

جامعة البحرين

قسم علم النفس



كلية الآداب

الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين

رسالة مقدمة كجزء من متطلبات الحصول على درجة الماجستير في
علم النفس الإرشادي

إعداد

ندى محمد عبد الله العلي

الرقم الجامعي: ٢٠١١٤٩٣٩

إشراف

أ.د. جهان عيسى أبو راشد العمران

أستاذ علم النفس التربوي

جامعة البحرين

مملكة البحرين

يونيو، ٢٠١٦م

نموذج رقم (2)

صفحة الاعتماد من قبل لجنة التحكيم



جامعة البحرين

قسم علم النفس

برنامج ماجستير: علم النفس الارشادي

ناقشت الطالبة / ندى محمد العلي ، الرقم الجامعي (20114939) في الاطروحة التي استكملت

بها متطلبات الحصول على درجة الماجستير

في برنامج علم النفس الارشادي

وعنوان الاطروحة / " الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين " .

وذلك يوم الخميس الموافق 2016/6/9

وتوصي اللجنة بمنحها درجة الماجستير / بتقدير : A-

(لجنة المناقشة)

الاسم

أ.د. جهان العمران

مشرفاً

أ.د. محمد مقداد

ممتحناً داخلياً

أ.د. محمد جعفر جمل الليل

ممتحناً خارجياً

التوقيع

.....
.....
.....



ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين، والعلاقة بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط، والفروق في درجة الصمود النفسي حسب الفئة العمرية ومدة الزواج والمستوى التعليمي والدخل الشهري وعدد الأبناء. تتكون عينة الدراسة من (140) امرأة من النساء المطلقات بمملكة البحرين، تم اختيارهن بطريقة العينة القصدية بنسبة (10%) من مجتمع الدراسة. استخدمت الدراسة مقياس الصمود النفسي، ومقياس أساليب مواجهة مع الضغوط من إعداد الباحثة.

أظهرت النتائج أنَّ مستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين جاء بدرجة كبيرة بمتوسط حسابي (3.803)، ووجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.01$) بين الصمود النفسي ومواجهة الضغوط بأسلوب المواجهة العقلانية ($r=0.408$)، ومواجهة الضغوط بأسلوب اللجوء إلى الدين والقيم الروحية ($r=0.26$)، وأنَّ متغير مواجهة الضغوط بأسلوب المواجهة العقلانية يفسر نسبة (16.6%) من التباين في الصمود النفسي، ويفسر متغير مواجهة الضغوط بأسلوب اللجوء إلى الدين والقيم الروحية نسبة (6.7%) من التباين في الصمود النفسي. كما تبين من النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة تعزى لاختلاف الفئة العمرية لصالح العمر أقل من 30 سنة، و لاختلاف المستوى التعليمي لصالح حملة مؤهل جامعي، و لاختلاف الدخل الشهري لصالح الدخل الشهري 501 دينار فأكثر. وقد أوصت الدراسة بضرورة إدخال مهارات الصمود النفسي ضمن خطط الإرشاد الزواجي والأسري

الكلمات المفتاحية: الصمود النفسي، أساليب مواجهة الضغوط ، المرأة المطلقة.

الإهداء

إلى والدي :

رمز التضحية والعطاء ، الذي كان له الفضل الأول في تنشئتي وتربيتي و
رعايتي.

إلى والدتي:

رحمة الله عليها التي اكتسبت بوجودها قوة ومحبة لا حدود لهما .

إلى أبنائي :

بدر ويارا ، مع الاعتذار لهما عن أي تقصير من جانبي تجاههم في سبيل
استكمال هذا البحث .

إلى من ساندني ووقف معي وشجعني ... أختي الدكتورة مها العلي

إلى التي كانت بجانبني خطوة بخطوة ... صديقتي سوزي عريقات

إلى من أظهر لي ما أجمل من الحياة ... أسرتي وصديقاتي

الباحثة

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين محمد بن عبد الله ، النبي الأمي الذي أرسله الله بالحق إلى الناس كافة بشيرا ونذيرا ورحمة وهداية ، وعلى اله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين ، وبعد فبعون الله سبحانه وتعالى تم انجاز هذا البحث ، فله الحمد والشكر .

ويسعدني أن أوجه خالص شكري وتقديري إلى أستاذتي ومشرفتي الفاضلة الأستاذة الدكتورة / جهان العمران التي وافقت الإشراف على هذه الرسالة وأعطت لها الكثير من وقتها، ولم تبخل علي بتوجيهاتها السديدة وملاحظاتها العلمية القيمة لإنجاز هذا البحث ، فلها مني جزيل الشكر والعرفان والامتنان .

كما أتقدم بالشكر والعرفان إلى أستاذي الفاضل الدكتور / احمد جلال سعد الذي كان مستعدا دائما لتقديم التوجيهات العلمية السديدة خلال تصميم خطة هذا البحث ، فأسأل الله له حسن الجزاء .

كما أتقدم بالشكر والعرفان إلى أستاذي الفاضل الدكتور / توفيق عبد المنعم الذي كان مستعدا دائما لتقديم التوجيهات العلمية السديدة خلال تصميم خطة هذا البحث ، فأسأل الله له حسن الجزاء .

ولا يفوتني أن أتقدم بجزيل الشكر لكل من ساعدني وبذل جهدا لمساندتي ، واطمح بذلك الأساتذة المحكمين الذين قدموا نصائحهم واقتراحاتهم ، الدكتور الفاضل محمد مقداد ، الدكتور محمد المطوع ، الدكتور أماني الشيراوي ، الدكتورة شيخه جنيـد .

وكل الشكر والعرفان إلى المحكمين من جامعة الخليج العربي الدكتورة نادية التازي ، الدكتور محمد جعفر جمل الليل .

وكل الشكر والتقدير إلى جامعة البحرين التي احتضنت طموحي في مواصلة الدراسات العليا والشكر موصول للدكتور يوسف بستكي ، الدكتور أسامة الجودر .

كما أتقدم بالشكر والعرفان إلى جميع العاملين بالمكاتب التي حصلت منها على الكثير من الخدمات المكتبية ، واطمح بالشكر مكتبة جامعة البحرين ومكتبة مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية .

وجزىل الشكر والتقدير إلى مركز عايشة يتيم للإرشاد الأسري لدورهم الكبير في توزيع الاستثمارات المتعلقة بالبحث، وإلى المجلس الأعلى للمرأة الذي أمدني ببعض المراجع التي تمت الاستفادة منها في الدراسة.

ولا يفوتني أن أتوجه بالشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة لتفضلهم بقبول مناقشة هذه الدراسة وتقويمها واسأل الله سبحانه وتعالى التوفيق لي ولهم وللجميع.

الباحثة

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	صفحة الاعتماد من قبل لجنة التحكيم
ب	الملخص باللغة العربية
ج	الإهداء
د	شكر وتقدير
هـ	فهرس المحتويات
ز	قائمة الجداول
ي	قائمة الملاحق
1	الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة
2	مقدمة
3	مشكلة الدراسة
4	أسئلة الدراسة
5	أهداف الدراسة
6	أهمية الدراسة
6	حدود الدراسة
6	مصطلحات الدراسة
9	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
10	أولاً: الإطار النظري:

الصفحة	المحتوى
10	مقدمة
11	المحور الأول: الطلاق
24	المحور الثاني: الصمود النفسي
38	المحور الثالث: أساليب مواجهة الضغوط النفسية
72	ثانياً: الدراسات السابقة
93	التعليق على الدراسات السابقة
96	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
97	منهج الدراسة:
97	مجتمع الدراسة:
97	عينة الدراسة:
100	أدوات الدراسة:
108	إجراءات تطبيق الدراسة:
109	الأساليب الإحصائية:
110	الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات
111	نتائج الدراسة مناقشتها
127	توصيات الدراسة
127	الدراسات المقترحة
128	المراجع

رقم الصفحة	اسم الجدول	رقم الجدول
116	دلالة الفروق في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف الفئة العمرية	جدول (13)
117	نتائج اختبار شافيه لمصادر الفروق في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف العمر	جدول (14)
118	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على مقياس الصمود النفسي حسب متغير مدة الزواج	جدول (15)
118	دلالة الفروق في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف مدة الزواج	جدول (16)
118	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على مقياس الصمود النفسي حسب متغير المستوى التعليمي	جدول (17)
120	دلالة الفروق في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف المستوى التعليمي	جدول (18)
120	نتائج اختبار شافيه لمصادر الفروق في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف المستوى التعليمي	جدول (19)
121	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على مقياس الصمود النفسي حسب متغير الدخل الشهري	جدول (20)
122	دلالة الفروق في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف الدخل الشهري	جدول (21)
122	نتائج اختبار شافيه لمصادر الفروق في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف الدخل الشهري	جدول (22)

رقم الجدول	اسم الجدول	رقم الصفحة
جدول (23)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على مقياس الصمود النفسي حسب متغير عدد الأبناء	123
جدول (24)	دلالة الفروق في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف عدد الأبناء	124
جدول (25)	نتائج تحليل التباين الأحادي للمتغيرات المتتبئة بشكل دال إحصائياً في مستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين.	125
جدول (26)	نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي للتنبؤ بالصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين من خلال متغيرات مواجهة الضغوط بأسلوب المواجهة العقلانية و مواجهة الضغوط بأسلوب اللجوء إلى الدين والقيم الروحية.	126

قائمة الملاحق

الملاحق	
ملحق (1): أدوات الدراسة بصورتها الأولية	
ملحق (2): أسماء المحكمين	
ملحق (3): أدوات الدراسة بصورتها النهائية	
ملحق (4): كتاب تسهيل المهمة	

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

مقدمة

مشكلة الدراسة

أسئلة الدراسة

أهداف الدراسة

أهمية الدراسة

حدود الدراسة

مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

مقدمة:

بدأت دراسة الصمود النفسي منذ خمسين عاماً، ولكن أوسع مجال دراسة الصمود النفسي في العشرين سنة الأخيرة، مع التقدم التكنولوجي زادت المشكلات وزاد عدد الشباب الذين يواجهونها، وبالتالي أصبح هناك مزيداً من الشباب المعرض للخطر، وتزايد الاهتمام ليس فقط بالتعرف على عوامل الخطر وعوامل الحماية وكيف تعمل، وإنما بتوظيف هذه المعرفة في التدخل الإكلينيكي ليس فقط لتحقيق نتائج إيجابية للمعرضين للخطر، وإنما للشباب بصفه عامه حتى نبني توجهاً عقلياً للصمود النفسي لدى الشباب جميعاً.

وعندما ننظر في علم النفس إلى مصطلح الصمود النفسي نجد معناه يشبه المعنى في عالم البناء والتشييد حيث يوصف المواد التي تستعيد خواصها بعد التعرض للطرق أو التمدد أو الانكماش، وغيرها من المؤثرات الخارجية، وهو نفس المعنى الذي يحمله الصمود النفسي في علم النفس إذ يعنى ألقدره على استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب، بل وقد يوظف هذه المحن والصعاب لتحقيق النمو والتكامل، وهو بالتالي مفهوم يحمل في معناه الثبات، كما يحمل الحركة (مقران، 2014).

فالصمود النفسي يعتبر من الركائز الأساسية الكبرى في علم النفس الإيجابي، فهو المنحى الذي يثمن ويعظم القوى الإنسانية، باعتبارها قوى أصلية في الإنسان مقابل المناحي السائدة الشائعة والتي تعظم القصور وأوجه الضعف الإنساني، وهذا الاختلاف في الرؤى لا يتعارض مع وحدة الهدف وتحقيق جودة الحياة.

