (2011) أن الأستاذات المتزوجات أكثر استعمالا للاستراتجيات التعامل المعرفية السلوكية المتمثلة في البحث عن المعلومات ، والدعم الإجتماعي ، وهو شكل من أشكال المواجهة الإيجابية التي يلجأ إليها المتزوجون بشكل أساسي لتنظيم الإستجابات العاطفية ، والتخفيف من الوضع الضاغط ، فالمرأة تسعى إلى التأييد والدعم الأخلاقي والعاطفي، لأنها أثناء تعرضها للأ زمات تكون حساسة وسريعة الانفعال، مما يجعل هذا التأييد والدعم مظهرا للتحمل الموجه نحو الانفعال (قدور بن عباد، ص2011) .

في حين ذهبت دراسات أخرى للمفاضلة بين استراتجيات التعامل المتمركزة على المشكل و الاستراتجيات الانفعالية ، حبث بينت دراسة " كاترين و باركس" "katharine R. Parkes " (1998) على عينة 264 دارسا في دورة تؤهلهم للتدريس. أن الأساليب القائمة على مواجهة المشكلة، والبحث عن حل

لها أجدى من الأساليب القائمة على التعبيرات الإنفعالية ، حيث لا تقلل من مستوى الضغط (الطريري ، 1998، ص 103).

مما قد يؤكد حقيقة أن استخدام الاستراتجيات الانفعالية في حالة استمرارية الضغوط ، و عدم التمكن من حل الموقف بشكل مباشر كما هو الحال في التعليم نتيجة تعدد مصادر الضغوط.

بينما أشار "Upamanyu "(1997) أن النساء العاملات بالتربية تستخدمن أسلوب الإسترخاء والنوم ، و التمارين الرياضية ، والحمية ، وتنظيم الوقت ، وممارسة اليوغا في مواجهة الضغوط التي تتعرض لهن وهي في الحقيقة جوهرها يقوم على التنفيس الانفعالي في شكل جسدي.

كمّا أيدتها دراسة " Aujla et al" (2004)، المجراة على 150 عاملة وغير عاملة، التي أشارت أنهن يلجأن إلى الإسترخاء ، والموسيقى ، والصلاة ، والترويح عن النفس مع أفراد العائلة . تبدو كلها أساليب تنفيسية عن الضغوط (JAYASHREE NAYAK , 2008) .

كما هدفت دراسة " Howerton .A& van Gungy .K "(2009) إلى دراسة الفروق بين الجنسين في ثلاثة أساليب المواجهة التالية " التوجه نحو حلّ المشكلة ، التوجه نحو الإنفعال ، التوجه نحو التجنب "على عينة من الشباب بمقاطعة "ميامي". أسفرت أهم نتائجها على أن الإناث أكثر ميلاً لإستخدام الأسلوب الموجه نحو الإنفعال عند استجابتهن اتجاه المشاكل و الضغوط مقارنة بالذكور.

كما أشارت نتائج دراسة " Orucu . M"(2005) أن الإناث أكثر ادراكا للضغوط و استخداما لأسلوب التعامل الموجهة نحو الإنفعال.

تبعا لتأييد نتائج الدراسات السابقة بينت "نجية اسحاق عبد الله "(2008) في دراستها حول تأثير النوع و سّمات الشخصية على أساليب التعامل مع الضغوط، و ذلك على عينة مكونة من100طالبًا من

الجامعة من الجنسين . أن الإناث أكثر استخداما لأسلوب التنفيس الإنفعالي ، و التقبل ، والإستسلام (خليفة وآخرون ، 2011، ص804).

كما اهتم كل من الباحثين " Raak & Wahren" (2005) بدراسة متغير التعامل مع الضغوط أو المواجهة لدى 257 عاملة بالمستشفى الجامعي "بالسويد ". وجدت في نهاية المطاف أن الإناث تتعاملن مع المشاكل ، و الضغوط التي تتعرض لهن باستخدام الأساليب ذات التوجه الإنفعالي .

كما أن معدلات الضغوط قد تتدخل في اختيار أساليب التعامل مع الضغوط ، فقد اتجهت دراسات أخرى في التنبؤ باستراتجيات التعامل مع الضغوط اعتمادا على معدلات الضغوط نفسها، فقد أشار " سنو و أخرون" " سنو و أخرون" " Snow et al." (2003) أن المستويات العالية من الضغوط تتنبؤ بإستخدام الأساليب الإنفعالية (Shueh-Yi Lian1 & Cai Lian Tam , 2014,p46).

في نفس السياق السابق، أشارا الباحثان" "Prakash & Bhogle" (1994) بأن الإناث أكثر استخداما لأساليب المواجهة الإنفعالية (Singhai.M, 2014) .

كما وجدا "هوتس وهيك "" Hoets & Heck " على عينة مكونة من 518 اناث وذكور. أن الإناث أكثر استخدامًا لأساليب التركيز على الإنفعال، والتعبير عن الإنفعال ، و السعي نحو المساندة الإجتماعية ، ولوم الذات. كما يتفقهم معهم في ذلك " فولكمان و لازروس" بأن النساء أكثر ميلاً لإستخدام استراتجيات التعامل المرتكزة على الإنفعال.

قد يرجع ذلك للطبيعة الإنفعالية لدى النساء فالطبيعة التكوينية للأنثى ، وحساسيتها قد تؤديان بشكل كبير إلى لجوئها إلى هذه لإستراتجيات، حيث تتوقف درجة تحمل الضغوط إلى حد ما على التقاليد الثقافية و الإجتماعية (عبد الرحمان وعبد الله ابراهيم ، 2013 ، ص 62-63) .

كما وجد كل من " Danhauer, Crawford, Farmer, & Avis, 2009; Hamilton, & Fagot1988, " (1996) " Ptacek, Smith, & Zanas," أن الإناث أكثر استخدامًا للمواجهة المرتكزة على الإنفعالات (شويخ و آخرون ، 2012 ، ص 682) .

كما أن طبيعة الوضعية الضاغطة نفسها من حيث التركيب والتعقيد قد تؤثر على اختيار استراتجيات مواجهة الضغوط .

أشار " تيري " " Terry " أن الوضعيات المركبة المستمرة ، والتي يصعب ايجاد حلول لها خاصة في ظل العراقيل و الحواجز يصبح التخطيط لحل المشكل بدون فعالية لعدم امكانية التحكم فيها، وبالتالي لاتؤدي هذه الإستراتجيات المركزة على حل المشكل إلى تخفيض مستوى الضغط النفسي ، فيتجه الفرد نحو الإستراتجيات المتمركزة نحو الإنفعال لفعاليتها.

كما أن تعدد مصادر الضغوط ، وشعور الأم العاملة بعدم قدرتها على مواجهتها قد يوجهها نحو الاستجابات الانفعالية ، فقد وجد أيضا كل من "لي و ليس" "Lee et Llis " (1990) بأن الفرد يسعى لإستعمال الإستراتجيات المتمركزة حول الإنفعال عند شعوره بعدم تمكنه من احداث تغيير جيد للتهديد الذي يساوره أو عند ادراكه بأن درجة الضغط شديدة ، وتفرض عليه أعباء و متطلبات عديدة في محاولة التكيف معها، وهذا في ظل تعدد مصادرها .

كما أكد " روزاريو وشين" " Rosario &Schinn " (1984) أنه بالرغم من اكتساب الأفراد للوسائل الدفاعية المتمركزة حول المشكل ، إلا أن استعمالها يبقى ضعيفا بالمقارنة مع الإستراتجيات المتمركزة حول الإنفعال نظرا لتعدد مصادر الضغط النفسي من جهة ، ومن جهة أخرى عدم تحكم الأفراد في هذه المصادر من جراء تقييمهم لعدم امتلاك القدرة على مجابهتها أو ضبطها (طيبي، 2006) .

من جهة أخرى ، قد تكون لبعض سمات الشخصية علاقة باللجوء الى استراتجية تعامل مع الضغوط دون الأخرى ، فقد وجد " نيزي و نيزي " " Nezu and Nezu " (1987) أن الذكور و الإناث المرتفعي في سمة الأنوثة يستخدمون استراتجيات الإنفعالية ، في حين أن الإناث والذكور المرتفعي سمة الذكورة يستخدمون استراتجيات المواجهة التجنبية .

كما أشار" بيم" " Bem" (1981) " Ptacek *et al* "(1994) أن الإناث أكثر استخداما للتعبيرات الإنفعالية تماشيًا وتوقعات المجتمع ، حيث تشجعن الإناث على التعابير الإنفعالية.-al Washburn (Ormachea, J& al, 2004 , p 38-39).

أفادت أيضا دراسة استكشافية قامت بها "مريم" (2008) إلى الكشف عن الإستراتجيات التي يستخدمها الطلبة في التعامل مع الضغوط النفسية ، حيث تكونت عينة الدراسة من 270 طالبا و طالبة "بدمشق".أن الإناث أكثر استخداما لإستراتجيات التنفيس الإنفعالي.

في اطار الدراسات المقارنة، أجرى " القوي" دراسة بجامعة الامارت على عينة مكونة من طالب و طالبا ، هدفت للكشف عن الفروق بين الجنسين في تبني استراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية . أشارت أهم نتائجها أن الإناث أكثر استخدامًا لأساليب التعامل مع الضغوط الموجهة انفعاليا عند تعاملهن مع الضغوط مقارنة بالطلبة الذكور (الأسطل ، 2010، ص102- 109) .

أشار " لازروس" (1996) أن فعاليات هذه النشاطات تتوقف على مستوى أو درجة الضغط ، إذ أنه من الصعب تحويل النشاط نحو فكرة التحدي عندما يتعلق الأمر بالوضعيات التي تهدد حياة الفرد حيث سرعان ما يظهر عجز هذه الإستراتجيات على مواجهة تلك الوضعيات ، ولذلك فإن " لازروس" يعتبر هذه الإستراتجيات ذات دور مرحلي أو انتقالي ، مما يجعلها قليلة الفعالية (بوعافية، 2007 ، ص188).

كما أجمع كل من الباحثين" بيلينغ وموس " " Billings & Moos" (1981) ، و " Fondacaro & Moos" (1989) ، و "Kvam& Lyons" (1991) ، و " برلين و شولر" " Pearlin & Schooler " (1978) و " Ptacek et al"(1992) أن النساء أكثر عاطفة ، و أكثر استخداما لأساليب المواجهة الإنفعالية ، فهن أكثر استخداما للتعابير ، و التنفيس الإنفعالي (Soderstrom .M &al , 2000, p 314) .

تختلف الدارسات في مسألة وجود اختلافات بين الرجل والمرأة في القدرة على مواجهة الضغوط فيرى الباحثان" ريتشارد و كريشوك " " Richard & Krieshok " أن الرجل والمرأة يستخدمان استراتيجيات متشابهة في مواجهة الضغوط؛ حيث أن معظمهم يستخدم الأسلوب المباشر في مواجهة الضغوط ، بينما بعض الدراسات من بينها "Long, Kahn"(1993) اضافة الى ماسبق ذكره من دراسات أكدت أن المرأة غالبا ماتلجأ إلى التنفيس الانفعالي لكي تحصل على المساندة الاجتماعية (العامرية ، 2014 ،ص67).

أيضا في سياق تأكيد هذه النتيجة، بينت دراسة " تامرز و جينكي و هلجيسون " , Tamres Janicki & Helgeson " (2002) إلى أن الإناث استخدمن استراتجيات المواجهة المتمركزة على المشاعر (الدعم العاطفي) بدرجة أكبر من الذكور (جهاد ،2009 ، ص 194) .

كما هدفت دراسة "المومني" إلى التعرف على آثر استراتجيات التعامل والدعم الإجتماعي في اضطراب ضغوط مابعد الصدمة لدى ضحايا و أسر تفجيرات فنادق عمان ، حيث تكونت عينة الدراسة من 353 فردا من ضحايا و أسر تفجيرات فنادق عمان ، و قد أظهرت نتائجها أن الإناث كن أكثر استخداما لاستراتجيات التدين و التفريغ العاطفي (المومني ، 2008 ، ص 11) .

كما بينت أيضا دراسة " مندز و مولي و ماغالدي" "Menendez, Molly, & Magaldi" (2006) أن النساء أكثر استخداما لاستراتجية التفريغ العاطفي (المومني،2008 ، ص 55).

كما يمكن تفسير نتيجة الدراسة الحالية ، التي توصلت بأن الأمهات العاملات بالتعليم يستخدمن الاستراتجيات التعامل القائمة التنفيس الانفعالي التي في جوهرها تنتمي إلى الاستراتجيات الانفعالية إلى احتمال طبيعة ادراك المواقف على أنها أكثر ضغطا.

أشارت نتائج مجموع من الباحثين أن النساء أكثر تعبير انفعاليا مقارنة بالرجال" Brody & Hall, (1993) و "هال" "Hall"(1984). كما قد ترجع نتيجة تبني الأمهات لاستراتجية التنفيس الانفعالي إلى طبيعة التعلمات الاجتماعي و ليس للأصل التكويني لهن . فحسب "Saarni" (1979) أن الأولاد يعلمون منذ صغر سنهم على اخفاء مشاعرهم على عكس الإناث تتاح لهن حرية التعبير عن مشاعرهن (Kring . A, M & Albert, H. Gordon.A, 1998, P 688).

نلمح ذلك في بيئاتنا الاجتماعية حينما يعلم الطفل الذكر ألا يبكي اذا ما صادفه مشكلة ما ، وإلا سُيقال له أنه يبكي كالأنثى.

من جهة أخرى، أشار بعض الباحثين نذكر بعضهم " Alexander, Feeney, Hohaus, & Noller, 2001; Cosway et al., 2000; Endler & Parker, 1990b; Penley, Tomaka, & Wiebe, (2002) أن استخدام الاستراتجيات القائمة على الانفعال يرتبط بكثر الضغوط ، مما يدعم البحوث التي أقرت بمعاناة المرأة العاملة من تعدد الأدوار الذي تعاني منه الأم العاملة و الذي يسبب لها مزيدا من الضغوط النفسية .

كما تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع تصنيق "لازروس و فولكمان " لاستراتجيات التعامل مع الضغوط المتمثلة في إستراتجيات التعامل الموجهة نحو المشكل و الإستراتجيات التعامل الموجهة نحو الإنفعال .

أما بالنسبة لاستراتجيات الهروبية أو التجنب ، و استراتجيات الاستهانة بالموقف، فقد تأخرت إلى ذيل قائمة استراتجيات التعامل مع الضعوط لدى الأمهات العاملات لكونهما قد لايرتقيان إلى تحسين عملية التحكم في مقاومة الضغوط إذا ماقورنت باستراتجيات حل المشكل، و التنفيس الانفعالي.

كما قد يرجع ذلك أيضا لوجود بعض المتغيرات الوسيطة التي تحسن عملية المواجهة كالصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية – تطرقت اليها الدراسات الحالية والتي قد تؤكد هذه نتيجة في فرضيات اللاحقة –، والتي تساهم في تحسين الصحة النفسية من خلال تحسين عملية مواجهة الضغوط.

كما أن طبيعة مهنة التعليم التي تتميز بالدرجة الأولى بالتعامل مع البشر تفتضي على المعلم أو المعلمة على حد سواء عدم استخدام استراتجيات التجنبية و الاستهانة بالموقف.

زيادة على ذلك، فإن المعلمات تقع على عاتقهن مسؤولية تربية الأجيال الصاعدة ، و تكوينهم مما يجعلهن يستبعدن استراتجيات التجنب و الاستهانة بالموقف.

كذلك فإن طبيعة هذه المهنة تتطلب الجدية ، و تحمل المسؤولية ، و النضج ، وتحمل المتاعب . فكل هذه المواصفات التي يجب توفرها في المعلم أو المعلمة ، و التي من المفروض أن تنعكس على سلوكياتهم قد تبرر عدم لجوءهن إلى الاستراتجتين السابقتين.

كذلك قد يؤول تفسير نتيجة البحث لعامل الخبرة ، فكثرة التجارب و الخبرات المستمرة التي قد تعرضن لها اكسبتهن أساليب مواجهة تكيفية في تعاملهن مع الضغوط النفسية .

أيضا قد تتمتع عينة البحث الحالية من مصادر اجتماعية لها كالأسرة و جماعة الاقران التي تساعدهن على مواجهة ضغوطهن ، لذا لم تلجأن إلى الاستراتجيات التجنب أو الهروب و الاستهانة بالموقف.

3- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى: سنذكر بنص الفرضية الأولى كما يلي:

* تساهم أبعاد الصلابة النفسية في التنبؤ باستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم .

للتحقق من صّحة هذه الفرضية قامت الطالبة باستخدام تقنية أو أسلوب" تحليل الانحدار المتعدد" الذي يتناسب مع اختبار الفرضيات التنبؤية ، حيث يجيز لنا هذا الأسلوب توقع أو التنبؤ بنتيجة المتغير أو المتغيرات التابعة من خلال متغير أو أكثر من المتغيرات المستقلة التي من المفروض أن يكون الباحث على دراية كافية بها . كما تسمح لنا هذه التقنية بالانتقال إلى خطوة أبعد من البيانات المحصل عليها. سنعرض نتائج اختبار الفرضية الأولى بالجدول رقم (37).

الجدول رقم (37) يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد لأبعاد الصلابة النفسية في التنبؤ باستراتجيات التعامل مع الضغوط .

م تابعة / م مستقلة	التركيز حل المشكل					التنفيس الانفعـــالي					المواجهة التجنبية (الهروب)					الاستهـــانة بالمـوقف				
	بيتا	ت	ر	$ر^2$	ر مصححة	بيتا	ت	ر	$ر^2$	ر مصححة	بيتا	ت	ر	$ر^2$	ر مصححة	بيتا	ت	ر	ر2	ر مصححة
الالتزام	0.09	1.26	0.21	0.04	0.04	0.17	**2.11	0.12	0.02	0.01	0.11	1.85	0.11	0.01	0.01	0.01	0.12	0.03	0.01	0.09
التحكم	0.21	**3.65				-0.04	0.58				-0.04	0.50				0.03	0.38			
التحدي	0.09	1.13				-0.06	0.69				-0.11	1.26				0.04	0.41			
قيمة ف = **13.65						قيمة ف = **2.78					قيمة ف=2.19					قيمة ف = 0.09				

يتضح من خلال نتيجة دلالة تحليل التباين "ف" عند مستوى 0.01 – التي توحي بوجود علاقة معنوية بين متغير التابع بالمتغير أو المتغيرات المستقلة– ، و كذلك نتيجة معاملات الإرتباط المتعدد ر ، و مربع معامل الارتباط المتعدد ر^2 "، و "ر" المصححة أن أبعاد الصلابة النفسية تتنبؤ باستراتجيات التعامل مع الضغوط القائمة على التنفيس الإنفعالي، وذلك بالنسبة لبُعد "لإلتزام" ، اذا بلغت قيمة بيتا أو معامل الانحدار الجزئي (0.17) ، وقيمة ت (2.11)، و دالة عند مستوى (0.01). بينما تنبأ بُعد التحكم باستراتجيات التعامل مع الضغوط المتمثلة في التركيز على المشكل ، حيث بلغت قيمة بيتا أو معامل الانحدار الجزئي (0.21)، و قيمة "ت" (3.65) وهي دالة عند مستوى (0.01)– مع العلم أن طريقة ادخال المتغيرات تمت بالطريقة الجبرية–. بينما لم يتنبأ. بعد "التحدي " بأي باستراتجية من استراتجيات التعامل مع الضغوط.

ستقوم الطالبة بمناقشة النتيجة من خلال قطبين يتمثلان في: التنبؤات المحققة أي أبعاد المتغير المستقل التي تمكنت من تفسير أو التنبؤ بأبعاد المتغير التابع. و التنبؤات غير المحققة أي أبعاد المتغير المستقل التي لم تتمكن من تفسير أو التنبؤ بأبعاد المتغير التابع.

بالنسبة للتنبؤات المحققة ، فقد تبين من نتائج " تحليل الانحدار المتعدد" أن بُعدا " التحكم و الإلتزام " من أبعاد متغير الصلابة النفسية فقط كانا دالين احصائيا ويتنبؤن بإستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم ، حيث تنبأ بعد " التحكم" باستراتجية التركيز على المشكل ، بينما تنبأ بعد "الإلتزام " بإستراتجية التنفيس الإنفعالي .

قبل انطلاق الطالبة في تفسير هذه النتائج تنبه إلى عدم حصولها على دراسات تنبؤية تخدم النتيجة الحالية ، وانّما معظمها دراسات وصفية ارتباطية ، أو فرقية عالجت المتغيرين السابقين المتمثل في الصلابة النفسية واستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

. اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة " فلوريان و ميكلنر و تومبان" " Florian, V. , Mikulincer, M., & Taubman,O" (1995) حول دور الصلابة النفسية في الصحة النفسية و التقييم المعرفي، وعمليات المواجهة. أجريت الدراسة على حوالي 276 جندياً ، باستخدام النمذجة ، بالاعتماد على" تحليل المسار".

أشارت دراستهم إلى أن الصلابة النفسية تساهم في تحسين الصحة النفسية، و تقلل من الشعور بالتهديد. كما توصلت إلى أن بعد " التحكم " يتنبؤ باستراتجيات التعامل المرتكزة على حل المشكل ، و طلب المساندة الاجتماعية ، بينما تنبؤ بعد "الإلتزام" باستخدام استراتجيات التعامل المرتكزة على الإنفعال . (Floriane et al , 1995)

كما أشار" فنك" " Funk" أن مكوني "الإلتزام و التحكم " فقط كمكونات للصلابة النفسية ارتبطت بالصحة العقلية الجيدة للأفراد من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخدام استراتجيات التعايش الفعال حيث ارتبط بُعْد "التحكم " ايجابيا بالصحة العقلية من خلال ادراك الموقف على أنه أقل مشقة ، واستخدام استراتجيات حل المشكلات للتعايش (راضي ، 2008 ، ص 28-39). مما يبين وجاهة بعد التحكم في التنبؤ باستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية .

لعلّ عينة البحث الحالية تتميز بوجهة ضبط داخلي، حيث بينت بعض الأطر النظرية أن الفرد ذو " التحكم " أو " الضبط الداخلي" يعتقد في كفاءته، وقدرته على ضبط النتائج في عالمه الخاص وله توقعات إيجابية فيما يتعلق بالثقة ، والإعتماد على الآخرين مما يجعل أصحاب هذه السّمة يستخدمون استراتجيات حل المشكلة أو التركيز على المشكل حسب ما أشار إليه "لازروس" lazaraus " (1996) (معمرية ،1994 ، ص40-60).

إن التحكم أو إدراك الضبط أمر في غاية الأهمية في التعامل مع مجريات أحداث الحياة اليومية إذ أن الأشخاص الذين لديهم درجة عالية من إدراك الضبط الداخلي يتمتعون بإمكانية أكبر في الحصول على المعارف ، والمعلومات حول الأحداث التي تؤثر على حياتهم ، فهناك علاقة قوية بين

إدراك الضبط وتكيف الشخصية (Ramyashilpa .D. Nayak , 2013 ,p15). مما يدعم نتيجة تنبؤ بعد " التحكم " باستراتجيات التركيز على حل المشكل بدلا من تنبؤه باستراتجية أخرى.

من جهة أخرى ، قامت الطالبة بحساب متوسط بعد " التحكم " لدى عينة البحث ، وقارنته بالمتوسط النظري من خلال إختبار "ت " لعينة واحدة ، و أثبت ذلك وجود مستوى مرتفع من التحكم لدى عينة البحث أو وجهة ضبط داخلي.

قد تظهر كفاءة الفرد الذي يتمع بسمة " التحكم" في التعامل مع الضغوط بتبنيه لأساليب ايجابية من حيث فاعليتها كأسلوب التركيز على المشكل التي أظهرتها نتيجة البحث. فقد وجد "طوبيا "(1994) أن الأفراد ذوو التحكم أو السيطرة الداخلية هم أكثر قدرة ، و كفاءة على التعامل مع ضغوط الحياة بنجاح و تتسم نظرتهم المستقبلية بالتفاؤل نحو التغير الأفضل (حنصالي، 2013، ص 226) .

إن سمة " التحكم " تمكن الفرد من التأثير في نواتج الأحداث التي يعيشها ، فقد أوضح "هيريس" "Hairis" أن التحكم يمثل اعتقاد الفرد بوقوع الأحداث الشاقة و أنه يمكن التحكم فيها ، و لديه نزعة قوية نحو التحكم لديه احتمال قوي في التأثير في النواتج التي تحدث من حوله مما يجعل أصحاب هذه السمة يستخدمون استراتجيات نشطة كالتعامل مع المشكلة بدلا من تجنب ما يعترضهم من ضغوط (العبدلي ، 2001، ص 28).

كما بين " تايلور"(2008) أن الأبحاث العلمية التي ركزت على دراسة المكونات الفرعية للصلابة النفسية أكدت على أن توافر مكون الإحساس بالقدرة على التحّكم ، أو الضبط الذاتي لدى الأفراد يعد من أهم مكونات سّمة الصلابة النفسية التي تساعد على التنبؤ بصحة أفضل (تايلور،2008، ص422).

طبقا لتأكيدات " تايلور" فإنّ احتفاظ بعض الأفراد بصحتهم في ظل تعرضهم للضغوط راجع الى سّمة التحكم لديهم التي تؤهلهم لتبني استراتجية تعامل ايجابية تمكنهم من حل مشاكلهم بدلا من الاستسلام لها.

في سياق آخر اهتمت بعض الدراسات المسحية بتفحص علاقة الأبعاد الفرعية لمتغير الصلابة النفسية بمتغير أساليب التعامل مع الضغوط النفسي و لكن في شكل معاملات ارتباط بسيطة لا ترقى لمرحلة التنبؤ بأحدهما من خلال الآخر .

بينت نتائج دراسة "العبدلي" (2012) على عينة مكونة من 200 طالبا بالمرحلة الثانوية إلى ارتباط بعد "التحكم" كبعد فرعي من مكونات الصلابة النفسية بالأساليب التالية في تعاملهم مع الضغوط تصدرها أسلوب التركيز على حل المشكل، و التحليل المنطقي، المواجهة، و تأكيد الذات (العبدلي ،2012) .

في الاتجاه نفسه ، رأت "باندورا " "Bandura "(1977) أن شعور الفرد بأنه يمكن أن يتحكم في المواقف الضاغطة يساعده على التعامل مع الضغوط بفاعلية أكثر .

كما توصلت دراسة قام بها "أندرسون" " Anderson"، والتي حاولت الكشف عن العلاقة بين وجهة الضبط بقطبيه – داخلي و خارجي- ، و الشعور بوطأة الإنضغاط ، وسلوكيات التعامل، و الأداء إلى أن الأفراد ذوو الضبط الداخلي أقل شعورًا بالضغوط ، و أكثر توظيفًا لسلوكيات المواجهة المتمركزة على المشكلة، و أقل استخداما لسلوكيات المتمركزة على الإنفعال.

تتمتع عينة البحث الحالية بمستوى تحكم مرتفع كما سبق الاشارة إلى ذلك ، ويتطابق ذلك مع ما توصلت " كوبازا وبوشتي" "Kobasa & Puccetti" (1983) إلى أن الأشخاص الأكثر شعورا بالتحكم في أحداث حياتهم هم أكثر صحة نفسية من الأشخاص الذين يشعرون بالعجز في التعامل مع الأحداث الخارجية ، فالأشخاص الذين ترتفع لديهم القدرة على التحكم يستطيعون اتخاذ القرارات و الإختيار بين

بدائل متعددة كما يمتلكون القدرة على التقييم الموضوعي للأحداث وقدرتهم على مواجهتها (الشواف ، 2010، ص70).

من الباحثين من فسروا كيفية تأثير عملية التحكم التي يقابلها بالمثيل بعد "التحكم " كمكون فرعي للصلابة النفسية ، في التعامل مع الأحداث الضاغطة من أبرزهم "كوبازا "kobasa" التي تعتبر من الباحثين الأوائل الذين كتبوا عن هذا المتغير ، حيث بينت أن عملية "التحكم" أو" الضبط" تؤثر على الأفراد من خلال مستويين ، فالمستوى الأول يحسن الضبط من قدرة الفرد على مقاومة الضغوط على المستوى الإدراكي ، والمستوى الثاني يؤثر الضبط على المواجهة أو التعامل من خلال قيام الفرد بإستجابات سلوكية تهدف إلى تغيير الأحداث إلى شيء ما يكون متناغما مع خطة الفرد في الحياة ولذلك تبدو الأحداث أقل تهديدا للفرد ، وأيضا إذ لم يكن الموقف أو الحدث تحت التحكم أو سيطرة الفرد فإن ذوي درجة الضبط المرتفعة يجسدون الحدث من خلال العمليات أو الأفعال التي يقومون بها إلى خطة على المدى الطويل ، وبذلك يبدو الموقف منسجمًا مع وجهة نظرهم عن الحياة (حسين و حسين، 2006، ص132) .

أشار " العبدلي " أنّ الأشخاص ذوو سّمة التحكم لديهم القدرة على تفسير الأحداث الضاغطة ، كما لديهم القدرة على اتخاذ القرارات، والإختيار من بين عدة بدائل متعددة ، كما لديهم القدرة على المواجهة الفعالة ، وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي (العبدلي ، 2011 ، ص123) . فكل ذلك قد يفسر سبب تنبؤ بعد " التحكم" باستراتجية التعامل المتمركزة على حل المشكل.

كما وجد" نواك" " Nowack "(1989) علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية وإستراتجية مواجهة المشكل (Wiliams, 1992, p 238) .

وجدت"حنصالي" (2013) علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد الصلابة (الإلتزام ، والتحكم ، والتحدي) و استراتجيات ادارة الضغوط النفسية المتمثلة في إعادة التفسير الإيجابي، و المواجهة النشطة

و الرجوع إلى الدين ، وقمع الأنشطة التنافسية ، والتخطيط لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية .

كما وجدت علاقة سالبة بين "بعد التحكم " وبين أساليب ادارة الضغوط المتمثلة في تعاطي المواد النفسية ، والإبتعاد السلوكي ، فالأفراد ذوي السيطرة الداخلية هم أكثر الأشخاص قدرة و كفاءة على التعامل مع ضغوط الحياة بنجاح ، و تتسم نظرتهم المستقبلية بالتفاؤل نحو التغير الأفضل.

لعل الفرد المتسم بسمة التحكم يكون أكثر كفاءة في تعاماه مع الأحداث ، فقد توصلت أيضا دراسة الزبيدي (1994) إلى وجود علاقة ارتباطية بين ضبط الجهاز النفسي الذاتي و هو ركن أساسي في صلابة الشخصية للفرد ، ومستوى تفكيره ، وتقديره الذاتي لأدائه ، وكفاءته في معالجة قضايا بيتئة (حنصالي ، 2013 ، ص226) .

أشارت " كوبازا و آخرون "Kobasa et al" (1982) على عينة مكونة من (259) من مناصب شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة ، العليا ، والمحامين ، ورجال الأعمال ،أن الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة لاتخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الفرد بل تمثل مصدر للمقاومة والصمود ، والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية ، كما أشارت أن بعدي الإلتزام ، والتحكم لهما علاقة الإدراك الإيجابي و الواقعي للأحداث الحياتية الشاقة ، وكذلك الأساليب الفعالة التعايشية (العبدلي،2012 ، ص60). مما يدعم تحقق بعدين فقط من أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام و التحكم) في التنبؤ باستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

إن سمة تحمل المسؤولية التي من المفروض توفرها في المعلمة قد تلعب دور في اختيار استراتجيات التعامل مع الوقائع ، فقد أشارت " بن عيد الجهني"(2011) في دراستها حول المهارات الإجتماعية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي ، و الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية ، أن بعد التحكم

يرتبط بالمهارات الإجتماعية المتعلقة بتحمل المسؤولية مما يجعلهم يقدمون على استراتجيات حل المشكل (بن عيد الجهني ، 2011) .

في حين ربطت دراسات أخرى بين الدرجة الكلية للصلابة النفسية و استراتجيات التعامل مع الضغوط وذلك دون دراسة مكونات الفرعية التي تزيد من عمق التفسير .