ونجد أن هناك مجموعه من العوامل التي يمكن ملاحظتها وقياسها لتحديد درجة صمود الفرد ومنها كيفية تفاعل الفرد مع المواقف والأحداث التي يتعرض لها بكل ما لديه من جوانب إيجابية معرفية (تفاؤل، نظره ايجابية للأحداث)، ووجدانيه (الرضا عن الذات، والشعور بالسلام الداخلي، والطمأنينة والهدوء النفسي، ومفهوم ذات ايجابي)، وسلوكيه (تحقيق أهداف واقعية على أرض الواقع، تفاعل إيجابي مع البيئة المحيطة، ردود أفعال إيجابية تجاه المجتمع) (أبو ندى، 2007).

وأيضاً من خلال بيئة أسرية متماسكة تقوم بوظيفتها النفسية والاجتماعية، ومعايير وعادات اجتماعية تؤكد العدالة الاجتماعية وثقافة تنمى القيم الأخلاقية والجمالية بأسلوب متزن، وبناء على تفاعل تلك العوامل مجتمعة مع بعضها البعض فإن الصمود منتج أو مخرج لمحصلة الجوانب الإيجابية للفرد والبيئة المحيطة وليس سمة يتسم بها فرد عن آخ ، ويقاس الصمود بمدى تحقيق الفرد لنواتج إيجابية مصاحبة أو لاحقة للتعرض للمحن أو الصعوبات (مقران، 2014).

و تعتبر ظاهرة الضغوط من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية ومهنية ولأن كل المضامين لها انعكاساتها النفسية وبسبب أن نواتج الضغوط تظهر في مخرجات فسيولوجية ونفسية ويعتبر الباحثون أن كل الضغوط نفسية فالتفكك الأسري وترك العمل والفقر وفقد عزيز وضغوط المدرسة والمشاحنات اليومية والضوضاء والفشل الدراسي كلها ضغوط نفسية والحقيقة إن الأمر يبدو كذلك فالوقائع الاجتماعية والاقتصادية و السياسية والمهنية وغيرها تكتسب معناها ممن يدركها وهي وقائع يقع تحت طائلتها فرد ما وليست ضاغطة في حد ذاتها وإنما تكتسب هذه الصفة عندما يدركها الفرد على أنها كذلك ولها نواتج جسمية فسيولوجية معرفية عقلية ونفسية على الفرد فمفهوم الضغط النفسي يجب إن ينظر إليه باعتباره مفهوماً معقداً وله أبعاد اجتماعية و اقتصادية وسياسية ومهنية باعتبارها المجال الذي يتحرك فيه الفرد وهي منشئة للضغوط وأبعاد ذاتية جسمية عقلية معرفية نفسية (الضريبي، 2010).

ويعتبر الصمود النفسي ذا أهمية خاصة للمرأة التي تواجه أزمات في حياتها الأسرية ، وخاصة مشكلة الطلاق لتحسينها ضد الضغوط النفسية المترتبة على مشكلة الطلاق

وتنمية مهاراتها وقدراتها للتعامل معه، لان الصمود النفسي يعزز قدرة المرأة المطلقة على مواجهة الضغوط. ولذا فمن الأهمية بمكان التعرف على مستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة ، واساليب مواجهة الضغوط الذي تتبعه للتعامل مع صدمة الطلاق، من أجل ايجاد حلول لهذه المشكلة تساعد المرأة المطلقة على التكيف مع مشكلتها ، وتساهم في استمرارها لتحقيق ذاتها في الحياة.

مشكلة الدراسة:

تعتبر البحوث العلمية المتخصصة للظواهر والمشكلات الاجتماعية من أفضل الطرق والوسائل لمعرفة الأبعاد والآثار المترتبة على ظهور المشكلات في البناء الاجتماعي، وبما أن الطلاق قد يسبب انهياراً للأسرة التي هي أساس ونواة البناء الاجتماعي مما يترتب على حدوثه آثار وأضرار متعددة وكبيرة، ولا سيما على المرأة (الزوجة) التي قد تستمر طوال حياتها (الغامدي، 2009). لذا كان من الضروري دراسة العوامل المؤثرة ايجابيا وسلبيا على قدرة أعضاء الأسرة على التكيف مع مرحلة ما بعد الطلاق، وخاصة المرأة التي تعد الأكثر تأثراً من الطلاق حيث يقع عليها العديد من الضغوط بعد الطلاق، وبالتالي تحتاج إلى أن يكون لديها أساليب مواجهه فعالة للتعامل مع الضغوط التابعة لمرحلة الطلاق، كما أن المرأة بشكل خاص في مثل هذه المرحلة تحتاج إلى وجود قدر كاف من الصمود النفسي تساعدها على التأقلم والتكيف مع ضغوطها ما بعد مرحلة الطلاق. خاصة مع ارتفاع مستويات الطلاق في المجتمع البحريني التي وصلت إلى بنسبة 23% حالات زواج في العام 2014 حسب إحصائيات وزارة التنمية الاجتماعية.

وفي بعض الحالات أيضا تنعكس ظروف الطلاق الضاغطة على ردود الأفعال العاطفية والتأثيرية ويتأثر تقدير الشخص لذاته ، ويقل رضاه عن موقفه في الحياة ، و تتبدل استجاباته العاطفية تجاه المؤثرات الأخرى إلا فيما يخص ظروفه التي يمر بها مما يجعله يمر بحالة من عدم الاستقرار النفسي والتمزق العاطفي ويصبح اقل إشباعا في العلاقة مع الذات والعلاقة مع الآخرين (شهبان ، 1986).

ومن الآثار السلبية التي تنتج عن الطلاق تعويق القدرات العقلية والمعرفية للطرفين ، أو تتوجه هذه القدرات وجهة غير ايجابية ، انه قد يعطل القدرة على الانغماس في التفكير المحدد والمجرد بشأن القضايا الخاصة بالمهنة أو المسؤوليات التي يجب أن يقوم بها (الرشدي ، 1996) ، وكذلك من الآثار النفسية للطلاق صدمة الطلاق من خلال عدم انتظام النوم ، واعتلال الصحة ، وفقدان مؤقت للذاكرة ، وقلة الإنتاجية في العمل(غودا،1956).

وفي دراسة للثاقب (1999) يرى أن اثر الصدمة الرئيسي للطلاق اقتصادي وهي أسوأ بالنسبة للمرأة منها للرجل ، فالطلاق يدفع بالمرأة إلى النزول إلى أسفل السلم الطبقي . وقد تضطر للبقاء في تلك أمكانه هي وأبناؤها نظرا لعدم قدرتها على إيجاد عمل قادر على تمويل الأسرة علما بان احتمال العودة للزواج محدودة . يضاف إلى ذلك أن أكثرية المطلقين لا يدفعون نفقة ولا يهتمون بأبنائهم. ولذا فان مسؤولية تربية الأبناء في غياب نفقة الأب تقع على المطلقة ، وفي ظل وضع اقتصادي يعطي فرصا ودخلا اكبر للرجل ، وكذلك فان تكيف المرأة في المجتمع أصعب من الرجل وبخاصة إذا كانت أما . فهناك آثار نفسية واقتصادية ، ثم هناك قيم معينة تحد من حرية المرأة المطلقة ، وتعيدها إلى سلطة الأب والأخوة ورقابتهم.

لذا كان من الأهمية بمكان دراسة المتغيرات التي تساهم في الصمود النفسي للمرأة المطلقة ، لمساعدتها على التكيف مع مشكلة الطلاق وماينجم عن ذلك من أضرار مادية ونفسية واجتماعية بالنسبة للمرأة المطلقة، ومن اهم هذه المتغيرات اساليب مواجهة الضغوط النفسية، وخاصة بالنسبة للمرأة المطلقة بمملكة البحرين التي تحظى باهتمام بالغ من قبل المسؤولين لتلبية احتياجاتها وضمان مستقبل افضل لها يوفر لها الأمن والحماية والاطمئنان.

بناء على ماسبق تحددت مشكلة الدراسة الحالية بالإجابة عن الأسئلة التالية:

أسئلة الدراسة:

1. السؤال الأول: ما مستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين؟
2. السؤال الثاني: هل توجد علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين ؟

3. السؤال الثالث: هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى للاختلاف في بعض المتغيرات الديمغرافية (الفئة العمرية، مدة الزواج، المستوى التعليمي، الدخل الشهري، عدد الأبناء)؟
4. ماقدره اساليب مواجهة الضغوط والمتغيرات الديمغرافية على التنبؤ بالصمود النفسي لدى المرأة المطلقة البحرينية؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن التالي:

1. مستوى الصمود النفسي لدى افراد العينة ؟
2. العلاقة بين مستوى الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين.
3. الفروق في مستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف المتغيرات الديمغرافية التالية: (مدة الزواج، المستوى التعليمي، الدخل الشهري، عدد الأبناء.
4. الكشف عن اهم المتغيرات المستقلة (اساليب مواجهة الضغوط، والمتغيرات الديمغرافية) القادرة على التنبؤ بالصمود النفسي لدى المرأة المطلقة
5. تقديم مجموعة من التوصيات التي تساعد المرأة المطلقة على التكيف مع المرحلة الجديدة وما ينجم عنها من ضغوط.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

يعد موضوع الصمود النفسي وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط للمرأة المطلقة من الموضوعات التي لم تبحث سابقاً في المجتمع البحريني -حسب علم الباحثة-، مما سيساهم في توفير خلفية نظرية في هذا المجال تساعد الباحثين والمنظمات المهتمة بشؤون المرأة.

الأهمية التطبيقية:

توفير أدوات ومقاييس خاصة بمتغيرات البحث (الصمود النفسي ، أساليب مواجهة الضغوط)، وكذلك لفت انظار المسؤولين الى تصميم برامج علاجية تساعد المرأة البحرينية المطلقة على الصمود النفسي واساليب مواجهة الضغوط.

حدود الدراسة:

اقتصرت حدود الدراسة على مايلي:

- الحدود المكانية: مملكة البحرين بمختلف محافظاتهما.
- الحدود الزمانية: بدأ العمل في هذه الدراسة في الفصل الدراسي الأول من عام 2014/2015، ويتوقع الانتهاء منها في الفصل الدراسي الثاني من عام 2015/2016.
- الحدود البشرية: جميع المطلقات بمملكة البحرين.
- الحدود الموضوعية: ستقتصر الدراسة الحالية على المتغيرات التالية: الصمود النفسي ، أساليب مواجهة الضغوط ، المستوى التعليمي للمطلقة، الوضع المهني للمطلقة، وجود أبناء من عدمه لديها.

مصطلحات الدراسة :

تم تحديد المصطلحات الرئيسية للبحث على النحو التالي :

الصمود النفسي: Resilience

يعتبر مفهوم الصمود النفسي مفهوما ديناميا يحظى بتعريفات متنوعة، ونكتفي في هذا المقام باستعراض

التعريف النظري متبوعا بالتعريف الإجرائي:

التعريف النظري:

تتفق أراء بعض الباحثين أن الصمود النفسي هو مجموعة السمات الإيجابية في الشخصية، والتي تساعد الفرد في مقاومة الضغوط من ناحية، واستخدام الأساليب الأكثر فعالية عند مواجهة الضغوط من ناحية أخرى. فأصحاب الشخصية الصامدة هم هؤلاء الأفراد الذين يتعرضون لدرجة عالية من

الضغوط ولا يظهرون ما يشير إلى التأثير بها، لأنهم أكثر قدرة على التكيف معها، ويستخدمون أساليب المواجهة التي تركز على المشكلة. (هانز، 2010؛ مارزيك ومارزيك 1987؛ روتر 1993؛ وويك 2005).

ويعتقد بعض الباحثين ان الصمود النفسي هو اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر و يواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة (القصبي والحجاز ودخان، 2005) .

ومن خلال ماسبق يمكن تعريف الصمود النفسي بأنه القدرة على تحمل الصدمات النفسية والضغوط النفسية كل حسب شخصيته وبنيته النفسية وإن الفرد الذي لديه تحمل عال لديه مستوى عال من القدرة التوافق والتعامل مع ضغوط الحياة و بالنسبة للدراسة الحالية فقد تم تعريف الصمود النفسي بأنه الشعور بالثقة والكفاية والتفاؤل بالقدرة على مواجهة الأزمات والقدرة على تحديد أهداف ايجابية للتعامل معها كذلك الاستفادة من الأزمات ، والخروج منها أكثر قوة وثبات من السابق .

ويعرف إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس الصمود النفسي من إعداد الباحثة

أساليب مواجهة الضغوط Copying styles with stress

تعددت تعريفات الباحثين لمفهوم الضغوط الحياتية بمجالاتها المختلفة ، حيث عرفها الحجاز ودخان(2005) بأنها "مجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تفضي إلى الشعور بالتوتر، وتستشف عادةً من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدرته وإمكاناته.

كما عرفها القصبي(2014) كل ما يواجه الطالب أو الفرد من صعوبات وعوائق في إطار محاولته التكيف مع مظاهر الحياة المعاصرة بمجالاتها المختلفة بحيث تفوق قدرته على احتمالها ، وتسبب لديه الشعور بحالة من الإجهاد الجسدي والعقلي.

ويشير القصبي وعباس والصباغ (2000) إلى أن الضغوط هي مواقف غير سارة تعيق أو تهدد إشباع الحاجات النفسية وتتجاوز قدرة الفرد على التوافق معها مما يؤدي إلى الشعور بالضيق والتوتر وعدم الارتياح بناءً على التقييم الذاتي للموقف من قبل الفرد نفسه.

ويذكر عبد القوي (1994) بأن الضغوط تعد مؤشرا على وجود عوامل خارجية تحدث لدى الفرد إحساسا بالتوتر ، وعندما تزداد بشدة هذه الضغوط قد يفقد الفرد قدرته على الاتزان وتغير من نمط سلوكه .

وعرفها الأمانة (1995) بأنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف لأحداث التي أدرك تهديداتها الآتية والمستقبلية عن طريق استخدام الأساليب التالية: المواجهة العقلانية، اللجوء إلى المساعدة من أشخاص أو مصادر متخصصة، اللجوء إلى المساندة الاجتماعية، التوافق السلبي، اللجوء إلى الدين والقيم الروحية.

وتم تعريفها إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط في الدراسة الحالية.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري:

مقدمة

المحور الأول: الطلاق

المحور الثاني: الصمود النفسي

المحور الثالث: : أساليب مواجهة الضغوط النفسية

ثانياً: الدراسات السابقة

التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يتضمن هذا الفصل الإطار النظري للدراسة الحالية، والذي يشتمل على اتخاذ القرار والدراسات السابقة المرتبطة بالموضوع .

مقدمة:

عند الإطلاع على الإحصائيات الرسمية وغير الرسمية يصطدم الباحث والمهتم بالقضايا الاجتماعية بتزايد حالات الطلاق في المجتمعات العربية والإسلامية وغير الإسلامية ويجد أن أكثر أسباب الطلاق متشابهة ، ولو أن بعض الأسباب قد اختفت أو قلت في الأدبيات والدراسات التي تناولت ظاهرة الطلاق من مثل أسباب تعدد الزوجات أو إنجاب غير محدود من الذرية أو الأمية ، وبرز سبب الخيانة الزوجية كسبب رئيس من أسباب الطلاق بعد أن كان من الأسباب الثانوية في أدبيات ودراسات الماضي، لعل ذلك يعود إلى عصر التكنولوجيا وشبكات التواصل الاجتماعي (الفيسبوك والتويتر وغرف الدردشة) ودورها في عقد علاقات محرمة بين الرجال النساء ، كذلك أن سبب الأمية تراجع كسبب رئيس وحل محله العلم والثقافة ، فالمتعلم أو المثقف الذي تأثر بعصر التكنولوجيا وإفرازاتها وبعد تراجع نسب الأمية في المجتمعات العربية بعد جهود الدول العربية في محاربة الأمية ، وظهر ما يعرف بالطلاق المعلق أو الصامت وهو أن تعيش المرأة مع زوجها تحت سقف بيت واحد دون أن تكون هناك علاقة ودية أو جنسية بينهما وقد يتوهم الناس أن هذين الزوجين لم يعرف الطلاق والانفصال ، ولعل هناك عوامل وراء عدم الانفصال أو الطلاق بين الزوجين والبذخ والإسراف في اقتناء الكماليات من أهم أسباب الطلاق في أغلب الدول خصوصاً الدول الخليجية ففي تقرير صادر عن وزارة العدل في الكويت يحمل مفاجآت وأرقاماً مفرجة منها: أن (25) ألف حالة طلاق وقعت في الكويت خلال (7) أعوام، وأن (40%) من حالات الزواج التي

جرت العام الحالي انتهت بالطلاق. ويزيد التقرير المفاجآت حين يضع العوامل المالية، مثل تراكم الديون على الأزواج، أول الأسباب المؤدية إلى الطلاق. وهذا السبب لم يكن من الأسباب الرئيسة في الدراسات السابقة (<http://www.minshaw.com/node/2266>)

وتتغير مجتمعاتنا بوتيرة ربما تستعصي على المتابعة والرصد والفهم ناهيك عن الإصلاح ، هذا التغير ليس كله إيجابياً - شأن كل المجتمعات - الطلاق مثلاً أصبح واقعاً مؤلماً بعد أن تراوحت نسبته بين 25 - 30 % في بعض البلدان ومع أن الكتابات تثرى حول أسباب ونتائج هذه الظاهرة إلا أن الحلقة الأضعف في سلسلة الطلاق ونعني بها المرأة قلما تتلقى ما يجب من العناية بعد هذه التجربة الأليمة في كثير من المجتمعات يتلقى الفرد تأهيلاً ودعماً ومساندة بعد تعرضه لأية تجربة قاسية قبل مؤسسات وجمعيات اجتماعية متخصصة .

ولا يختلف اثنان على أن الطلاق تجربة مريرة حتى وإن سعت إليه المرأة - سيما في مجتمعاتنا المحافظة فماذا قدمنا للمطلقات ؟ ملايين منهن خضن التجربة بطريقة ((المحاولة والخطأ)) حتى دون أن يجدن مرشداً للنجاح ، بعضهن نجحن بجهودهن الفردية وتجاوزن المحنة ، وبعضهن الآخر وقعن في دائرة اليأس .

المحور الأول: الطلاق

مفهوم الطلاق:

يعرف الطلاق divorce لغة بأنه حل القيد بطلقة، ومنها قول العرب طلقت الأسير أو أطلقته. ويعرفه الفقهاء بأنه "رفع القيد في الزواج الصحيح في المال أو المآل، بلفظ يفيد ذلك صراحة أو كناية، أو بما يقوم مقام اللفظ من الكناية أو الإشارة" الكبيسي (1977).

أولاً: إن معنى الطلاق في اللغة هو التخلية والإرسال ورفع القيد، كان حسيماً كما في رفع قيد البعير والأسير أو معنوياً كما في رفع النكاح.

ثانياً: إن لفظ الطلاق في اللغة يطلق على حل القيد ثم جاء الشرع وأقر هذا المعنى بخصوصه.

أسباب الطلاق:

ظاهرة الطلاق في المجتمعات العربية، من الظواهر الاجتماعية المتفاقمة، وتأثيراتها سلبية جداً، على المجتمع العربي بعامته، ولأسرة والزوجين والأبناء بخاصة، وهذه الظاهرة، تعمل على تمزق الأسرة العربية، وتشتد الأبناء، وضياهم، وبالتالي، تفكك المجتمع، وزيادة المشاكل الداخلية فيه، وانعكاسها سلباً على كافة المرافق الاجتماعية، والاقتصادية، والصحية القاسم (2010).

أولاً : المشكلات الأسرية :

المشكلة الأسرية شكل مرضي من أشكال العلاقات الاجتماعية التي يكون من نتائجها فقد الأسرة لتوازنها وإعاقة أفرادها عن أداء أدورهم الاجتماعية لتنعكس آثار تلك الظاهرة على المجتمع ككل.

بالنسبة لمشكلات الطلاق والتفكك الأسري في المجتمع الخليجي فهي في تزايد مستمر، ففي دراسة أجرتها وزارة التخطيط في المملكة العربية السعودية ان نسبة الطلاق قد ارتفعت بنسبة 20 بالمائة عام 2003، وأوضحت دراسة أخرى أجراها محمد السيف بجامعة الملك سعود بالرياض أن المحاكم الشرعية تقضي فيما بين 25 إلى 35 حالة طلاق يوميا. وفي قطر أكدت دراسة تناولت ظاهرة الطلاق أن نسبة الطلاق كانت حوالي 31 بالمائة عام 2000، وأوضحت دراسة أخرى عام 2003 وجود 319 حالة طلاق مقابل 978 حالة زواج وان اكبر نسبة من المطلقين 27% تتركز في الفئة العمرية 25- 29 أي مرحلة الشباب، وكذلك في الإمارات بينت دراسة ميدانية للباحث المالكي أن نسبة الطلاق في تزايد وأن 76% من المطلقات لم تتجاوز أعمارهن 39 ، وكذلك في أبو ظبي كشفت الإحصائيات أن من يناير 2001 إلى سبتمبر من نفس السنة تم تسجيل 626 عقد زواج مواطن وقابلها ما يقارب 225 حالة طلاق. وفي دولة الكويت اظهر تقرير إحصائي عام 2003 م أن إجمالي المطلقين عام 2002 بلغ 36 ألف حالة طلاق (7 آلاف كويتي، 17 ألف كويتية) وأن نسبة الطلاق في الكويت عام 2003 قد بلغت 40% . أما في مملكة البحرين فقد ارتفعت نسبة المطلقات مع نهاية 2003 م لتصل 30 % مقابل 15% عام 1994، ولا بد أن عدد الأسرة المشتتة والمهددة بالتفكك الأسري قد بلغ نسبا عالية المستوى (العمران، 2014).

وبصفة عامة فإنه يمكن حصر أثر الطلاق على العلاقات الأسرية في المحددات التالية :

1- العلاقة بين المطلقة والأبناء:

يمثل كل من الأم والأب ركيزتين رئيسيتين يعتمد عليهما الأبناء للنمو السليم ولانتماء الأسري فإن أحد هذين الركيزتين أختل التوازن وفقدت وظيفتها . فنرى أنه حين ما يغيب الأب تفقد الأسرة سلطة الضبط الاجتماعي الذي ينتج عنه الكثير من المشكلات والانحراف من الأبناء وقد يصل إلى حد تشرد الأبناء .

كذلك قد يتسبب غياب الأب في أن يجعل الأم شبيهاً في انحراف أولادها حيث نرى في التدليل الزائد عن حده والتي ترى فيه الأم أنها تعوضهم عن أبيهم فهذا التدليل يؤدي إلى انحراف الأبناء بل نرى أن هناك من المطلقات من تنزع سلوكاً مغايراً فتبالغ في إهمالهم والقسوة عليهم كرد فعل عكسي (يخفف من إحساسها بالذنب) .

ونرى في العديد من الدراسات الاجتماعية أن العلاقات الأسرية المفككة والطلاق يساهمان في جنوح الأحداث وإلى أن هناك علاقة طردية بين التشرد والمشكلات الأسرية عامة والطلاق بصفة خاصة .