وجد "قيسكو" "Fusco's" (1994) في دراستة حول الممرضات علاقة موجبة بين الصلابة النفسية واستراتجيات التعامل مع الضغوط، حيث تحاول الممرضات التعديل من آثار الوضعيات الضاغطة باستخدام استراتجيات حل المشكل.

كما قد تتميز عينة العينة بتقدير ذات ايجابي لقدراتهن الذاتية ، و باجتماعية في علاقاتهن بالمحيط هي التي تمنكهن من استخدام استراتجيات حل المشكل.

لقد كشفت دراسة "ريس و كوبر" " Ress and Cooper" (1992) أن الأشخاص ذووا "التحكم" أو الضبط الداخلي يستخدمون إستراتجيات فعالة في التعامل مع الضغوط مثل السعي نحو المساندة ، كما أنهم يستخدمون المواجهة المتمركزة حول المشكلة ، ويستمتعون بعلاقات إجتماعية واسعة مع الأخرين . وبذلك فهم أكثر قدرة على حل المشكلات ، كما أنهم يميلون إلى التقييم الإيجابي لقدراتهم ، و إمكانتهم الداخلية في التعامل مع المواقف الضاغطة التي تعترض حياتهم (يوسفي،2012، ص146).

كما أجمعت عدة دراسات لمجموعة من الباحثين من بينهم" برلين و شولر" (1984) " Schooler& Pearlin " (1978) و " روس و ميروسكي " "Ross & Mirowsky"(1989) " ومنغهان" "Mengahan " (1982) "Mzeves & Mengahan "أن الأفراد ذوو سمة التحكم المرتفع يستخدمون استراتجيات التعامل مع الضغوط التي ترتكز على المشكل أو المواجهة النشطة (Thoits . P.A, 1995, p60).

من جهة أخرى ، يرى "كونستنتنوفا" "Konstantinova" أن مكونات الصلابة النفسية تهيىء الفرد ليقيم الأحداث الضاغطة على أنها أقل تهديدا ، كما تجعله ينظر إلى نفسه على أنه أكثر كفاءة في

مواجهتها من خلال اعتماده على استراتجيات تعمل على التركيز على المشكلة ، و طلب الدعم (عباس،2010 ، 171ص). إلاّ أن هذه الدراسة المذكورة لم تحدد الأبعاد الفرعية لمتغير لصلابة النفسية.

تتميز عينة البحث الحالي بمستوى مرتفع في سمة الصلابة النفسية –بناءا على طريقة حسابه بواسطة المقارنة بين المتوسطين النظري و الحسابي – مما جعلها تستخدم استراتجيات حل المشكل في التعامل مع الضغوط .

توصلت جهود الباحثين "Maddi SR, Wadhwa P & Haier RJ "(1996) أن الطلبة المرتفعي الصلابة يلجؤون إلى المواجهة النشطة المتمركزة حول المشكل ، وقد بررا هذه النتيجة كون إعتقادهم أي الطلبة بالتحكم في الأحداث المحيطة بهم يجعلهم يتوقعون نتائج أفضل أو ما يسمى بالمواجهة الإيجابية (COL Paul T. Bartone et al, 2012, p518) . هذا بالنسبة لبعد التحكم .

كما أشار كل من "كوبازا" و"هاويتر"، و"مادي "(1982) " Kobasa ,Hightower's & Maddi" أن الصلابة النفسية ترتبط إيجابيا بأساليب المواجهة التحولية (التخطيط ، البحث عن حل للمشكل) ، وترتبط بشكل سالب مع المواجهة التجنبية. (Sarah A. Palyo, 2008,p 15).

بينما اختلفت دراسة " أمل علي خليل "مع نتيجة الدراسة الحالية ، حيث توصلت الى ارتباط معنوي موجب لبعد " التحكم" كبعد فرعي للصلابة النفسية بالمواجهة الانفعالية اتجاه الضغوط (العبيدي ، 2012).

أما بالنسبة لبعد " **الإلتزام** " ، فقد أسفرت الدراسة الحالية أنه يتنبؤ باستراتجيات التنفيس الإنفعالي التي سبق الاشارة اليها في الجدول رقم (37) .

تؤيد ذلك " كوبازا" التي أشارت أن الأفراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية يتوجهون نحو طلب العلاقات الإجتماعية الداعمة عند تعرضهم للمشقة ، و بالتالي مواجهة الضغوط النفسية.

كما تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة " زهاني"(2013) التي وجدت علاقة موجبة بين بعد "الإلتزام "، و التركيز على الإنفعالات و اظهارها (زهاني ، 2013 ، ص 76) .

تتميز عينة البحث بمستوى مرتفع من الالتزام – قامت الطالبة بحسابه –اتجاه الذات واتجاه الأخرين ، فقد أشار "حسين وحسين" (2006) أن الأشخاص الملتزمين تكون علاقاتهم مع أنفسهم ، و مع البيئة نشطة وإقدامية في عوض أن تكون سلبية واحجامية، فهم لايشعرون بالإغتراب نحو أنفسهم، أو نحو مجتمعهم على حد سواء مما قد يجعلهم يتجهون نحو الآخرين قصد التنفيس عما يعانونه من ضغوط (حسين و حسين، 2006، ص132).

كما رأت" كوبازا " أن الأشخاص الملتزمين لديهم نظام قوي من الإيمان يجعلهم يدركون حجم التهديدات المحيطة بهم ، ويواجهونها من دون تراجع أو إنسحاب عن الأوساط الاجتماعية في أكثر الأوقات العصيبة ويشعرون بالإندماج مع الآخرين ، ويكونون علاقات ناجحة ، ويساعدون الآخرين، ويحصلون على إسناد اجتماعي كبير (Kobasa , maddi & Puccetti , 1985 , p525).

من جهة أخرى وصفت " كوبازا " بعد " الالتزام" بأنه يتميز بالحيوية مقابل الخمول ، ويتميز أصحاب سمة الالتزام بالانخراط بشكل فعال في الحياة (حنصالي ،2013 ، ص113).

كما أوضح " جونسون و سارسون" "Johnson & Sarason " (1978) أن بعد "الإلتزام " يعد من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطًا بالدورر الوقائي من حالة القلق ، و ما تثيره أحداث الحياة وضغوطها (حسان ، 2012، ص412) . مما قد يفسر تنبؤ بعد "الالتزام" باستخدام الأفراد لإستراتجيات التنفيس الإنفعالي التي تعمل على تفريغ الإنفعالات السالبة الناجمة عن الضغوط .

قد تكون لعملية التقييم المعرفي للأحداث دور في اختيار استراتجيات مواجهة الضغوط ، فقد أشارت دراسة " فلوريان" "Florian" (1995)، التي هدفت إلى معرفة تأثير الصلابة النفسية في استخدام استراتجيات التأقلم ، والتقيم المعرفي ، و ذلك على عينة مكونة من 276 جنديا . أظهرت نتائجها أن بعد الإلتزام يحسن الصحة النفسية بتقليص تقييم التهديد واستخدام الإستراتجيات المتمركزة حول الإنفعال وبزيادة التقييم الثانوي . بينما يحسن بعد " التحكم " من الصحة النفسية بتقليص تقييم التهديد ، و زيادة التقييم الثانوي و استخدام استراتجيات حل المشكلة (حجازي و أبو غالي، 2010، ص119).

على عكس ذلك أشار "وايب و ماك كليم "Wiebe and McCallum "(1986) و " كوبازا " "Kobasa" (1982) أن الصلابة النفسية أو بعض أبعادها ترتبط بشكل سالب مع المواجهة المتمركزة على الإنفعال .

على نحو مماثل وجد كل من " "Boyle, Grap, Younger, & Thornby (1991) أن الصلابة النفسية ترتبط بشكل سالب مع المواجهة المتمركزة على الإنفعال ، في حين ترتبط ايجابيًا بالإحتراق النفسي.

كمّا وجد " بويل و أخرون " "Boyle, et al.," (1991) علاقة سالبة بين الصلابة النفسية و استراتجيات المواجهة الإنفعالية ، بينما لم يجد علاقة بين الصلابة النفسية و المواجهة المتمركزة على المشكل.

على عكس ذلك ، وجد " Sharon Kay Judkins BSN, MS, RN "(2001) أن الأشخاص الأكثر التزاما يلجؤون إلى استراتجيات التعامل مع الضغوط القائمة على طلب المساندة الإجتماعية ، وحل المشكل، واعادة التقدير الإيجابي .بينما الأقل التزاما يستخدمون الإستراتجيات التجنبية (27 -25, 2001, Sharon Kay Judkins BSN, MS, RN).

كما أكد أيضا " عباس" (2010) أن الفرد الذي لديه نزعة قوية نحو الإلتزام يندمج مع الناس ، و الأحداث التي تدور من حوله (عباس، 2010، ص 175). مما يفسر استخدامهم للتنفيس الانفعالي.

تتميز العينة بمستوى مرتفع في بعدي " الإلتزام و التحكم " ، و قد أشارت إلى ذلك سابقا . ربطت بعض الدراسات مقارنة بين المرتفعين والمنخفضين في سمة " الإلتزام و التحكم " كأبعاد للصلابة النفسية من حيث علاقتهما باستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية .

وجد " هيلتون" "Hilton "(1989) أن النساء ذوات المستوى المنخفض في بعدي " الإلتزام والتحكم " أكثر استخداما لإستراتجيات التجنبية والهروبية . وتقبل المسؤولية، و أكثر احساسا بالتهديد. بينما المرتفعات المستوى على البعدين السابقين أي الأكثر التزاما ، وتحكما أكثر استخداما للاستراتجيات طلب الدعم الإجتماعي ، والتخطيط لحل المشكل ، و اعادة التقدير الإيجابي ، و التحكم الذاتي (Hilton ,1989 BA) .

إلاّ أنه كما سبق القول في فصول سابقة أن تحديد نقطة الفصل في تقدير الانخفاض أو الارتفاع في خاصية ما غير دقيق.

كما وجد " ميتشيل " "Mitchell" (1989) إلى وجود ارتباط عكسي بين الصلابة النفسية و بعض مقاييس المواجهة التي تركز على الإنفعال (عودة،2010، ص110) .

من الدراسات من تطرقت إلى الصلابة النفسية كمفهوم كلي و علاقته بإستراتجيات المواجهة ، حيث قام "ميتشل" " بدراسة حول آثر الصلابة النفسية ، والتقييم المعرفي للضغوط في اختيار استراتجيات المواجهة ، وتكونت عينة الدراسة من 165 طالبا في مرحلة البكالوريس .

أشارت نتائجها إلى وجود ارتباط ايجابي بين الصلابة النفسية و استراتجيات التعامل التي تركز على حل المشكل ووجود ارتباط عكسي بين الصلابة النفسية وبعض مقاييس التعامل التي تركز على الإنفعال.

تؤثر بعض الخصائص النفسية المتعلقة بالفرد في كيفية ادراكه و مواجهته للمواقف ، فقد أشارت " كوبازا مع فولكمان و لازروس "(1986) في أن الخصائص النفسية كالصلابة النفسية تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط ذاته، ومماينطوي عليه من تهديد لأمنه ، وصحته النفسية وتقديره لذاته ، كما تؤثر أيضا في تقييم الفرد لأساليب المواجهة ، وهي الأساليب التي يواجه بها الفرد الحدث الضاغط كمواجهة المشكلات ، الهروب ، التجنب ، تحمل المسؤولية ، البحث عن المساندة الإجتماعية ، التحكم الذاتي...الخ (مخيمر ،1996 ، ص277).

كما أشارت دراسة ويليام ، وويب ، وسميث " williams ,weib and smith" ، التي هدفت إلى التعرف على دور عمليات المواجهة كوسائل في العلاقة بين الصلابة النفسية، والصحة نفسية و الجسمية على عينة قوامها 160 طالبا. وجود علاقة موجبة بين الصلابة النفسية وأساليب التعامل الفعالة مثل البحث عن الدعم البناء –الذي قد يمكن الفرد من التنفيس عن انفعالاته– والتركيز على المشكلة (بوراس ، 2014 ، ص19)

أجرت أيضا " يوسفي" (2001) دراسة على عينة مكونة من 75 طالبة بجامعة باتنة ، هدفت من خلالها إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية و استراتجيات مواجهة الضغوط .أسفرت نتائج الدراسة على علاقة موجبة بين الصلابة النفسية واستراتجيات المواجهة الإيجابية. كما وجدت أن الطالبات لديهن مستوى مرتفع من الصلابة النفسية ، وأكثر الإستراتجيات استخداما لاستراتجيات إلتماس العون (يوسفي ،2013) .

اذن يؤمن ذوي الصلابة النفسية المرتفعة بتحكمهم في الأحداث ، ويحاولون تأويل الضواغط بطريقة إيجابية ، ويفسرونها على أساس أنها فرص للنمو ، والتعلم.

أشارت دراسة نصر (2012) حول استراتجيات مواجهة مشكلات العمل وعلاقتها بالصلابة النفسية و الأمن الوظيفي على عينة قوامها (404) مديرة . أن الصلابة النفسية قد أسهمت اسهامًا دالا في استراتجية حل المشكلات .

كما أظهر "مادي" "Maddi" أن هناك علاقة ايجابية بين الصلابة النفسية و مواجهة الضغوط و التغلب عليها بواسطة حل المشكلات بدلا من نكرانها، و تجنبها (نصر، 2012).

كما هدفت دراسة "ميتشل" إلى الكشف عن أثر الصلابة النفسية ، والتقييم المعرفي للضغوط في اختيار استراتجيات المواجهة، المجراة على عينة مكونة من 165 طالبا بالتمريض . أشارت نتائجها إلى وجود ارتباط إيجابي بين الصلابة النفسية وبين استراتجيات المواجهة التي تركز على المشكلة (الصياد و أخرون ، 2015 ، ص65) .

في اطار الدرجة الكلية للصلابة النفسية ، هدفت دراسة " جيرسون" "Gerson" (1998) إلى فحص العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المواجهة الضغوط على عينة قوامها 101 طالبا من الدراسات العليا . توصلت نتائجها إلى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة النفسية كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فعالية و تأثيرا من الذين حصلوا على درجات منخفضة في الصلابة النفسية (العبدلي ،2011 ، ص20) .

لعل عينة البحث تتبنى الصلابة النفسية لديها بها كأسلوب للحياة ، فقد أشارت " فيكي و آخرون" "Vickie & al" (2003) في دراستهم حول الصلابة النفسية وضغوط العمل و علاقتها باستراتجيات

الحد من الضغوط إلى أن الصلابة النفسية لها آثر في تفعيل قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط و الاجهاد في مكان العمل . و أن الصلابة النفسية يمكن أن تكون أسلوب حياة باستخدام مكوناتها الفرعية المتمثلة في الالتزام ، و التحكم ، و التحدي (علي و محمود ، 2011 ، ص456) .

من جهة أخرى ، قد تمتلك عينة البحث سمات أخرى الى جانب الصلابة النفسية ، فقد وجد " كارفر و أخرون" "Charles S, & al" (1989) علاقة موجبة بين أساليب المواجهة النشطة ، والتخطيط ، و الصلابة النفسية و التفاؤل (Charles S, & al , 1989) .

تتمتع عينة البحث بمستوى مرتفع للصلابة النفسية، فقد أشار "نواك " " Nowack" (1989) أن مستويات الصلابة العالية ترتبط أكثر بالمواجهة النشطة، وحل المشكل (Barbara J. Crowley&al, 2003,p 238) .

في نفس السياق ، أوضح بعض الباحثين من بينهم " جنتري و كوبازا " "Genrty & Kobasa" (1984) و " كوبازا" " Kobasa " (1984) أن الصلابة النفسية ترتبط مع أساليب المواجهة النشطة و الاستراتجيات التي تركز على حل المشكل (S.Subramanian & M.Vinothkumar, 2009, p50) .

وجد " الطبيخ " (2015) علاقة ارتباطية موجبة و دالة احصائيا بين بعد التحكم ، والإلتزام و التحدي كأبعاد للصلابة النفسية و استراتجية حل المشكل . حيث أن الإستجابات التكيفية التي تركز على حل المشكلة تهدف إلى التعامل مع سبب المشكلة أو الضغوط النفسية ، حيث يقوم العديد من الأفراد بمحاولة تغيير أوالقضاء على مصدر الضغط النفسي عن طريق البحث في سبب المشكلة ، وتعلم مهارات حلها (الطبيخ ، 2015).

كما أشار" كارل جوستاف يونغ " أن الشخص القوي الصلب بأنه يحاول أن يتطور ويتوسع ، و يتغير نحو الأفضل ، أما الشخص العاجز فهو الشخص الذي يتحرك إلى الوراء ، و يبقى حبيس

الماضي ، و يتوقف عن الحركة و التوسع نحو المستقبل . عندما يزيد الفرد صلابة ، و يجعله أكثر قدرة على تغيير الأوضاع بمواجهتها من خلال التوجه نحو المستقبل ، و المساندة ، و المشاركة ، و التعاون ، والإلتزام ، وتحمل المسؤولية (بلوم و حنصالي ، 2013 ، ص280) .

كما هدفت دراسة " ويليامز " "ووبب" و" سميث " (1992) "Williams , Weibe & Smith" إلى التعرف على دور عمليات المواجهة كوسائط في العلاقة بين الصلابة النفسية والصحة الجسمية على عينة مكونة من (139) طالبا من الجامعة ، و أسفرت نتائجها عن ارتباط الصلابة النفسية ارتباطا ايجابيا مع أساليب المواجهة الفعالة مثل التركيز على المشكلة أو البحث عن الدعم البناء ، وارتبطت سلبيا مع أساليب المواجهة غير الفعالة مثل التجنب (بدر ، ، ص 140) .

من باب استثمارًا لشواهد نتائج البحوث التي اهتمت بدراسة الخصائص السيكومترية لمتغير الصلابة النفسية أشار " هال و أخرون" (1978) أن الصلابة النفسية تقتصر على بعدين فقط هما الإلتزام و التحكم لتوافرهما على الخصائص السيكومترية الملائمة . كما أن لهما أثر كبير في تخفيف الضغوط ، ممايدل على فعاليتهما في مواجهة الضغط . وهما البعدين الذين تحقق تنبؤهما بالمتغير التابع في البحث الحالي.

في سياق مشابه أشار بعض الباحثين أمثال " كلارك و هارتمان " "Clark & Hartman " (1996) أن أبعاد الصلابة النفسية ليست على حد سواء بنفس الأهمية من حيث نتائجها الصحية، فحسبهم أن بعدا الإلتزام والتحكم أكثر أهمية من بعد التحدي (Igor Kardum et al,2012, p489) .

مما قد يدعم نتيجة البحث الحالية التي أظهرت أن بعد الإلتزام والتحكم كأبعاد لمتغير الصلابة النفسية كان دالين و قد تنبأ بإستراتجيات التعامل مع الضغوط لدى الأمهات العاملات بذلك هذه النتيجة

تدعم دراسة " هال و آخرون" في الشق السيكومتري المحض الذي اهتم ببنية المفهوم وليس العلائقي كما هو الشأن في البحث الحالي.

بالنسبة للتنبؤات غير المحققة أو ما لم تتمكن أبعاد المتغير المستقل المتمثلة في أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام والتحكم و التحدي) من تفسيره في المتغير التابع المتمثل في استراتجيات التعامل مع الضغوط.

للتذكير ، أشارت الطالبة في شق التنبؤات المحققة إلى بعدا الصلابة النفسية " الالتزام و التحكم" حيث تنبأ بُعد التحكم باستراتجيات التركيز على المشكل . بينما تتنبأ بعد "لإلتزام" باستراتجيات التنفيس الإنفعالي في مواجهة أو التعامل مع الضغوط لدى عينة البحث .

في حين لم يتنبأ بعد "التحدي " بأي باستراتجية من استراتجيات التعامل مع الضغوط، لكنه لم يبتعد كثيرا في نتائجه على بعد " التحكم " رغم عدم دلالته احصائيا ، إلا أن ذلك لا ينفي دوره في عملية مواجهة الضغوط. فقد ارتبط سلبا باستراتجيات التنفيس الانفعالي ، و التجنب أو الهروب مما قد يبين أهميته أيضا. كما كان قريب من دلالة بعد التحكم فيما يخص استراتجيات التركيز على المشكل.

من جهة أخرى ، لم تتنبأ أيضا أبعاد الصلابة النفسية " الالتزام التحكم و الالتزام و التحدي " بالاستراتجيات التجنبية أو الهروبية واستراتجيات الاستهانة بالموقف في التعامل مع الضغوط لدى عينة البحث .

تبرر الطالبة هذه النتائج بالشواهد الأتية :

بينت دراسة " فلوريان " و زملاؤه (1995) أن الصلابة النفسية تساهم في تحسين الصحة النفسية و تقلل من الشعور بالتهديد مما قد تجعل أصحاب هذه السمة لا يستخدمون استراتجية التجنب و الاستهانة بالموقف.

أيضا أشار " فنك " أن الصلابة النفسية يستخدمون استراتجيات التعايش الفعال مما يثبت عدم تنبؤ أبعاد الصلابة النفسية باستراتجيات الاستهانة بالموقف ، والتجنب أو الهروب.

إن شعور الأم العاملة بالتحكم في مجريات حياتها ، و امكانية تأثيرها في النواتج التي تحدث من حولها قد تجعلها لاتقبل على الاستراتجيات غير الفعالة كالاستهانة أو الهروب في تعاملها مع ما يعترضها من ضغوط كما أوضح ذلك " هيريس " و " باندورا " و " تايلور " و " العبدلي " و " كوبازا و بوشتي " وغيرهم .

كما أثبتت دراسة " حنصالي " (2013) وجود علاقة سالبة بين بعد " التحكم" و بعض أساليب ادارة الضغوط كتعاطي المواد النفسية ، و الابتعاد السلوكي و التي قد تدخل ضمن اطار التجنب و الهروب و الإستهانة بالموقف .

أكدت " كوبازا و أخرون " في دراساتهم على أن الصلابة النفسية مصدر للمقاومة ، و لاستخدام الأساليب الفعالة للتعايش ، و أنها ترتبط بشكل سالب مع المواجهة التجنبية.

حسب " حسين و حسين " " وكوبازا " (2006) أن الأشخاص الذين يتصفون "بالالتزام " كأحد أبعاد الصلابة النفسية تكون علاقتهم مع البئية اقدامية ، و ينخرطون بشكل فعال في الحياة ، وذلك يتنافر مع الاستراتجيات الهروبية و الاستهانة بالموقف في تعاملهم مع الضغوط.

في السياق نفسه ، أشارت " كوباز" أن الأفراد ذو الصلابة النفسية يشعرون بالاندماج الاجتماعي ، و يحصلون على اسناد اجتماعي كبير ، الذي قد يمكنه من التعامل مع الضغوط بشكل أحسن ، فلذلك لا يقبلون على استراتجيات التجنب و الاستهانة بالموقف.

أثبتت نتيجة الدراسة الحالية من خلال الجدول رقم (37) وجود علاقة سالبة بين بعد " الالتزام و التحكم" واستراتجيات التجنب ، و يتفق ذلك مع ما أشار إليه " مادي " Maddi" بوجود علاقة موجبة بين الصلابة النفسية و مواجهة الضغوط ، و التغلب عليها بواسطة حل المشكلات بدلا من نكرانها أو تجنبها.

لعل تمتع العينة بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية هو الذي جعلها تتحرك نحو استراتجيات معينة ، بدلا من استراتجيات التجنب أو الهروب و الاستهانة بالموقف ، حيث أشار " كارل جوستاف يونغ " أن الشخص الصلب يحاول أن يتطور و يتوسع ، و أكثر قدرة على تغيير الأوضاع.

في الأخير تبين من التنبؤات المحققة جدارة بعد " الالتزام" و "التحكم" كأبعاد للصلابة النفسية في التنبؤ باستراتجيات التعامل مع الضغوط ، والتي تمثلت في استراتجيات التركيز على حل المشكل و التنفيس الانفعالي . و هذا يؤكد نتيجة التساؤل الثاني- السابق لهذه الفرضية- الذي أثبت وجود هاتين الاستراتجيتين لدى عينة البحث في مواجهتهن أو تعاملهن مع للضغوط.

3- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية : سيلي التذكير بنص هذه الفرضية كما يلي:

* تساهم أبعاد المساندة الإجتماعية في التنبؤ باستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم.

لاختبار هذه الفرضية التنبؤية استخدمت الطالبة الأسلوب الاحصائي المتمثل في "تحليل الانحدار المتعدد" و ستوضح نتائجها في الجدول رقم (38).

الجدول رقم (38) يوضح تحليل الانحدار المتعدد بين أبعاد المساندة الاجتماعية و استراتجيات التعامل مع الضغوط.

م تابعة / م مستقلة	التركيز حل المشكل					التنفيس الانفعالي					المواجهة التجنبية (الهروب)					الاستهانة بالموقف				
المساندة الوجدانية	بيتا	ت	ر	$ر^2$	ر مصححة	بيتا	ت	ر	$ر^2$	ر مصححة	بيتا	ت	ر	$ر^2$	ر مصححة	بيتا	ت	ر	2ر	ر مصححة
المساندة المعرفية	0.14	2.25**	0.14	0.02	0.02	0.06-	0.62	0.33	0.11	0.10	0.04-	0.70	0.04	0.002	0.002	0.14-	1.31	0.03	0.001	0.002
	0.02	0.22				0.38	3.74**				0.03	0.56				0.15	1.40			
	قيمة ف = 6.35**					قيمة ف = 18.38**					قيمة ف=0.31					قيمة ف = 0.57				

يتضح من الجدول أعلاه سواء من دلالة تحليل التباين (ف) عند مستوى (0.01) ،– التي توحي بوجود علاقة معنوية بين متغير التابع بالمتغير أو المتغيرات المستقلة– وكذلك قيم معاملات الإرتباط المتعدد بأنواعها "ر" ، و مربع معامل الارتباط المتعدد" ر^2 "، و "ر " المصححة. أن أبعاد المساندة الاجتماعية تتنبؤ باستراتجيات التعامل مع الضغوط ، حيث تنبأ بعد " المساندة الوجدانية" باستراتجيات التركيز على المشكل ، اذ بلغت قيمة " بيتا" أو معامل الانحدار الجزئي لهذا البُعد 0.14 وقيمة "ت" 2.25، و هي دالة عند مستوى0.01. بينما تنبأ بُعد " المساندة المعرفية " باستراتجيات التعامل مع الضغوط المتمثلة في التنفيس الانفعالي ، اذ كانت قيمة " بيتا " لهذا الُبعد 0.38 ، و قيمة "ت" 3.74 وهي دالة عند مستوى0.01. بينما لم تتنبأ أبعاد المساندة الاجتماعية باستراتجيات التجنبية و الاستهانة بالموقف.

سيتم مناقشة نتائج هذه الفرضية بناءا على التنبؤات المحققة أي ماتمكنت أبعاد المساندة الاجتماعية كمتغير مستقل من التنبؤ به في أبعاد المتغير التابع المتمثل في استراتجيات التعامل مع الضغوط ، و التنبؤات غير المحققة أي لم تتمكن أبعاد المساندة الاجتماعية من التنبؤ به في أبعاد المتغير التابع .

بالنسبة للتنبؤات المحققة ، تبين من خلال نتائج الفرضية الثانية اعتمادا على "تحليل الانحدار المتعدد" أن بُعد "المساندة الاجتماعية الوجدانية والمساندة المعلوماتية" كانا دالين ويتنبأن بإستراتجيات التعامل مع الضغوط لدى الأمهات العاملات بالتعليم هذا بشكل عام ، أما بشكل تفصيلي، فقد تنبأ بعد "المساندة الوجدانية " باستراتجية التركيز على المشكل، وتنبأ بعد "المساندة المعلوماتية" بإستراتجية التنفيس الإنفعالي .

إلاّ أن الطالبة لم تجد دراسات مماثلة تمامًا للنتيجة الدراسة الحالية ، فمن الدراسات ما تطرق منها إلى متغير المساندة الإجتماعية كمتغير تنبؤي على شكل درجة كلية في اختبار قدرتها على التنبؤ

بإستراتجيات التعامل مع الضغوط ، ومن الدراسات من فحصت العلاقة الإرتباطية بين المساندة الإجتماعية واستراتجيات التعامل مع الضغوط .

نذكر منها دراسة " البهنساوي"(2010) حول صورة الجسم والشعور بالذنب والمساندة الإجتماعية كمنبئات بإستراتجيات التعامل مع الضغوط لدى طلاب الجامعة، المجراة على عينة قوامها550 طالبًا . أشارت نتائجها إلى وجود ارتباطات دالة بين استراتجيات التعامل مع الضغوط والمساندة الإجتماعية المدركة، كما أشارت إلى إمكانية التنبؤ بإستراتجيات التعامل مع الضغوط من خلال أبعاد المساندة الإجتماعية (البهنساوي، 2010) . إلا أنها تناولت المتغيرين في شكل درجات كلية و بأسلوب ارتباطي لايوحي بتفسير عميق.

قد تؤثر المساندة الاجتماعية على استراتجيات التعامل مع الضغوط ، فقد أشارت نتائج دراسة "الدماصي"(2008) حول المساندة الإجتماعية وعلاقتها بكل من استراتجيات المواجهة والأنشطة الإجتماعية لدى 430 طالبا و طالبة. إلى وجود تأثير موجب دال احصائيا للمساندة الإجتماعية على استراتجيات التعامل مع الضغوط (الفعل المباشر في حل المشكلة، المواجهة الوقائية، السّعي للمساندة الإجتماعية) كما أثبتت امكانية التنبؤ بأبعاد استراتجيات التعامل مع الضغوط من خلال الأبعاد الفرعية للمساندة الإجتماعية (الدماصي ،2010) .

من الدراسات التي وافقت نتائجها الدراسة الحالية في تناولها للأبعاد الفرعية لمتغير المساندة الاجتماعية دراسة "الطويل" (2008) حول أنماط المساندة الإجتماعية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المتخلفين عقليا بحجم اجمالي قدره 70 أمًا .

وجدت ارتباطا دّالا بين المساندة الوجدانية و كل من أسلوب مواجهة المشكلة، و كذلك ارتباط دال احصائيا بين المساندة المعلوماتية و كل من أسلوب مواجهة المشكلة إلا أن هذه الجزئية الآخيرة تختلف عن الدراسة الحالية (الطويل ،2008) .

في نفس الاطار و بشكل مشابه ، أكدت نتائج دراسة (2006) " Kao et al "، المجراة على عينة 608 معلما بالمرحلة الإبتدائية أن المواجهة المعرفية ترتبط ارتباطا سلبيا مع الضغوط ، وإرتباطا إيجابيا مع المساندة الإجتماعية ، وأشارت نتائجها أيضا أنّ المساندة المادية قادرة على التنبؤ بإستراتجيات المواجهة السلوكية ، بينما تعتبر المساندة العاطفية منبئًا بإستراتجيات المواجهة المعرفية (إمام وآخرون ،2011 ، ص 594). فالمواجهة المعرفية قد تعكس في مضمونها الاعتماد على استراتجيات المرتكزة على حل المشكل في التعامل مع المواقف الضاغطة مما يدعم النتيجة الحالية.

في سياق مخالف لنتيجة الدراسة الحالية بين "لازروس وفولكمان" أن استراتجيات التعامل مع الضغوط القائمة على حل المشكل تتضمن استراتجية طلب المساندة الإجتماعية المعلوماتية ، والمساندة الإجتماعية الوسيلية ، بينما استراتجية طلب المساندة الإنفعالية، فهي أحد مكونات استراتجيات التعامل القائمة على الإنفعال ، مما يساهم في محاولة التغلب على الموقف الضاغط . كما أشارت نتائج دراسات كل من" Jadaa " (2007) و "Irving , et al , Metthews& Cook" إلى وجود علاقة دالة بين المساندة الإجتماعية واستراتجيات التعامل مع الضغوط (أبو العلاّ ، 2012 ، ص104) .

لعل شعور عينة البحث بوجود مساندة اجتماعية يؤدي به إلى تفضيل أسلوب حل المشكلة في تعاملها مع الضغوط ، حيث وجد "Elspeth et al"(1998) أن كل من فعالية الذات و المساندة الإجتماعية تتنبأن بالتكرار المتزايد لإستخدام أسلوب التعامل المتمركز على حل المشكلة.

قد توجد متغيرات أخرى لم تتطرق اليها الطالبة هي المسؤولة عن ارتفاع المساندة الاجتماعية و في نفس الوقت على اختيار استراتجيات التعامل مع الضغوط لدى عينة البحث .

أثبتت نتائج دراسة "حسيب" (2003) و آخرون، المجراة على عينة مكونة من 100 معيدًا بالجامعة أن المساندة الإجتماعية لاتتنبؤ باستراتجيات حل المشكل، وأنه يوجد بعض العوامل الدينامية الكامنة المسؤولة عن ارتفاع مستوى المساندة الإجتماعية ، وفعالية الذات ، والتي تلعب دورا فعالا في اختيار أفضل الأساليب الإيجابية في بالتعامل مع الضغوط النفسية (الحسيب وآخرون ، 2009) .

كما توصلت دراسة "شان" "Shen" (2009) إلى أن المساندة الإجتماعية تؤثر بشكل مباشر ، وغير مباشر في اختيار استراتجيات التعامل مع الضغوط ، وأن الأفراد ذوي المساندة الإجتماعية المرتفعة يميلون إلى استخدام استراتجيات التعامل القائمة على الإنفعال .

ركزت فقرات استبيان المساندة الاجتماعية في الدراسة الجالية على المساندة من قبل العائلة و الأصدقاء كما تدركها الأم العاملة والتي قد تفعل من استخدامها لاستراتجيات ايجابية في تعاملها مع الضغوط ، فقد توصلت دراسة" lrving" (1997) إلى وجود ارتباط دال موجب بين المساندة الاجتماعية من العائلة والأصدقاء والاستراتجيات الإيجابية في التعامل مع الضغوط (أبو العلا ، 2012، ص123).

كما أشارت دراسة "أبو العلا"(2012) التي هدفت إلى التعرف على طبيعة النموذج البنائي للعلاقات بين الرجاء والمساندة الاجتماعية واستراتيجيات التعامل مع الضغوط والتوافق النفسي ، وذلك لدى عينة 642 طالبا وطالبة بجامعة "بنها" ، حيث طبق عليهم مقياس الرجاء ومقياس المساندة الاجتماعية ، ومقياس استراتيجيات التعامل ومقياس التوافق النفسي.

استخدم النمذجة القائمة على تحليل المسار، وقد أظهرته نتائجها وجود تأثيرات مسارات مباشرة دالة للمساندة الاجتماعية كمتغير مستقل على استراتيجيات التعامل بنوعيها القائمة على المشكلة والقائمة على الانفعال. (أبو العلا ، 2012) .

من جهة أخرى ، أشارت نتائج دراسة " زانوبيني و أخرون "Zanobini &al " (2005) حول أثر بعض أساليب التعامل مع الضغوط و بعض أنواع المساندة الإجتماعية على أبعاد التكيف و الرّضا عن الخدمة لدى أمهات أطفال ذوي الإعاقات، حيث تكونت عينة الدراسة من 87 أمًّا.إلى وجود علاقة بين استراتجيات التعامل مع الضغوط وشبكات المساندة الإجتماعية (الطويل ،2008 ، ص231) .

إن المساندة الوجدانية لها تأثير في تقليل استعمال الإستراتجيات التجنبية ، و تخفيض المشقة الإنفعالية حسب ما أشار إليه" بلوم وآخرون" "Bloom&al (1984) (محمود،2009، ص 273) .

هدفت أيضا دراسة " أنانثي و هاجي "Ansnthi, A & Haji Haji, H," (2000) إلى اختبار العلاقة بين الوجود النفسي الأفضل وبين الضغوط و أساليب التعامل مع الضغوط والمساندة الإجتماعية على عينة مكونة من 421 طالبًا بجامعة ماليزيا . أشارت نتائجها إلى أن المساندة الإجتماعية تزود الطلاب بمهارات تدريبية في التفكير الإيجابي ، واستراتجيات المرتكزة على حل المشكلة .

قد تتميز عينة البحث الحالية بالرضا عن حياتهن ، و الرضا عن المساندة المقدمة لهن التي تجعلهن يستخدمن أساليب ايجابية في تعاملهن مع الضغوط.

إذ توصلت دراسة " Denize " (2006) ، المجراة على عينة 492 طالبا . إلى وجود ارتباط دال ايجابيا بين الرضا عن الحياة واستراتجيات المركزة على حل المشكل وطلب الدعم الإجتماعي (الصميلي ،2013 ، ص 188) .

وجد " بال و أخرون" "Bal et al"(2003) علاقة موجبة بين المساندة الإجتماعية و استراتجيات المواجهة ، وأكد كل من " Agari and Miura " أن المساندة الإجتماعية هامة ، فهي تزيد من استخدام الإستراتجيات الإيجابية . كما وجد " McCubbin et al " (1982)علاقة بين المساندة الإجتماعية وبين قدرة الفرد على مواجهة ضغوطات الحياة (CHIA-HUEI KAO , 2005, 63p -62) .

كما أبرز الاطار النظري" للازروس و فولكمان" (1984) أن المساندة الإجتماعية تعتبر مصدر مهما للأفراد في أوقات الضغوط ، فهي تساعدهم على التعامل مع الضغوط ، وتفيد في التنبؤ بأساليب التعامل التي يستخدمها الفرد في التعامل مع الأحداث الضاغطة كأسلوب حل المشكلة ، واعادة التقييم الإيجابي .

قد تتدخل المساندة الاجتماعية في تقييم مصادر الضغوط لدى عينة البحث ، فقد أفاد "هولهان وموس" "Holahan & Moos "(1998) إلى أن مصادر الدعم النفسية كالمساندة الإجتماعية تجعل الفرد يقوم الضغوط تقييًما واقعيًا ، كما تجعله أكثر إدراكاً و تفسيرًا للأحداث الضاغطة .

كما أشار " كابلان و توشيما " " Kaplan & Tochima"(1990) أن المساندة الإجتماعية لايمكن وصفها بالإيجاب إلا إذا دعمت استراتجيات الفعالة في التعامل مع الضغوط (بوشدوب ، 2014 ، ص 168-169).

في اطار العلاقات الإرتباطية بين الدرجة الكلية لمتغير المساندة الاجتماعية مع الدرجة الكلية لاستراتجيات التعامل مع الضغوط وجدت "شويخ وآخرون"(2012) في مقارنة بين عينة من المصرين والكوتيين بحجم عينة قدرها107فردا . إرتباط دال موجب بين استراتجيات المواجهة الكلية و المساندة الإجتماعية لدى مرضى الأورام السرطانية (شويخ ،2008).

كما أكدت "باندورا" Bandura " أنّ المساندة الإجتماعية لها دور في تدعيم سلوك المواجهة ، وترويض الذات على مواجهة ، ومقاومة الإحباطات التي تنعكس على الفرد من أحداث الحياة الضاغطة (علي ، 1997 ، ص 223) .

كما وجد براون"Brown " (2004) في دراستة على عينة من الجنود الأمريكين أن المساندة الإجتماعية ترتبط بشكل كبير مع إرتفاع التكيف ، والقدرة على المواجهة ، وإرتفاع الروح المعنوية، وخفض الضغوط النفسية (*Overdale, S.* & *Gardner, D*, 2012, p315).

تتميز عينة البحث بمستوى مرتفع من المساندة الاجتماعية– قامت الطالبة بحساب مستوى المساندة الاجتماعية – ، كما بين " سارسون " sarason "(1991) أن الأفراد ذوي المساندة الإجتماعية كانوا أكثر قدرة على مواجهة تحديات الموقف الذي يفوق مصادرهم الذاتية ، و أضاف أن المساندة الإجتماعية تؤثر على التعامل مع الضغوط من خلال ثلاث طرق مختلفة :

* أنها تخفف من وطأة المشقة ، و بالتالي تؤثر على ادراكنا له ، مما يؤثر بشكل مباشر على عملية المواجهة أو التعامل مع الضغوط.

* تؤثر على تطوير مهارات التعامل مع الضغوط .

* تساعد على زيادة طلب المساندة الإجتماعية كإستراتجية للتعامل مع الضغوط (الشويخ وأخرون،2012 ، ص 684) .

قد تؤثر المساندة الاجتماعية في عملية التحكم لدى عينة البحث ، حيث بين نتائج الفرض الفرضية مستوى مرتفع من التحكم لديها ، فحسب "جريجوري و بوروغس"(1989)" Gregory & Burroughs " أن المساندة الإجتماعية تمد الفرد بشعور مرتفع بالتحكم، والضبط مما يمكن الفرد من التنبؤ

بالبيئة و كيفية مواجهتها مما قد يجعله يقبل على حل المشكل الذي قد يقلّل من الضرر المحتمل للضغوط (بوشندوب،2014، ص169) .

إنّ المساندة الاجتماعية قد تحسن عملية المواجهة ، حيث أشار "كين قاز و أخرون " Kyngaz & al" (2001) أن المساندة الإجتماعية تعد متغيرا فعالاً في تحسين عملية مواجهة الضغوط (بوشندوب، 2014، ص181) .

كما انتهجت دراسات أخرى المنهج التجريبي في دراسة التعامل مع الضغوط في علاقتها بالمساندة الإجتماعية، حيث أجرى"بوشندوب"(2014) دراسة بهدف الكشف عن آثر المساندة الإجتماعية في بعض العوامل الشخصية و استراتجيات التعامل مع الضغط المدرسي بالإعتماد على التصاميم التجريبية الحقيقية على عينة مكونة من 20 تلميذا اختيروا بطريقة عشوائية ، ووزعوا على مجموعتين تجريبية و ضابطة . بينت أهم نتائج الدراسة أن المساندة الاجتماعية زادت من استخدام المجموعة التجريبية لإستراتجيات حل المشكل (بوشندوب ، 2014) .

في دراسات مقارنة طولية بين الجنسين حول المساندة الإجتماعية و استراتجيات التعامل مع الضغوط، وجد"مارك و فوندكارو و رودلف موس" " Mark R.Fondacaro & Rudolf H.Moos"(1987) على380 مريضًا، ارتباط المساندة الاجتماعية باستراتجية حل المشكل لدى النساء و ارتباط المساندة الاجتماعية بإستراتجيات التفريغ الانفعالي لدى الرجال (Mark R. Fondacaro &Rudolf H.Moos, 1987)

كما أشارت دراسة كل من " قرينقلاص فيكسن بوم و ايتون " "FIKSENBAUM, & J. EATON E. GREENGLASS, L "على عينة 224 راشدا، إلى وجود علاقة دالة احصائيا بين المساندة الإجتماعية والمواجهة النشطة (E. GREENGLASS, L. FIKSENBAUM, & J. EATON ,2006) .

أجرى "السيد"(2012) دراسة على عينة 269 طالبًا ، أشارت نتائجها إلى وجود ارتباط دال إحصائيا بين بعدي المساندة الإجتماعية و حل المشكلات ، و عدم وجود ارتباط بين التجنب و كل من المساندة الإجتماعية وحل المشكلات (السيد ، 2012) .

قد تؤثر المساندة الاجتماعية على عملية ادراك المواقف مما يدعم تبني نمط فعالاً من استراتجيات التعامل مع الضغوط لدى عينة البحث ، حيث أشار " واهل و آخرون" " wahle et al " (2001) أن الآثار الإيجابية للسند الإجتماعي قد تكون إمّا مباشرة كمنبع للتفتح الشخصي والدينامي أين يتبنى الأفراد نمط حياة سوي يحميهم من الأمراض كما تعمل المساندة الاجتماعية بتأويل أقل للوضعية الضاغطة ، حيث أن ادراك الفرد للسند الاجتماعي يسمح له بإستخدام استراتجيات تعامل أكثر فعالية . كما أن الرضا عن المساندة المقدم له دوره أيضا بغض النظر عن ادراك المساندة من قبل الفرد، حيث بينت نتائج " زوترا و مان " Zautra et Manne" (1989) أن النساء المصابات بإلتهاب المفاصل اللواتي لم تكن راضيات على السند المقدم من طرف أزواجهن لهن ميول لتوظيف استراتجيات غير فعالة ، بالمقابل النساء الراضيات عن السند المقدم من طرف أزواجهن ساهم أساسا في اختيارهن لإستراتجيات التعامل النشطة كالتعامل المتمركز على المشكلة (ساعو ، ص39-40).

كما أن لمستوى المساندة دور كبير في عملية المواجهة أو التعامل مع الضغوط، حيث بينت دراسة "سباكبان " و "أوسكامبك " "Spacapan and oskamp" أن المستوى المنخفض للسند الإجتماعي يشكل عاملا للتجريح في حياة الفرد ازاء مواجهة الضغوط ، بينما المستوى المرتفع فيزيد من درجة التحكم والمواجهة ، بحيث تؤثر على التقييم المعرفي لقدرة الفرد على التحكم في الوضع لتحديد اختياره إستراتجيات التعامل المناسبة (غربي ،2012 ، ص 93).

إن الأسلوب الإحصائي المعتمد في تحديد مستوى المساندة المقصود بدرجة القطع بين المستوى المرتفع والمنخفض ليس دقيقًا، حيث يشوبه كثير من النقص فقد يكون الفارق بين المستوى و المرتفع درجة واحدة ومع ذلك يعدّ مستوى منخفض من المساندة الاجتماعية.

قد توجد متغيرات أخرى ترافق المساندة الاجتماعية عي التي تقف وراء اختيار استراتجيات التعامل مع الضغوط، فقد بينت دراسة" شان ين" " shen,yan " 2009 على عينة مكونة من 350 معلمًا من معلمي التربية الخاصة . أن كل من كفاءة الذات ، والمساندة الإجتماعية تؤثران بشكل مباشر وغير مباشر على استراتجيات المواجهة ، والمتمثلة في الإستراتجيات التوافقية وليست تلك المتمركزة حول الإنفعال (إمام و آخرون ،2011 ، ص995)

كما أجرت "نوف بنت سلطان " (2013) دراسة على عينة مكونة من213 من متعاطي الحشيش بمجمع الأمل للصحة النفسية بمدينة الرياض ، وخلصت إلى وجود علاقة موجبة بين المساندة الإجتماعية و استراتجيات المواجهة (عبد الله الراشد، 2012).

هذا بالنسبة للتنبؤات المحققة ، أما التنبؤات غير المحققة، لم تتنبؤ أبعاد المساندة الاجتماعية المتمثلة في المساندة الوجدانية و المساندة المعرفية باستراتجيات المواجهة التجنبية أو الهروبية و استراتجيات الإستهانة بالموقف لدى عينة البحث في تعاملها مع الضغوط.

قد يرجع ذلك إلى وجود تأثير موجب للمساندة الاجتماعية على استراتجيات التعامل الفعالة مع الضغوط كحل المشكل ، و الفعل المباشر كما أشار ذلك " الدماصي" (2008) و " أقري وميرا" Agari & Miura " لذلك لم تتنبأ بالاستراتجيات التجنبية ، والاستهانة بالموقف.

إن المساندة الاجتماعية تعمل على التقليل من استعمال الاستراتجيات التجنبية حسب ما ذكره " بلوم و أخرون " " Bloom & al "(1984). " و ماكبين و أخرون " " McCubbin et al" (1982) .

بينت دراسة " السيد " (2012) عدم وجود ارتباط بين المساندة الاجتماعية و استراتجيات التجنب مما يؤكد نتيجة الدراسة الحالية التي أثبتت عدم تنبأ أبعاد المساندة الاجتماعية باستراتجيات مواجهة الضغوط المتمثلة في التجنب و الاستهانة بالموقف.

إن المساندة الاجتماعية تمد الفرد بشعور بالتحكم في مجريات الأحداث من حوله مما يمكنه من التبؤ بالبيئة ، و بذلك يتجه نحو استراتحيات حل المشكل بدلا من التجنب أو الهروب.حسب ما أشار اليه "جريجوري و بوروغس"" Gregory & Burroughs" (1989).

تحسن المساندة عملية مواجهة الضغوط ، حيث تؤثر على عملية ادراك الموقف ممايدعم تبني نمطا فعالا من استراتجيات التعامل الضغوط ، لذلك قد يستبعد تنبؤها باستراتجيات التجنب أو الهروب والاستهانة بالموقف في التعامل مع الضغوط كما وضح ذلك " واهل و أخرون " "wahle & al"(2001) "كين قاز و أخرون" " Kyngaz & al " (2001).

وجدت الطالبة مستوى مرتفع من المساندة الاجتماعية لدى عينة البحث ، فالأفراد ذووا المساندة الإجتماعية المرتفعة يواجهون التحديات بطريقة أكثر فاعلية لاعتقادهم أن الآخرين سوف يساعدونهم إذا ما كانت التحديات تتجاوز ما لديهم من مصادر شخصية، جسب ما أفاد به "سارسون" "sarason" (1983) (حسين و حسين، 2006، ص 138). وذلك يوحي بعدم تنبأ المساندة الاجتماعية باستراتجيات الاستهانة بالموقف ، والتجنب أو الهروب.

كما ترتبط بشكل كبير مع إرتفاع التكيف ، والقدرة على المواجهة ، وإرتفاع الروح المعنوية، وخفض الضغوط النفسية، حسب ما أشار إليه " براون" "Brown " (2004). وذلك يثبت سبب عدم تنبؤها باستراتجيات التجنب أو الهروب ، و الاستهانة بالموقف.

إذن اتضح من نتائج الفرضية الثانية أن أبعاد المساندة الاجتماعية الوجدانية و المعرفية أو المعلوماتية تمكنت من التنبؤ باستراتجتين هما التركيز على المشكل و التنفيس الانفعالي لدى الأمهات العاملات بالتعليم ، وهما نفس الاستراتجتين اللتان تحققتا في نتيجة التساؤل الثاني، والفرضية الثانية مما يوحي بترابط تساؤلات ، وفرضيات الدراسة الحالية.

3- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة : سنذكر بنص هذه الفرضية.

*يوجد تأثير تفاعلي دال بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية يساهم في التنبؤ باستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم .

للإجابة على نص الفرضية أعلاه استخدمت الطالبة الأسلوب الاحصائي المتمثل في " تحليل الانحدار المتعدد " و باستخدام البرنامج الاحصائي "spss20 "، حيث يقدم لنا " تحليل الانحدار المتعدد " تقديرًا دقيقًا للعلاقة بين المتغيرات ، فمن جهة يمكننا من اختبار مدى مساهمة كل متغير مستقل في تفسير المتغير التابع ، فضلاً عن ذلك يوفر لنا نتيجة تفاعل المتغيرات المستقلة مجتمعة والتي تزيد من تفسير تباين المتغير التابع. كما يمكننا من ادخال المتغيرات دون التصرف في البيانات حفاظا على كل معلوماتها دون تصرف الباحث. سيوضح الجدول رقم (39) نتيجة اختبار الفرضية الثالثة.

الجدول رقم (39) يوضح تحليل الانحدار المتعدد لأثر التفاعل بين الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتجيات التعامل مع الضغوط

م/ تابعة / م/ المستقلة	التركيز على المشكل					التنفيس الانفعالي					المواجهة التجنبية (الهروبية)					الاستهانة بالموقف				
	بيتا	"ت"	ر	$ر^2$	ر مصححة	بيتا	ت	ر	$ر^2$	ر مصححة	بيتا	"ت"	ر	$ر^2$	ر مصححة	بيتا	ت	ر	$ر^2$	ر مصححة
الصلابة النفسية x المساندة الاجتماعية	0.19	**3.39	0.19	0.04	0.03	0.76	1.222	0 .31	0.10	0. 91	0.04	0.66	0.04	0.001	0.002	0.38	0.59	.048	0.02	0.08
ف= 11.51***						ف=11.01					ف=0.43					ف=0.23				

يتضح من الجدول أعلاه سواء من دلالة تحليل التباين (ف) عند مستوى 0.001 – التي توحي بوجود علاقة معنوية بين المتغير المستقل و المتغير التابع ، وكذلك قيم معاملات الإرتباط المتعدد بأنواعها "ر"، و مربع معامل الارتباط المتعدد" ر^2 " ، و "ر " المصححة، أنه يوجد آثر تفاعلي دال بين الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية يساهم في التنبؤ باستراتجيات التعامل مع الضغوط وذلك بالنسبة للاستراتجية " التركيز على المشكل" فقط ، حيث كانت قيمة " بيتا " أو معامل الانحدار الجزئي لآثر التفاعل بين متغير الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية (0.19) ، و قيمة "ت" 3.39 ، و هي دالة عند مستوى (0.01).

بشكل عام تبين أنه لايوجد أثر للتفاعل بين المساندة الإجتماعية و الصلابة النفسية ساهم في التنبؤ بإستراتجيات التعامل مع الضغوط ماعدا في استراتجية التركيز على المشكل ، فقد كان هناك أثر للتفاعل بين هذين المتغيرين في التنبؤ باستراتجية التركيز على المشكل .

بمعنى أن المساندة الاجتماعية لها دور مشرط في العلاقة ما بين الصلابة النفسية واستراتجيات التعامل مع الضغوط ، فالمساندة الاجتماعية تزيد من الصلابة النفسية للأم العاملة ممايزيد من استخدامها استراتجية التركيز على المشكل.

سيتم مناقشة نتائج هذه الفرضية بناءا على التنبؤات المحققة من خلال أثر التفاعل بين متغير المستقلين (المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية) في علاقتها بالمتغير التابع استراتجيات التعامل مع الضغوط ، و التنبؤات غير المحققة.

بالنسبة للتنبؤات المحققة ، فقد تبين أنه يوجد آثر تفاعلي دال بين الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية ساهم في التنبؤ باستراتجيات التعامل مع الضغوط وذلك بالنسبة للاستراتجية " التركيز على المشكل" فقط.

إن المساندة الإجتماعية تتفاعل مع الصلابة النفسية و تساعد على زيادتها لتساهم في فاعلية الفرد لمواجهة الضغوط ، والحفاظ على الصحة النفسية كما أشارت إليها دراسة"المخيمر" (1997) أن الصلابة النفسية تنشأ من ادراك الدفء و الرعاية والإهتمام من الوالدين ، وذلك يعد جزءا أساسيا من المساندة الإجتماعية .

كما توصلت "جانيلين وبلاني" "Ganellen & Blaney"(1984)، المجراة على عينة مكونة من 84 طالبا وطالبة ، أن الصلابة النفسية تتفاعل مع المساندة الإجتماعية كي تخفف من حدة المواقف الضاغطة على الفرد، حيث أن المساندة الإجتماعية تقوي من الصلابة النفسية و من شعور الفرد بقيمته و قدرته على التحدي ، مما يجعله أكثر نجاحا في مواجهة المواقف الضاغطة (عبد الوهاب وآخرون ،2005 ، ص 212-214).

أثبتت الفرضية الثانية وجود مستوى مرتفع للصلابة النفسية لدى عينة البحث، مما قد يسمح لها بتكوين علاقات اجتماعية مساندة تمكنها من التعامل مع الضغوط.

بالمثل، أشار "Kevin J. Eschleman & al" (2010) أنّ الصلابة النفسية تنطوي على الإلتزام العميق، والمشاركة في العديد من مجالات الحياة كالأسرة، والأصدقاء، والعمل، و الأنشطة الإجتماعية ومن المرجح أن المشاركة في هذه المجالات تسمح بتطوير شبكة غنية من العلاقات الاجتماعية ، فالأفراد ذووا الصلابة النفسية يكونون اجتماعيًا أكثر جَاذبية، مما يسهل عليهم الحصول على المساندة (et al, Kevin J. Eschleman, 2010).

مما قد يسمح بالقول أن الصلابة النفسية ترتبط بشكل موجب مع المساندة الاجتماعية ، والتي من المحتمل أن تجعلهم يستخدمون استراتجيات تعامل أكثر فاعلية كالتركيز على حل المشكل في التعامل مع مايعترضهم من مواقف ضاغطة .

كما بينت إحدى الدراسات أشارت إليها "الشيراوي" وجود علاقة بين الصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية ، إذ أن البعد الإجتماعي له تأثير في تماسك الفرد و قدرته على مواجهة المواقف الضاغطة(الشيراوي، 2011، ص19) مما يوضح التداخل بين المصادر النفسية، والاجتماعية المدعمة على التعامل مع الضغوط.

أوضح "عبد الهادي و آخرون" (2005) أن المساندة الإجتماعية التي يدعم بها الأفراد تكون أحد الأسباب التي تحقق الصلابة النفسية ، فتهيء لديهم الإلتزام و التحكم و التحدي (عبد الهادي و أخرون ،2005، ص 209). مما يؤكد أن المساندة الاجتماعية تزيد من صلابة الفرد في التعامل مع الضغوط .

تبين من نتائج الفرضية الثانية مستوى مرتفع من التحكم لديى عينة البحث ، كما ثبت فيها أن بعد " التحكم " كأحد أبعاد الصلابة النفسية يتنبأ باستراتجية حل المشكل ، فحسب "جريجوري" و"بوروغس" "Gregory & Burroughs " (1989) أن المساندة الإجتماعية تمد الفرد بشعور مرتفع بالتحكم، والضبط مما يمكن الفرد من التنبؤ بالبيئة و كيفية مواجهتها مما قد يجعله يقبل على حل المشكل الذي قد يقلّل من الضرر المحتمل للضغوط (بوشندوب،2014، ص169) .

عندما تقترن الصلابة النفسية بمساندة اجتماعية فاعلة، فإنها تجعل الفرد أكثر قدرة وكفاية على مواجهة الضغوط. كما أنّها تلعب دورا هاما في الوقاية من آثر الضغوط إما عن طريق المساندة الاجتماعية التي تقدم للفرد مباشرة أو من خلال نمو ودعم المتغيرات النفسية كالصلابة النفسية، و تقدير الذات فيتفاعل تأثير هذه المساندة مع هذه المتغيرات النفسية كي تؤدي إلى تخفيف شدة وقع الأحداث الضاغطة على الفرد كما أشارت اليه نظرية "كوبازا"(1983) (عبد الهادي وآخرون،2005 ، ص231).

إذن كلما زاد معدل المساندة الإجتماعية ازدادت معه الصلابة النفسية ، فالدعم الإجتماعي يزيد من تقدير الذات و الثقة بها ، و يولد المشاعرالإيجابية الحياة مما قد يقوي من فاعلية التعامل مع الضغوط بتبني أساليب توصف بأنها ايجابية كالتركيز على المشكل.

كما اتضح من دراسة " الهلول و آخرون " (2013) أنه يمكن التنبؤ بالصلابة النفسية من خلال متغير المساندة الإجتماعية أي أن المساندة الاجتماعية لها دور مهم وأساسي في تفسير الصلابة النفسية فكلما زادت المساندة الإجتماعية زادت الصلابة النفسية (الهلول ، و محسين، 2013) .

إن الصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية وجهان لعملة واحدة ، حيث لايمكن فصل ماهو نفسي عما هو اجتماعي ، فالمساندة الإجتماعية تقوي الصلابة النفسية للفرد ، و من جهة أخرى تقييم الفرد المعرفي للصلابتة النفسية هو الذي يحدد مدى ادراكه لكفاءة و عمق علاقاته بالآخرين ، كما يحدد شكل المساندة الإجتماعية التي يطلبها الفرد في تعامله مع الضغوط حسب ما أشار إليه بعض الباحثين أمثال" المخيمر" (المخيمر ، 1997 ، ص 105) .

إنّ المساندة الإجتماعية بماتتيحه من علاقات اجتماعية تتسم بالحميمة ، والدفء ، و الثقة تعمل كحواجز أو مصدات ضد التأثيرات السلبية للضغوط الحياتية بالإضافة أنها تزيد من شعوره بهويته وتقديره لذاته ، وتعمل على شحن معنوياته ، وترفع من مستوى صلابته النفسية و اعتقاده في فاعليته و كفاءته ، وتعزز ثقته بنفسه ، و هي كلها عوامل تخفف من الضغوط ، وتزيد من فاعلية الفرد في مواجهتها كالتركيز على المشكل (عودة ، 2010 ، ص 59).

أثبتت الدراسة الحالية تمتع العينة الحالية بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية ، فقد أوضحت دراسة "كوبازا وآخرون"(1983)"Kobasa et al" التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين المصادر الشخصية و المصادر الإجتماعية ، وإدراك المساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة و

الصحة النفسية و الجسمية ، على عينة مكونة من 170 موظفًا اداريًا. أن الصلابة النفسية لها أثر دال تفاعلي مع المساندة الاجتماعية ، بحيث أن مجموعة الأفراد الذين لديهم صلابة نفسية أعلى يستغلون المساندة الاجتماعية بشكل أفضل في ادراكهم للأحداث الحياة ، فهم أقل تأثرا بالمشاكل من الناحية الصحية(عودة ، 2010 ، ص 99)

ركز استبيان المساندة الاجتماعية في الدراسة الحالية على المساندة من الأسرة و الأصدقاء، و التي قد تزيد من صلابة نفسية لدى الأمهات العاملات، و بدورها قد تفعل من أساليب المواجهة الفعالة في التعامل مع الضغوط كالتركيز على المشكل.

بالمثل، رجحت دراسات أخرى ، أفضلية دور بعض مصادر المساندة الاجتماعية للفرد في تقوية الصلابة النفسية التي تساعد الفرد في مقامة الضغوط، حيث أشار"هولهان وموس" "Holahan& Moos"(1985) و " كوبازا " "Kobasa" أن البيئة أسرية السليمة التي توفر لأفرادها الدفء، و الحب، و التماسك، وحرية التعبير عن الرأي و المشاعر، والدعم لها دور كبير في زيادة سمة الصلابة النفسية للفرد، حيث تعدُ مصدرًا أساسيًا لمساندة أفرادها مما يدعم من قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط..(مخيمر، 1997 ، ص 111) .

أما بالنسبة للتنبؤات غير المحققة أو استراتجيات التعامل مع الضغوط التي لم يتنبؤ فيها من خلال أثر التفاعل بين المساندة الاجتماعية و الصلابة النفسية ، فتمثلت في استراتجيات التنفيس الانفعالي ، و استراتجيات التجنب (الهروب) ، و الاستهانة بالموقف.

أشارت " كوبازا "(1983) أن الصلابة النفسية حين اقترانها بالمساندة الاجتماعية تجعل الفرد أكثر قدرة ، و كفاية على مواجهة الضغوط ، وذلك يبرر عدم تنبؤها باستراتجيات التنفيس الانفعالي ، و التجنب أو الهروب ، و الاستهانة بالموقف.

تعد كل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية من مصادر المقاومة و المواجهة لذلك قد يبرر ذلك عدم تنبؤها بهذه الاستراتجيات في التعامل مع الضغوط.

أكد "عبد الهادي و آخرون" (2005) أن المساندة الإجتماعية التي يدعم بها الأفراد من الأسباب التي تحقق الصلابة النفسية ، فتهيء لديهم الإلتزام و التحكم و التحدي لمواجهة الضغوط ، مما يجعلهم يستخدمون استراتجيات حل المشكل ، ويتنافى مع استراتجيات التنفيس الانفعالي ، و الاستهانة بالموقف، والتجنب أو الهروب.

أشارت دراسة "جانلين وبلارني" "Ganellen& Blarney " (1984) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية، ومعرفة أيهما يلعب دورًا أهم كمخفف من الضغوط أم أنهما متشابهان في التأثير . وجود علاقة إرتباطية موجبة بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية، حيث يعتبر تفاعلهما عوامل مخففة من آثار الضغوط (حسين و حسين، 2006، ص 138).و ذلك يثبت من جهة أخرى سبب عدم تنبؤهما في اطار تفاعل باستراتجيات التجنب و الاستهانة بالموقف ، و التنفيس الانفعالي.

نتيجة الفرضية العامة و مناقشتها :

ينبغي التذكير أن من أهم نتائج الدراسة، بدأ مصادر الضغوط لدى الأمهات العاملات بالتعليم تمثلت في:

"عبء العمل"، و "صراع الدور" ، و " الضغوط المنزلية " ثم ضغوط " التلاميذ" و "ضغوط الأبناء ثم " أولياء التلاميذ" وآخيرًا "ضغوط الزملاء" .