2- العلاقة بين المطلقة وأسرتها :

نرى أن بعد الطلاق تعود المطلقة غالباً إلى أسرتها الأصلية وبذلك تنتج هناك مشكلة وهي مشكلة صراع الأدوار حيث يبدأ أن يفد شخص جديد سيأخذ دور في هذه . فهذه العودة قد تمثل صدمة ومع امتصاص الصدمة يعاد تنظيم الأدوار والوظائف للمحافظة على بناء الأسرة .

فالمطلقة أصبحت فرداً جديداً له متطلبات وعليه واجبات مما قد يثير الخلل والاضطراب في كل علاقات الأسرة فنرى أن الوافد الجديد إلى الأسرة شخص قد تعود على أسلوب معين وقد يحمل معه أبناء لهم متطلبات قد لا تستطيع أسرة الأم المطلقة في توفيرها لهم أو قد تسبب في عبء على الأسرة. فنرى أن مهما تقدم المطلقة من أسباب ومبررات ومدى مصداقية هذه المبررات والأسباب فإنه يمثل لأسرة حالة من الفشل ألتمت بها بل ألتمت بمكانتها وعزوتها .

فإذا كانت الأسرة سترحب بعودة إحدى بناتها المطلقات إلى حظيرتها مرة أخرى بدافع الشعور بالمسؤولية الاجتماعية ، فإنها في قراره نفسها وخاصة أبويها ستحس إحساساً شديداً بالمرارة والإحباط والضجر بطريقة أو بأخرى.

وعلى الجانب الآخر فإن المطلقة قد تدرك هذه الحقيقة وتستشعرها بين كل مظاهر الترحيب أو المواساة أو المشاركة الوجدانية ليزداد إحساسها بالفشل أو الإثم لتكون المغالاة أو التصرف في سلوكها وعلاقاتها مع أفراد أسرتها بين الانكماش أو الانزواء الزائد . وقد يحدث النقيض من ذلك في صورة مغايرة كسرعة الغضب أو البكاء أو السلوك العدواني .

3- العلاقة بين أسرتي الزوجين :

نرى أن مشكلة الطلاق لا تقتصر على شخصين انفصلا عن بعضهم البعض فقط لكن نجد أن هذا الأمر يأخذ طابع أكبر من ذلك فكل شخص من الزوجين ينتمي إلى أسرة فبذلك تتعاطف كل أسرة مع أبنها أو أبنيتها فيتسبب في ذلك ظهور بعض المشكلات بينهم مثل المطالبة بنفقة الأبناء وإجراءات التقاضي في المحاكم وما قد يثيره ذلك من حزازات بين الأسرتين،

وأيضاً قد تؤدي عدم الوصول إلى حلول وسطية يرضى بها الطرفان إلى مشكلات أكبر من الزوجين والأسرة قد تتعدى إلى ظهور مشكلات قبلية حيث نرى في مجتمعنا أن طلاق المرأة قد ينال من القيمة الاجتماعية لأسرتها فهو يمثل فشلاً أو قصوراً قد ينال من المكانة الاجتماعية لها أمام الأسر الأخرى لأنها تعاني عجزاً أدى إلى طلاق أبنيتها بعد الزواج .

4-العلاقة بين الأخوة الأشقاء وغير الأشقاء :

من الحقائق المتفق عليها أن غياب أحد الوالدين ينتج فقدان الشعور بالأمن بدرجات مختلفة بين الأبناء إلى جانب انكماش في السلطة الضابطة في الأسرة . فنرى نتيجة لذلك ظهور الشجار بين الإخوة وكذلك في بعض الأحيان الفتور . كذلك نرى في غياب الأب ظهور أو فقدان الأبناء القدوة والمثل الأعلى يفقدون التوجيه المناسب والشعور بالانتماء واختلال القيم والمعايير . كما نرى هناك أيضاً ظهور مشكلة قد تؤدي إلى الكثير من المشكلات وهو زواج الأم أو الأب في ظهور وتوتر العلاقة بين الأخوة غير الأشقاء مما يترتب عليه مشكلات حياتية ناجمة عن المنافسة والغيرة والصراعات المختلفة وخاصة حول الحقوق والإرث وما إلى ذلك.

ثانياً المشكلات الاقتصادية :

يمثل العامل الاقتصادي عاملاً مهماً في حياة الأسرة وأي استقرارها و لأنه الوسيلة العملية لأشياء احتياجات الأسرة الضرورية ويمكن حصر المشكلات الاقتصادية التي قد تواجهها المطلقات فيما يلي:

تناقص دخل الأسرة نتيجة غياب راعيها وهو مصدر الدخل الأساسي والاكتفاء بما يمكن الإنفاق عليه من نفقة شرعية أو مساعدات من هنا وهناك.

- الآثار السلبية للطلاق على دوافع العمل والسعي لتحقيق المزيد من الدخل للأسرة ولأفرادها نتيجة لعوامل الإحباط والإحساس بالفشل.

- ما قد تفرضه إجراءات الطلاق من نفقات إضافية خاصة بالمحاكم وإجراءات صرف النفقة والتقاضي أو المطالبة بحقوق المطلقة والأبناء. وما يشكله الطلاق من عبء على أسرة المطلقة عند عودتها إلى أسرة

- ذوبها للوفاء باحتياجاتها الضرورية وأثر ذلك على المستوى الاقتصادي لها و انعكاس كل ذلك على عدم كفاءة الأسرة في تلبية احتياجات أفرادها وخاصة من هم في مراحل الطفولة المبكرة .

ثالثاً المشكلات النفسية :

المشكلات النفسية هي الشعور بعدم الرضا أو بالتعاسة نتيجة مواقف الحياة الضاغطة في تفاعلها مع العوامل الذاتية . وهي تبدأ مع بدايات ضعف الذات أمام عوامل الإحباط المختلفة وما ينجم عن ذلك من شعور بالنقص والذنب والخوف المرضي والشعور وكلها أعراض للسلوك شبه العصابي .

ولابد بالتسليم بأن تعرض المرأة المطلقة للمشكلات النفسية له علاقة بسمّة شخصيتها قبل الطلاق . فنرى أنها قبل الزواج تفتقد النضج الاجتماعي أو الاتزان النفسي مما قد يمثل عاملاً مباشراً أو غير مباشر للطلاق ، فبالقدر الذي تكون عليه شخصيتها من سلبية أو اعتمادية بالقدر الذي

ستصبح فاقدة الثقة بنفسها معتمدة على الآخرين في تدبير شئون أسرتها وغير قادرة على اتخاذ القرارات المناسبة في الوقت المناسب.

رابعاً : المشكلات الاجتماعية :

المكانة المحورية للمرأة هي أن تكون زوجة وأماً بكل ما في هاتين الكلمتين من أوضاع اجتماعية ومالها من حقوق وواجبات مادية ورمزية .

ومن ثم فالطلاق يؤدي إلى النيل من هذه المكانة بدرجات متباينة إلى جانب ما تواجه المطلقة من أثار سلبية أخرى على أدوارها الاجتماعية فإذا كان التنظيم الاجتماعي قد حدد أدوار محددة ومستقرة للمرأة المتزوجة أو المرأة العاملة أو المرأة الأم ، فإنه لم يحدد أدوراً أو واجبات متفق عليها للمرأة المطلقة ، لأنها ظاهرة غير سوية أو غير مألوفة لاستقرار المجتمع .

ولذا تواجه المطلقة مشكلة التغير السلبي في مكانتها الاجتماعية تبعاً لتغير دورها من زوجة إلى مطلقة لتفقد بذلك المميزات والحقوق التي كانت تتمتع بها وهي زوجة تواجه الإهمال أو عدم القبول الاجتماعي .

مع كبر هذه المشكلة فلا بد لها من حلول فلذلك سنقوم بعرض بعض من هذه الحلول البسيطة التي نعرضها ومنها :

على المرأة أن تعي أن الحياة فرص ولا تنتهي عند الطلاق فالحياة سلسلة من التحديات وعلى المرأة أن تقبل التحدي يمكن أن تفشل مرة ولكن في النهاية يمكن أن تجد التوفيق في حياتها ويأتي نصيبها والزوج الذي تتمناه فعلى المرأة أن ترك بأن الطريق أمامها مفتوح بحيث نزرع فيه التفاؤل بدل التشاؤم وهذا يتطلب مساعدة الأهل .

أهل الزوجة يجب عليهم قبل زواج ابنتهم أن يوضحوا لها بأن الحياة مليئة بالجميل والمر وأن الزواج الممكن أن ينتهي بالفشل ويحث الطلاق حتى تكون البنت على بينة من ذلك بحيث لا تصدم في النهاية بالطلاق .

ويجب أن توجد في بلادنا مراكز تأهل المرأة المطلقة بحيث تمهد للمرأة حياة جديدة ناجحة اقتداء بالدول الأخرى التي تنشأ مراكز تأهيلية للمرأة المطلقة .

وكثيراً ما تعاني بعض المطلقات من مشكلات مادية ولكن يجب أن تعلم المطلقة أن لديها أهلاً ينفقون عليها وليست عباً عليها وليس عيب أن تأخذ المرأة من مال والدها وأخواتها لأننا في مجتمعات مسلمة نقوم على صلة الرحم ولا يوجد أي أب في بلدنا إلا وهو عطوف على أبنائه وأتمنى أن يكون هناك مركزاً لرعاية المرأة تستر بها حياتها أو وجود تأمين للمرأة وعلى المرأة المطلقة أن تواجه النظرة السلبية بالتحدي بأن تتخلص من رواسب زوجها السابق بشكل شجاع وتواجه نظرات المجتمع السلبية بكل شجاعة وصبر لأن إرضاء الآخرين مهمة مستحيلة .

النظرية الوظيفية والطلاق:

نشير ابتداء إلى إن النظرية الوظيفية معنية بمسألة حفظ النظام أو البناء الاجتماعي وصيانتته من الخلل؛ فهي نظرية محافظة مقارنة بنظريات الصراع الاجتماعي. وتطلق الوظيفية على عملية صيانة البناء الاجتماعي وحفظه "التوازن" equilibrium وتؤكد على إن حدوث خلل في نسق ما لابد أن يتبعه خلل في موقع آخر، وعليه فأن ارتفاع معدلات الطلاق لابد أن يكون مؤشراً لخلل وظيفي dysfunction في النسق العائلي والتنشئة الاجتماعية، أو بسبب خلل آخر في النسق ألقيمي "موجهات الفعل" كما يشير إلى ذلك تالكوت بارسونز وروبرت ميرتون وزملاءهم (شافير ولام، 1992). وفي كتابها الموسوم "عندما ينتهي الزواج" تعتقد هارت (1976) إن حدوث الطلاق يمكن تفسيره وظيفياً، فهو يشير إلى تحولات عميقة في النسق ألقيمي في المجتمع، وإن إي تحليل سوسيولوجي لظاهرة الطلاق لابد أن ينطلق بالدراسة من ثلاثة متغيرات تشير في المحصلة النهائية إلى ما طرأ على نسق القيم الاجتماعية توجزها هارت بما يلي:

أولاً: الزواج كقيمة اجتماعية

من منظور وظيفي functionalist فأن بارسونز وفلتشر (1955) يعتقدان إن زيادة معدلات الطلاق يعود إلى إن الزواج يحظى بقيمة اجتماعية عالية، ما يدفع بعض المتزوجين إلى إنهاء زيجاتهم، والعبارة تتطوي على مفارقة واضحة. ويفسر ذلك فلتشر (1988) بالقول إن معدلات الطلاق المرتفعة يمكن إن تكون مؤشراً ليس لتدني قيمة الزواج كما يبدو للوهلة الأولى، فالأفراد

يعقدون آملا عريضة على الزواج و يتوقعون إن يحقق لهم الكثير وإلا لما أقدموا عليه ابتداء، وعندما لا تتحقق تلك التوقعات يصبح الطلاق هو الحل.

وبرغم ما تتضمنه العبارة السابقة من غرابة فإن دراسات أخرى قام بها يونغ وويلموت (1960) وغولدثروب ولوكوود (1969) تدعم وبشكل قوي الفرضية السابقة التي يبرهنون على صحتها باستمرار القيمة العليا التي يعطيها الأفراد للزواج وتكوين الأسرة حتى بين أوساط المطلقين، والدليل على ذلك إقدام كثيرا من المطلقين والمطلقات على الزواج وخوض التجربة مرة أخرى وربما مرات.

ثانيا: المشاحنات بين الزوجين

تجادل هارت (1976) بأن المشاحنات الزوجية وما ينتج عنها يشكلان المتغير الثاني الذي يجب أخذه في الاعتبار لتفسير الطلاق، فمن منظور وظيفي ترى هارت إن عدم القدرة على التكيف مع الأوضاع الاقتصادية الحديثة يشكل ضغطا على العلاقات الأسرية، فالأسرة تحولت من ممتدة إلى نووية الأمر الذي قلص علاقات أفراد الأسرة مع الأقارب وحرّمهم بالتالي من الاستفادة من شبكة واسعة من العلاقات القرابية التي كانت تشكل لهم السند العاطفي مما يخفف من حدة المشاحنات. وفي السياق ذاته يرى غوود (1976) إن أسرة اليوم أصبحت مثقلة بأعباء إعادة ملء الفراغ العاطفي الذي خلفه التحول من أسرة ممتدة إلى أسرة نووية، وأن ذلك العبء أصبح يهدد أسرة اليوم بالتفكك.

ويطرح ليك (1995) نظرة مشابهة فهو يعتقد إن الأسرة النووية تعجز عن توفير الملاذ العاطفي لأفرادها مما يقود في نهاية المطاف إلى نشوء توترات بين أفراد الأسرة الواحدة، ففي المجتمعات الصناعية تقلصت وظائف الأسرة بدرجة واضحة الأمر الذي جعل ترابط أعضائها ضعيف بعكس أسرة الأمس "الممتدة" التي كانت تقوم بمجموعة من الوظائف التي تستلزم اعتماد أفرادها على بعضهم ومن ثم تماسكهم بدرجة تمنعهم من التخلي عن بعض في هارالمبوس (1995). وكان دينس (1975) قد أشار إلى نفس الفكرة إذ يعتقد إن محدودية وظائف أسرة اليوم قد أزم العلاقة بين أفرادها إذ لم يعد هناك مايشدهم إلى الرابطة الأسرية، وأن عددا كبيرا من المؤسسات الاجتماعية كالمدرسة ودور الحضانة ووسائل الإعلام سلبت الأسرة كثيرا من وظائفها الأساسية.

ثالثاً: سهولة فصح عرى العلاقة الزوجية

العامل الثالث الذي يجب أخذه في الاعتبار عند دراسة الطلاق كما ترى هارت (1976) يتعلق بقضية الفرص التي يحصل عليها الزوج أو الزوجة بعد فصح العلاقة الزوجية. فمن منظور وظيفي يؤكد أصحاب هذا الاتجاه إن سلوك الأفراد محكوم بمنظومة من المعايير و القيم أو ما يطلق عليه الوظيفيون "موجهات الفعل"، وعليه فأن تغيراً في القيم والمعايير المرتبطة بالطلاق لابد أن يكون متوقعاً. وتدل هارت على ذلك بالقول إن الطلاق كان يشكل في السابق وصمة اجتماعية stigma للمطلقين والمطلقات على حد سواء، إلا إن الوصمة قد خفت حدتها لاحقاً، بل لم تعد موجودة في المدن الأمر الذي يشير إلى حدوث تحول في القيم الثقافية. نتج عن ذلك إن أصبح الطلاق نهاية متوقعة بل ومبررة لكل زوجين فشلا في علاج مشكلاتهما عند استنفاد البدائل.

ويرى غوود (1976) إن تغير الاتجاهات نحو الزواج والطلاق هو جزء من علمنة المجتمعات الغربية (انحسار دور الدين) فحتى القرن 19 كانت الكنيسة تشجب الطلاق؛ وتشدد على إن العلاقة الزوجية لا يفصح عراها إلا الموت ، فبدلاً من السؤال ما إذا كان الطلاق عملاً يجوز القيام به، وما إذا كان أخلاقياً، أصبح السؤال حول جدوى الطلاق وفوائده وما إذا كان يلبي احتياجات من يلجأون إليه عند فشل زيجاتهم وهو موقف براغماتي صرف لا علاقة له بالقيم أو التعاليم الدينية غوود (1976) و هارلمبوس (1995).

قامت شلبي (1990) بدراسة حول الطلاق بعنوان " الطلاق والتغير الاجتماعي في المجتمع السعودي: دراسة ميدانية في جدة". وقد انطلقت الباحثة من فرضية وجود علاقة بين التغير الاجتماعي ومعدلات حدوث الطلاق؛ فسرعة التغير وازدياد وتيرته تعني ازدياد حالات الطلاق. وقد نظرت الباحثة إلى التغير الاجتماعي كمتغير مستقل (سبب) و الطلاق كمتغير تابع (نتيجة). وفي توصيفها للتغير الاجتماعي فأن الباحثة نظرت إلى ثلاث زوايا للتغير: انتشار التعليم، وخروج المرأة للعمل، والتحول في بعض القيم والمواقف، وهي العوامل التي ربطت بينها وبين حدوث الطلاق. وقد

أجريت الدراسة على عينة صغيرة قوامها 107 مطلقات و 31 مطلق برهنت الباحثة من خلال إجاباتهم على صحة افتراضها.

زوجة أمور المنزل. كثرة متطلبات الزوجة. عدم رغبة الزوجة العيش مع أهل الزوج.

وهدفت دراسة الغانم (1998) إلى معرفة أهم الأسباب المؤدية إلى حدوث الطلاق في المجتمع القطري الذي يتشابه في خصائصه مع المجتمع السعودي، ولا سيما إن الباحثة نظرت إلى التغير الاجتماعي الذي تلا إنتاج النفط كأحد العوامل المسؤولة عن الطلاق. وقد شخصت الباحثة التغير الاجتماعي من خلال عدة زوايا كتأثيرات البحوث الاقتصادية، وانتقال المجتمع القطري من بسيط إلى معقد مما أثر على البناء الاجتماعي سلبيًا، إضافة إلى انتشار التعليم الذي أسهم وإلى حد كبير في تغيير بعض القيم بما فيها تلك الخاصة بالترابط الاجتماعي. ومن العوامل الأخرى أيضا انتشار وسائل الاتصال الحديثة وازدياد معدل الحضرية اللذين حملا معهما مؤثرات سلبية على الأسرة بالرغم من الإيجابيات الكثيرة. وقد أجرت الباحثة دراستها على عينة من الذكور والإناث الذين مروا بتجربة الطلاق في الفترة ما بين 1989 و 1994م. أرادت الباحثة فحص أثر بعض المتغيرات في قرار الطلاق مثل أوضاع السكن، ودرجة القرابة بين الزوجين، وعدد الأبناء والزوجات. ومثل دراسة الهزاني (1987) فإن الباحثة استنتجت أسباب الطلاق من مصدرين: إحصاءات المحاكم، و الاستبيان الذي وظفته لهذا الغرض. وفيما يتعلق بأسباب الطلاق التي وردت في سجلات المحاكم فأنها جاءت على النحو التالي:

-الخلافات بين الشريكين وعدم التفاهم بنسبة 66,3 % - إهمال شؤون الأسرة وسؤ الخلق والمعشر 8,2 % - عدم التوافق والانسجام 6 % - الرغبة بالطلاق 2,9 % - عدم الإنجاب 1,3 % - مرض احد الشريكين 1,3 % (الغانم، 1989: 82-83). إما الأسباب التي توصلت إليها الباحثة ومن خلال الاستبيان فقد بلغت 16 سببا رئيسيا ترد أدناه مع النسبة الخاصة بكل سبب حسب أهميته: -عدم التوافق أو التفاهم 56%- المشاحنات المستمرة 38,9%- جهل الشريك بمعنى الحياة الزوجية 34,3%- تدخل الأقارب 34,3%- سوء اختيار الشريك 28%- المعاملة السيئة من الشريك 26,3%- العجز عن الوفاء بنفقات الأسرة 20%- غياب المسؤولية تجاه الشريك 19,4%- رغبة الزوجة في الحصول على مسكن مستقل 18,3%- ضعف الوازع الديني عند الشريكين أو احدهما

17,1%-خيانة الشريك 16%-الإجبار على الشريك (الزيجات المرتبة) 15,4%-انشغال الزوج المستمر 12,6%-عدم التوافق الجنسي 10,3%-عدم الإنجاب 9,7%-وجود فارق عمري كبير بين الشريكين 9,7%. وقد خلصت الباحثة إلى ستة أسباب ترى أنها مسئولة عن الطلاق أجملتها في العوامل التالية: عجز الزوجين عن التفاهم أو التوافق واستمرار الخلافات بينهما. ونقص في فهم وأدراك الزوجين لمعنى ومتطلبات الحياة الزوجية وتدخّل أسرتي الطرفين أو أحدهما في الخلافات الزوجية مما يزيد من تفاقم المشكلات وغياب التكافؤ بين الطرفين ووجود سلوكيات عند احد الطرفين غير مقبولة من الطرف الآخر وتأثير العوامل المادية على العلاقة الزوجية.

تهدف هذه الدراسة إلى مناقشة ظاهرة الطلاق، وأسبابه بصفة عامة، ثم تركز على ظاهرة الطلاق في المجتمع السعودي من وجهة نظر الرجل السعودي ذلك أن معظم الدراسات تركز على رأي المرأة، لكن هذه الدراسة المكتبية تركز على رأي الرجل من خلال ملفات محكمة الضمان والأنكحة في مدينة الرياض. وكشفت الدراسة على أن أهم أسباب الطلاق هي: اختلاف الطابع، سوء العشرة ، تدخّل الأهل، عدم الإنجاب، اختلاف الجنسية، طريقة الزواج، عمل المرأة، العامل الجنسي(الخطيب، 1413).

وبينت دراسة سميونز وباستيت ومورتيملانز وبريك Symoens, Bastaits, Mortemlmans, and Bracke (2013) التي هدفت إلى التعرف إلى الخصائص المتعلقة بالصحة النفسية والتعافي بعد المرور بأزمة الطلاق. وتم اختيار العينة قوامها 728 رجلا وامرأة من بيانات ديمغرافية لعدد من الأشخاص المطلّقين من الجنسين والذي مر على طلاقهم 5 سنوات على الأكثر، والذين تراوحت أعمارهم بين 25- 60. وتم استخدام تحليل الانحدار المتعدد. بينت النتائج أن الشروع في طلب الطلاق، والمشاركة في الشروع في طلب الطلاق، والشعور بالمساواة في تحمل نتائج الطلاق كان من أهم المنبئات بالصحة النفسية والتعامل الايجابي لما بعد مرحلة الطلاق . وكما بينت النتائج أن النساء كن اثر تأثر من الرجال في التعامل مع أزمة الطلاق، وإن الارتباط بشريك جديد ساهم في تحسين القدرة على التعامل مع هذه المشكلة

ويتضح مما سبق إن الوظيفة تنظر إلى الطلاق كخلل وظيفي dysfunction وإن زيادة وتيرته يخل بالتوازن الذي يتأسس عليه البناء الاجتماعي. ويرى أصحاب هذه النظرية إن الخلل

يمكن في منظومة القيم الاجتماعية، التي تعرضت بدورها للتبدل منذ بداية القرن العشرين. وليس تجنيا القول إن كثيرا من المؤسسات التعليمية والتربوية والترفيهية ووسائل الإعلام اليوم قد سلبت الأسرة بعض من وظائفها الأساسية. يضاف إلى ذلك علمنة المجتمع الغربي وانحسار دور الدين في توفير الملاذ الروحي للأفراد، ففي الوقت الذي تشدد فيه الأديان على أهمية الرباط الزوجي الذي لا يفصم عراه إلا الموت كما يرد في الإنجيل، فإننا نلاحظ و دون عناء إن الواقع يشير إلى عكس ذلك فنسبة الطلاق في ازدياد، وعدد الزيجات في تناقص (Scanzoni,1983).