أما بالنسبة لاستراتجيات مواجهة الضغوط النفسية أو التعامل معها الأكثر استخداما من قبل الأمهات العاملات بالتعليم ، فقد تمثلت في التنفيس الانفعالي، و التركيز على المشكل . كانت هذه النتائج المتعلقة بالتساؤلات الاستكشافية للدراسة.

بينما نصت الفرضية العامة على مساهمة كل من أبعاد الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم ، كما توقعت وجود آثر تفاعل بين الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية يساهم في التنبؤ بهذه الاستراتجيات .

يمكن الوقوف على النتائج المقترحة ضمن الفرضية العامة كمايلي :

أولا : ساهمت أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام و التحكم) في التنبؤ باستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية (التنفيس الانفعالي و التركيز على المشكل) لدى الأمهات العاملات بالتعليم .

ثانيا : ساهمت أبعاد المساندة الاجتماعية (الوجدانية و المعرفية) في التنبؤ باستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية (التنفيس الانفعالي و التركيز على المشكل) لدى الأمهات العاملات بالتعليم .

ثالثا :تبين وجود آثر تفاعل بين متغير المساندة الاجتماعية و الصلابة النفسية ساهم في التنبؤ باستراتجيات التعامل مع الضغوط (التركيز على المشكل) لدى عينة البحث.

نلاحظ من خلال النتائج التي توصلت اليها الدراسة الحالية بأن الفرضية العامة قد تحققت بشكل جزئي .

لقد أشار " ويثنجون و كازلر " "Weithington & Kessler"(1991) إلى أن الأفراد يختلفون في استخدام استراتجيات المواجهة ازاء استجاباتهم للأحداث الضاغطة ، و أن هناك عوامل عديدة تؤثر في اختيار هذه الاستراتجيات ، قد تتعلق بخصائص شخصية و اجتماعية للفرد كالصلابة النفسية ، و فعالية الذات ، و المساندة الاجتماعية ...الخ.

إن ما تم ملاحظته هو تحقق استراتجيتين (التركيز على المشكل و التنفيس الانفعالي) مما يؤكد نظرية " لازروس و فولكمان " و " ليكسون و كامبيل" "Wilikson & Cambel "(1977) وغيرهم من الباحثين الذين أكدوا وجود استراتجيتين في التعامل مع الضغوط استراتجيات التعامل الموجهة نحو المشكل و الاستراتجيات الموجهة نحو الإنفعال .

كما نلاحظ أنه تحقق بعدين فقط من أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام و التحكم) ، فحسب " كارفر " Carver "(1989) و" فنك وسينكلر و تتريك" "Funk ,Sinclair & Tetrick " أن المكونات الثلاثة للصلابة النفسية لم تظهر عند تطبيق المقياس على عينات مختلفة.

كما أشارت دراسة قام بها مجموعة من الباحثين" Victor , Miklincer, Mario, Taubman & Orit " (1995) على عينة مكونة من 276 جنديًا ، أن الصلابة النفسية تساهم في تحسين الصحة النفسية ، و أن بعد " الالتزام " تنبأ باستخدام استراتجيات التعامل المرتكزة على الانفعال ، بينما تنبأ بعد

"التحكم" باستراتجيات التعامل مع الضغوط المرتكزة على حل المشكل.

كما أثبت " فنك" "Funk " أن مكوني " الالتزام و التحكم " كمكونات للصلابة النفسية ارتبطت بالصحة النفسية فقط ، حيث ارتبط بعد " التحكم بالصحة العقلية من خلال ادراك الموقف على أنه أقل مشقة ، و استخدام استراتجيات حل المشكل (راضي ، 2008، ص 38-39).

من جهة أخرى ، أشار " هال و آخرون " " Hull & al " أن الصلابة النفسية تقتصر على بعدين فقط هما " الالتزام و التحكم " لتوافرهما على الخصائص السيكومترية الملائمة . كما بين أكد " كلارك و هارتمان " "Clark & Hartman " (1996) أن أبعاد الصلابة النفسية ليست على حد سواء بنفس الأهمية ، من حيث نتائجها الصحية ، فحسبهم أن بعدا " الالتزام و التحكم " أكثر أهمية من بعد التحدي.

أما بخصوص المساندة الاجتماعية ، فقد أشارت دراسة " البهنساوي " (2010) و "الدماصي" (2008) إلى امكانية تنبؤ أبعاد المساندة الاجتماعية باستراتجيات التعامل مع الضغوط.

كما توصلت دراسة " الطويل"(2008) على عينة مكونة من 70 أما لأطفال الأمهات المتخلفين عقليًا الى وجود ارتباط دال احصائيا بين المساندة الوجدانية و أسلوب مواجهة المشكل ، و كذلك ارتباط دال احصائيا بين المساندة المعرفية و أسلوب مواجهة المشكل .

كما أشار " كين قاز و آخرون"(2001) أن المساندة الاجتماعية تعد متغيرًا فعالاً في تحسين عملية مواجهة الضغوط . (بوشندوب، 2014، ص181).

من جهة أخرى ، توصلت الدراسة إلى وجود آثر تفاعلي دال بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية ساهم في التنبؤ باستراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية (التركيز على المشكل) ، فبناء على

الاطار النظري " لكوباز" الذي أكدّ أن الصلابة النفسية حينما تقترن بالمساندة الاجتماعية ، فإنها تجعل الفرد أكثر قدرة و كفاية على مواجهة الضغوط.

كما أثبت دراسة " جانلين وبلاني " " Ganellen & Billany" (1984) أن الصلابة النفسية تتفاعل مع المساندة الاجتماعية ، بحيث تجعل الفرد أكثر مقدرة على مواجهة الضغوط.

كما أشار "Kevin.J, Eschleman " (2010) أن الصلابة النفسية تسمح بتطوير شبكة غنية من العلاقات الاجتماعية مما يمكنهم من الحصول على مساندة اجتماعية التي تؤثر بدورها على اختيار استراتجيات التعامل مع الضغوط.

إن ماتم استخلاصه من البحث الحالي تبين صحة الطرح من حيث تسلسل عناصره ، كما كانت نتائجة منسجمة ، و غير متنافرة ، انطلاقا مما كشف عليه التساؤل الأول من مصادر الضغوط لدى عينة البحث ، وتعريجا على نتائج التساؤل الثاني الذي كشف عن استخدام استراتجتين لدى الأمهات العاملات بالتعليم اتجاه الضغوط النفسية تمثلت في التنفيس الإنفعالي و التركيز على المشكل.

كما تحققت هاتين الاستراتجتين في الفرضية الثانية، حيث ساهمت أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام و التحكم) في التنبؤ باستراتجيات التعامل مع الضغوط التنفيس الانفعالي و التركيز على المشكل.

بالمثل، ساهمت أبعاد المساندة الاجتماعية (الوجدانية و المعرفية) في التنبؤ باستراتجيات التعامل مع الضغوط لدى عينة البحث المتمثلة في التنفيس الانفعالي، و التركيز على المشكل .

كما تبين هناك أثر تفاعل بين متغير المساندة الاجتماعية و الصلابة النفسية ساهم في التنبؤ باستراتجيات التعامل مع الضغوط المتمثلة في التركيز على المشكل لدى عينة البحث.

من جهة أخرى، يوحي ذلك بأهمية الجمع بين هذه متغيرات البحث في بحوث الباحثين.

اسهامات الدراسة و اقتراحاتها

الإسهامات العلمية للدراسة : لقد تمكنت الدراسة الحالية من تحقيق بعض المساهمات العلمية من بينها

* ترجمة مقياس" استراتجيات التعامل مع الضغوط" ، مما يوفر الوقت ، و الجهد على الدراسات اللاحقة في نفس المجال.

* تعمقت الدراسة الحالية في الأبعاد الفرعية سواء بالنسبة للمتغيرات المستقلة (الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية) ، و كذلك بالنسبة للأبعاد الفرعية للمتغير التابع(استراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية) ، الأمر الذي قد يكون قدم تفسيرا أعمق لطبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات.

* تمكنت الدراسة الحالية من تحديد مصادر الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم، مما قد يمكن من التخفيف منها لأن الجهل بالشيء مضرة.

* استطاعت الدراسة الحالية التعرف على أكثر استراتجيات التعامل مع الضغوط الأكثر استخداما من قبل الأمهات العاملات.

* تمكنت الدراسة من التعرف على أثر التفاعل بين المتغيرين مستقلين(الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية) في علاقتها بالمتغير التابع (استراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية)، مما أضفى مزيدًا من التفسير على تباين المتغير التابع.

* تمكنت الدراسة الحالية من تقدير الصدق والثبات لبعض أدوات الدراسة بطرق حديثة نسبيا (التحليل العاملي التوكيدي ، و الثبات المركب) خصوصًا في الدراسات العربية (في حدود اطلاع الباحثة).

في ضوء ماتوصلت إليه الدراسة من نتائج ، تقترح الطالبة الباحثة مايلي :

* ضرورة الاهتمام بالأمهات العاملات بالتعليم من طرف الهيئات المعنية مثل: النظر في الحجم الساعي للأمهات العاملات، وحجم الأقسام داخل الأقسام ، توفير قاعات رياضة نسوية على مستوى المؤسسات التربوية قصد التفريغ عن الضغوط في شكل جسدي من خلال رياضة ...الخ.

* ضرورة بناء برامج ارشادية تخفف من معاناة الأم العاملة من الضغوط النفسية.

* اجراء المزيد من الدراسات العلمية حول المتغيرات الخفية التي تؤثر على اختيار استراتجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

* بناء برامج ارشادية تساعد على تنمية الصلابة النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم، نظرا لكون الصلابة النفسية من أهم مصادر المقاومة النفسية اتجاه الضغوط ، كما أنها تقف وراء اخيتار استراتجيات التعامل مع الضغوط أيضا.

* توفير المساندة الاجتماعية للأم العاملة من قبل الأسرة و المجتمع. مثلا بتوعية الأسر بأهمية المساندة الاجتماعية من خلال جهود الأخصائين النفسيين و الاجتماعيين ، وحصص اعلامية.

* تصميم برامج ارشادية تساعد على تنمية استراتجيات التعامل الايجابية مع الضغوط لدى الأمهات العاملات بالتعليم.

قائمة المراجـــــع

*** المراجع باللغة العربية:**

- القرأن الكريم.

- أبا الخيل آمنة عبد العزيز صالح (2011) استراتجيات مواجهة الضغوط المدرسية لدى عينة من الموهوبات والموهوبات ذوات صعوبات التعلم بالمرحلة المتوسطة ، دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، 5 (04) ، 81-126.
- ابراهيم لطفي عبد الباسط (1994) عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين ، مجلة مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر ، (15) ، 95-130.
- أبو أسعد أحمد عبد اللطيف (2009) دليل المقاييس النفسية والتربوية ،الطبعة الأولى ، مركز ديبونو، عمان.
- أبو الحسن سناء محمد ابراهيم (2012) الصلابة النفسية و الأمل و علاقتهما بالأعراض السيكوسوماتية لدى الأمهات المدمرة منازلهم في محافظة شمال غزة ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) ، جامعة الأزهر ، غزة.
- أبو الحصين محمد فرج الله مسلم (2010) الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في علم النفس ، الجامعة الاسلامية ، غزة.
- أبو العلا مسعد ربيع عبد الله (2012) النموذج البنائي للعلاقات بين الرجاء و المساندة الإجتماعية واستراتجيات المواجهة والتوافق النفسي لدى عينة من الطلاب ، مجلة كلية التربية ببنها ، (89) ، ج2 ، 102 – 165.
- أبو النيل محمود السيد ، شاكر عطية قنديل ، فرج عبد القادر طه ، حسين عبد القادر محمد، مصطفى كامل عبد الفتاح (دت) معجم علم النفس و التحليل النفسي، الطبعة الأولى ، دار النهضة العربية : بيروت .
- أبو الهدى إبراهيم محمود(2011) دراسة سيكومترية اكلينيكة لقلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة ووجهة الضبط لدى المعاقين بصريا والمبصرين ، **مجلة كلية التربية** ، جامعة عين الشمس، (35) ،ج3 ، 789- 820.

➢ أبو حمور عنان محمد (2011) مستوى الضغوط النفسية وعلاقته بدوران العمل كما يراه الموظفون في مركز محافظة البلقاء في الأردن ، **مجلة أبحاث اليرموك** ، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، 27 (03) ،1973-1995.

➢ أبو سويف حسام أحمد محمد (2010) العنف ضد المرأة وعلاقته بالمساندة الإجتماعية ، دراسات عربية في علم النفس ، 9(02) ، 336-399.

➢ أبو شهدة ، وهبي كمال (1997) مقدمة في التحليل النفسي، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي : بيروت .

➢ أبو علام رجاء محمد (2006) مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، الطبعة الخامسة، دار النشر للجامعات، مصر.

➢ أبو هاشم السيد محمد (2010) النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ، **مجلة كلية التربية** ،20(81) ، ص-ص : 269- 350.

➢ أبوشامة فاطمة علي (2012) قوة الأنا وعلاقتها بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة وغير العاملة ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في علم النفس ، جامعة بنها.

➢ الأحمد أمل ، مريم رجاء محمود (2009) أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي ، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق، **مجلة العلوم التربوية و النفسية** ، 10(01)، 13-37.

➢ أحمد لبنى (2012) دور المساندة الاجتماعية ومصدر الضبط الصحي في العلاقة بين الضغط النفسي والمرض الجسدي ، رسالة دكتوراة (غير منشورة) في علم النفس العيادي ، جامعة الحاج لخضر باتنة.

➢ أحمد ناهد فتحي (2011) نوعية الحياة المنبئة بالأمن النفسي و أساليب مواجهة الضغوط لدى الأطفال المعاقيين حسيا ، **دراسات عربية في علم النفس** ،10 (1) ، 55 – 118.

➢ الأحمدي حنان عبد الرحيم (2002) ضغوط العمل لدى الأطباء (المصادر و الأعراض) – بحث ميداني في المستشفيات الحكومية والخاصة بمدينة الرياض ، معهد الإدارة العامة ، الرياض.

➢ أرشيدات عمر أحمد (1990) مصادر الدعم الإجتماعي المفضلة لدى طلبة جامعة اليرموك، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في التربية ، جامعة اليرموك.الأردن.

➢ ازيدي كريمة (2006) إدراك التلاميذ لأسلوب إدارة الصف و إستراتجيات تعاملهم مع الأزمة في ضوء متغيرات : الجنس ، مصدر الضبط ، المستوى التحصيلي ، رسالة دكتوراه (غير منشورة) علم النفس ، جامعة وهران.

➢ الأسطل مصطفى رشاد مصطفى (2010) الذكاء العاطفي و علاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية بجامعات غزة ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في الإرشاد نفسي ، غزة .

➢ اسماعيل علي صالح جروان (2001) مصادر الدعم الإجتماعي النفسي لدى عينة من الأطفال المساء معاملتهم من قبل أسرهم في الأردن ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في الارشاد نفسي ، جامعة اليرموك، الأردن.

➢ الأسمري خالد بن سعيد بن محمد (2011) المساندة الإجتماعية كمتغير وسيط بين ضغوط الحياة و أعراض الإكتئاب لدى عينة من الموظفين بمدينة الرياض ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في التوجيه والإرشاد الطلابي ، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية ، كلية العلوم الإجتماعية ، الرياض.

➢ الأشقر نادية فتحي شاكر (1995) مصادر الضغط النفسي لدى النساء العاملات المتزوجات و غير المتزوجات في القطاع العام في مدينة الزرقاء ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في الإرشاد النفسي والتربوي بكلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية .

➢ أكلي بن عبد الله عبد القادر (2012) مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في ضوء بعض المتغيرات ، رسالة دكتوراه (غير منشورة) في الإرشاد النفسي الرياضي ، جامعة الجزائر 3.

➢ إمام نجوى السيد محمد ، حمدي محمد ياسين ، علي السيد خضر (2011) التفاؤل واستراتجيات مواجهة الضغوط لمعلمي لمعلمي التربية الخاصة ، مجلة البحث العلمي في التربية ، العدد الثاني عشر ، 590- 623 .

➢ أنطوان نعمة و آخرون .(2000) المنجد في اللغة العربية المعاصرة، بيروت : دار المشرق.

➢ آيت حمودة حكيمة ، المسيلي رشيد ، فاضلي أحمد (2011) أهمية المساندة الاجتماعية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى الشباب البطال ، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، العدد الثاني،1-38.

➢ بار عبد المنان ملا معمور يوسف (2005) الضغوط النفسية التي تواجه المطوفين والعاملين في مجموعات الخدمات الميدانية في مؤسسات الطوافة بمدينة مكة المكرمة، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية 17(01) ،14-66.

➢ بحري نبيل ، فارس علي (2014) علاقة الضغط المهني بالمساندة الإجتماعية لدى المرأة العاملة ، دراسة ميدانية ، **مجلة جيل العلوم الإنسانية و الإجتماعية** ، (03) ، 91- 109.

➢ بدر، فائقة محمد (2001). علاقة الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب بالصلابة النفسية لدى المعلمات. مستقبل التربية العربية – مصر، 13 (48)،123-158.

➢ بركات زياد (2010) الإستراتجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة طولكرم بفلسطين ، **منشورات جامعة القدس المفتوحة**، 1 -29.

➢ بزايد نجاة (2002) دراسة علاقة مصادر الضغوط المهنية بالاجهاد النفسي و النمط السلوكي لدى مسيري لوحات النسق الموزع للمراقبة سونلغاز ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في علم النفس ، جامعة وهران.

➢ البسطامي سلام راضي أنيس (2013) مستوى ادارة استراتجيات التكيف مع الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة وأمهاتهم في محافظة نابلس، رسالة ماجيستير(غير منشورة) في الإدارة التربوية ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين .

➢ بلعربي الطيب سيد نوال (2008) الضغط النفسي و تأثيره على الدافعية للإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في علوم التربية ، جامعة الجزائر.

➢ بلومي محمد ، حنصالة مريامة (2013) المقاربة النظرية لإحدى سمات الشخصية المناعية : الصلابة النفسية ، **مجلة علوم الإنسان والمجتمع** ، (8) ، 271-287.

➢ بن طاهر بشير (2004) ماهية استراتجيات التكيف مع الضغط في الدراسات النفسية المعاصرة ، مجلة علم النفس،79-89.

➢ بن طاهر بشير (2005) إستراتجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة العامة على ضوء متغيري : نمط الشخصية ، والدعم الإجتماعي ، رسالة دكتوراة (غير منشورة) في علم النفس ، جامعة وهران.

➢ بن الزين نبيلة (2012) فعالية أسلوب حل المشكلات في تنمية الضبط الداخلي لدى عينة من الطلبة في مرحلة التعليم الثانوي – دراسة تجريبية بورقلة ، رسالة دكتوراة (غير منشورة) في علم النفس المدرسي . جامعة ورقلة.

➢ بن صبار الجوهرة بنت سعد بن عبد الله (2013) الضغوط النفسية وعلاقتها بالمساندة الإجتماعية والإكتئاب لدى طالبات جامعة الإمام بن سعود الإسلامية ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في علم النفس ، جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية .

➢ بن عمارة سمية (2009) صراع الأدوار لدى الأمهات العاملات و علاقته بتوافقها الزواج ، **مجلة الواحات للبحوث** ،غرداية ، (5) ، 155-191.

➢ بن نبي أحمد أحمد محمد عوض (2007) الإحتراق النفسي و المناخ التنظيمي في المدارس ، الطبعة الأولى ، دار حامد ، عمان .

➢ البهنساوي أحمد كمال عبد الوهاب (2010) صورة الجسم والشعور بالذنب و المساندة الإجتماعية كمنبئات بإستراتجيات مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية الأداب جامعة أسيوط ، 49

➢ بوبكر عائشة (2012) صراع الأدوار والضغط النفسي ، مجلة جامعة أم القرى للعلوم الإجتماعية ، 5(01) ،10-50.

➢ بوراس كهينة (2014) الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتمي أحد الوالدين ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في علوم التربية ، جامعة مولود معمري ، تيزي وزو.

➢ بوشدوب شهرزاد (2014) المساندة الإجتماعية و أثرها في بعض العوامل الشخصية و استراتجيات التعامل مع الضغط المدرسي : بحث تجربي على تلاميذ التعليم الثانوي بمنطقة بن عكنون ، **مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس** ، 12 (01) ، 163-187.

➢ بوعافية نبيلة (2007) نمط شخصية المديرين و علاقته بالضغط المهني و استراتجيات المواجهة ، رسالة دكتوراة (غير منشورة) في علم النفس الإجتماعي ، جامعة الجزائر.

➢ بوفاتح محمد (2005) الضغط النفسي و علاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في علم النفس المدرسي ، جامعة ورقلة.

➢ البيرقدار تنهيد عادل فاضل (2011) الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية ، **مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية** ، جامعة الموصل ، العراق، 11(1)،56-28.

- تايلور شيلي (2008) ترجمة : وسام درويش بريك ، فوزي شاكر طعمية، علم النفس الصحي ، الطبعة الأولى ، دار حامد ،الأردن.
- تفاحة جمال السيد (2009) الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين: دراسة مقارنة، **مجلة كلية التربية**، 19(03): 269-317.
- تيغزة ، أ محمد (2012) . اختبار صحة البنية العاملية للمتغيرات الكامنة في البحوث : منحى التحليل و التحقق ، بحث علمي محكّم ، **مركز بحوث كلية التربية** ، جامعة الملك سعود.
- تيغزة ، أمحمد (2011) التحليل العاملي الاستكشافي و التوكيدي : مفاهيمهما ومنهجيتهما بتوظيف حزمة spss وليزرل LISREL ، ط1 ، عمان : دار المسيرة.
- تيغزة أمحمد (1991) الإجهاد المهني لدى رؤساء الأقسام بالجامعات الجزائرية – اقتراح نموذج تنظيري – **مجلة التعريب** ، السنة الأولى ، العدد الأول، 83-111.
- تيغزة محمد (1993) الضغط المهني، أبعاده وعلاقته بمستوى القلق والاكتئاب وانخفاض الرضا المهني ، منشورات كلية الاداب والعلوم الانسانية بالرباط ، سلسلة ندوات ومناظرات رقم 25.
- جاد الله فاطمة علي (2000) دراسة تحليلية لضغوط العمل لدى المرأة المصرية بالتطبيق على ديوان هيئة كهرباء مصر، **المجلة العربية للإدارة**، 22(01)، 1- 56.
- جبالي نور الدين و قارة سعيد (2013) المساندة الإجتماعية وعلاقتها بتقبل العلاج عند المرضى المصابين بإرتفاع ضغط الدم الأساسي، **مجلة الحقيقة**، (27) ، 508-529.
- الجبلي منى محمد عثمان عبد الله (2002) المساندة الإجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة صنعاء ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في علم التربية ، جامعة صنعاء.
- جمبي نسرين بنت صلاح بن عبد الرحمان (2008) تقدير الذات والمساندة الإجتماعية لدى عينة من مجهولي الهوية ومعروفي الهوية من الذكور والإناث بمنطقة مكة ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في علم النفس ، جامعة أم القرى – السعودية.
- جهاد محمود علاء الدين (2009) الفروق بين الجنسين في استراتجيات المواجهة من خلال الحياة الجامعية : دور أبعاد الشخصية ، **دراسات في العلوم التربوية** ، الأردن ، 36 (2)، 190- 220.

➢ الجهني عبد الرحمان بن عيد (2011) المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي والصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية ، **مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية** ، 4(1)،193-238.

➢ حتاملة مازن رزق (2002) مصادر الضغط لدى طلبة كلية التربية بجامعة اليرموك :دراسة تحليلية ، **مجلة العلوم التربوية والنفسية** ، 3 (04)، 201-244.

➢ الحجار ، بشير ابراهيم و دخان ، نبيل كامل (2006) الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية و علاقتها بالصلابة النفسية لديهم ، **مجلة الجامعة الاسلامية** (سلسلة الدراسات الانسانية غزة – فلسطين) ، 14(2)، 369-397.

➢ حجازي جولتان ، و عطاف أبو غالي (2010) مشكلات المسنين (الشيخوخة) و علاقتها بالصلابة النفسية ، " دراسة ميدانية على عينة من المسنين الفلسطنين في محافظات غزة " ، **مجلة جامعة النجاح للأبحاث** (العلوم الإنسانية) ، (1) ، 109- 156.

➢ حراوبية ليندة ، ونوغي نور الدين ، و جودي سهام ، محدادي سهام ، زميرلي عمار (2012) الصلابة النفسية لدى أولياء الأطفال الذين إستفادو من الزرع القوقعي : دراسة مقارنة، **مجلة العلوم الإنسانية**، بسكرة، (26)، 283-298.

➢ حسان، منال رضا.(2009) الصلابة النفسية في علاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من معلمات طفل ما قبل المدرسة بمحافظة الغربية : دراسة ارتباطية .**مجلة كلية التربية** – جامعة طنطا –مصر ،(40)،226 – 182 .

➢ حسن خيري أحمد، علام حسن أحمد عمر(1998) دراسة تحليلية لمعنى الحياة في علاقتها بكل من الصلابة النفسية والتحصيل الدراسي للطلاب، **المجلة التربوية**، (تصدر عن كلية التربية بسوهاج)، جامعة جنوب الوادي بمصر، (13)، 277-318.

➢ حسن محمد الصديق محمود (1999) المرأة العاملة و الموازنة بين العمل و البيت ، مجلة التربية القطرية ، (130) ، السنة الثامنة والعشرون ، 56-67.

➢ حسني محمود محمد حسني، عبد المالك محمود (1993) ضغوط العمل لدى المعلمين و علاقتها بنمط السلوك القيادي للناظر المدرسة، **مجلة الأبحاث التربوية**، (34)، جامعة الأزهر، 75-119.

➢ حسين ، طه عبد العظيم و حسين ، سلامة (2006) استراتجيات ادارة الضغوط التربوية و النفسية ، الطبعة الأولى ،عمان : دار الفكر.

➢ حسين سحراء أنور (2013) قياس تأثير ضغوط العمل في مستوى الأداء الوظيفي ، دراسة استطلاعية تحليلية لأراء عينة من العاملين في هيئة التعليم التقني ، مجلة كلية بغداد للعلوم الاقتصادية الجامعة ، (06) ،208 -227.

➢ حمداش نوال (2003) الاجهاد المهني لدى الزوجة العاملة الجزائرية واستراتجيات التعامل معه ، جامعة منتوري ، قسنطينة..رسالة دكتوراة (غير منشورة) في علم النفس ، جامعة منتوري قسنطينة.

➢ حمداش نوال (2004) قراءة في بعض المصادر التنظيمية للإجهاد المهني ، ***مجلة العلوم الإنسانية*** ، (21)، 17-39.

➢ حمدي علي (2008) سيكولوجية الاتصال و ضغوط العمل، الطبعة الأولى، دار الكتاب الحديث.

➢ حمدي ياسين ، عسكر علي ، الموسوي حسن (1999) علم النفس الصناعي و التنظيمي بين النظرية و التطبيق ، الطبعة الأولى ، دار الكتاب الحديث ، الكويت .

➢ حمودي أحمد (2005) عوامل الضغط المهني وعلاقتها بالقلق و الإكتئاب و عمليات التحمل لدى مدرسي التعليم الأساسي ، رسالة ماجيستير غير منشورة في علم النفس ، جامعة وهران .

➢ حمودي صبحي (2000) المنجد في اللغة العربية المعاصرة ، الطبعة الثانية ، دار المشرق : بيروت.

➢ حنصالي مريامة (2013) إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الإنفعالي – دراسة ميدانية على الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية ، رسالة دكتوراة (غير منشورة) في علم النفس العيادي ، جامعة محمد خيضر بسكرة.

➢ حنصالي مريامة، بلومي محمد (2013) المقاربة النظرية لإحدى سمات الشخصية المناعية : الصلابة النفسية ، مجلة علوم الإنسان والمجتمع ، (8) ، 271-287.

➢ الخرابشة عمر محمد عبد الله و عربيات أحمد عبد الحليم (2005) الاحتراق النفسي لدى المعلمين والعاملين مع الطلاب ذوي صعوبات التعلم ، مجلة العلوم التربوية الاجتماعية ، جامعة أم القرى ، 7 (2).

➢ الخرعان هيا بنت ابراهيم بن عبد العزيز (2010) الرضا الزواجي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في علم النفس ، جامعة أم القرى. السعودية .

➢ خضر علي السيد ، حمدي محمد ياسين ، نجوى السيد محمد إمام (2011) التفاؤل واستراتجيات مواجهة الضغوط لمعلمي التربية الخاصة ، **مجلة البحث العلمي في التربية** ، (10)، 589- 622.

➢ الخفاجي حياوي زينب ، عبد النبي هناء (2011) أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بدافعية الإنجاز وفاعلية الذات لدى المرأة العاملة في بعض دوائر الدولة في مركز محافظة البصرة ، **مجلة أبحاث البصرة** (العلوم الإنسانية) ، 36(01) ، 153- 179.

➢ خليفات عبد الفتاح ، زغلول عماد (2003) مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية التربية ، **مركز البحوث التربوية** ، جامعة قطر ، السنة الثانية ، (15) ، 61-88.

➢ خليفة بتول محي الدين صالح (2002) بعض مشكلات صّراع الدور لدى المرأة القطرية العاملة و علاقته بالتوافق النفسي للأم و الأولاد، **مجلة العلوم التربوية**، قطر، (01)، 225-229.

➢ خليفة سهام محمد عبد الفتاح ، ونبيلة أمين علي ، شادية أحمد عبد الخالق (2011) كفاءة الذات و أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية ، **مجلة البحث العلمي في التربية** ،(12) ، 791-815.

➢ خنيش ليلى (2008) استراتجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين ،دراسة وصفية لدى معلمي المدرسة الإبتدائية بمدينة الوادي ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في علم النفس المدرسي ، المركز الجامعي بالوادي.

➢ الدسوقي مجدي (2007) دراسات في الصحة النفسية ، المجلد الأول ، الطبعة الأولى ، مكتبة الأنجلو المصرية.

➢ الدماصي جمال محمد علي (2008) المساندة الإجتماعية وعلاقتها بكل من استراتجيات المواجهة و الأنشطة الإجتماعية لدى طلاب و طالبات الصف الأول الثانوي العام ، مذكرة ماستر في علم النفس ، جامعة الزقازيق.

➢ دياب مروان عبد الله (2006) دور المساندة الإجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في علم النفس ، جامعة غزة .

➢ ديب علي محمد (1996) بحوث في علم النفس – الجزء الثاني – الهيئة المصرية العامة للكتاب.

- الديداموني شيماء أحمد محمد (2009) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالموهبة الابتكارية للمراهقين، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في الصحة نفسية ، جامعة الزقازيق.
- راضي ، زينب نوفل أحمد. (2008) . الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة لأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات . رسالة ماجيستير غير منشورة في الصحة النفسية ، الجامعة الإسلامية ، غزة.
- ربوح لطيفة (2000) عوامل الضغط النفسي عند المرأة العاملة ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في علوم التربية ، جامعة الجزائر.
- الرعب منيرة (2013) الأساليب المعرفية والضغوط الوالدية لدى الأمهات العاملات ، المنهل.
- الرفاتي عبد الرحمان رجب (2011) الذكاء الانفعالي – النظرية و التطبيق في علم النفس الرياضي ، عمان : دار المأمون.
- الريماوي عمر طالب (2012) الضغوط النفسية لدى الأم الحامل في منطقة رام الله ، مجلة العلوم التربية والنفسية ، البحرين ، 13 (04)، 463-483.
- زعطوط رمضان (2005) علاقة الإتجاه نحو السلوك الصحي ببعض المتغيرات النفسية الإجتماعية لدى المرضى المزمنين بورقلة ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في علم النفس الإجتماعي، جامعة ورقلة.
- زهاني أسماء (2013) الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات الطور المتوسط ، دراسة ميدانية بالعالية الشمالية – بسكرة ، ماستر في علم النفس العيادي ، جامعة محمد خيضر بسكرة .
- ساعو مراد (ب. س) تأثير السند الإجتماعي بأبعاده المختلفة في الصحة النفسية لدى مرضى الغدة الدرقية ، رسالة لنيل ماجيستير (غير منشورة) في علم النفس . جامعة تيزي وزو .
- سامر جميل رضوان (2002) الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار المسيرة: عمان.
- ستورا، جان بنجامان (1997) الإجهاد أسبابه وعلاجه، منشورات عويدات، بيروت – لبنان.
- سليمان حنان مجدى صالح (2009) المساندة الإجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مريض السكر المراهق ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في الصحة نفسية ، جامعة الزقازيق.