المحور الثاني: الصمود النفسي Psychological resilience

يعتبر مفهوم الصمود النفسي مفهوم ديناميا يحظى بتعريفات متنوعة، ونكتفي في هذا المقام باستعراض التعريف النظري متبوعا بالتعريف الإجرائي:

انبثقت فكرة الصمود النفسي (resilience) مع انطلاقة حركة علم النفس الايجابي من قبل سليغمان وشيزينتهاليا Siligman and Csujszentnuhalyi (2000) والتي تركز على نقاط القوة بدلا من نقاط الضعف والأعراض المرضية في النموذج التقليدي لعلم النفس. وتم تعريف الصمود النفسي بأنه القدرة على التكيف والتوافق وتحمل الأزمات، والتعافي من الأزمة بشكل ايجابي (Deegan, 2005؛ Walsh, 2003).

وتتفق كل من مازرك و مازرك (1987)، هاينز (2010)، وويك (2005)، وروتر (1993)، وباسين ومختار (2015)، على أن الصمود النفسي هو مجموعة السمات الإيجابية في الشخصية، والتي تساعد الفرد في مقاومة الضغوط من ناحية، واستخدام الأساليب الأكثر فعالية عند مواجهة الضغوط من ناحية أخرى. فأصحاب الشخصية الصامدة هم هؤلاء الأفراد الذين يتعرضون لدرجة عالية من الضغوط ولا يظهرون ما يشير إلى التأثير بها، لأنهم أكثر قدرة على التكيف معها، ويستخدمون استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة (في : الجهر، 2012).

ومن خلال التعريفات الإجرائية وتحليل المقاييس السابقة يمكن وضع التعريف الإجرائي التالي: للصمود النفسي " :التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للضغوط النفسية في ضوء ما يمتلكه الفرد من كفاءة شخصية وقيم روحية ومساندة اجتماعية."

وعن سمات الأفراد ذوي الصمود النفسي :هناك عدة من السمات التي يتصف بها الأفراد ذوي

الصمود النفسي المرتفع ومنها القدرة على إقامة علاقات جيدة مع الآخرين، وارتفاع في مستوى تقدير الذات وفاعلية الذات والتدين والشعور بالانتماء، والمساهمات في الحياة، وامتلاك أساليب لمواجهة الضغوط متوافقة مع طبيعة الفرد والموقف، والانفعال الإيجابي، وامتلاك المهارات الفعالة في حل المشكلات، والإيمان بأن الضغوط يمكن أن تزيد الفرد قوة، والمرونة وتقبل المشاعر السلبية، والتعامل الصحيح مع الضغوط واعتبارها تحديات ينبغي مواجهتها.

كما أن الأفراد الصامدين يمكنهم التفكير في طرق جديدة لمعالجة المشكلات التي تواجههم، بالإضافة إلى إيمانهم بأن الحياة مليئة بالتحديات وبالتالي لا يمكن تجنب العديد من هذه المشكلات، ولكن يمكن أن يكون هناك استعداد دائم للتكيف مع التغيير <http://psychology.about.com>.

مكونات الصمود النفسي : أوجز كل من (Dyer and McGuinness 1996) أربع مكونات أساسية للصمود هي:

1. النهوض وتخطي العقبات (rebounding and carrying on) وهي تعني النهوض وتخطي عقبات ما نواجهه في الحياة و الإحساس بالذات (sense of self ويعني قبول ما تقدمه الحياة من أحداث و النزعة نحو غاية ما (determination وتعني المثابرة حتى يتم انجاز الهدف رغم ما يواجهه الفرد من صعوبات و اتجاه إلى ما قبل الاجتماعية (Prosaically attitude)، ويعني القدرة على إدخال الآخرين حياة الفرد أثناء الظروف الصعبة أو خلال مرور الفرد بمصائب وصعوبات في الحياة ، ورفضه للتعامل مع الأفراد ورغبته في أن يعيش منعزلاً في محنته (هاينز 2013 ؛ الجوهر ، 2012).
2. الإحساس بالذات (sense of self ويعني قبول ما تقدمه الحياة من أحداث.
3. النزعة نحو غاية ما (determination وتعني المثابرة حتى يتم انجاز الهدف رغم ما يواجه الفرد من صعوبات.

كما حددت الجمعية الأمريكية (200) APA خصائص الصمود بالقدرة على صنع خطط واقعية واتخاذ خطوات مناسبة لتنفيذها والرؤية الإيجابية للذات والتفاؤل والقدرة على حل المشكلات والمرونة في التعامل مع الأحداث كلها عوامل يستطيع الأفراد تنميتها في أنفسهم.

و حدد الجوهر (2012) مكونات الصمود النفسي بأنها تشمل (التفاؤل والأمل و الانفعالات الإيجابية و المرونة و القدرة على حل المشكلات و الاستجابة السريعة للخطر) .

وهناك العديد من المصطلحات التي تستخدم كمصطلحات مرادفة للصمود النفسي كمصطلح المنعة الذاتية ، ومصطلح الصلابة النفسية، حيث أن مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبيا الخصائص النفسية المهمة للفرد كي يواجه ضغوط الحياة المتعددة والمتتالية وهو من، .، ولقد بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين إدراك بنجاح الأحداث الضاغطة وأشكال المعاناة النفسية إلي الاهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة أي المتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة والتي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها (مخيمر،1996).

وتتفق هذه التعريفات مع تعريف كل من مارزك ومارزك (1987)، وهابنيز (2010)، وويك (2005)، و ريتير (1993)، و ياسين ومختار (2015)، حين يعرفوه على أنه مجموعة السمات الإيجابية في الشخصية، والتي تساعد الفرد في مقاومة الضغوط من ناحية، واستخدام الأساليب الأكثر فعالية عند مواجهة الضغوط من ناحية أخرى.

وقد بلغت درجة التشابه بين مصطلح الصمود النفسي ومصطلح الصلابة النفسية أن العديد من الباحثين استخدموا مكونات الصلابة النفسية الثلاث ككوبازا: الالتزام، والتحكم، والتحدى، على أنها مكونات للصمود النفسي كما هو الحال في دراسة عباس وعبد العزيز (Abadsa & Abdel Aziz، 2013).

أما مصطلح المنعة الذاتية فقد قامت الرابطة الأمريكية لعلم النفس (APA) بتعريف المنعة الذاتية resilience بأنها " عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل: المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل والمشكلات المالية (في : العمران، 2014).

فالصمود النفسي والصلابة النفسية والمنعة الذاتية تعتبر من الركائز الأساسية الكبرى في علم النفس الإيجابي، فهو المنحى الذي يثمن ويعظم القوى الإنسانية، باعتبارها قوى أصلية في الإنسان مقابل المناحي السائدة الشائعة والتي تعظم القصور وأوجه الضعف الإنساني، وهذا الاختلاف في الرؤى لا يتعارض مع وحدة الهدف وتحقيق جودة الحياة.

وعندما ينظر في علم النفس إلى مصطلح الصمود النفسي يتضح أن معناه يشبه المعنى في عالم البناء والتشييد حيث يوصف المواد التي تستعيد خواصها بعد التعرض للطرق أو التمدد أو الانكماش، وغيرها من المؤثرات الخارجية، وهو نفس المعنى الذي يحمله الصمود النفسي في علم النفس إذ يعنى ألقدره على استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب، بل وقد يوظف هذه المحن والصعاب لتحقيق النمو والتكامل، وهو بالتالي مفهوم يحمل في معناه الثبات، كما يحمل الحركة.

أهمية الصمود النفسي:

إن الصمود النفسي مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية التي تقي الإنسان من اثار الضواغط الحياتية المختلفة و تجعل الفرد أكثر مرونة و تفاؤلا وقابلية التغلب على مشاكله الضاغطة كما و تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية و الاضطرابات النفسية و قد قامت كوبازا عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضواغط التي تواجه الفرد و يمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص اثر الضغوط على الفرد و في هذا الخصوص ترى كل من مادي و كوبازا إن الإحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي الضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه

من أمراض جسدية واضطرابات نفسية وهنا تأتي دور الصمود النفسي في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصمود:

- أولاً : يعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.
- ثانياً : يؤدي إلي أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلي حال.
- ثالثاً : يؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.
- رابعاً : تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة.

ويشير شمعون (2001) إلى أن التصور العقلي يساعد على استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف.

كما يرى ريتشارد Pritchard (2002) إلى أن وضع الهدف يليه مباشرة العمل على تحقيق هذا الهدف بدافعية وثقة بالنفس والتصميم على تحقيقه ، فاللاعب الذي يهدف إلى تحسين لياقته البدنية والمهارية يجب عليه التدريب بجدية لتحقيق هذا الهدف.

وتجدر الإشارة إلى أن هناك مجموعه من العوامل التي يمكن ملاحظتها وقياسها لتحديد درجة صمود الفرد ومنها كيفية تفاعل الفرد مع المواقف والأحداث التي يتعرض لها بكل ما لديه من جوانب إيجابية معرفية (تفاؤل، نظره ايجابية للأحداث)، ووجدانيه (الرضا عن الذات، والشعور بالسلام الداخلي، والطمأنينة والهدوء النفسي، ومفهوم ذات ايجابي)، وسلوكيه (تحقيق أهداف واقعيه على أرض الواقع، تفاعل إيجابي مع البيئة المحيطة، ردود أفعال إيجابية تجاه المجتمع.

المحور الثالث: أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

مفهوم الضغط النفسي :

تعد الضغوط بمثابة المحرك الأساسي للحياة، فمن خلالها تتكشف الإمكانيات والقدرات الإنسانية الكامنة التي تدفع الفرد إلى العمل والمثابرة عليه والتحدي والمواجهة . فالضغوط لا يمكن النظر إليها من الزاوية السلبية فقط من حيث تأثيرها على الصحة النفسية للفرد وتوافقه ، بل ينبغي أن ننظر إليها أيضاً من الناحية الإيجابية من حيث قدرتها على استثارة همم الأفراد ودفعهم نحو المزيد من العمل لتحقيق حالة من التوافق النفسي والاجتماعي التي يرتضيها الفرد لنفسه ويرضى عنها مجتمعه . وفي ذلك يقرر سيلبي (1976) Selye أن عدم وجود ضغوط لدى الفرد لا يتحقق إلا بالموت ولكن توجد بالقدر الذي لا يؤثر على حياة الإنسان وتوافقه واتزانته النفسي والجسدي (هوارية، 2011).

الضغوط إذن مفهوم يقع على متصل تمثل الإيجابية أحد طرفيه بينما تمثل السلبية طرفه الآخر . فالحد المعقول من الضغوط هو ذلك الطرف الإيجابي الذي يدفع الفرد إلى بذل الجهد بينما التطرف نحو الزيادة سواء في الشدة أو التكرار هو ذلك الطرف السلبي الذي تنتج عنه العديد من المشكلات. وتعد مسألة الحد الفاصل بين ما هو إيجابي وسلبي مسألة نسبية تختلف باختلاف الكثير من المتغيرات الشخصية والاجتماعية والثقافية .