- السماري عبد الله عبد العزيز (2002) التوافق المهني وعلاقته بضغوط العمل في الأجهزة الأمنية ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في العلوم الإجتماعية ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، الرياض.
- سيجموند فرويد ، ترجمة : نجاتي و علي (2000) الموجز في التحليل النفسي ، مكتبة الأسرة.
- سيد الحسين بن حسن محمد (2012) الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة جدة ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في الإرشاد النفسي ، جامعة أم القرى.
- السيد عثمان فاروق (2001) القلق و ادارة الضغوط النفسية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي : القاهرة.
- السيد يوسف جمعة (2004) ادارة ضغوط العمل ،الطبعة الأولى ، دار ايترك ، بيروت .
- السيسى شعبان علي حسين (2010) علم النفس (أسس السلوك الإنساني بين النظرية والتطبيق) المكتب الجامعي الحديث.
- شارب مطاير دليلة (2010) الفضاء المنزلي والعمل : الأساتذة الجامعيون و العلاقات الجنوسية ، رسالة دكتوراه (غير منشورة) في علم الاجتماع ، جامعة وهران.
- شارف خوجة مليكة (2010) مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين – دراسة مقارنة بين المراحل التعليمية الثلاثة ابتدائي ، متوسط ، ثانوي ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في علم النفس المدرسي ، جامعة تيزي وزو ، الجزائر.
- شارلوتي دانيلسون (2001) مهنة التدريس ممارستها و تعزيزها ، ترجمة عبد العزيز بن مسعود العمر ، مكتبة التربية العربي لدول الخليج ، الرياض.
- شاهين ايمان فوزي سعيد (1992) دراسة نقدية للأسس النظري للعلاج الوجودي، رسالة دكتوراة (غير منشورة) في الصحة النفسية ، جامعة عين الشمس ، القاهرة.
- الشربني زكريا ، صادق يسرية (1998) تنشئة الطفل ، دار الفكر العربي : القاهرة.
- الشربيني السيد كامل منصور (2012) الموجهة وتقدير الذات و الإنفعال الإيجابي و الإنفعال السلبي كمنبئات للكمالية التكيفية ، دراسات نفسية وتربوية ، مجلة كلية التربية ، (77) ،51–130.
- شريف فاتن محمد (2007) الرؤرية المجتمعية للمرأة ، الطبعة الأولى ، دار الوفاء : الإسكندرية.

➢ شريف ليلى ، علي رانيه (2011) مصادر ضغوط العمل النفسية لدى معلمات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي وعلاقتها ببعض المتغيرات ، دراسة ميدانية في محافظة اللاذقية ، مجلة جامعة تشرين للبحوث ، والدراسات العلمية ، سلسلة الأداب والعلوم الإنسانية ، 33(01) ، 163-179.

➢ الشمري محمد بحل منور (2014) الضغوط النفسية وعلاقتها باالصلابة النفسية لدى المصابين ببعض الأمراض السيكوسوماتية – دراسة تطبيقية على عينة اكلينيكية في مستشفى الملك خالد العام محافظة حفر الباطن ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في العلوم الإجتماعية والنفسية ، الرياض.

➢ شند سميرة محمد (2000) الاضطرابات العصابية لدى المرأة العاملة ، الطبعة الأولى ، مكتبة الزهراء ، القاهرة.

➢ شند سميرة محمد ابراهيم (1995) صراع الأدوار لدى الأم العاملة و علاقته ببعض الإضطرابات العصابية ، رسالة مقدمة لنيل شهادة دكتوره الفلسفة في التربية (غير منشورة)، جامعة عين الشمس.

➢ الشواف غادة علي حسين (2010) الصلابة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين القدرات الإبداعية والضغوط النفسية لدى الفتيات المراهقات في المملكة العربية السعودية ، رسالة ماجيستير في التربية الخاصة ، جامعة الخليج العربي.

➢ شويخ هناء أحمد (2004) استراتجيات المواجهة و المساندة الاجتماعية في علاقاتها ببعض علم الاختلالات النفسية لدى مرضى أورام المثانة السرطانية ، دراسات عربية في علم النفس ، 3 (02) ، 201-308.

➢ شويخ هناء أحمد (2007) أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية مع تطبيقات على حالات أورام المثانة السرطانية، ط1، القاهرة، ايتراك .

➢ شويخ هناء أحمد محمد ، أمثال هادي الحويلة ، ناصر سعود المنيع (2012) استراتجيات المواجهة و أنماط المساندة الإجتماعية لدى مرضى الأورام السرطانية ، دراسة مقارنة بين عينة مصرية و أخرى كويتية ، **مجلة كلية التربية** ، جامعة الأزهر ، (150) ، ج1،655-690.

➢ الشيخ فواز بن محمد صالح (2009) التوافق المهني والمساندة الإجتماعية لدى عينة من العمال السعوديين العاملين في بعض المصانع بمحافظة جدة ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في علم النفس ، جامعة أم القرى ، السعودية.

➢ الشيراوي أماني (2012) أسلوب مواجهة الأرملة للضغوطات النفسية اليومية وعلاقتها بالصلابة النفسية ، **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، جامعة البحرين ، 13(01) ، 11-42.

➢ صالح عايدة شعبان ، عبد العظيم المصدر (2013) الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والإجتماعي لدى طلبة جامعتي الأقصى والأزهر بمحافظة غزة ، **مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات**، 1(25)،42-47.

➢ الصبان عبير بنت محمد حسان (2003)المساندة الإجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية و الإضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة ، رسالة دكتوراة (غير منشورة) في علم النفس ،جامعة أم القرى – مكة المكرمة.

➢ الصميلي حسن بن إدريس (2013) المساندة الإجتماعية وعلاقتها بمواقف الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة نجران ، **مجلة كلية التربية** ، جامعة عين الشمس ، (37) ، ج2 ، 158-281.

➢ الصياد عبد العاطي أحمد ، القطراوي رياض علي عبد الوهاب (2015)الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب الحرب النفسية الماهية والقياس لدى سكان المناطق الحدودية في قطاع غزة ، الأكاديمية للدراسات الإجتماعية والإنسانية ، قسم العلوم الإجتماعية ، 13،52-65.

➢ الضريبي عبد الله ، علي نحيلي (2010) أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات – دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق- **مجلة جامعة دمشق**- 26(04) ، 669-719.

➢ الضمور ختام علي (2008) الإحتراق النفسي لدى الأم العاملة و أثره في طريقة تعامل الأم مع الأبناء من وجهة نظر الأمهات العاملات في محافظة الكرك ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في الإرشاد النفسي و التربوي ، جامعة مؤتة.

➢ الطاف ، مدحت عباس .(2010). الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية و السلوك العدواني لدى معلمين المرحلة الإبتدائية ، **المجلة العلمية لكلية التربية** ، 26 (1)،127-236.

➢ طايبي نعيمة (2006)التعامل مع الضغط النفسي عند المصابات بمرض القلب والمصابات بداء سكري ، دراسة مقارنة ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في علم النفس العيادي ، جامعة الجزائر .

➢ طبي سهام (2004) أنماط التفكير وعلاقتها بإستراتجات مواجهة اضطارب الضغوط التالية للصدمة ، دراسة ميدانية لدى عينة من المصابين بالحروق ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في علم النفس المعرفي ، جامعة الحاج لخضر باتنة .

➢ الطبيخ بشائر علي الطبيخ (2015) الصلابة النفسية وعلاقتها بالإستجابات التكيفية للضغوط النفسية لدى الطلبة للموهوبين بالصف الحادي عشر في دولة الكويت ، المؤتمر الدولي الثاني للموهوبين و المتفوقين ، 70-102.

➢ الطراونة عبد الله (2009) مبادئ التوجيه و الارشاد التربوي ، الطبعة الأولى ، دار يافا: عمان.

➢ الطريري، عبد الرحمن سليمان(1994): الضغط النفسي: مفهومه، تشخصيه، طرق علاجه ومقاومته، مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة، الرياض.

➢ الطعاني حسن أحمد (2005) مصادر ضغط العمل لدى مديري المدارس الحكومية الأساسية والثانوية في محافظة الكرك من وجهة نظرهم ، مجلة جامعة دمشق ،21 (2) ،197-243.

➢ طلافحه حامد عبد الله .(2013). ضغوط العمل عند معلمي الدراسات الإجتماعية للمرحلة الأساسية في الأردن و المشكلات الناجمة عنها. **مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية و النفسية،** 21 (01)،257 -294.

➢ طوالبة عائشة حسين ، الزوايدة حسن ناصر (2012) الضغوط النفسية و الإساءة إلى أطفال الروضة لدى الأمهات العاملات وغير العاملات ، **مجلة الدراسات التربوية والنفسية** ، جامعة السلطان قابوس: 1-20.

➢ الطويل حكيمة فتحي (2008) أنماط المساندة الإجتماعية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المتخلفيين عقليا القابلين للتعلم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ، **مجلة كلية التربية** ، جامعة الأزهر ، (135) . ج3، 221-252.

➢ العاسمي رياض (2011) فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز على العميل والتغذية الراجعة البيولوجية في تخفيض درجة الضغط النفسي والقلق كسمة، وتحسين مفهوم الذات لدى عينة من المعلمين ، **مجلة جامعة دمشق،** 27 (1 ،2)، 219- 281.

➢ العامرية منى بنت عبد الله بن نبهان (2014) أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات و غير العاملات و علاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في التربية، جامعة نزوى .

➢ عايش صباح (2011) أثر الضغوط النفسية لدى أسر المعاقين على العلاقات الأسرية من حيث متغيري سن ونوع الإعاقة ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في علم النفس الأسري، جامعة وهران.

- عبد الرحمان عبير عبد الرحمان خليل ، عبد الله ابراهيم عائشة الحميراء (2013) استراتجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى الفشل الكلوي بمراكز غسيل الكلي بالفاشر و نيالا ، **مجلة دراسات الأسرة** العدد (3) ، 41- 81.
- عبد الرحمان سعد (1998) القياس النفسي، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الثالثة.
- عبد الرحمان طارق عطية (2013) دليل تصميم وتنفيذ البحوث في العلوم الاجتماعية: منهج تطبيقي لبناء المهارات البحثية ، معهد الادارة العامة – مركز البحوث: الرياض
- عبد العزيز مفتاح محمد (2010) مقدمة في علم نفس الصحة، الطبعة الأولى، دار وائل، عمان.
- عبد الفتاح يوسف محمد (1994) الضغوط النفسية للمعلمين وحاجاتهم الإرشادية ، **مجلة مركز البحوث التربوية** ، جامعة قطر ، (15) ، 195-227.
- عبد الفتاح يوسف محمد (1994) دينامية صراع الأدوار لدى المرأة القطرية العاملة ، مجلة **مجلة مركز البحوث التربوية** ، جامعة قطر ، (15) ، 61- 94.
- عبد اللطيف آذار ، غسان أبو فخر (2007) العلاقة بين الدعم الإجتماعي وحالة الخجل لدى الذكور المعوقين حركيًا ، **مجلة جامعة دمشق**،23(02) ، 415-465.
- عبد الله الراشد نوف بنت سلطان (2013) المساندة الإجتماعية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى متعاطي الحشيش بمجمع الأمل للصحة النفسية في مدينة الرياض، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في علم النفس ، جامعة الإمام محمد بن سعود الاسلامية .
- عبد المعطي حسن مصطفى (2009) المقاييس النفسية المقننة، الطبعة الأولى، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- عبد المقصود أماني ، السرسي أماني (2001) المساندة الإجتماعية كما يدركها المراهقين وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية ، **مجلة كلية التربية بنها** ،197-244.
- عبد الوهاب هدى عبد الحميد ، نهال صلاح الدين سليمان عبادة (2005) العلاقة بين الصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية وادراك النجاح للاعبي الأنشطة الرياضية ذوي الإحتياجات الخاصة ، **مجلة البحوث النفسية والتربوية** ، 3 ، 206-253.
- العبدلي خالد بن محمد بن عبد الله (2012) الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة ، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجيستير في علم النفس ، تخصص ارشاد نفسي ، جامعة أم القرى ، السعودية .

➢ العبيدي حكمت عبد العزيز غفوري (2012) سعد الصلابة النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري وفقا لترتيب فرق الدوري لدى لاعبي النخبة لأندية بغداد بكرة القدم ،رسالة ماجستير (غير منشورة) في التربية الرياضية ، جامعة ديالي.

➢ العتيبي بندر بن محمد بن محمد حسن الزيادي (2009) اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الإجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف . رسالة ماجيستير (غير منشورة) في علم النفس ، جامعة أم القرى ، السعودية.

➢ العتيبي محمد عبد المحسن ضبيب (2007) المناخ المدرسي ومعوقاته ودوره في أداء المعلمين بمراحل التعليم العالي – دراسة ميدانية على عينة مل المعلمين العاملين بالمدارس الحكومية – رسالة ماجيستير (غير منشورة) ، جامعة نايف للعلوم الأمنية .

➢ عرافي أحمد محمد (1434) أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات ،(لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب) ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في الإرشاد النفسي ، جامعة أم القرى.

➢ عزوز اسمهان (2009) مصدر الضبط الصحي وعلاقته باستارتجيات المواجهة لدى مرضى القصور الكلوي المزمن ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في علم النفس الصحة ، جامعة الحاج لخضر باتنة.

➢ عسكر علي (2000): ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها,ط2,دار الكتاب الحديث,الكويت.

➢ عطار إقبال بنت أحمد(2007) الذكاء الاجتماعي وعلاقته بكل من مفهوم الذات والصلابة النفسية لدى طالبات الاقتصاد المنزلي بجامعة الملك عبد العزيز ، **مجلة كلية التربية**، مصر،1 (36) ،38-64.

➢ عطارة سعيدة (2009) الحنين إلى البيت وعلاقته بالصحة النفسية في ظل المساندة الإجتماعية المدركة – دراسة لبعض المتغيرات الديموغرافية لدى الطلاب الداخلين بمدارس الشبه الطبي –، رسالة دكتوراة (غير منشورة) في علم النفس العام ، جامعة وهران.

➢ عقون آسيا (2012) الضغط النفسي المهني و علاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في علم النفس العيادي ، جامعة فرحات عباس ، سطيف.

➢ علاء الدين جهاد محمود (2009) الفروق بين الجنسين في استراتجيات المواجهة خلال الحياة الجامعية : دور أبعاد الشخصية ، **دراسات** ، العلوم التربوية ، 36 (2) ، 190-220.

➢ علاء الدين جهاد، عز الدين عبد الرحمن (2011) فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض التوتر والتشاؤم لدى أمهات الأطفال الأردنيين المصابين بالسرطان، **المجلة الأردنية في العلوم التربوية**،7(04)، 371- 397.

➢ علي أحمد فتحي ، محمود ماجدة حسين (2012) مدى فاعلية برنامج ارشادي لتحسين الصلابة النفسية لأمهات الأبناء المعاقين عقليا و آثره على تقدير الذات لأبنائهم ، **دراسات نفسية** ، 21(03) ، 447-473.

➢ علي حسام محمود زكي (2008) الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في التربية ، جامعة المنيا ، مصر.

➢ علي عبد السلام علي(1997) المساندة الإجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات ، **دراسات نفسية** ، 7 (02) ، 203- 232.

➢ عليوي محمد زهير راضي (2012) العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في التربية الرياضية ، فلسطين.

➢ عمور عمر، روبي محمد ، محمد قاسم فيصل (2013) مستويات الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة ، **المجلة العلمية للثقافة البدنية والرياضية** ، (10) ، 117-145.

➢ العنزي أمل سليمان تركي (2004) اساليب مواجهة الضغوط عند الصحيحات والمصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية – دراسة مقارنة–رسالة ماجيستير (غير منشورة) في علم النفس– جامعة الملك سعود–كلية التربية علم النفس.

➢ عودة محمد محمد محمد (2010) الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الإجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في علم النفس ، كلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة.

➢ عوض رئيفة رجب (2001) ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة (التشخيص و العلاج) ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .

➢ عوفي مصطفى (2000) خروج المرأة لميدان العمل و أثره على التماسك الأسري ، **مجلة العلوم الانسانية** ، جامعة قسنطينة ، (19) ، 131-150.

➢ العيافي أحمد بن عبد الله محمد (2012) الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدي عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة الليث ، رسالة ماجيستير (غيرمنشورة) في الإرشاد نفسي. جامعة أم القرى.

➢ عيد محمد ابراهيم (2005) مدخل إلى علم النفس الاجتماعي ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.

➢ غربي صبرينة (2012) مدى فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية أساليب التعامل الإيجابية مع الضغوط المهنية لدى الممرضين ، رسالة دكتوراة (غير منشورة) في علم النفس العمل والتنظيم، جامعة الجزائر(2).

➢ الغرير أحمد نائل (2009) التعامل مع الضغوط النفسية، الطبعة الأولى ، دار الشروق: عمان.

➢ فاضل فهمي حسان (2015) الخصائص السيكومترية لمقياس المواجهة على عينة يمنية ، **مجلة العلوم التربوية والنفسية** ، 16 (1) ، 576 – 593.

➢ فالح يمينة ، بن موسى عبد الوهاب (2013) استراتجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى العمال الجزائريين بمؤسسات الوظيف العمومي ، دراسة عربية ، مصر.

➢ فايد حسين علي (2005) ضغوط الحياة والضبط المدرك للحالات الذاتية والمساندة الإجتماعية كمنبئات بالأعراض السيكوسوماتية لدى عينة غير اكلينيكية ، دراسات نفسية ، 10 (01) ، 5-53.

➢ فتّال إخلاص (2002). العُنف ضِد المرأة لدى سيِّدات متزوِّجات من مدينة دمشق : مفاهيم وآثار صحِّيَّة. رسالة ماجستير غير منشورة جامعة دمشق ، سوريّا.

➢ فهمي سامية محمد (2001) مشاركة المرأة في تنمية المجتمع، دار المعرض الجامعية.

➢ فواز شروق (2004) من مشكلات المرأة السعودية العاملة، **مجلة المعرفة**، (109)، المملكة العربية السعودية، 34-39.

➢ فيله فاروق عبده ، السيد محمد عبد المجيد (2005) السلوك التنظيمي في ادارة المؤسسات التعليمية ، الطبعة الأولى ، دار المسيرة : عمان .

➢ قاجة كلثوم (2010) مصادر ضغوط العمل على معلمي المرحلة الابتدائية – دراسة استكشافية بمدينة ورقلة– **مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية** ، عدد خاص الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل، 308-408.

➢ قاسم انتصار كمال (2009) القلق الاجتماعي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، **مجلة العلوم النفسية** تصدر عن مركز البحوث النفسية بغداد العدد 15.

➢ القائدي نزار بن حامد بن دغليب (2012) أساليب مواجهة الضغوط و علاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) ، جامعة أم القرى ، السعودية.

➢ قدور بن عباد هوارية (2011) استراتجيات التعامل مع مواقف الضغط النفسي لدى المرأة العاملة على ضوء متغير الحالة العائلية ، **مجلة العلوم الإنسانية و الإجتماعية** ، (2)، 39- 54.

➢ قدور بن عباد هوارية (2013) المساندة الاجتماعية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات – دراسة ميدانية بقطاع الصحة العمومية بوهران- ، رسالة دكتوراه (غير منشورة) في علم النفس العمل، جامعة وهران.

➢ قنون خميسة (2013) الإستجابة المناعية وعلاقتها بالدعم الإجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان ، رسالة دكتوراة (غير منشورة) في علم النفس العيادي ، جامعة الحاج لخضر باتنة.

➢ كامل أميمة مصطفى (2011) الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الإبتدائية وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية ، **مجلة كلية التربية ببنها** ، العدد (91) ، الجزء الثالث ، 64- 105.

➢ كبير كلثوم ، جمعة أولاد حيمودة ، وأمال عبد الرحمان (2011) الأليات النفسية التكيفية عند الإنسان الصحراوي ، **مجلة الواحات للبحوث و الدراسات** ، (15)، 346-354.

➢ الكردي موسى بن محمد (2012) آثر الخصائص الوظيفية على الإلتزام التنظيمي للعاملين في القطاع الحكومي في المملكة العربية السعودية ، **معهد الإدارة العامة** ، 52(04) ، 541-585.

➢ لابلانش و بونتاليس .ج .ب : ترجمة حجازي مصطفى (2002) معجم مصطلحات التحليل النفسي ، الطبعة الرابعة ، مجد : بيروت .

➢ لعريط بشير (2007) الأخصائي النفسي وادارة ضغوط العمل بالمناوبة ، **مجلة العلوم الاجتماعية** ، جامعة وهران ،(02) ، 129-137.

➢ مبارك بشرى عناد (2008) الإسناد الاجتماعي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى شرائح اجتماعية مختلفة من النساء الأرامل، **مجلة الفتح**، 32، 186-225.

➢ المجدلاوى ماهر يوسف (2014) مصادر الإحتراق النفسي وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى عينة من السائقين ، مجلة جامعة الأقصى، **مجلة جامعة الأقصى** (سلسلة العلوم الإنسانية) ، 8 (2) ، 212-249.

➢ مجلي شايع عبد الله ، بلان كمال يوسف (2011) الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعده ، جامعة عمران ، **مجلة جامعة دمشق** ، 27 ، 193-241.

➢ محبوب حنان محمد أمين عبد الرزاق (2012) فعالية العلاج بالمعنى في تنمية الصلابة النفسية و الإحساس بجودة الحياة لدى عينة من المراهقات الكفيفات بمدينة مكة المكرمة، رسالة دكتوراه (غير منشورة) في الصحة النفسية، المملكة العربية السعودية.

➢ المحتسب (2010) علاقة المساندة الاجتماعية بدرجة الخبرة الصادمة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في الخليل ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في الارشاد التربوي و النفسي ، جامعة القدس.

➢ محمد ، زينب محمد حسن (2013) الصلابة النفسية وعلاقتها بمعنى الحياة في ضوء التفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة ، رسالة مقدمة ماجيستير (غير منشورة) في الصحة نفسية ، جامعة أسوان.

➢ محمود ماجدة حسين (2009) المساندة الإجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والقلق لدى مريضات سرطان الثدي ، **دراسات نفسية** ، 19 (02) ، 261- 311.

➢ مختار أمينة محمد (1994) العلاقة بين المساندة الاجتماعية والعصابية لدى المراهقين ، **مجلة البحوث النفسية و التربوية**. (1) ، السنة العاشرة ، جامعة المنوفية.

➢ المخيمر عماد محمد (1997) الصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية ، متغيرات وسيطة بين ضغوط الحياة و أعراض لإكتئاب لدى الشباب الجامعي ، **المجلة المصرية للدراسات النفسية** ، 17(07) ، 103-183.

➢ المخيمر عماد محمد(1996). إدراك القبول والرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، **مجلة دراسات نفسية**، 6 (02)، 275-299.

➢ المخيني جلال يوسف بن جمعة (2007) مصادر الضغوط النفسية و أساليب التعامل معها لدى المعلمين العاملين بوزارة التربية و التعليم في سلطنة عمان ، رسالة ماجسيتير (غير منشورة) في الإرشاد النفسي و التربوي ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية .

➢ مرابطي زهرة (2011) مشكلات الأمهات الجديدات ، دراسة ميدانية لعينة من الأمهات ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في علم النفس ، جامعة وهران .

➢ مراد ساعو (ب .س) تأثير السند الإجتماعي بأبعاده المختلفة في الصحة النفسية لدى مرضى الغدة الدرقية ، رسالة لنيل ماجيستير (غير منشورة) في علم النفس . جامعة تيزي وزو .

➢ المساعيد أصلان صبح (2013) الأساليب الايجابية والسلبية في مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمركز الضبط ومتغيرات أخرى لدى عينة من طلاب جامعة أل البيت، **مجلة الدراسات التربوية والنفسية** ، 7(3) ،265-274.

➢ المسدي عادل عبد المنعم (2011) أثر ثقافة المنظمة في سلوكيات الإلتزام التنظيمي – دراسة تطبيقية- **الإدارة العامة** ، 51 (02) ، 185-238 .

➢ المشعان عويد سلطان (2011) المساندة الإجتماعية وعلاقتها بالعصابية و الإكتئاب والعدوانية لدى المتعاطين والطلبة في الكويت ، **مجلة العلوم التربوية والنفسية** ، البحرين ، 12(04) ، 256-284.

➢ المصري أناس رمضان ابراهيم (2007) الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي لدى المطلقين والمطلقات وفاعلية برنامج تدريبي للتعامل مع الضغوط النفسية ، رسالة دكتوراة (غير منشورة) في الإرشاد النفسي والتربوي . كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية.

➢ معمرية بشير (1994) الفروق والعلاقات في مصدر الضبط و العصابية لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات.(الجنس، التخصص الدراسي، المستوى الدراسي)، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في علم النفس العام، جامعة وهران.

➢ معمرية بشير (2012) معنى الحياة : مفهوم أساسي في علم النفس الايجابي ، **المجلة العربية للعلوم النفسية** ،ع(34-35) ،ص-ص : 86-104.

➢ مفتاح علي (2015) وجهة الضبط و علاقتها بنوعية و أساليب مواجهة الضغوط ، دراسة للفروق بين المتعاطين والغير متعاطين في ضوء بعض المتغيرات الشخصية و الإجتماعية ، **مجلة البحوث النفسية والتربوية** ، 311- 385.

➢ مفلح محي الدين أحمد خالد(2006) ضغوط العمل وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى المعلمين والمعلمات في المدارس الثانوية العامة والخاصة و مدارس وكالة الغوث في الأردن ، رسالة دكتوراة (غير منشورة) في فلسفة التربية ، تخصص إدارة تربوية ، جامعة الأردن .

➢ مقداد محمد ، خليفة فاضل عباس (2012) الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين ،**دراسات نفسية و تربوية**، مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربوية ، 9 ، 175 – 209.

➢ مكي، لطيف غازي و براء، محمد حسان .(2011) صلابة الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى التدريسين في الجامعة ، مجلة البحوث التربوية والنفسية –العراق ، (31) ، 353–403.

➢ المنصوري أمل عبد الرزاق ، البدران هناء صادق (2010) مستوى التفاعل الإجتماعي وعلاقته بالمساندة الإجتماعية لدى طلبة قسم الإرشاد النفسي ، **مجلة أبحاث البصرة** (سلسلة العلوم الإنسانية) ، 35 (02)، 100–132.

➢ منصوري مصطفى (2004) مصادر ضغوط العمل و علاقتها بالرضا المهني و القلق و ارتفاع ضغط الدم الجوهري – دراسة تحليلية بين المعلمين و أساتذة المرحلة الاكمالية ، رسالة دكتوراة (غير منشورة) في علم النفس ، جامعة وهران.

➢ موسى نبيل (2002) موسوعة مشاهير العالم (أعلام علم النفس و أعلام التربية و الطب النفسي و التحليل النفسي ، ج2، دار الصداقة العربية، بيروت.

➢ المومني فواز أيوب ، رافع عقيل الزغول (2009) الدعم الاجتماعي المدرك لدى ضحايا وأسر تفجيرات فنادق عمان الإرهابية ، **المجلة الأردنية للعلوم الإجتماعية** ، 2(3)، 340–360.

➢ مومني فواز أيوب حمدان (2008) أثر استراتجيات التعامل و الدعم الإجتماعي في اضطراب ضغوط مابعد الصدمة لدى ضحايا و أسر تفجيرات فنادق عمان ، رسالة دكتوراة (غير منشورة) في الفلسفة تخصص الإرشاد النفسي في جامعة اليرموك ، أربد ، الأردن.

➢ النابلسي حياة (2009) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في علم النفس ، جامعة دمشق .

➢ نصر علا دارب (2014) الصلابة النفسية، **المجلة العربية للعلوم النفسية** . www.arabpsynet.com/Documents/DocJ41OlaPsyHardiness.pdf

➢ نظمي أبو مصطفى، الأشقر ياسر حسن (2011) الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني، **مجلة الجامعة الإسلامية** (سلسلة الدراسات الإنسانية)، 19(01)، 209 –238 .

➢ الهلول اسماعيل ، محسين عون (2012) المساندة الإجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية فاقدة الزوج ، **مجلة جامعة النجاح للأبحاث** (العلوم الإنسانية) ، 27 (11) ، 2207-2236.

➢ الهملان أمل فلاح فهد (2007) الإحتراق النفسي والمساندة الإجتماعية وعلاقتهما باتجاه العاملين الكويتيين نحو التقاعد المبكر، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في علم النفس، جامعة الزقازيق.

➢ الهيجان عبد الرحمان أحمد بن محمد (1998) ضغوط العمل : منهج شامل لدراسة مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها ، معهد الإدارة العامة ، الرياض.

➢ الواقفي رضا (1998) ، مقدمة في علم النفس ، الطبعة الثانية ، دار الشروق ، عمان .

➢ وجدان الطيب أحمد عبد القادر (2009) أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في التربية النفس التربوي، جامعة أم درمان، الخرطوم.

➢ ياسين عبد الرحمان (1999) الضغوط المهنية التعليمية أشكالها و علاقتها بالجوانب الانفعالية و التوافقية لدى معلمي التعليم الأساسي بولاية وهران ، رسالة ماجيستير (غير منشورة) في علم النفس التربوي ، جامعة وهران.

➢ يوسفي حدة (2012) فاعلية برنامج ارشادي (معرفي – سلوكي) في تنمية بعض المتغيرات الواقية من الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، دراسة شبه تجريبية، رسالة دكتوراه (غير منشورة) في الارشاد النفسي ، جامعة باتنة.

➢ يوسفي حدة (2013) الصلابة النفسية وعلاقتها بإستراتجيات المواجهة لدى عينة من طالبات الجامعة –دراسة ميدانية بجامعة الحاج لخضر باتنة ، **مجلة دراسات** ، جامعة الأغواط ،(24) ، 117-147.

المراجع باللغة الأجنبية :

- Allred, K. D., & Smith, T. W. (1989). The hardy personality: Cognitive and physiological responses to evaluative threat***. Journal of Personality and Social Psychology****,* 56(2), 257-266.
- Alsentali . A. M, (2009) predicting coping styles as a function of internal and external sources of acute stress in sport among skilled male saudi arabian college athletes , thesis of dector of philosophy , Murfreesboro , TN.
- Anita S Mane,. Anita Sawant 2013 Level, Causes &Coping Strategies of Stress among Teachers, Indian ***Journal of Research in Management***, Business and Social Sciences (IJRMBSS) , Vol. 1, 1-9.
- Asghari. F, Sadeghi . A, Aslani. K , Saadat. S,& Khodayari. H (2013) The Survey of Relationship between Perceived Stress, Coping Strategies and Suicide Ideation among Students at University of Guilan , Iran, International ***Journal of Education and Research****,* ,1(11) ,1-8 .
- Aycock, K.J. (2011). Coping styles, social support, and depression in male and female college students. Unpublished Ph.D thesis, Georgia State University.
- Azeem, S.M. (2010) Personality Hardiness, Job Involvement and Job Burnout among Teachers***. International Journal of Vocational and Technical Education,*** 2(3) 36-40.
- Crowley, B.J., Hayslip., B.J., & Hobdy,J. (2003). Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood. Journal of Adult Development, 10(4). 237-248.
- Bardwell. W.A , Ancoli .I.S, & Dimsdale . J.E. (2001) Types of Coping Strategies are Associated with Increased Depressive Symptoms in Patients with Obstructive Sleep Apnea , SLEEP, 24(8). 905-909.
- Benson, P. R. (2010). Coping, distress, and well-being in mothers of children with autism. ***Research in Autism Spectrum Disorders,*** *4*, 217-228.
- Bereni L, Sébastien .CH, Jaunait&A, Anne.R (2008) Introduction Gender studies Manuel des études sur le genre, debook, paris.
- Bertram .G (2012) degree of teachers?stress in jamaica and the united kingdom : *Acomparative perspective. Trafford perspective.*
- Biddle. B.J, Good .Th.L& Goodson .I.F (1997) international handbook of teacher and teaching, springer –science-Business media, b.v.

- Brown . B . B, Prinstein . M.J (2011) Encylcopedia of Adolescence ,New york, Academic press .
- Caplan, G. (1981). Mastery of stress: Psychological aspects. ***American Journal of Psychiatry,*** 138, 413-420.
- Cara, W, (2003) sources de stress au milieu de travail ", catalogue de statistique Canada, 4(6) , 7-14.
- Caracota .M .D, Mitovski. A . (2009) organizational stress management , Economia seria management , 12 (01) , 251-260.
- Carson, R. L. (2006). *Exploring the episodic nature of teachers' emotions as it relates to teacher burnout* .Unpublished doctoral dissertation. Purdue University, West-Lafayette, Indiana.
- Carver CS, Scheier MF &Weintraub JK. *(1989).* Assessing Coping Strategies: ATheoretically Based Approach. ***Journal of Personality and SocialPsychology*** , 56 (2): 267-283.
- Chalfont.L.& Bennett . P. (1999) . Personality and coping : their influence on affect and behaviour following myocardial infarction , coronary health care, 3,(3) 110-116.
- Champion .A , Ncube, Thembinkosi .T (2013)Factors Contributing To The Causes Of Work Related Stress And Its Impact On Performance Of Teachers In Nkayi District. Nova ***.Journal of Medical and Biological Sciences***. 1(1), Dec 2013:15-23
- Chan, D.W. (2003) .Hardiness and its role in the stress–burnout relationship among prospective Chinese teachers in Hong Kong. Teaching and Teacher Education, 19(4), 381–395.
- Kao Chia -Huei (2005) Reaction to stress: social support and coping strategies of early childhood teachers, Spalding University. Dissertation Abstracts International, 67-01.
- COL Paul T. Bartone, Sigurd W. Hystad, Jarle Eid, John I. Brevik, MD (2001)Psychological Hardiness and Coping Style as Risk/Resilience Factors for Alcohol Abuse***, Journal of . MILITARY MEDICINE .*** 177, 517 -524
- Conn PM , Freeman ME (2000) Neuroendocrinology in phsiology and Medcine . Totowa, NJ, Humana press.
- Cooper. C, et Travers. Ch (2012) Teachers Under Pressure: Stress in the Teaching Profession , London: Routledge.

- Costello. AB, Osborne. JW (2005) Best Practices in Exploratory Factor Analysis: Four Recommendations for Getting the Most From Your Analysis, Practical. ***Assessment Research & Evaluation***, 10, (72), 2-8.
- Denoncourt.J (2012) Le soutien social des enfants de premier cycle primaire: resultats de l'eveluation des effets d'un programme de promation de la sante mentale en milieu scolaire les amis de zippy,thése de doctorat en psychologie. Université du Québec à Montréal,
- Didier T. (2004) épuisement professionnel et Brunot, 1er édition, Dunod, Paris.
- Dogaheh.E.R . Khaledian.M, Ali Reza MohammadiArya (2014)The Relationship of Psychological Hardiness with Emotional Intelligence and Workaholism , ***Iranian Journal of Clinical Psychology (IJCP)***, 2, 1.1-19.
- Dominique.Ch,(1977) . faire face au stress de vie quotidien, 2**ème** édition.
- Duhachek. A (2005). Coping: A Multidimensional, Hierarchicai Framework of Responses to StressfulConsumption Episodes .***Journal of consumer research***, 32, 41-53.
- Dumont. M, Plancherel. B, (2001), Stress et adaptation chez l'enfant, Presses universitaires du Québec
- E. GREENGLASS, L. FIKSENBAUM, & J. EATON (2006)The relationship between coping, social support, functional disability and depression in the elderly. ***Anxiety, Stress and Coping***, 19(1) , 15-/31
- Edith st – Jean-Trudel (2009) Le soutien social et l'anxiété : les prédicteurs de la santé mentale et validation d'un nouvel instrument de mesure . Thèse Doctorat en. Montréal (Québec, Canada), Université du Quebec à Montréal, psychologie.
- El-Bassel. N, Neil .G, Bargal.D .&Kuo-H (1998), "Main and Buffering Effects of Emotional Support on Job- and Health-related Strains: A National Survey of Israeli Social Workers," Employee Assistance Quarterly , 13, 1-18.
- Elliott, J (1993) Locus of control in children with emotional and behavioural di_culties : an exploratory study., Durham theses, Durham University. Available at Durham E-Theses Online: http://etheses.dur.ac.uk/1619/.
- Estryn-Behar .M (1997) Stress et souffrance des soignants à l'hôpital: Reconnaissance, analyse et prévention , Paris : Estem.

- Feliciano.L.E (2005) coping , social support , biculturalism ,and religious coping as mogeratros of the relationship between occupational stress and depressive affect among hispanic psychologists , Dissertation abstract international , 66(8-B)184.UMI No 3184285.
- Fezer, Maryanna.(2008). "Adolescent Social Support Network: Student Academic Success As It Relates To Source And Type Of Support Received (Unpublised doctoral dissertation).Universitas of New York.
- Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping***. Journal of Personality and Social Psychology***, 68, 687-695.
- Folkman .S, Lazarus. R.S,Schetter.Ch.D, Delongis.A&Gruen .R.J.(1986) dynamics of stressful encounter cognitive appraisal coping and encounter outcomes , ***Journal of personality and social psychology*** , 50(05) 992-1003.
- Gardner, D., & Carston, M. C. (2009). Cognitive hardiness in the New Zealand military. ***New Zealand Journal of Psychology***, *38(3).26-34.*
- Gentry, J. & Goodwin, C., (1995), Social Support for Decision Making During Grief Due to Death, American Behavioral Scientist, 38(4),553-563.
- Gold, Y., & Roth, R. A. (2013). Teachers Managing Stress and Preventing Burnout. london: Routledge.
- Greene, R. and Nowack, K. (1996). Stress, hardiness and absenteeism: Results of a 3-year longitudinal study. Work and Stress, 9, 448-462.
- Haastrup T. Ekundayo Ph.D. & Adenike O. Kolawole (2013), Stress Among Secondary School Teachers in Ekiti State, Nigeria. ***Journal of Education and Social Research.***3 (2) .311-315.
- Harvatin, H. C. (2009). Hardiness and coping Strategies (master's thesis). Available from ProQuest Dissertations and Thesis database. (UMI No.1460659). Kean University.
- Heller, k & swindle, R, W & Dusenburg, L(1986): componet social support processes: Comments and integation, ***Journal of consulting and clinical psychology,*** 54(4),446-470.
- Hilton .B.A (1989) The relationship of uncertainty, control, commitment, and threat of recurrence to coping strategies used by women diagnosed with breast cancer, ***Journal of Behaviorl Medicine***, 12(1),39-54.
- Hobfoll. S .E, (1988) The Ecology of stress. New York: Hemisphere publishing corporation.

- Hooper, D., Coughlan, J. &Mullen, M. R. (2008) Structural Equation Modelling: Guidelines for Determining Model Fit***. The Electronic Journal of Business Research Methods***, 6 (1), 53 – 60.
- Hsieh CJ, Hsieh HY& Chen PH, Hsiao YL, Lee S. Lee (2004) The relationship between hardiness, coping strategies and burnout in psychiatric nurses, ***journal of nursing*** , 51 (3), 24-33.
- Humphrey, J. H. (2002). *An anthology of stress : selected works of James H. Humphrey.* Huntington, N.Y.: Nova Science Publishers.
- Jean .L, Armand .C, GraziAni, Purligi, Joel.S(2005) le stress emotions et strategies d'adaptative.Armand Colin Paris.
- Johnson. B .M (2008) Factors contribing to stress business/ markting educators resulting from school climate and resources , thesis for dector of education , Auburn university.
- Judkins, S. K. (2001) *Stress, hardiness, and coping strategies among mid-level nurse managers: Implications for continuing higher education.* Dissertation Abstracts International, 63(129), 6A. (UMI No: 3056800). Denton, TX: University of North Texas.
- Kalantar , J., Khedri ,L., Nikbakht , A.,& Motvalian , M.. (2013). Effect of Psychological Hardiness Training on Mental Health of Students . ***International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences,*** 3 (3) , 68-173
- Kardum, I., Hudek-Knezevic, J., & Krapic, N. (2012). The structure of hardiness, its measurement invariance across gender and relationships with personality traits and mental health outcomes. ***Psychological Topics,*** 21(3), 488-507.
- Keengwe.J. (2016)Handbook of research on global issues in next-generation teacher education .
- Kevin J. Eschleman and Nathan A. Bowling . Gene M. Alarcon (2010) A Meta-Analytic Examination of Hardiness, ***International Journal of Stress Management*** , 17(4) 277–307.
- Khan .N(2014) .Family to work conflict among working mothers in AMILY UAE , ***European Scientific Journal***,10(20),205-216.
- Khan P. & Iqbal. M,(2012) over crowded classroom : a serious problem for teachers , Elixir Edu .Teach . 49, 10162-10165
- Khan, A., Shah, I. M., Khan, S. & Gul, S. (2012). Teachers' stress, performance and resources: The moderating effects of resources on stress

and performance. ***International Review of Social Sciences and Humanities***, 2 (2), 21-29.

- Kim, G.S., Cho, W.J., Lee, C.Y., Marion, L. N., & Kim. M.J. (2005).The Relationship of work stress and family stress to the self- rated health of women employed in the industrial sector of Korea. Public Health Nursing, 22(5), 389-397.
- Kittleson. M, Denkmire. H, Kane. W& Rennegarbe. R (2005)The Truth about Fear and Depression, Library of congress cataloging in publication data, new york.
- KJ. Eschleman, NA Bowling& GM Alarcon (2010) A Meta-Analytic Examination of Hardiness, ***International Journal of Stress Management***. 17, (4), 277–307.
- Kline, R. B. (2016). Principles and practice of structural equation modeling (4th ed.). New York: Guilford
- Kobasa , S.C.,Maddi .S.R., &Puccetti, M.c. (1982). personality and exercise as buffers in the stressillness relationship .***journal of behavioral medicine*** , 5 (4) , 391-404.
- Kobasa, S. C. (1979a) Personality and resistance to illness. American Journal of Community Psychology, 7(4), 413-423.
- Kring . A, M & Albert, H. Gordon.A,(1998) Sex Differences in Emotion: Expression, Experience, and Physiology , ***Journal of Personality and Social Psychology,.*** 74(3), 686-703.
- Kumar, D., & Deo, J., M. (2011). Stress and Work Life of College Teachers, ***Journal of Academy of Indian Academy of Applied Psychology***, 37, 78-85.
- Kyriacou.C (2000) stress – busting for teachers, Nelson Thornes. Cheltenham , Glos.
- Putter, L. (2003). *Stress factor among teacher in school of industry.* Unpublished Degree dissertation. KwaDlangezwa: University of Zululand
- Lambert, R., O'Donnell, M., Kusherman, J., & McCarthy, C. J. (2006). Teacher stress and classroom structural characteristics in preschool settings. In R. Lambert & C. McCarthy (Eds.), Understanding teacher stress in an age of accountability (pp. 105-120). Greenwich, CT: Information Age.
- Lazarus .R.S (1999) stress and emotion: A new synthesis. New York. Spring.

- Litman. J.A. (2006) The COPE inventory: Dimensionality and relationships with approach- and avoidance-motives and positiven and negative traits, Personality and Individual Differences, 41, 273–284.
- M.Chaturvedi, T.Purushothaman(2009) Coping behaviour of female teachers demograhic determinants, ***Industrrial psychiatry journal.*** 18, -36 38
- Malhotra, S., & Sachdeva, S. (2005). Social roles and role conflict: An interprofessional study among women. ***Journal of the Indian Academy of Applied Psychology***, 31(1-2), 37-42.
- Singhai.M(2014) Stress coping strategies among management teachers: An empirical investigation, ***Journal of Management and Research***, 1.2350-1316.
- Mark R. Fondacaro & Rudolf H.Moos (1987) Social support and coping : A longitudinal Analysis , ***American Journal of Community Psychology***, 15 (5). 653–673.
- Kelly L. McIntosh, William Bauer. (2006) Working mother's vs. stay at home mothers: theimpact on children, Marietta College, Masters Examination Committee.
- McVeigh W.(2003) Employed Mothers: Understanding Role Balance, Role Overload and Coping .Electronic Theses and Dissertations. 2006. http://digitalcommons.library.umaine.edu/etd/447.
- Mojoyinola, J. K. (2008). Effects of Job stress on Health, Personal and Work Behaviour of Nurses in Public Hospitals in Ibadan Metropolis, Nigeria. Studies on Ethno-Medicine, 2,(2), 143-148.
- Morán. C, Landero. R, &González. MT (2010) COPE-28: A Psychometric Analysis of the Spanish Version of the Brief COPE, Univ. Psychol. Bogotá, Colombia. 9 (2), 543-552.
- Mostafaei, A (2012). An Investigation of the Relationship between Hardiness & Mental Disorders of Payame-Noor University Student. ***Annals of Biological Research***. 3 (2). 1153-1156.
- Nayak, R. D. (2013). Impact of Meditation on Alienation and Locus of Control of IT Professionals***. International Journal of Humanities and Social Science Invention*** 2(2).15-17.
- Nayak, J. (2008). Factors Influencing Stress and Coping Strategies among the Degree College Teachers of Dharwad City, Karnataka.University of Agricultural Sciences
- Netemeyer R.G., Boles J.S. & McMurrian R. (1996). Development and validation of work-family conflict and family-work conflict scales. ***Journal of Applied Psychology***. 81 (4), 400-410.

- Niegocki.k (2010)coping behaviors, self – efficacy and attitudes toward seeking professional psychological help, *Master's* of Arts *Theses*, Ball state university Muncie, Indiana.
- O'Rourke.N (2004)psychological Resilience and the well- being of widowed women ,Ageing international , 29 (03) , 267-280.
- OLPP. M, BROSSCHOT.J.E& GDAERT. G (1993) Coping styles and health .Person. Individ , 15(01), 81-90
- *Overdale*, *S.* & *Gardner*, *D.* (*2012*). *Social support* and *coping adaptability* in *initial military training*, Society for *Military* Psychology,24,312-330.
- Oxington, Kimberly V. (2005)Psychology of Stress. New York: Nova Biomedical Books.
- Palyo, S. A. (2008) Resiliency in response to an analogue stressor: Exploring the relationship between hardiness and posttrauma reactions (Unpublished doctoral dissertation). Buffalo, New York: University at Buffalo, SUNY.
- Paruk.Z .,Patel.C, Govender.V, & Ramgoon.S(2006) Working mothers: Family-work conflict, job performance and family/work variables , *SA* ***Journal of Industrial Psychology***; 32(2),39-45.
- Pervez, S. and Hanif, R. (2003). Levels and sources of work stress among women school teachers. ***Parkistan Journal of Psychological Research***, 18, 97-108 .
- Powell . E.T (2008) Coping Strategies, Perceptions of Family Support, and Self-care Management of Adolescents with Insulin Dependent Diabetes Mellitus , Doctoral of philosophy dissertation catholic university of America.
- Prakke, B., Peet, A. van & Wolf, J.C. van der (2007). Challenging Parents, Teacher Occupational Stress and Health in Dutch Primary Schools. ***International Journal about Parents in Education***, 1, 36-44.
- Puhl. R. Brownell. K.D. (2003) Ways of coping with obesity stigma: review and conceptual analysis, Eating Behaviors, 4, 53–78
- R . Ravichandran & R. Rajendran (2007) percevied source of stress among the teacher ***, Journal of the indian Academy of Applied psychology*** , 33 (01), 133-136.
- Raed.Z & Bitar.J(.2013) stress and coping strategies among science elementary school teachers in Israel .Universal ***Journal of Education and General Studies,*** 2(3), 84-97,

- Ramyashilpa .D. Nayak (2013) Impact of Meditation on Alienation and Locus of Control of IT Professionals , ***International Journal of Humanities and Social Science Invention***, 2, 15-17
- Ravichandran R, Rajendran R (2007). Perceived Sources of Stress among the Teachers. J. India. Acad. Appl. Psychol., 33(1): 133-136.
- Ross.R.R et Altmaier. E.M (1994) Intervention in occupational stress: A handbook couneling for stress at work, Sage.
- S. Subramanian & A. Velayudhan & M. Vinothkumar 2013 . Hardiness and Personality as Predictors of Military Enlistment Intention among the Indian Youths . Psychol Stud 58(1):66–72-453
- Sajadi, S., Kiakojouri, D., & Hatami, G. (2012). The Relationship Between Anxiety And Difficulties In Emotion Regulation With General Health And Psychological Hardiness In Students Of Islamic Azad**.** ***Journal Of Fundamnetal And Applied Life Science***, 2(3), 117–125.
- Saleem, A., & Shah, A. (2011). Self-efficacy as a stress-coping mechanism among teachers: A critical literature review. ***African Journal of Business Management****,* 5(35), 13435–13441.
- Samuel .O .S (2010)occupational stress and well-being- emotional intelligence, self efficacy coping negative affectivity and social support as moderators , ***Journal of International Social Research.3***. 387-398.
- Sanlier.N , Arpaci.F (2007) A study into the Effects of Stress on women's Health , ***Humanity and Social Journal*** . 2(2) ,***104-109.***
- Sapranaviciute.L, Perminas.A, Pauziene .N (2012) Stress coping and psychological adaptation in the international students. Central European ***Journal of Medicine***, 7(3) , 335-343.
- Sarani. A, Azhari. S, Mazlom. SR, Aghamohammadian Sherbaf. H (2015) The Relationship between Psychological Hardiness and Coping Strategies during Pregnancy, ***Journal Midwifery Reprod Health***. ,3(3),408-417.
- Sarason, I. G. Levine, H. M. Bashman, R. B. & Sarason, B. R. (1983). "Assessing social support***". Journal of Personality and Social Psychology***. 44(1). 127-139
- Schawarzer.R & Hahn.A **&** Schroder .H(1994) Social integration and social support in a life crisis : Effects of Macrosocial change in East Germany, ***American journal of community psychology*** , 22(5), 685- 706.
- Schellenberg, D. E. (2005). Coping and psychological hardiness and their relationship to depression in older adults. Unpublished PhD dissertation in

Psychology, Philadelphia College of Osteopathic Medicine, Available at: http://digitalcommons.pcom.edu/psychology_dissertations/124/ .

- Schmidt.K.A (2011) ALIENATIONAL POWERLESSNES AND MEANINGLESSNESS: A NEOTHOMISTIC APPROACH , ***The Journal for the Sociological Integration of Religion and Society*** ,1(2), 1-193.
- Schneider, K.R., Elhai, J.D., & Gray M.J. (2007)coping style predicts posttraumatic stress and complicated grief symptom severity among college student reporting a traumatic loss , ***Journal of counseling psychology*** , 54, 344-350.
- Sheldon. C& McKay.G. (1984). Social Support, Stress, and the Buffering Hypothesis: An Empirical and Theoretical Analysis. In Handbook of Psychology and Health, vol. 4, edited by A. Baum, J.E. Singer, and S.E. Taylor, (pp. 253-67). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Shueh-Yi Lian1 & Cai Lian Tam (2014) Work Stress, Coping Strategies and Resilience: A Study among Working Females , Asian Social Science,. 10(12) ,41-52.
- Smith , T, W , & Allred .K.D (1989). The hardy personality ; cognitive and physiological responses to evaluative therat **, *Journal of personality and social psychology*** , 56(2), 257-266.
- Soderstrom, M., Dolbier, C.L**.**, Leiferman, J.A., & Steinhardt, M.A. (2000). The relationship of hardiness, coping strategies, and perceived stress to symptoms of illness. ***Journal of Behavioral Medicine***, *23*(3), 311-328.
- Spurlock, D.R. (2008) work stress, hardiness & burnout among nursing faculty, doctoral of philosophy thesis, Capella University.
- Steinhardt, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. ***Journal of American College Health***, 56(4), 445-453.
- St-Jean-Trudel, Edith (2009). Le soutien social et l'anxiété : les prédicteurs de la santé mentale et validation d'un nouvel instrument de mesure Thèse. Montréal (Québec, Canada), Université du Québec à Montréal, Doctorat en psychologie.
- Subramanian, S; A Velayudhan and M Vinothkumar. (2013) . Hardiness and personality as predictors of military enlistment intention among the Indian youths. Psychological Studies, 58(1), 66-72.

- Taylor SE, Stanton AL (2007)Coping resources, coping processes, and mental health. Annu Rev Clin psychol, 3.377-401.
- Thoits . P.A (1995) stress , coping and social support processes : where Are we ? what Next ? ***, journal of health and social behavior*** , 53-79.
- Thomas, J. J., & Borrayo, E. A. (2011). An Examination of Moderators of Perceived Stress and Illness Behavior. Psychology, 2(6), 590-597.
- Torres R M, Lawver R G & Lambert D M (2009). Job-related stress among secondary agricultural education teachers: A comparison study: Journal of Agricultural Education. 50(3): 100 – 111.
- Trevor. H, McSherry .C (2007) A Guide to Managing Workplace Stress, Brown walker press. Universal Publishers
- Tsai . E , Lena Fung.L & Chow.L (2006) source and manifestations of stress in female kindergarten teacher, ***International Education Journal***, 7(3), 364-370.
- Tuncay. T, Musabak. I, Gok. D. E & Kutlu. M.(2008) The relationship between anxiety, coping strategies and characteristics of patients with diabetes .Health and Quality of Life Outcomes, 6-79.
- Wadey, R., Evans, L., Hanton, S. and Neil, R. (2012) An examination of hardiness throughout the sport-injury process: A qualitative follow-up study', British ***.journal of Health Psychology***, 17(4),872-893.
- Weiten .W, Dunn. D. S, Hammer. E. Y (2014) Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 21st Century, stanford .Ct. Cengage Learning.
- Williams. PG, Wiebe DJ, Smith TW. (1992) coping processes as mediators of the relationship between hardiness and health***. Journal of behavioral medicine***, 15 (3),237-254.
- Willis, A. S., Wallston, K. A,, & Johnson, K. (2001). Tobacco and alcohol use among young adults: Exploring religious faith, locus of health control, and coping strategies as predictors. In T. G. Plante & A. C. Sherman (Eds.), ***Faith and health: Psychological perspectives*** (pp. 213-239). New York: Guilford.
- Wilson .J.M (2006) L'adrénaline trop c'est trop ! Le syndrome du stress du 21e siecle, Les Éditions le mieux-être.
- Xi Wang , Shu-Sen Wang, Rou-Jun Peng, Tao Qin, Yan-Xia Shi, Xiao-Yu Teng, Dong-Gen Liu&, Wei-Qing Chen &, Zhong-Yu Yuan (2012) Interaction of Coping Styles and Psychological Stress on Anxious and Depressive Symptoms in Chinese Breast Cancer Patients . Asian Pacific ***Journal of Cancer Prevention***, 13(4), 1645-1649.

- Zedan .R , Bitar .J (2013) stress and coping strategies among sciences elementary school teachers in israel , universal ***Journal of education and general studied***.2 (3), 84-97
- Ziegler. S.M.(2005) theory – directed nursing practice : spring publishing company.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support***. Journal of Personality Assessment,*** *52, 30-41*.

قائمة الملاحق

الملحق رقم (01) نموذج عن استمارة تحكيم استبيان مصادر الضغوط النفسية.

الملحق رقم (02) تفريغ نتائج تحكيم آراء المحّكمين لاستبيان مصادر الضغوط النفسية .

الملحق رقم (03) نموذج عن استبيان مصادر الضغوط النفسية في صورته النهائية.

الملحق رقم (04) نموذج عن مقياس استراتجيات التعامل مع الضغوط في صورته النهائية.

الملحق رقم (05) نموذج عن مقياس الصلابة النفسية في صورته النهائية.

الملحق رقم (06) نموذج عن استمارة التحكيم لاستبيان المساندة الاجتماعية.

الملحق رقم (07) تفريغ نتائج تحكيم آراء المحّكمين لاستبيان المساندة الاجتماعية .

الملحق رقم (08) نموذج عن مقياس المساندة الاجتماعية في صورته النهائية.

الملحق رقم (09) ترخيص الاتصال من مديرية التربية لولاية وهران.

الملحق رقم (01) نموذج عن استمارة تحكيم استبيان مصادر الضغوط النفسية.

جامعة وهران.

كلية العلوم الاجتماعية .

قسم علم النفس وعلوم التربية.

(مقتبسة عن نموذج استمارة التحكيم المقترحة من طرف: "أ.د/نادية يوب")
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:
التعليمة الموجهة للمحكمين :

أستاذي، أستاذتي الفاضلة (ة) أضع بين يديك هذا الإستبيان "مصادر الضغوط النفسية لدى الأم العاملة بقطاع التعليم" المصمم من طرف الباحثة. فأرجو من سيادتكم تقويم هذه الأداة بما يخدمها و يعدلها، و ذلك من خلال تقديركم للأمور التالية:

1- مدى قياس الفقرات لكل بعد من الأبعاد، ومدى وضوح الصياغة اللغوية للفقرات ، واقتراح البديل في حالة عدم الموافقة .
2- مدى ملائمة بدائل الأجوبة للفقرات واقتراح البديل في حالة عدم الموافقة.
3- مدى وضوح التعليمات المقدمة لأفراد العينة واقتراح البديل في حالة عدم الموافقة.
4- مدى وضوح المثال المقدم وتسهيله الإجابة واقتراح البديل في حالة عدم الموافقة.
5– ملاحظات أخرى إضافية إن وجدت.

وتكون طريقة تقديم أرائكم حول المطالب السابقة من خلال وضعك علامة (x) في الخانة المناسبة من الجداول الخاصة بكل مطلب من مطالب التحكيم. ولتوضيح هذه العملية أكثر نقدم لكم في الصفحة الموالية المعلومات اللازمة حول موضوع الدراسة:

1 - وصف استبيان مصادر الضغوط النفسية لدى الأم العاملة بالتعليم: إنه عبارة عن أداة قياس لفظية من تصميم الباحثة. هدفها الكشف عن مصادر/ أبعاد الضغوط النفسية لدى الأم العاملة بالتعليم من خلال بعدين رئيسين تنضوي تحتهما مجموعة من الأبعاد الفرعية ، مع العلم أن الاستبيان مكون من (37) فقرة صيغت كلها بشكل موجب موزعة على الأبعاد بشكل غير متساوي. لتوضيح أكثر إليكم التعاريف الإجرائية للخاصية المراد قياسها بشكل عام ، وكذلك التعاريف الإجرائية للأبعاد الرئيسية ، والتعاريف الإجرائية للأبعاد الفرعية على حد سواء كما يلي :

1-1-التعريف الإجرائي لمصادر/ أبعاد الضغوط النفسية لدى الأم العاملة بقطاع التعليم :تتمثل في مجموعة العوامل التي تدركها الأم العاملة في محيطها المهني(العمل) و الأسري ، والتي تخلق لها إحساسا بالضيق،والإنزعاج والتوتر،وعدم الإرتياح.والشعور بالإحباط و الإرهاق.

1-1-1- التعريف الإجرائي لمصادر / أبعاد الضغوط النفسية المهنية (العمل) لدى الأم العاملة بالتعليم

تتمثل في مجموعة العوامل التي تدركها الأم العاملة في محيطها المهني(العمل)،والتي تخلق لها إحساسا بالضيق،والإنزعاج والتوتر،والشعور بالإحباط ،والإرهاق. وتتمثل هذه الضغوط المتعلقة بالعمل في: عبء العمل ،وصراع الدور،والتلاميذ،وأولياء التلاميذ، والزملاء .

-1-1عبء العمل: تتمثل في المتطلبات والإلتزامات الكثيرة بالتعليم من حجم ساعي كبير ، والعمل الكثير إلى جانب الجهد الفكري المبذول، ونقص الوقت المخصص للراحة ، وللإهتمامات الشخصية، والذي تدركه الأم العاملة بالتعليم كمصدر ضغط لها ، والذي يسبب لها الشعور بالإرهاق ، والضيق ، والتخوف.

-1-2 -صراع الأدوار: يتمثل في التعارض الحاصل بين مهام الأم العاملة بالتعليم، والذي تدركه كمصدر ضغط لها على اختلاف قطبيه أسرة –عمل، وكذلك عمل-أسرة،والذي يسبب لها الشعور بالإزعاج ، و الضيق،و الإرهاق.

1-3 - التلاميذ : تتمثل في تلك التصرفات المختلفة الصادرة عن التلاميذ ، والتي تدركها الأم العاملة بالتعليم بأنها ضاغطة ، والتي تتسم باللامبالاة ، ونقص الاحترام ، والضوضاء ،والكثافة العددية للتلاميذ إضافة إلى صعوبة مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ في الفهم، والتي تسبب لها الشعور بالضيق، والانزعاج، والتوتر.

1-4 -أولياء أمور التلاميذ: تتمثل في تلك التصرفات المختلفة الصادرة عن بعض أولياء أمور التلاميذ والتي تدركها الأم العاملة بالتعليم بأنها ضاغطة، والتي تتسم بالعدوانية، ونقص التعاون،وعدم الاهتمام بشؤون أبنائهم التعليمية،والتي تسبب لها الشعور بالضيق، والانزعاج، والتوتر.

1-5 - العلاقات مع الزملاء: تتمثل في تلك التصرفات المختلفة الصادرة عن زملاء العمل (مدرسين /مدرسات) والتي تدركها الأم العاملة بالتعليم بأنها ضاغطة، والتي تتسم بنقص التعاون، إلى جانب ضعف العلاقات بين المدرسين ،والتي تسبب لها مشاعر الضيق، والانزعاج .

1 -1-2-أبعاد /مصادر الضغوط النفسية الأسرية لدى الأم العاملة بالتعليم: تتمثل في تلك العوامل/ المصادر التي تدركها الأم العاملة بالتعليم في محيطها الأسري، والتي تخلق لها إحساسا بالتوتر ،و الانزعاج ، وعدم الارتياح، والشعور بالإحباط .و الإرهاق، وتتمثل هذه الضغوط الأسرية في الضغوط المنزلية، وضغط الأبناء.

-2-1 الضغوط المنزلية: تمثل في مختلف المهام، والمتطلبات البيتية الكثيرة الداخلية والخارجية، والتي تدركها الأم العاملة بالتعليم كمصدر ضغط لها ،والتي تسبب لها شعورا بالإرهاق،و الإجهاد، والانزعاج، وعدم الارتياح .

-2-2- ضغط الأبناء: تتمثل في سلوكات الأبناء المتسمة بالاعتماد، والشعور بالذنب نحوهم إلى جانب الانشغال الفكري بشؤونهم تربيتهم، ومستقبلهم التعليمي ، والتي تدركها الأم العاملة بالتعليم كمصدر ضغط ، والتي تسبب لها الإحساس بالانزعاج، و الإحباط ، والإرهاق.

2- التعليمات : شملت التعليمات المقدمة لعينة المقصودة بالبحث ما يلي :

- تم توضيح الهدف من الأداة لعينة البحث ، وكذلك تم حث المبحوثات على قراءة كل عبارات الأداة بجدية ثم الإجابة عليها بما يناسبها ، وتم إعلامهن بأنه لا توجد اجابة صحيحة ، و أخرى خاطئة ، وإنما الإجابة الصحيحة هي التي تشعر بمدى مناسبتها لها ، وفي الأخير تم طمأنة المبحوثات بسرية الإجابات المقدمة من قبلهن، وأنها (الإجابات) تستغل لغرض البحث العلمي بشكل بحت.كما تم تقديم مثال يوضح طريقة الإجابة على عبارات الاستبيان .