ويرى البعض أن كلمة "ضغط" stress مأخوذة من الكلمة اللاتينية stringere التي تعني سحبة بشدة في حين يرى البعض الآخر أن مصطلح الضغط اشتق من الكلمة الفرنسية القديمة Destress والتي تشير إلى معنى الاختناق والشعور بالضيق أو الظلم. وقد تحولت في الإنجليزية إلى Stress والتي أشارت إلى معنى الضيق أو الاضطهاد (مقداد وخليفة، 2012).

وذكر سيلبي "Selye" أن الضغوط يكون لها دور هام في إحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم، إذ إن أي إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والإحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط. ويعرف سلي Selye الضغط النفسي بأنه: الاستجابة غير المحددة الصادرة من الإنسان لأي مثير أو طلب يوجه نحوه (مشعان، 2000).

والضغط النفسي هو كل تغير، داخلي أو خارجي، إيجابي أو سلبي، بجدر بكم التكيف معه. وقد تولّده التغيرات الأساسية في حياة المرء، كوفاة شخص عزيز عليه، أو خسارته وظيفته أو

طلاقه. حتى أن التغيرات التي تطرأ والتي نطن إنها إيجابية، قد تسبب الضغط النفسي، كالزواج أو الولادة أو مباشرة عمل جديد. كما أن الضغط النفسي قد يتأتى عن انزعاجات يومية متكررة، كزحمة السير مثلاً. ويعرّف الضغط النفسي بأنه ردة فعل الجسم الغير المحددة إزاء أي حاجة تطلب منه دروليّه وفيترو (2010). الضغط النفسي هو إذاً كل ما يحدث اضطراباً نفسياً أو جسدياً في جسدكم وعقلكم. ينقسم الضغط النفسي إلى قسمين (عوض، 2001).

1. الضغط النفسي الايجابي: وهو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو المرء وتطوره (كالنّفكير مثلاً). وان هذا النوع من الضغط النفسي يحسن من أدائكم العام ويحفزكم ويساعدكم على زيادة ثقتكم بنفسكم .

2. الضغط النفسي السلبي والضيق هو عبارة عن الضغوطات التي تواجهونها في الصف أو العمل أو العائلة أو في علاقاتكم الاجتماعية... وقد تؤثر هذه الضغوطات سلبياً على حالتكم الجسدية والنفسية، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والطفح الجلدي والربو والوهن والأرق ومشاكل النشاط الجنسي وارتفاع ضغط الدم وازدياد خطر تجمد الدم وانقطاع الحيض والسكري والسرطان

أما لازاروس Lazarus فيعرفه بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف.

ومن التعريفات التي اهتمت بالتوقع المسبق من الفرد لما سوف يضايقه، تعريف جاملش Gamelch الذي يعرفه بأنه التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يتعرض له من أمور أو عوارض قد تكون نتائج استجاباتنا لها غير موفقة وغير مناسبة (عبد المعطي، 2005).

وهو حالة من عدم التوازن الناجم عن تعرض الفرد لانفعالات نفسية سيئة تتسم بالقلق والتوتر والضيق والتفكير المرهق في أحداث وخبرات حياتية تعرض لها في الماضي أو يعيشها حاضراً أو يخشى حدوثها مستقبلاً، وتسبب اضطرابات فسيولوجية ضارة.

وعموماً فمصطلح الضغوط يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة القوة، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية، مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي، وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر، وتؤدي الضغوط إلى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية، وبنية دافعية متحولة للنشاط، وسلوك لفظي وحركي قاصر.

وتختلف درجة تأثير الضغوط من شخص إلى آخر، بل وتختلف أيضاً لدى الشخص نفسه باختلاف العمر والمرحلة التي يمر بها. فضغوط معينة قد تؤثر على الطفل بينما لا نجد نفس التأثير لدى المراهق أو الراشد أو الشيخ، كذلك يختلف تأثير الضغوط باختلاف الحالة الانفعالية التي يكون عليها الفرد، فالفرد المشحون انفعالياً قد يؤثر فيه موقف لا يتأثر به وهو في حالة انفعالية أخرى نظراً لأن الانفعالات الزائدة تعوق عملية الإدراك السليم وذلك لتأثيرها على الانتباه والتركيز والحكم، وكلها عمليات معرفية تؤثر في التعامل مع الضغوط. كذلك يختلف تأثير الضغوط بحسب كم الضغوط التي يتعرض لها الفرد، فتكرار الضغوط يستنفذ الكثير من الطاقات، وبالتالي يؤثر على كل من الصحة الجسمية والنفسية (إبراهيم، 1998).

وقد يشعر الفرد بالضغط عندما يدرك عدم قدرته على إحداث التوازن المطلوب بين استعداداته الشخصية ومطالب الواقع، فحينما يتطلب الموقف الضغوط إمكانيات يشعر الفرد بعدم توافرها لديه أو أن هذه الإمكانيات أقل مما يتطلبه الموقف يبدأ الشعور بالاضطراب وكذلك الإحساس بالانضغاط. كذلك قد يكون الخلل في الانتباه والإدراك وسوء التفسير للموقف سبباً في الشعور بالانضغاط بالإضافة إلى حداثة الموقف وعدم توافر خبرة سابقة في كيفية المواجهة بشكل يساعد على التوافق وأيضاً قد يشعر الفرد بالانضغاط عندما يدرك أن الموقف ينطوي على تهديد لذاته أو لشيء هام في حياته، الضغوط أدن مسألة نسبية تتوقف في درجة تأثيرها على العديد من المتغيرات لعل أهمها مغريات الفرد ذاته (عبد الرحمن، 1998).

التأثيرات النفسية والجسدية للضغط :

هناك مجموعة كبيرة من التأثيرات التي تحدثها الضغوط لدى الأفراد الذين يشعرون بها وقد تكون هذه التأثيرات موقفية ومؤقتة أو قد تستمر لفترة طويلة ويتوقف طول مدة بقاء تلك التأثيرات على كل من خصائص الشخص ذاته والموقف المسبب للضغط ، وفيما يلي مجموعة من تلك التأثيرات التي تحدثها الضغوط .

أولاً : التأثيرات النفسية :

وهي مجموعة التغيرات التي تحدث لدى الفرد وتؤثر على مزاجه العام ومنها ضعف الانتباه والتركيز ، اضطراب الذاكرة ، ضعف القدرة على الحكم ، والتوتر والغضب وسهولة الاستثارة ، التشاؤم والشعور بالعجز . ولا شك أن تلك التغيرات إذا ما استمرت فترة طويلة فإنها قد تؤدي إلى العديد من النتائج السلبية التي تزيد من مشكلات الفرد التي سببت له مثل هذه التغيرات ، ومن هذه النتائج تدهور مستوى الفرد التحصيلي (سواء في المدرسة أو في مهارة يسعى إلى اكتسابها ، اضطراب في مجال العلاقات العائلية والاجتماعية) وكل ذلك بالتالي يؤدي إلي المزيد من الضغوط (دخان والحجار، 2006).

ثانياً : التأثيرات الفسيولوجية :

وهي مجموعة من التغيرات التي تحدث في وظائف الأعضاء نتيجة التعرض للضغوط ومن هذه التغيرات نجد إبراهيم (2002)

1. زيادة عملية التمثيل الغذائي وذلك لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة لمواجهة الضغوط .
2. زيادة نشاط عضلة القلب لتمدد الجسم بالدم .
3. زيادة نشاط الجهاز التنفسي .
4. زيادة النشاط العضلي .

ولا شك أن استمرار الضغوط على الشخص يؤدي إلى زيادة نشاط تلك الأعضاء الداخلية وبالتالي زيادة الإجهاد وقد تسبب فيما بعد العديد من المشكلات والأمراض الجسدية مثل ارتفاع ضغط الدم ، ارتفاع نسبة السكر وقد يؤدي ذلك فيما بعد إلى حدوث جلطات . وفي تجربة شهيرة للطبيب الكندي هانز سيلبي Hans Selye عن تأثير التعرض المستمر للضغوط على مجموعة من الفئران التي عرضها إلى مجموعة كبيرة من المجهدات وجد أن هذه الحيوانات قامت بحشد جميع وظائفها الجسمية فنشطت الغدد وتزايد إطلاق الأدرينالين ونتيجة لذلك تحولت الأنسجة إلى جلوكوز لتمد الجسم بالطاقة التي تجعله في حالة تأهب مستمر ولقد توصل سيلبي إلى أن استمرار التعرض إلى الضغوط سيجعل هذه الحيوانات عاجزة عن المقاومة لمدة طويلة حيث يبدأ بالشعور بالإجهاد والإرهاق إبراهيم (1998).

ثالثاً : التأثيرات السلوكية :

نتيجة للتغيرات السابقة سواء النفسية أو الجسدية نجد أن هناك مجموعة من التغيرات السلوكية التي تنتج لدى الفرد كرد فعل لعملية الضغوط ، ومنها :

1. انخفاض مستوى الدافعية.

2. انخفاض مستوى الإنجاز.

3. تغيرات في النوم والشهية .

ونتيجة لما سبق وبالإضافة إلى المشكلات الجسمية التي تحدثها الضغوط نجد أن هناك مجموعة من الاضطرابات النفسية التي ترتبط بالضغوط التي يتعرض لها الفرد ، فعلى سبيل المثال نجد أن الاكتئاب والقلق من تلك المصاحبات التي ترتبط بضغوط الحياة التي يمر بها الأفراد مثل الفشل الدراسي ، وفاة شخص عزيز، توقع الانفصال عن الأسرة ، الخسارة المادية الشديدة. (إبراهيم، 1998).

تأثير الضغوط النفسي على الصحة:

ما الضغط النفسي سوى عامل من عوامل عديدة أخرى تترافق وبداية المرض، وعلى الأرجح، لن تمرضوا بسببه وحده. ففي ظل معظم الظروف، سوف تسمح لكم ردات الفعل الفيزيولوجية والنفسية على مسببات الضغط النفسي بالتكيف مع الظروف التي قد تطرأ وتساعدكم على تحسين قدرتكم على مواجهتها. أما إذا أصبح الضغط النفسي مشكلة مزمنة ومستمرة، فقد يؤدي إلى حالة نفسية واحدة أو أكثر مثل: (الضريبي، 2010)

- القلق
- الاكتئاب
- إدمان الكحول أو المخدرات
- نهم الغذاء المرضي أو فقدان الشهية

ففي حال انخفضت القدرة على مواجهة الضغوطات النفسية لسبب ما، أو إذا كان الشخص يميل إلى العواطف، سيؤثر الضغط النفسي على الأرجح على صحته، وفي حال تعرّض المرء لضغوطات نفسية عديدة في فترة قصيرة من حياته، لدرجة أنه لم يستطع أن يتخطى أيّاً منها، فإن ردة الفعل الفيزيولوجية الطبيعية إزاء الضغط النفسي تسبب اضطراباً في وظيفة العضو الأضعف في الجسم، ومن المعلوم مثلاً إن الضغط النفسي يؤدي إلى إفراط في إفراز حامض المعدة، ما قد يسبب القرحة أو ثقب في أنسجة جدار المعدة.

الاستجابة للضغوط النفسية:

وينتج عن الشعور بحالة الانضغاط Strain التي يعانيها الفرد تحت تأثير الضواغط المختلفة حالة من عدم الاتزان الفيزيولوجي والنفسي تعبر عن نفسها في الحاجات وتوترات تخرج الفرد من انتظامه العادي فيعبئ قواه العقلية وصفاته المزاجية ويشحذ طاقاته الجسمية والروحية لبيذل مجهودات تكيفية وليستعيد حالته التي كان عليها وقد تتجح هذه المجهودات عند حل المشكلة والتغلب على مصادر الضغط ذاته ويستعيد حالته العادية والطبيعية، وقد تفشل هذه المجهودات ويظل الفرد تحت حالة الانضغاط فترة من الزمن (عبد الرحمن، 1998).