4- طريقة التصحيح : بمأن كل الفقرات صيغت بشكل موجب أي في اتجاه الخاصية ، فمفتاح التصحيح سوف يحافظ على نفس الترتيب في إعطاء درجات الإجابات للمستجوبات كما يلي :

البدائل	تنطبق تماما	تنطبق	تنطبق نوعا ما	لا تنطبق	لا تنطبق على الإطلاق
الأوزان	05	04	03	02	01

مع العلم أن السقف النظري الأعلى للدرجات هو 185 وحده الأدنى 37 درجة.واليك سيدي المحكم جداول التحكيم الموالية التي تعينك على تدوين أرائك، وملاحظتك بالترتيب كما هي في الصفحة الأولى:

1- مدى قياس الفقرات لكل بعد من الأبعاد، ومدى وضوح الصياغة اللغوية للفقرات واقتراح البديل في حالة عدم الموافقة .

	عـــــــــبء العمـــــــــل	تقيس	نوعا ما	لا تقيس	الصياغة اللغوية		بديل المقترح
					واضحة	نوعا ما غير واضحة	
1	اشعر بالإرهاق نتيجة ساعات عملي الطويلة .						
2	مطالب عملي المهنية الكثيرة تشعرني بالضيق(تحضير، تصحيح، مداولات، استدراك.....)						
3	تخوفي المستمر من عدم إتمام البرنامج في الوقت المحدد له يشعرني بالضيق						
4	اشعر بالإرهاق لكثرة الالتزامات المهنية.						
5	اشعر بالإحباط لضيق الوقت المخصص لاهتماماتي الشخصية (هوايات – انجاز طموحات،...)						
6	اشعر بالضيق لفشلي في تنظيم وقتي.						
7	اشعر بالإرهاق لتسارع الوقت دون انجاز مُرضٍ لمهامي.						
8	اشعر بالضيق لكون متطلبات عملي تفوق إمكانياتي العادية						
9	اشعر بالإرهاق لعدم توفر الوقت للراحة						
	صـــــــــــراع الـــــــــــدور						
1	اشعر بالإرهاق في القسم عندما أفكر في الأشغال المنزلية التي تنتظرني.						
2	أتضايق لتأجيل تسليم النقاط في مواعيدها بسبب مسؤولياتي الأسرية						
3	أتضايق لكون واجباتي المنزلية تعرقل تحضير الدروس						
4	**اشعر بالضيق لان مسؤولياتي العائلية تحد منتطوير قدراتي (كالتحكم بالإعلام الآلي ،الانترنيت .....)**						
5	أتضايق لقلة الوقت المخصص لعائلتي بسبب تحضيري للدروس بشكل مستمر.						
6	تصحيح أوراق الامتحانات يصعب علي التفرغ لبيتي مما يضايقني.						
7	أتضايق لكون توقيت المدرسة يتعارض مع قضاء مصالحي الشخصية						
8	يزعجني تعارض وقت الاجتماعات مع الوقت المخصص لأبنائي.						
	ضـــــــــــغـــــــــــط التـــــــــــلاميذ						
1	اشعر بالانزعاج من بعض التصرفات السيئة الصادرة عن التلاميذ.						
2	اكتظاظ التلاميذ قي القسم يشعرني بالضيق						
3	لامبالاة التلاميذ بالدراسة تشعرني بالتوتر						
4	الضجيج الذي يحدثه التلاميذ في القسم يسبب لي الانزعاج						
5	اشعر بالضيق لصعوبة مراعاة الفروق بين التلاميذ في الفهم						

	ضغط أولياء التلاميذ	تقيس	نوعا ما	لا تقيس	الصياغة اللغوية			بديل المقترح
					واضحة	نوعا ما	غير واضحة	
1	عدوانية بعض أولياء التلاميذ اتجاه المدرسين تشعرني بالتوتر							
2	اشعر بالضيق لنقص تعاون بعض أولياء التلاميذ مع المدرسين.							
3	اشعر بالانزعاج لإهمال بعض أولياء التلاميذ لشؤون أبناءهم الدراسية.							
	ضـــــــــــغط الـــــــــــزمـــــــــلاء							
1	اشعر بالانزعاج لمحدودية تعاون زملائي فيما بينهم							
2	ينتابني الشعور بالضيق لضعف العلاقات الإنسانية بين زملائي.							
	الضـــــــــغـــــوط المـــــــــنزلية							
1	كثرة الأعمال المنزلية يشعرني بالإرهاق(تنظيف، طبخ ، ترتيب.....).							
2	اشعر بالإرهاق لأنني ملزمة بأداء أكثر من مهمة في وقت واحد بمنزلي.							
3	مهامي المنزلية خارج البيت تخلق لي إجهادا ضافيا (تسديد فاتورات- وثائق ادراية – التسوق مصاحبة الأطفال للمدرسة أو الروضة ،....).							
4	اشعر بالإجهاد لاستيقاظي الباكر يوميا لإتمام مهامي المنزلية.							
5	اشعر بعدم الارتياح لتراكم واجباتي الاجتماعية (زيارات عائلية / حضور مناسبات، استقبالات.....)							
6	اشعر بالانزعاج لأنني موزعة باستمرار ذهنيا وجسميا في جميع الاتجاهات							
	ضغط الأبنـــــــــــــــــاء							
1	اشعر بالانزعاج لاعتماد أبنائي عَلَيّ في تلبية جميع مطالبهم							
2	يرهقني شعوري المستمر بالذنب لنقص الوقت المخصص لأبنائي							
3	اشعر بالانزعاج لإعادة ترتيب جدول يومياتي بسبب طوارئ بعض أبنائي (مرض احد الأبناء، تغيب مدرسيهم ، اجتماع مع مدرسيهم)							
4	اشعر بالإحباط لصعوبة تربية الأبناء في الوقت الراهن							

2- مدى ملائمة البدائل :

البدائل	ملائمة تماما	ملائمة نوعا ما	غير ملائمة على الاطلاق	البديل المقترح
تنطبق علي تماما، تنطبق علي ، تنطبق علي نوعا ما ، لا تنطبق علي ، لا تنطبق علي الإطلاق.				

03- مدى وضوح التعليمات المقدمة لأفراد العينة:

التعليـــــــــــــــــــــمات	واضحة جدا	واضحة نوعا ما	غير واضحة على الإطلاق	البديل المقترح
أمامك مجموعة من العبارات ، والتي تصف المنغصات اليومية التي تتعرض لها الأم الموظفة، والمطلوب منك عزيزتي الأم قراءة كل العبارات قراءة جيدة ، ثم الإجابة عنها بوضع علامة (x) تحت الاختيار الذي تشعرين بأنه ينطبق عليك فعلا. وأحيطك علما بأنه لا توجد اجابة صحيحة ، وأخرى غير صحيحة ، وإنما الإجابة الصحيحة هي التي تشعرين أنها تناسبك فعلا، وان الإجابات التي سوف تدلين بها ستحاط بالسرية التامة ، وتبقى خاصة بأغراض البحث العلمي فقط .				

04- مدى وضوح المثال المقدم وتسهيله للإجابة :

المثـــــــــــــــال المـــــــــــقدم	واضح جدا	واضح نوعا ما	غير واضح على الإطلاق	البديل المقترح
اقرأ الصحف باستمرار عندما تقرئين العبارة، وتشعرين بأنها تنطبق عليك تماما فضعي علامة (x) تحت هذا الاختيار، أما إذا شعرتي أنها تنطبق عليك فضعي علامة (x) تحت هذا الاختيار، ونفس الطريقة تتبعينها بالنسبة للاختيارات المتبقية.				

05– ملاحظات إضافية أخرى :.....

.....

.....

في الأخير أشكركم جزيل الشكر على تعاونكم سادتي المحكمين.

اسم المحكم :

التخصص:

الجامعة :

الملحق رقم (02) تفريغ نتائج تحكيم آراء المحّكمين لاستبيان مصادر الضغوط النفسية

الجدول رقم (1) يوضح أسماء المحكمين الذين أشرفوا على تحكيم الإستبيان.

أسماء المحكمين	التخصص	الجامعة
بلقوميدي عباس	علم النفس التربوي	جامعة وهران
علي صلاح عبد المحسن	إحصاء وقياس نفسي	جامعة بنها – مصر
وليد فتحي عبد الكريم	تربية خاصة	السعودية

سيتم فيما يلي تقديم نتائج تحكيم المحكمين وفقا لترتيب مطالب تحكيم الإستبيان كما يلي:

1-1-آراء المحكمين حول مدى قياس الفقرات، ومدى وضوح صياغتها اللغوية في كل بعد من الأبعاد،واقتراح البديل في حالة عدم الموافقة.

الجدول رقم (2) يوضح نتائج آراء المحكمين حول مدى قياس الفقرات ، و مدى وضوح صياغتها اللغوية لبعد عبء العمل.

	بعد عبء العمل	عدد المحكمين						البديل المقترح
		تقيس	نوعا ما	لا تقيس	الصياغة اللغوية			
					واضحة	نوعا ما	غير واضحة	
1	أشعر بالإرهاق نتيجة ساعات عملي الطويلة .	03	00	00	03	00	00	
2	مطالب عملي المهنية الكثيرة تشعرني بالضيق(تحضير،تصحيح،مداولات استدراك.)	03	00	00	03	00	00	
3	تخوفي المستمر من عدم إتمام البرنامج في الوقت المحدد له يشعرني بالضيق	02	01	00	03	00	00	
4	أشعر بالإرهاق لكثرة الالتزامات المهنية.	02	01	00	02	01	00	
5	أشعر بالإحباط لضيق الوقت المخصص لإهتماماتي الشخصية (هوايات–انجاز طموحات.)	03	00	00	02	01	00	
6	اشعر بالضيق لفشلي في تنظيم وقتي.	02	01	00	02	01	00	أشعر بالضيق لعدم تمكني من تنظم وقتي
7	اشعر بالإرهاق لتسارع الوقت دون انجاز مُرضٍ لمهامي.	02	01	00	02	01	00	
8	اشعر بالضيق لكون متطلبات عملي تفوق إمكانياتي العادية	02	01	00	02	00	01	
9	اشعر بالإرهاق لعدم توفر الوقت للراحة	03	00	00	03	00	00	اشعر بالإرهاق لعدم توفر وقت للراحة خلال عملي

يتبين من خلال الجدول رقم (02) إجماع كل المحكمين (03) أن الفقرات (9.5.2.1) تقيس عبء العمل، في حين وافق محكمين على أن الفقرات المتبقية (8.7.6.4.3) تقيس ما وضعت لقياسه ، في حين أشار محكم واحد فقط على أنها تقيس نوعا ما، أما بالنسبة لصياغة اللغوية فقد وافق أغلبية المحكمين على وضوح الصياغة اللغوية لفقرات هذا البعد، واقترحوا تعديل الصياغة اللغوية للفقرتين (9.6) كما يبين الجدول الموالي.

الجدول رقم (03) يوضح الفقرات المعدلة في بعد عبء العمل.

الفقرات قبل التحكيم		**الفقرات بعد التحكيم**
6	أشعر بالضيق لفشلي في تنظيم وقتي.	اشعر بالضيق لعدم تمكني من تنظم وقتي
9	اشعر بالإرهاق لعدم توفر الوقت للراحة	اشعر بالإرهاق لعدم توفر وقت للراحة خلال عملي

وسنعرض فيمايلي نتائج تحكيم المحكمين حول مدى قياس الفقرات ، و مدى وضوح صياغتها اللغوية لبعد صراع الدور

جدول رقم (04) يوضح أراء المحكمين حول مدى قياس فقرات، ومدى وضوح الصياغة اللغوية لبعد صراع الدور

	بعد صراع الدور	عدد المحكمين					البديل المقترح
		تقيس	نوعا ما	لا تقيس	الصياغة اللغوية		
					واضحة	نوعا ما	غير واضحة
1	أشعر بالإرهاق في القسم عندما أفكر في الأشغال المنزلية التي تنتظرني.	03	00	00	03	00	00	
2	أتضايق لتأجيل تسليم النقاط في مواعيدها بسبب مسؤولياتي الأسرية	03	00	00	03	00	00	
3	أتضايق لكون واجباتي المنزلية تعرقل تحضير الدروس	03	00	00	03	00	00	
4	اشعر بالضيق لان مسؤولياتي العائلية تحد من تطوير قدراتي (كالتحكم بالإعلام الآلي،الانترنيت...)	01	02	00	01	01	01	اشعر بالضيق لان مسؤولياتي العائلية تقلل من إمكانية تطوير قدراتي (كالتحكم بالإعلام الآلي ،الانترنيت...)
5	أتضايق لقلة الوقت المخصص لعائلتي بسبب تحضيري للدروس بشكل مستمر.	02	01	00	02	00	01	
6	تصحيح أوراق الامتحانات يصعب علي التفرغ لبيتي مما يضايقني.	02	01	00	02	01	00	
7	أتضايق لكون توقيت المدرسة يتعارض مع قضاء مصالحي الشخصية	03	00	00	02	01	00	أتضايق لكون توقيت المدرسة لا يسمح لي بقضاء حاجاتي الشخصية
8	يزعجني تعارض وقت الاجتماعات مع الوقت المخصص لأبنائي.	03	00	00	02	01	00	يزعجني تعارض وقت الاجتماعات في المدرسة مع الوقت المخصص لأبنائي

يتضح من الجدول أعلاه أن كل المحكمين وافقوا على أن الفقرات (8.7.3.2.1) تقيس صراع الدور ، في حين وافقوا بالأغلبية (محكمين) على الفقرتين (6.5)، كما وافقوا بالأغلبية على أن الفقرة رقم (4)

تقيس نوعا ما ، أما بالنسبة للصياغة اللغوية فقد اتفق كل المحكمين على أن الفقرات (3.2.1) واضحة ، في حين وافقوا بالأغلبية (محكمين) على وضوح الصياغة اللغوية للفقرات (8.7.6.5) مع اقتراحهم تعديل الفقرتين (8.7) ، أما بخصوص الفقرة رقم (4) فقد تشتت أراء المحكمين بين الوضوح ، وواضحة نوعا ما ، في حين محكم أخر أشار إلى عدم وضوحها ، ومع ذلك اقترحوا تعديلها والجدول الموالي يوضح الفقرات المعدلة:

جدول رقم (5) يوضح الفقرات التي تم تعديلها لبعد صراع الدور .

	الفقـــــرا ت قبل التحكيم	**الفقـــــرا ت بعد التحكيم**
4	أشعر بالضيق لأن مسؤولياتي العائلية تحد من تطوير قدراتي (كالتحكم بالإعلام الآلي ،الإنترنيت .....)	أشعر بالضيق لأن مسؤولياتي العائلية تقلل من إمكانية تطوير قدراتي (كالتحكم بالإعلام الآلي ،الإنترنيت .....)
7	أتضايق لكون توقيت المدرسة يتعارض مع قضاء مصالحي الشخصية	أتضايق لكون توقيت المدرسة لا يسمح لي بقضاء حاجاتي الشخصية
8	يزعجني تعارض وقت الاجتماعات مع الوقت المخصص لأبنائي.	يزعجني تعارض وقت الإجتماعات في المدرسة مع الوقت المخصص لأبنائي

وسنعرض فيمايلي نتائج تحكيم المحكمين حول مدى قياس الفقرات ، و مدى وضوح صياغتها اللغوية لبعد ضغط التلاميذ .

- جدول رقم (6) يوضح أراء المحكمين حول مدى قياس فقرات، ومدى وضوح الصياغة اللغوية لبعد ضغط التلاميذ

	بعد ضغط التلاميذ	**عدد المحكمين**						**البديل المقترح**
		تقيس	**نوعا ما**	**لا تقيس**	**الصياغة اللغوية**			
					واضحة	**نوعا ما**	**غير واضحة**	
1	أشعر بالإنزعاج من بعض التصرفات السيئة الصادرة عن التلاميذ.	03	00	00	01	02	00	
2	اكتظاظ التلاميذ قي القسم يشعرني بالضيق	03	00	00	02	01	00	
3	لامبالاة التلاميذ بالدراسة تشعرني بالتوتر	03	00	00	02	01	00	
4	الضجيج الذي يحدثه التلاميذ في القسم يسبب لي الانزعاج	03	00	00	02	01	00	
	اشعر بالضيق لصعوبة مراعاة الفروق بين لاميذ في الفهم							

من خلال الجدول السابق يتضح إجماع المحكمين على أن كل الفقرات (4.3.2.1) تقيس هذا البعد ، ماعدا الفقرة رقم (5) وافق عليها المحكمون على أنها تقيس ماوضعت لقياسه بالأغلبية (محكمين)، وفيما يخص الصياغة اللغوية ، فقد اتفق أغلب المحكمين(محكمين)، على أن فقرات هذا البعد واضحة ماعدا الفقرة رقم (1) أشاروا إلى أنها واضحة نوعا ما . وقررت الطالبة بناء على ما تقدم من أراء المحكمين بالإحتفاظ بفقرات بعد ضغط التلاميذ كما هي.

وسيتم عرض نتائج تحكيم المحكمين حول مدى قياس الفقرات ، و مدى وضوح صياغتها اللغوية لبعد ضغط أولياء التلاميذ.

جدول رقم (7) يوضح أراء المحكمين حول مدى قياس فقرات، ومدى وضوح الصياغة اللغوية لبعد ضغط أولياء التلاميذ.

	بعد ضغط أولياء التلاميذ	عدد المحكمين						البديل المقترح
		تقيس	نوعا ما	لا تقيس	الصياغة اللغوية			
					واضحة	نوعا ما	غير واضحة	
1	عدوانية بعض أولياء التلاميذ اتجاه المدرسين تشعرني بالتوتر	01	00	01	02	02	00	
2	اشعر بالضيق لنقص تعاون بعض أولياء التلاميذ مع المدرسين.	03	00	03	00	00	00	
3	اشعر بالانزعاج لإهمال بعض أولياء التلاميذ لشؤون أبناءهم الدراسية.	03	00	03	00	00	00	

يتبين من خلال الجدول أعلاه إجماع السادة المحكمين على أن الفقرات (3.2) تقيس هذا البعد ، في حين الفقرة الأولى اتفقوا بالأغلبية (محكمين)، على أنها تقيس نوعا ما وضعت لقياسه ، أما بالنسبة للصياغة اللغوية ، فقد أجمع كل المحكمين على وضوح الصياغة اللغوية للفقرتين (3.2) ماعدا الفقرة الأولى والتي اتفق فيها غالبية المحكمين (محكمين) على أنها واضحة نوعا ما وقررت الباحثة الإبقاء على فقرات هذا البعد .

– وسنعرض نتائج تحكيم المحكمين حول مدى قياس الفقرات ، و مدى وضوح صياغتها اللغوية لبعد ضغط الزملاء.

جدول رقم (8) يوضح أراء المحكمين حول مدى قياس فقرات، ومدى وضوح الصياغة اللغوية لبعد ضغط الزملاء.

	بعد ضغط الزملاء	عدد المحكمين						البديل المقترح
		تقيس	نوعا ما	لا تقيس	الصياغة اللغوية			
					واضحة	نوعا ما	غير واضحة	
1	اشعر بالانزعاج لمحدودية تعاون زملائي فيما بينهم	03	00	00	02	01	00	
2	ينتابني الشعور بالضيق لضعف العلاقاتالإنسانية بين زملائي.	03	00	00	03	00	00	

يتبين من خلال الجدول رقم (8) موافقة كل المحكمين على أن فقرات هذا البعد تقيس ما وضعت لأجله ، في حين الصياغة اللغوية للفقرات هذا البعد فقد واقف كل المحكمين على وضوح الصياغة اللغوية بالنسبة للقفرة (2) و اتفقوا بالأغلبية (محكمين) على وضوح الفقرة (1) .وقد قررت الباحثة على الإبقاء على الفقرات .

وسنعرض نتائج تحكيم المحكمين حول مدى قياس الفقرات ، و مدى وضوح صياغتها اللغوية لبعد الضغوط المنزلية:

-جدول رقم (09) يوضح أراء المحكمين حولمدى قياس فقرات، ومدى وضوح الصياغة اللغوية لبعد الضغوط المنزلية.

	بعد الضغوط المنزلية	عدد المحكمين						البديل المقترح
		تقيس	نوعا ما	لا تقيس	الصياغة اللغوية			
					واضحة	نوعا ما	غير واضحة	
1	كثرة الأعمال المنزلية يشعرني بالإرهاق(تنظيف، طبخ ، ترتيب...).	03	00	00	03	00	00	
2	اشعر بالإرهاق لأنني ملزمة بأداء أكثر من مهمة في وقت واحد بمنزلي.	03	00	00	03	00	00	
3	مهامي المنزلية خارج البيت تخلق لي إجهادا ضافيا (تسديد فاتورات– وثائق ادراية – التسوق مصاحبة الأطفال للمدرسة أو الروضة ،....).	03	00	00	03	00	00	
4	اشعر بالإجهاد لاستيقاظي الباكر يوميا لإتمام مهامي المنزلية.	03	00	00	03	00	00	
5	اشعر بعدم الارتياح لتراكم واجباتي الاجتماعية (زيارات عائلية / حضور مناسبات،استقبالات....)	03	00	00	03	00	00	
6	اشعر بالانزعاج لأنني موزعة باستمرار ذهنيا وجسميا في جميع الاتجاهات	01	02	00	01	02	00	

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن كل المحكمين وافقوا على أن كل فقرات بعد الضغوط المنزلية تقيس ما وضعت لقياسه ماعدا الفقرة رقم (6) رأى الأغلبية (محكمين) منهم أنها تقيس نوعا ما، أما بالنسبة للصياغة اللغوية ، فقد رأى كل المحكمين أن جل الفقرات واضحة ، ماعدا الفقرة رقم (6) واتفقوا بالأغلبية (محكمين) على أنها واضحة نوعا ما . وقد قررت الباحثة الإبقاء على فقرات هذا البعد.

وسنعرض نتائج تحكيم المحكمين حول مدى قياس الفقرات ، و مدى وضوح صياغتها اللغوية لبعد ضغوط الأبناء .

-جدول رقم (10) يوضح آراء المحكمين حول مدى قياس فقرات، ومدى وضوح الصياغة اللغوية لبعد ضغوط الأبناء.

	بعد ضغوط الأبناء	عدد المحكمين					البديل المقترح
		تقيس	نوعا ما	لا تقيس	الصياغة اللغوية		
					واضحة	نوعا ما	غير واضحة
1	أشعر بالإنزعاج لإعتماد أبنائي علَيّ في تلبية جميع مطالبهم	03	00	00	03	00	00
2	يرهقني شعوري المستمر بالذنب لنقص الوقت المخصص لأبنائي	03	00	00	03	00	00
3	اشعر بالانزعاج لإعادة ترتيب جدول يومياتي بسبب طوارئ بعض أبنائي (مرض احد الأبناء، تغيب مدرسيهم ، اجتماع مع مدرسيهم)	02	01	00	02	00	01
4	اشعر بالإحباط لصعوبة تربية الأبناء في الوقت الراهن.	03	00	00	03	00	00

يتبين من خلال الجدول أعلاه إجماع كل المحكمين على أن فقرات هذا تقيس ما وضعت لقياسه ماعدا الفقرة رقم (3)

اتفق المحكمين بالأغلبية (محكمين) على أنها تقيس ما وضعت لأجله. أما بالنسبة للصياغة اللغوية فقد وافق كل المحكمين على أن الفقرات (4.2.1) واضحة من حيث الصياغة، في حين الفقرة رقم (3) اتفقوا بالأغلبية (محكمين) على وضوحها ماعدا محكم واحد أشار أنها غير واضحة . وقد قررت الباحثة الإبقاء عليها.

2-مدى ملائمة بدائل الأجوبة للفقرات :

تم وضع خمسة بدائل للإجابة على فقرات الإستبيان كالتالي: تنطبق علي تماما، تنطبق علي، تنطبق علي نوعا ما، لا تنطبق علي، لا تنطبق على الإطلاق. وطلب من السادة المحكمين تحديد مدى ملائمتها بوضع علامة (X) في إحدى خانات الجدول (ملائمة تماما ، ملائمة نوعا ما ، غير ملائمة على الإطلاق) مع تقديم البديل في حالة عدم ملائمتها.

جدول رقم (11) يوضح نتائج صدق المحكمين المتعلقة بمدى ملائمة بدائل الأجوبة

البدائل	عدد المحكمين			البديل المقترح
	ملائمة تماما	ملائمة نوعا ما	غير ملائمة على الإطلاق	
تنطبق علي تماما، تنطبق علي ، تنطبق علي نوعا ما، لا تنطبق علي، لا تنطبق علي على الإطلاق.	03	00	00	

يتبين من الجدول أعلاه أن جميع المحكمين (03) اتفقوا على ملائمة بدائل الأجوبة، وبذلك سيتم المحافظة على البدائل.

3- **مدى وضوح التعليمات المقدمة لعينة البحث :** طلب من المحكمين إعطاء رأيهم بشان التعليمات الموجهة لعينة البحث، والقصد من وراء ذلك معرفة مدى وضوحها، وذلك بوضع علامة (X) في إحدى الخانات: (واضحة جدا ، واضحة نوعا ما ،غير واضحة على الإطلاق) مع تقديم البديل مقترح من طرف المحكمين في حالة عدم وضوحها.

جدول رقم (12) يوضح نتائج صدق المحكمين المتعلقة بمدى وضوح التعليمات المقدمة لعينة البحث .

التعليمات	عدد المحكمين			البديل المقترح
	واضحة جدا	واضحة نوعا ما	غير واضحة على الإطلاق	
أمامك مجموعة من العبارات، والتي تصف المنغصات اليومية التي تتعرض لها الأم الموظفة، والمطلوب منك عزيزتي الأم قراءة كل العبارات قراءة جيدة، ثم الإجابة عنها بوضع علامة **(x)** تحت الاختيار الذي تشعرين بأنه ينطبق عليك فعلا. وأحيطك علما بأنه لا توجد اجابة صحيحة ، وأخرى غير صحيحة ، وإنما الإجابة الصحيحة هي التي تشعرين أنها تناسبك فعلا، وان الإجابات التي سوف تدلين بها ستحاط بالسرية التامة ، وتبقى خاصة بأغراض البحث العلمي فقط.	03	00	00	

يتبين من الجدول أعلاه أن جميع المحكمين (03) وافقوا على التعليمات المقدمة لعينة البحث ، وبالتالي سيتم الإبقاء على التعليمة بنفس الصياغة.

4- مدى وضوح المثال التوضيحي :

تم عرض المثال الذي يوضح للعينة طريقة الإجابة النموذجية على فقرات الأداة على الأساتذة المحكمين قصد إبداء رأيهم حول مدى وضوحه .بحيث طلب منهم تدوين أرائهم بوضع علامة (x) في إحدى خانات الجدول

(واضح ، واضح نوعا ما ، غير واضح) كما يوضحه الجدول.

-جدول رقم (13) يوضح نتائج صدق التحكيم المتعلقة بمدى وضوح المثال المقدم للعينة.

المثال التوضيحي	عدد المحكمين			البديل المقترح
	واضح جدا	واضح نوعا ما	غير واضح على الإطلاق	
اقرأ الصحف باستمرار	02	01	00	

يتبين من الجدول أعلاه أن غالبية المحكمين (02) وافقوا على المثال التوضيحي المقدم لعينة البحث . في حين محكم واحد فقط أشار أنه واضح نوعا ما . وبناءا على رأي أغلبيتهم قررت الطالبة الإحتفاظ بالمثال.

الملحق رقم (03) نموذج عن استبيان مصادر الضغوط النفسية في صورته النهائية.

تعليمات الاستبيان : أمامك مجموعة من العبارات، والتي تصف المنغصات اليومية التي تتعرض لها الأم الموظفة . المطلوب منك عزيزتي الأم قراءة كل العبارات قراءة جيدة، ثم الإجابة عنها بوضع علامة **(x)** تحت الاختيار الذي تشعرين بأنه ينطبق عليك فعلا. ونحيطك علما بأنه لا توجد اجابة صحيحة ،أ و غير صحيحة ، وإنما الإجابة الصحيحة هي التي تشعرين بأنها تناسبك فعلا، وأن الإجابات التي سوف تدلين بها ستحاط بالسرية التامة ، وتبقى خاصة بأغراض البحث العلمي فقط ، واليك المثال التالي يوضح لك طريقة الإجابة على عبارات الاستبيان :

العبـــــــــــارة	تنطبق علي تماما	تنطبق علي	تنطبق علي نوعا ما	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي على الإطلاق.
اقرأ الصحف باستمرار	**x**				

إذا رأيت أن العبارة تنطبق عليك تماما فضعي علامة (x) تحت خانة هذا الاختيار ، و إذا رأيت بأنها تنطبق عليك فضعي علامة (x) تحت خانة هذا الاختيار ، ونفس الشيء بالنسبة للاختيارات المتبقية .

رقم	العبـــــــــــارات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي	تنطبق علي نوعا ما	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي على الإطلاق
1	اشعر بالإرهاق نتيجة ساعات عملي الطويلة .					
2	اشعر بالإرهاق في القسم عندما أفكر في الأشغال المنزلية التي تنتظرني.					
3	اشعر بالانزعاج من بعض التصرفات السيئة الصادرة عن التلاميذ.					
4	عدوانية بعض أولياء التلاميذ اتجاه المدرسين تشعرني بالتوتر					
5	اشعر بالانزعاج لمحدودية تعاون زملائي فيما بينهم					
6	كثرة الأعمال المنزلية يشعرني بالإرهاق(تنظيف، طبخ ، ترتيب....).					
7	اشعر بالانزعاج لاعتماد أبنائي عَلَيّ في تلبية جميع مطالبهم					
8	مطالب عملي المهنية الكثيرة تشعرني بالضيق(تحضير، تصحيح، مداولات، استدراك...)					
9	أتضايق لتأجيلي تسليم النقاط في مواعيدها بسبب مسؤولياتي الأسرية					
10	اكتظاظ التلاميذ قي القسم يشعرني بالضيق					
11	اشعر بالضيق لنقص تعاون بعض أولياء التلاميذ مع المدرسين.					
12	ينتابني الشعور بالضيق لضعف العلاقات الإنسانية بين زملائي.					
13	اشعر بالإرهاق لأنني ملزمة بأداء أكثر من مهمة في وقت واحد بمنزلي.					
14	يرهقني شعوري المستمر بالذنب لنقص الوقت المخصص لأبنائي					
15	تخوفي المستمر من عدم إتمام البرنامج في الوقت المحدد له يشعرني بالضيق					
16	أتضايق لكون واجباتي المنزلية تعرقل تحضيري للدروس					
17	لامبالاة التلاميذ بالدراسة تشعرني بالتوتر					
18	اشعر بالانزعاج لإهمال بعض أولياء التلاميذ لشؤون أبنائهم الدراسية.					
19	مهامي المنزلية خارج البيت تخلق لي إجهادا ضافيا (تسديد فاتورات- وثائق ادراية ، التسوق مصاحبة الأطفال للمدرسة أو الروضة..)					
20	اشعر بالانزعاج لإعادة ترتيب جدول يومياتي بسبب طوارئ بعض أبنائي (مرض احد الأبناء، تغيب مدرسيهم ،اجتماع مع مدرسيهم...)					
21	اشعر بالإرهاق لكثرة الالتزامات المهنية.					
22	اشعر بالضيق لان مسؤولياتي العائلية تقلل من إمكانية تطوير قدراتي (كالتحكم بالإعلام الآلي، ،الانترنيت ..)					
23	الضجيج الذي يحدثه التلاميذ في القسم يسبب لي الانزعاج.					
24	اشعر بالإجهاد لاستيقاظي الباكر يوميا لإتمام مهامي المنزلية.					
25	اشعر بالإحباط لصعوبة تربية الأبناء في الوقت الراهن.					
26	اشعر بالإحباط لضيق الوقت المخصص لاهتماماتي الشخصية (هوايات ، انجاز طموحات....)					
27	أتضايق لقلة الوقت المخصص لعائلتي بسبب تحضيري للدروس بشكل مستمر.					
28	اشعر بالضيق لصعوبة مراعاة الفروق بين التلاميذ في الفهم.					
29	**اشعر بعدم الارتياح لتراكم واجباتي الاجتماعية (زيارات عائلية / حضور مناسبات، استقبالا...)**					
30	اشعر بالضيق لعدم تمكني من تنظم وقتي.					
31	تصحيح أوراق الامتحانات يصعب علي التفرغ لبيتي مما يضايقني.					
32	اشعر بالانزعاج لأنني موزعة باستمرار ذهنيا وجسميا في جميع الاتجاهات					
33	اشعر بالإرهاق لتسارع الوقت دون انجاز مُرضٍ لمهامي.					
34	أتضايق لكون توقيت المدرسة لا يسمح لي بقضاء حاجاتي الشخصية					
35	اشعر بالضيق لكون متطلبات عملي تفوق إمكانياتي العادية					
36	يزعجني تعارض وقت الاجتماعات في المدرسة مع الوقت المخصص لأبنائي					
37	اشعر بالإرهاق لعدم توفر وقت للراحة خلال عملي					

الملحق رقم (04) نموذج عن مقياس استراتجيات التعامل مع الضغوط في صورته النهائية.

البيانات الشخصية: السن:.....، عدد ساعات العمل في الأسبوع: .....، عدد الأولاد..... .

تعليمات الاستبيان : فيما يلي مجموعة من العبارات تصف تصرفات الناس عندما يتعرضون لضغوط ، ومشاكل مختلفة سواء في العمل أو الأسرة... الخ ، والمطلوب منك أن تصف لنا بصراحة ، وأمانة أساليب تعامل أنت عندما تواجهين ضغوطا ، وذلك بعدما تقرئين كل عبارة جيدا ، ثم تجيبين عليها بوضع علامة (x) تحت إحدى الإختيارات الأربعة المقابلة للعبارات ، واعلمي أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة ، و إنما الإجابة الصحيحة هي التي تلائمك، وإطمئني أن ما تقدمينه من إجابات سيحاط بالسرية التامة ، وسيستخدم لأغراض البحث العلمي فقط ، واقرئي المثال الأتي الذي سيوضح لك طريقة الإجابة على العبارات فإذا كنت ممن يغفلون ممارسة الرياضة فضعي علامة (x) تحت خانة لا أفعل ذلك مطلقا ، أما إذا كنت نادرا ما تمارسنها فضعي علامة (x) تحت خانة افعل ذلك نادرا، ونفس الشيء بالنسبة للاختيارات المتبقية .

المثـــــــــــال	لا افعل ذلك مطلقا	افعل ذلك نادرا	افعل ذلك بمقدار متوسط	افعل ذلك كثيرا
أمارس الرياضة	x			

وفيما يلي عبارات الاستبيان للإجابة عنها : (ملاحظة : أجيبي على كل العبارات)

رقم	في حالة تعرضي لموقف يشعرني بالضغط فإنني :	لا افعل ذلك مطلقا	افعل ذلك نادرا	افعل ذلك بمقدار متوسط	افعل ذلك كثيرا
1	**ابذل قصار جهدي من أجل القيام بشيء اتجاه الموقف الذي أتعرض له.**				
2	**أحاول إيجاد استراتجية حول ما يجب علي القيام به .**				
3	**أحاول أن أنظر إلى الأمر من زاوية أخرى لجعلها تبدو أكثر إيجابية.**				
4	**أتوقف عن المحاولة في التعامل معه.**				
5	**أتجه إلى العمل أو أنشطة أخرى بديلة لأبعد ذهني عن الأمر.**				
6	**أسعي للحصول على الدعم العاطفي من الآخرين.**				
7	**أسعى للحصول على المساعدة والنصيحة من الأشخاص الآخرين .**				
8	**أقول لنفسي" أن هذا ليس حقيقيا".**				
9	**أحاول أن أجد الراحة في ديني أو في معتقداتي الروحية.**				
10	**أتقبل حقيقة الواقع الذي حدث**				
11	**أحاول أن أقول أشياء تجعل أحاسيسي السيئة تتلاشى (تختفي).**				
12	**أحول الأمر إلى نكتة.**				
13	**استعمل الأدوية أو غيرها من العقاقير لكي أشعر بتحسن.**				
14	**انتقد نفسي.**				
15	**اتخذ إجراءات لتحسين هذه الوضعية.**				
16	**أفكر بجدية في الخطوات التي يجب اتخاذها.**				
17	**أحاول أن أجد شيئا جيدا فيما حدث.**				
18	**أتوقف عن المحاولة في مواجهة الموقف.**				
19	**أقوم بعمل أشياء أخرى لكي تقلل من تفكيري بالأمر مثل: الذهاب إلى صديق، الاتصال هاتفيا بصديق، و مشاهدة التلفزيون، والقراءة وأحلام اليقظة ، والنوم، أو التسوق.**				
20	**اسعي للحصول على الارتياح والتفهم من المحيطين بي.**				
21	**أحاول الحصول على النصيحة والمساعدة من الأشخاص الآخرين حول ما ينبغي علي فعله.**				
22	**أرفض التصديق بأن ذلك قد حدث.**				
23	**أصلي أو أتأمل .**				
24	**أتعلم التعايش مع الوضع كما هو.**				
25	**أعبر عن مشاعري السلبية.**				
26	**أحاول أن أجعل الموقف مسليا.**				
27	**أتعاطي الأدوية أو غيرها من العقاقير لتساعدني في التعامل مع المشكلة.**				
28	**ألوم نفسي على ما حصل.**				

الملحق رقم (05) نموذج عن مقياس الصلابة النفسية في صورته النهائية.

تعليمات الاستبيان : أمامك مجموعة من العبارات التي تساعدك في التعرف على نفسك ، والمطلوب منك قراءة كل عبارة بتمعن ، ثم تجيبين عليها بوضع علامة (x) تحت إحدى الاختيارات الثلاثة المقابلة للفقرات (موافقة ، موافقة إلى حد ما ، غير موافقة) وذلك بأمانة ، وصراحة دون إهمال لأي فقرة من الفقرات ، مع العلم انه لا توجد اجابة صحيحة ، أوخاطئة . فالإجابة الصحيحة هي التي تشعرين بأنها تنطبق عليك ، وثقي بأن المعلومات **التي تقدمينها ستحاط بالسرية التامة، ولا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي فقط ، واليك مثالا يبسط لك طريقة الإجابة على الفقرات كما يلي :**

العبـــــــــــــارة	موافقة	موافقة إلى حد ما	غير موافقة
اهتم بوزن جسمي	x		

فإذا كانت العبارة تنطبق عليك فضعي علامة (x) تحت خانة "موافقة " ، وإذا كانت تنطبق عليك إلى حد ما فضعي علامة (x) تحت خانة "موافقة إلى حد ما"، وأما إذا كانت لا تنطبق عليك فضعي علامة (x) تحت خانة "غير موافقة "

	الفقـــــــــــرات	**موافقة**	**موافقة إلى حد ما**	**غير موافقة**
1	اسعى لتحقيق أهدافي مهما كانت الصعوبات التي تعترضني.			
2	اعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها			
3	تكمن قيمة الحياة في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه.			
4	إذا واجهتني مشكلات اسعى إلى حلها .			
5	أعتقد أن لحياتي هدفًا ومعنى أعيش من أجله.			
6	اعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي .			
7	لدي رغبة في معرفة الجديد			
8	أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي			
9	اعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تنطوي على تحديات			
10	أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة			
11	أثابر في بحثي عن حل للمشكلة التي تواجهني			
12	أواجه كل الصعوبات خدمة لأسرتي .			
13	إن النجاح الذي أحققه بجهدي هو الذي اشعر معه بالمتعة			
14	عندما تواجهني مشكلة أتحداها بكل قواي .			
15	اهتم بما يحدث حولي من قضايا وأحداث			
16	اعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري حولي من أحداث.			
17	أكون مستعدا لما قد يحدث في حياتي من تغيرات			
18	أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين			
19	اعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي			
20	استثمر معظم أوقات حياتي في أنشطة ذات فائدة			
21	اخطط لأمور حياتي ولا اتركها للظروف الخارجية			
22	لدي رغبة في استكشاف ما يحيط بي .			
23	الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل مفيد			
24	عندما أضع خططي المستقبلية أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها			
25	أبادر في مواجهة المشكلات لأني أثق في قدرتي على حلها .			
26	الحياة التي نواجه فيها ضغوطا أفضل من الحياة الخالية من الضغوط			
27	نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة			
28	أنا على استعداد لمواجهة أي مشكلة يمكن أن تحدث			

الملحق رقم (06) نموذج من استمارة التحكيم لاستبيان المساندة الاجتماعية.

جامعة وهران.

كلية العلوم الاجتماعية .

قسم علم النفس وعلوم التربية.

(مستوحاة من استمارة التحكيم المقترحة من طرف : "أ.د/نادية يوب")

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:
أستاذي، أستاذتي الفاضلة (ة)
أضع بين يديك هذه الاستمارة التي تقيس مستوى المساندة الاجتماعية لدى الأمهات العاملات.
و أرجو من سيادتكم تقويم هذه الأداة بما يخدمها و يعدلها و ذلك من خلال :

-عدد الفقرات في كل بعد.
- مدى وضوح الصياغة اللغوية و تأديتها للمعنى.
- ملائمة بدائل الأجوبة للفقرات.
- مدى وضوح التعليمات المقدمة لأفراد العينة.
- مدى وضوح المثال المقدم و تسهيله الإجابة.
- تقديم البديل في حالة عدم الموافقة.

و تكون طريقة الإجابة من خلال وضع علامة (x) في الخانة المناسبة من الجدول الخاص بالتحكيم..
و لتسهيل هذه العملية نوضح لكم في الصفحة الموالية المعلومات اللازمة حول موضوع الدراسة:

1-التعريف بالأداة:

صممت الأداة خصيصا لقياس المساندة الاجتماعية لدى الأمهات العاملات ، ويتكون المقياس من بعدين:
البعد الأول: يضم (23) فقرة تقيس بعدا واحدا و هو المساندة الوجدانية
أما **البعد الثاني :** يتكون من (16) فقرة تقيس المساندة المعرفية أو المعلوماتية.

2- التعريف الإجرائي للمساندة الاجتماعية: يعني اعتقاد وشعور ذاتي لدى الأم العاملة بوجود أو توفر المساندة أو المساعدة الوجدانية والمعرفية أو المعلوماتية من قبل الآخرين (الأسرة ، الأصدقاء) بحيث تعبر الدرجة الكلية على المقياس على مستوى المساندة الاجتماعية .

2-1 - **التعريف الإجرائي للمساندة الوجدانية:** يعني اعتقاد وشعور أو تصور لدى الأم العاملة بأن الآخرين (الأسرة ، الأصدقاء) يوفرون لها الاهتمام ، والتعاطف والرعاية والثقة والتقدير ، ومشاركة المشاعر ، والإصغاء وكذلك الإحساس بالارتباط الوجداني معهم .

2-2- **التعريف الإجرائي للمساندة المعرفية:** اعتقاد وتصور الأم العاملة بأن الآخرين (الأسرة ، الأصدقاء) يمدونها بالمعلومات ، والنصائح و التوجيهات ،والاقتراحات والتي يمكن أن تساعدها في عبور موقف أو أزمة ضاغطة .

3- بدائل الاستبيان: تنطبق علي تماما، تنطبق علي نوعا ما، لا تنطبق علي ، لا تنطبق على الإطلاق.

4-التعليمة المرفقة للأداة :

أمامك مجموعة من العبارات تمثل علاقات الآخرين بك (الأسرة، الأصدقاء).

المطلوب منك قراءة كل عبارة من العبارات جيدا، ثم تجيبين عليها بوضع علامة (x) في المكان الذي تعتقدين أنه يناسبك مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة أو أخرى خاطئة فالإجابة الصحيحة هي التي تشعرين بأنها تنطبق عليك فعلا . فالرجاء التركيز جيدا في الإجابة وعدم ترك أية عبارة دون إجابة ، و تأكدي بأن الإجابة التي تقدمينها تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

وسنقدم لك مثال يوضح طريقة الإجابة :

الفـــــــــــــقرة	تنطبق علي تماما	تنطبق علي نوعا ما	لاتنطبق علي	لاتنطبق على الإطلاق
يلجأ لي زملائي في حل معظم مشاكلهم.	(x)			

عند قراءتك لهذه العبارة إذا شعرت بأنها تنطبق عليك تماما فضعي علامة (x) تحت خانة هذا البديل، وإذا كانت العبارة لا تنطبق عليك فضعي علامة (x) تحت خانة هذا البديل. ونفس الشيء بالنسبة للبدائل المتبقية .

واليك أستاذي ، أستاذتي الفاضلة الجداول التي تعينك على تدوين ملاحظاتكم.

*** جدول التحكيم الخاص بعدد الفقرات في كل بعد:**

أ- الفقرات الخاصة بقياس المساندة الاجتماعية الوجدانية :

البـــــــعد الأول	عدد فقراته	كاف	غير كاف
المساندة الوجدانية	23		

ب- الفقرات الخاصة بقياس المساندة الاجتماعية المعرفية :

البـــــــعد الثاني	عدد فقراته	كاف	غير كاف
المساندة المعرفية	16		

*** جدول التحكيم خاص بمدى وضوح الصياغة اللغوية وتأديتها للمعنى.**

البعد الأول: تقيس فقراته المساندة الوجدانية .

رقم	الفقـــــــرات	مناسبة		مناسبة نوعا ما		غير مناسبة		اقتراح البديل
		وضوح الصياغة	تأديتها للمعنى	وضوح الصياغة	تأديتها للمعنى	وضوح الصياغة	تأديتها للمعنى	
1	تشعرني أسرتي بأني شخص جدير بالاهتمام .							
2	أحس أن عائلتي تساندني في المواقف الصعبة.							
3	أعتقد أن أفراد أسرتي لا تهمهم انشغالاتي.							
4	أشعر أنني أعيش بمفردي .							
5	لا اشعر بوجودي الكامل بين أسرتي .							
6	أعتقد أن أسرتي تشاركني أحزاني و أفراحي							
7	أشعر أن أصدقائي يحرصون على مشاعري							
8	أشعر بالاهتمام والتقدير من قبل أصدقائي.							
9	اعتقد أن أسرتي توفر لي جوا من الراحة النفسية.							
10	اشعر أنني محل اهتمام من قبل أصدقائي .							
11	اشعر بتعاطف عائلتي معي في مشكلاتي .							
12	أتصور أن أفراد عائلتي يصغون لي باهتمام عندما أتحدث عن مشكلاتي.							
13	اعتقد أن أصدقائي يهتمون بمشاكلي فعلا.							
14	أحس أن أصدقائي يرفعون من معنوياتي							
15	أشعر أن أصدقائي يفرحون لنجاحي في مهماتي .							
16	أتصور أن أصدقائي يتعاطفون معي عند تعرضي لأزمات.							
17	اعتقد أن أصدقائي يساندونني في السراء والضراء.							
18	أحس أن أسرتي تخفف عني عندما أتضايق.							
19	اشعر أنني أتمتع بالثقة في أسرتي.							
20	أشعر بارتباط قوي مع أفراد أسرتي							
21	اشعر برعاية أصدقائي لي.							
22	يشعرني أصدقائي بالارتياح عندما أتضايق							
23	أشعر بأنني أتمتع بالثقة وسط عائلتي .							

١

البعد الثاني : تقيس فقراته المساندة المعرفية أو المعلوماتية .

رقم	الفقـــــــــــــرات	مناسبة		مناسبة نوعا ما		مناسبة		اقتراح البديل
		وضوح الصياغة	تأديتها للمعنى	وضوح الصياغة	تأديتها للمعنى	وضوح الصياغة	تأديتها للمعنى	
1	اعتقد أن عائلتي تساعدني على فهم المواقف بطريقة واقعية وموضوعية.							
2	اعتقد أن أصدقائي يساعدونني على التفكير الصحيح في المواقف التي أتعرض لها.							
3	أعتقد أن أصدقائي يقدمون لي معلومات قيمة أوظفها في التعامل مع مشاكل حياتي اليومية							
4	أتصور أن عائلتي تساعدني على التفكير في حلول بديلة لمشكلاتي .							
5	اعتقد أن عائلتي تساعدني عند ترددي في اتخاذ قراراتي							
6	اعتقد أن أصدقائي يفدونني بمعلومات قيمة تخص كيفية مواجهة الضغوط.							
7	أتصور أن عائلتي توجهني في اختياراتي: المهنية، الاجتماعية، الشخصية...الخ							
8	أحس أن أصدقائي يساعدونني على فهم أفضل للمواقف التي أتعرض لها.							
9	اعتقد أن عائلتي توجهني لحل مشكلاتي بطريقة ايجابية.							
10	اعتقد أن نصائح أصدقائي تجنبني بعض الأخطاء التي أقدم عليها.							
11	اعتقد أن أسرتي تبصرني بإمكانياتي في مواجهة المواقف التي تعترضني.							
12	أتصور أن أصدقائي يزودونني بخبراتهم السابقة في حل مشكلاتي							
13	أحس أن أصدقائي يساعدونني على اتخاذ قرارات صائبة.							
14	أتصور أن أصدقائي يساعدونني بمعلوماتهم في التعامل مع المواقف الجديدة.							
15	أعتقد أن أصدقائي يقدمون لي نصائح حول ما يجب علي عمله إزاء مشكلاتي							
16	اعتقد أن أفراد أسرتي يزودونني بأفضل الطرق لتنظيم وقتي.							

جدول التحكيم الخاص بمدى ملاءمة البدائل: تنطبق علي تماما، تنطبق علي نوعا ما، لا تنطبق علي ، لا تنطبق على الإطلاق.

ملائـمة تماما	ملائمة	ملائمة نوعا ما	غير ملاءمة	غير ملاءمة تماما	اقتراح البديل

جدول التحكيم الخاص بمدى وضوح التعليمات المقدمة لأفراد العينة.

مناسبة	مناسبة نوعا ما	غير مناسبة	اقتراح البديل

***جدول التحكيم الخاص بمدى وضوح المثال المقدم وتسهيله للإجابة**

واضح	واضح نوعا ما	غير واضح	اقتراح البديل

وفي الأخير أشكركم شكرا جزيلا على تعاونكم معي وذلك في إطار تحضير أدوات الدراسة

بيانات خاصة بالأستاذ المحكم:

الاسم : .....

المؤسسة : .....

التخصص : .....

الملحق رقم (07) تفريغ نتائج تحكيم آراء المحّكمين لاستبيان المساندة الاجتماعية .

تفريغ استمارة صدق التحكيم: من تصميم و اقتراح "أ.د نادية مصطفى الزقاي " (مودعة بمكتبة قسم علم النفس جامعة ورقلة)

فيستم عرض نتائج تحكيم بدأ بذكر أسماء ، وتخصصات ، والدرجة العلمية ، و مؤسسات انتماء السادة المحكمين كما سيوضحها الجدول الموالي :

الجدول رقم (01) قائمة المحكمين (الخبراء) الذين أشرفوا على عملية تحكيم أداة البحث

أسماء المحكمين	التخصص	الدرجة العلمية	مؤسسة الانتماء
ماحي إبراهيم	علم النفس العام	أستاذ التعليم العالي	جامعة وهران– الجزائر.
معروف أحمد	علم النفس العام	أستاذ التعليم العالي	جامعة وهران – الجزائر.
ساسي الشايب	علوم التربية	أستاذ التعليم العالي	جامعة ورقلة– الجزائر.
ابريعم سامية	علم النفس المرضي الاجتماعي	أستاذ محاضر "ب"	جامعة أم البواقي– الجزائر
سليمان رجب سيد أحمد	الصحة النفسية	أستاذ محاضر	جامعة بنها – مصر.
منى توكل السيد إبراهيم	صحة نفسية وتربية خاصة	أستاذ مساعد	جامعة المجمعة– السعودية.
علي صلاح عبد المحسن حسن	قياس نفسي وإحصاء تربوي.	أستاذ مساعد	جامعة أسيوط جمهورية– مصر.
أماني عبد المقصود عبد الوهاب	علم نفس– صحة نفسية	أستاذ التعليم العالي	جامعة المنوفية – مصر .
أ.د. محمد السيد عبد الرحمن حسن	الصحة النفسية	أستاذ التعليم العالي	جامعة الزقازيق مصر.

وسيتم عرض نتائج تحكيم المحكمين وفقا لترتيب مطالب تحكيم الإستبيان والتي تم تقديمها للمحكمين كالتالي :

1- **مدى كفاية عدد الفقرات في كل بعد:** كانت نتائج التحكيم الخاصة بكفاية عدد الفقرات في كل بعد كما سنبينها في الجدول الموالي:

الجدول رقم (02) يوضح نتائج التحكيم الخاصة بكفاية عدد الفقرات في كل بعد.

البعد	عدد فقراته	عدد المحكمين	
		كاف	غير كاف
المساندة الوجدانية المدركة	23	09 مع إتفاقهم على تقليصها	00
المساندة المعرفية المدركة	16	08	01

يتضح من خلال الجدول أعلاه، إجماع كل السادة المحَّكمين، وعددهم (09) على كفاية عدد فقرات بعد المساندة الوجدانية المدركة، وأوصوا بضرورة تقليصها بحذف الفقرات المكررة، وغير المناسبة. بينما فقرات بعد المساندة المعرفية المدركة، فقد أجاز (08) محكمين على كفاية فقراتها، وذلك مقابل محكم واحد فقط أشار على أنها غير كافية. و حسب رأي المحكمين يفضل تساوي عدد الفقرات أو البنود في كلا البعدين.

2- مدى ملائمة بدائل الأجوبة للفقرات: تم وضع أربعة بدائل للإجابة متدرجة كالتالي:" تنطبق تماما، تنطبق علي نوعا ما ، لا تنطبق علي، لا تنطبق على الإطلاق". وطلب من الأساتذة المحكمين تحديد مدى ملاءمتها للفقرات وذلك بوضع علامة (×) في إحدى خانات الجدول" ملائمة تمامًا، ملائمة نوعًا مَا، غير ملائمة، غير ملائمة على الإطلاق" مع تقديم البديل في حالة ما إذا كانت بدائل الأجوبة غيرملائمة، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (03) يوضح نتائج صدق المحكمين المتعلقة بمدى ملائمة بدائل الأجوبة.

البدائل	عدد المحكمين				التعديل
	ملائمة تمامًا	ملائمة	ملائمة نوعا ما	غير ملائمة	غير ملائمة تمامًا	تنطبق تماما ، تنطبق ، تنطبق نوعا ما ، لا تنطبق ، لا تنطبق على الإطلاق
تنطبق علي تمامًا ، تنطبق علي نوعا ما، - لا تنطبق علي ، لا تنطبق على الإطلاق.	08 مع التعديل	00	00	01	00	

يتبين من الجدول أعلاه، أن بدائل الأجوبة ملائمة للفقرات، حيث صادق عليها ثمانية محكمين مع اقتراحهم تعديل الصياغة ومراعاة تدرجها بحيث تكون خماسية كالتالي : (تنطبق تماما – تنطبق –تنطبق نوعا ما – لا تنطبق – لا تنطبق على الإطلاق)، وذلك مقابل محكم واحد فقط و الذي اقترح أن تكون البدائل ذات سلم ثلاثي(دائما – أحيانا – نادراً) .

3-مدى وضوح التعليمات المقدمة لعينة الدراسة: عُرِضت التعليمات الموجهة لعينة الدراسة والتي تشرح كيفية الإجابة، والتعامل مع الأداة للتحكيم، وذلك بغرض معرفة مدى وضوحها. فطلب من المحكمين إعطاء رأيهم في هذا الشأن (مدى وضوح هذه التعليمات) وذلك بوضع علامة (×) في إحدى الخانات: (مناسبة، مناسبة نوعًا ما، غير مناسبة على الإطلاق) مع تقديم البديل في حالة عدم وضوحها.و نتائج تحكيم ذلك مبينة في الجدول الآتي:

الجدول رقم (04) يوضح نتائج صدق المحكمين المتعلقة بمدى وضوح التعليمات المقدمة لعينة البحث .

التعليمات	إجابات المحكمين		
	مناسبة	مناسبة نوعا ما	غير مناسبة
التعليمات الموجهة لعينة الدراسة	08 مع إعادة التعديل	01	00

يتضح من الجدول أعلاه، أنه تم المصادقة بالأغلبية (08) محكمين على وضوح التعليمات، واقترحوا ضبطها من حيث الصياغة اللغوية، وهذا مقابل محكم واحد صّرح بأنها مناسبة نوعا ما. سنوضح التعديلات التي لحقت بالتعليمات الموجهة لعينة الدراسة بإجماع السادة المحكمين في الجدول التالي:

الجدول رقم (05) يوضح التعديل الملحق بتعليمات الموجهة لعينة الدراسة باجماع المحكمين.

التعليمات قبل التحكيم	التعليمات بعد التحكيم
أمامك مجموعة من العبارات تمثل علاقات الآخرين بك (الأسرة، الأصدقاء). المطلوب منك قراءة كل عبارة من العبارات جيدا، ثم تجيبين عليها بوضع علامة (X) في المكان الذي تعتقدين أنه يناسبك مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة أو أخرى خاطئة فالإجابة الصحيحة هي التي تشعرين بأنها تنطبق عليك فعلا . فالرجاء التركيز جيدا في الإجابة وعدم ترك أية عبارة دون إجابة ، و تأكدي بأن الإجابة التي تقدمينها تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.	أمامك مجموعة من العبارات تمثل علاقات الآخرين بك (الأسرة، الأصدقاء). المطلوب منك قراءة كل عبارة من العبارات جيدا، ثم الإجابة عنها بوضع علامة (X) في المكان الذي ترين أنه يناسبك مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة أو أخرى خاطئة فالإجابة الصحيحة هي التي تشعرين بأنها تنطبق عليك فعلا . فالرجاء التركيز الجيد في الإجابة وعدم ترك أية عبارة دون إجابة ، و تأكدي بأن الإجابة التي تقدمينها تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

4 – مدى وضوح المثال المقدم رفقة التعليمات: تم عرض المثال الذي يوضح للعينة طريقة الإجابة النموذجية على فقرات الأداة على السادة الخبراء، لتحكيمهم في مدى وضوحه. حيث طلب من المُحَّكَمِيْن تدوين رأيهم بوضع علامة (×) في إحدى خانات الجدول(واضح، واضح

نوعا ما، غير واضح) مع تقديم البديل في حالة عدم وضوحه. الجدول الآتي، يبين خلاصة آرائهم:

الجدول رقم (06) نتائج صدق التحكيم المتعلقة بمدى وضوح المثال المقدم للعينة.

	إجابات المحكمين		
	واضح	واضح نوعًا مَا	غير واضح
المثال المقدم	08	01	00

يؤكد الجدول أعلاه اتفاق السادة الخبراء على المصادقة بأغلبية (08) محكمين على وضوح المثال المقدم للعينة ، مقابل محكم واحد(01) أشار إلى وضوحه نوعا ما .

5 – مدى وضوح الصياغة اللغوية للفقرات ومدى تأديتها للمعنى : قام المحكمين بتحكيم مدى وضوح الصياغة اللغوية للفقرات ، وتأديتها للمعنى وكانت نتائجهم تحكيمهم بالنسبة لبعد المساندة الوجدانية المدركة كما يلي: فبعد عملية تفريغ نتائج التحكيم عدلت الطالبة في الإستبيان ، وذلك بناءا على رأي الأغلبية من الأساتذة المحكمين

عزيزتي الأم العاملة أمامك مجموعة من العبارات تمثل علاقات الآخرين بك (الأسرة، الأصدقاء). المطلوب منك قراءة كل عبارة من العبارات جيدا، ثم الإجابة عنها بوضع علامة (x) في المكان الذي ترين أنه يناسبك مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة، أو خاطئة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تشعرين بأنها تنطبق عليك فعلا . فالرجاء التركيز الجيد في الإجابة وعدم ترك أية عبارة دون إجابة ، و تأكدي بأن الإجابة التي تقدمينها تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط. واليك فيما يلي مثالا توضيحيا يبين لك طريقة الإجابة على باقي العبارات:

العبـــــــــــــــارة	تنطبق علي تماما	تنطبق علي	تنطبق علي نوعا ما	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي على الإطلاق
اهتم بمظهري الخارجي	x				

إذا كانت العبارة تنطبق عليك تماما فضعي علامة (x) تحت خانة تنطبق علي تماما ، وإذا كانت العبارة لا تنطبق عليك فضعي علامة (x) تحت خانة تنطبق علي ونفس الشيء بالنسبة للبدائل المتبقية .

رقم	العـــــــــــــبـــــــــــارات *الأسرة : (الزوج ،الأبناء، الوالدين ، الإخوة، أهل الزوج...). *الأصدقاء / الزملاء	تنطبق علي تماما	تنطبق علي	تنطبق علي نوعا ما	لا تنطبق علي	لاتنطبق علي على الإطلاق
1	تشعرني أسرتي بأني شخص جدير بالاهتمام					
2	أرى أن أسرتي تساعدني على فهم المواقف بطريقة واقعية وموضوعية					
3	أشعر بمساندة أسرتي لي في المواقف الصعبة.					
4	أرى أن أصدقائي يساعدونني على التفكير الصحيح في المواقف التي أتعرض لها.					
5	أعتقد أن أفراد أسرتي لا يبالون بانشغالاتي.					
6	أرى أن أصدقائي يقدمون لي معلومات قيمة أوظفها في التعامل مع مشاكل حياتي اليومية					
7	أشعر أنني أعيش بمفردي					
8	أرى أن أسرتي تساعدني على التفكير في حلول بديلة لمشكلاتي					
9	أعتقد أن أسرتي تشاركني أحزاني و أفراحي.					
10	اعتقد أن عائلتي تساعدني عند ترددي في اتخاذ قراراتي.					
11	أشعر أن أصدقائي يهتمون بمشاعري					
12	اعتقد أن أصدقائي يمدونني بمعلومات قيمة تخص كيفية مواجهتي للضغوط.					
13	أشعر بالاهتمام والتقدير من قبل أصدقائي.					
14	اعتقد أن أسرتي توجهني في اختياراتي: المهنية، الاجتماعية، الشخصية...الخ					
15	اعتقد أن أسرتي توفر لي جوا من الراحة النفسية.					
16	اعتقد أن أصدقائي يساعدونني على فهم أفضل للمواقف التي أتعرض لها.					
17	اشعر بتعاطف عائلتي معي في مشكلاتي.					
18	اعتقد أن عائلتي توجهني لحل مشكلاتي بطريقة ايجابية.					
19	أتصور أن أفراد عائلتي يصغون لي باهتمام عندما أتحدث عن مشكلاتي					
20	أرى أن نصائح أصدقائي تجنبني ارتكاب بعض الأخطاء .					
21	اعتقد أن أصدقائي يهتمون بمشاكلي فعلا.					
22	أشعر أن أسرتي تبصرني بإمكانياتي في مواجهة المواقف التي تعترضني					
23	أعرف أن أصدقائي يرفعون من معنوياتي عندما أكون محبطة .					
24	اعرف أن أصدقائي يزودونني بخبراتهم السابقة في حل مشكلاتي					
25	أعتقد أن أصدقائي يتعاطفون معي عند ما أمر بأزمات					
26	اعتقد أن أصدقائي يساعدونني على اتخاذ قرارات صائبة.					
27	أشعر أن أصدقائي يفرحون لنجاحي في مهماتي.					
28	اعتقد أن أصدقائي يساعدونني بمعلوماتهم في التعامل مع المواقف الجديدة					
29	أتصور أن أسرتي تخفف عني عندما أتضايق.					
30	اعتقد أن أصدقائي يقدمون لي نصائح حول ما يجب علي عمله إزاء مشكلاتي					
31	اشعر أنني أتمتع بالثقة في أسرتي.					
32	أرى أن أفراد أسرتي يزودونني بأفضل الطرق لتنظيم وقتي					
33	أشعر بارتباط قوي مع أفراد أسرتي					
34	يشعرني أصدقائي بالارتياح عندما أتضايق.					