وسواء استطاع الفرد التغلب على الضغوط والتخلص من حالة الانضغاط التي وقع تحت تأثيرها، أو أنه عاين هذه الحالة وشعر بها فإنه يكون إزاء إتيان استجابة ما تضمن أبعاد فيزيولوجية بدنية حيوية وبيوكيميائية وأبعاد سيكولوجية وأخرى اجتماعية وحتى روحية .

ولا تكون هذه الاستجابة من خلال بناء استاتيكي استقراري سكوني وإنما تتأتى من خلال بنية تفاعلية دينامية معينة، فإن الاستجابة للضغوط تبدو في ديناميكية تبدأ من مصادر الضغط وقد تكون هذه خارجية - مواقف المشقة والأحداث الضاغطة . أو داخلية - ذكريات أليمة مواقف صدمية . مشاعر سلبية - ولكن هذه الحوادث ليست هي ضاغطة في حد ذاتها وإنما هي ضاغطة عندما يراها الإنسان كذلك فتتسبب عمليات تفاعل حالة الضغط وهي عمليات جسمية بدنية فيزيولوجية وعمليات إدراكية عقلية معرفية وأخرى مزاجية انفعالية مما يؤدي إلى حالة من حشد الطاقات والاستعداد والإمكانات فينشأ نظام للمراقبة لكي يقرر متى تحدث الدفاعات ، ويشعر الإنسان بهذه الوثبات الدفاعية بداخله وحالة التهيج التي يكون عليها حتى أنها تبدو في تقرير ذاتي وأثناء ذلك تهب حالة من التقييم لتحديد استراتيجية القرار لإعطاء تعليمات لمصادر تحرك الدفاع للمواجهة ومقاومة حالة الانهيار أو الانضغاط (عبد المعطي، 2005).

ويجب أن يكون حشد الدفاعات قادراً على تحريك المصادر المسؤولة عن الدفاعات وقادر أيضاً على استيعاب وإعادة تصليح أي انهيارات تحدث . فميكانيزم المراقبة بالاشتراك مع معلومات التغذية المرتدة يضعان علامات عندما يعود الموقف على حالته العادية من أجل تخفيض الدفاعات . كما يجب أن يكون هناك هدف لهذا الحشد من الدفاعات من أجل شحذ الميكانيزمات بالإرادة فنظام المراقبة والتغذية المرتدة والهدف تمثل الحد الأدنى من الشروط من أجل إنشاء نظام ميكانيزمات تنظيم الذات أو في مصطلح فيزيولوجي إنشاء نظام وحالة اتزان .

الاستجابة التي يمكن أن تحدث للضغوط النفسية :

هي استجابة فيزيولوجية وفسيكولوجية ونفسية واجتماعية ونفس اجتماعية فتعتبر الجوانب الاجتماعية والنفسية ذات أهمية حيوية للاستجابة العامة للضغوط النفسية ويوضح النموذج السابق

نظام الاستجابة الفسيوسيكاجتماعية لهذه الضغوط ويمكن تناولها بالتحليل على النحو التالي حسين وحسين (2006)

1- يتعرض الفرد لكثير من الضواغط السيكاجتماعية والسيكوفسيولوجية وأيضاً الضواغط المستقبلية فضواغط التربية والبيئة .

2- وتتعامل الضواغط السيكاجتماعية والسيكوفسيولوجية مع العوامل الوسيطة فتتشأ الضواغط السيكوفسيولوجية وتتمثل في التأثير في الهيكل العصبي للفرد بصفة عامة وأيضاً في النواحي العصبية الأخرى و الهرمونات والجهاز المناعي بينما تنشأ الضواغط السيكاجتماعية المتمثلة بالعمليات السيكاجتماعية والتي تشير إلى عمليات متعددة تنغمس فيها حياتنا وتتضمن كثير من الضواغط على سبيل المثال كيميائية السموم . ضغط العمل . الغيرة وسوء التغذية . ويوجد هناك تفاعل بين العمليات السيكوفسيولوجية والعمليات السيكاجتماعية وعلى المستوى السلوكي فإن حركة هذه الضواغط تؤدي إلى استجابة سوء التكيف فهي تنتج القلق الهائم ، كما أن هناك تفاعل بين مصادر التربية والبيئة ومصادر الانهيار العامة التي تؤثر بدورها في استراتيجيات التحرك للاستجابة ويكون بينها وبين مفهوم الذات تفاعل .

حيث تؤثر الطبيعة والتربية في هذه الجوانب بقوة وفي دفاعات منابع الانهيار العامة . أما مصادر الانهيار العامة فهي مصطلح يشير إلى العمليات التي تظهر القدرة على الدفاع ضد الهجوم من قبل الضغوط وتشير إلى تطور النمو السيكاجتماعي وتشمل هذه المصادر كل الأبعاد المتصلة بالصحة وكأمثلة توضيحية . التمرينات الرياضية ، وإدارة الضغوط ، ومهارة حل المشكلات، والأخلاق والمعتقدات، والتدعيم الاجتماعي، والثقافة والدين، والاعتقاد في الصحة، وكلها متغيرات قريبة الصلة بمفهوم الذات .

3- وفي الوقت الذي تستعيد فيه العمليات السيكوفسيولوجية تستعيد أيضاً العمليات السيكاجتماعية بالتغذية المرتدة السيكاجتماعية وبذهبان معاً إلى منطقة التقييم واستراتيجيات اتخاذ القرار والتي يكون بينها وبين مفهوم الذات تفاعل . فتعمل التغذية المرتدة على تزويد

الفرد بالمعلومات التي تساعد على تحقيق التحكم في الحالتين السيكوفسيولوجية والسيكواجتماعية من خلال النواحي الفسيولوجية ومن خلال الإدراك .

أما التقييم واستراتيجية صنع القرار فيشير إلى أن مركز التحكم في نظام الاستجابة للضغط مرتبطان بمفهوم الذات وتتضمن هذه العملية ثلاث مكونات هي (عبد المعطي، 2005):

- **التغذية الجسمية والعقلية المرتدة :** التي تستقبلها وتحتاجها من العمليات السيكوفسيولوجية والسيكواجتماعية . وبعض من هذه التغذية المرتدة يقلل ويخفف الضواغط الموجودة من فترة مثل النتائج التي نحصل عليها من التغذية المرتدة في الإقلاع عن تدخين السجائر .
- **الرغبة :** وهي ضرورية من أجل أي نظام ضبط وتحكم وهي تأتي من مفهوم الذات .
- **التقييم والقرار حول الاستراتيجيات** التي يعتمد عليها الأداء باعتبارها مدخلات.

ويمثل مفهوم الذات Self Concept التكامل لكل جوانب الإحساس بالذات وكذلك الإحساس بالأهداف ، ونفسها فإن مفهوم الذات يشمل كلاً من الوعي واللاوعي وفسيولوجيا فإنه يؤثر على الإحساس بالذات الجسمية . إن مفهوم الذات يكون في حالة ديناميكية ودائماً في عملية تكيف واستقبال ويعمل على تكامل المعلومات التي تأتي من عديد من العمليات .

4- وبعد أن يصل مستوى التفاعل بين مفهوم الذات والتقييم واستراتيجية اتخاذ القرار التي تستقبل مؤثرات أيضاً من الضواغط السيكواجتماعية والسيكوفسيولوجية إلى حد ما فإن التأثير ينتقل إلى استراتيجيات التحرك للاستجابة التي تشير إلى انجاز اختبار استراتيجية الاستجابة وهي تتضمن خطين متوازيين (عوض، 2001) :

- أ- **الهيوتلاسي الذي يسيطر على نظام الاستجابة الفسيولوجية .**
 - ب- **السيكواجتماعي والذي يتم من خلاله التحكم في السلوك وتتصل بالعالم الخارجي .**
- ويشير التفاعل بين هذين الخطين إلى الاهتمام بصفة خاصة بالتحكم الإرادي للوظائف الآلية . ومن الناحية العملية فإن الاستجابات سوف تبدأ دائماً من خلال كلا الطريقين .

5- وتظهر استراتيجية التحرك للاستجابة في التحكم السلوكي الذي يتفاعل مع ديناميات التحكم والتي تتفاعل بدورها مع العمليات السيكوفسيولوجية ويشمل التحكم السلوكي التنفيذ الواقعي لاستراتيجيات التحرك والعمليات التي تمتد لفترة من الزمن والتي يكون لها أهمية .

كما تظهر هذه الاستراتيجيات في التحكم الفسيولوجي الذي يظهر في العمليات السيكوفسيولوجية .

الأمراض المرتبطة بالضغط النفسي:

يترافق الضغط النفسي تقريباً مع أي مرض، غير أن الأمراض الأكثر شيوعاً التي يترافق معها الضغط النفسي هي أمراض القلب والشرابين والسرطان والسكري والتهاب المفاصل الرثياني والقرحة في المعدة والتهاب القولون المقرح والربو وأوجاع الرأس والظهر. أضف أن عملية الشفاء أيضاً تتأثر بالضغط النفسي. فإن رجلاً في متوسط العمر مثلاً، يقوم بعمل يتعرض فيه لضغوطات كثيرة، قد يصاب بقرحة في معدته. ولا بدّ أنّ الطبيب سيوصيه بتغيير عمله والقيام بجهد للاسترخاء. ما قد يحد من إفراز حامض المعدة ويتيح الفرصة للتعافي من القرحة. أمّا في حال أدت إصابة الرجل بالقرحة إلى زيادة قلقه بسبب تذكيره الدائم بهشاشة صحته، فقد لا يتناول دواءه ويكون لهذا العجز في مواجهة المرض تأثير معاكس على عملية الشفاء (عبد الرحمن، 1998).

وقد يكون من الممكن مواجهة بعض حالات الضغط النفسي عبر القيام بتغيير في نمط الحياة. أما بعضها الآخر، كموت شخص عزيز، فلا يمكن تجنبه. غير أن الطريقة الفضلى للتقليل من آثار الضغط النفسي على الصحة تقضي باتخاذ الحذر من الظروف التي قد تسبب الضغط النفسي. وما أن تتعرفوا إليه حتى تتمكنوا إما من القضاء عليه أما من إيجاد منفذ يخففه عنكم، فهناك عدة وسائل للحد من الضغط النفسي، كالانصراف إلى النشاطات والهوايات والتمارين الرياضية وتقنيات الاسترخاء أو مجرد التحدث مع صديق أو أخصائي

السمات الشخصية وتأثيرها في الضغط النفسي :

فقد برهن ايزنك على أن الأفراد المنبسطين يبحثون ويفضلون المستويات المرتفعة الحدة في المثير الذي يستقبلونه بالمقارنة بما يختارونه الأفراد المنطويين، فالانبساطيين أكثر احتمالاً للضغوط النفسية من الأفراد الانطوائيين ، ويعتبر الوعي الذاتي من المتغيرات النفسية المعرفية الهامة التي تؤثر في الضغوط النفسية، فخاصية الوعي الذاتي تزيد من قدرة الفرد على تجنب المرض والأسباب المؤدية إلى الضغوط النفسية ، والأفراد مرتفعي الوعي الذاتي يكونون أكثر يقظة لحالات التغيرات الداخلية في الجسم كما أنهم يتحملون القيام ببعض التعديلات في سلوكهم واتجاهاتهم مقارنة بالأفراد منخفضي الوعي الذاتي (الضريبي، 2010).

وبعد المرح عاملاً آخر من العوامل التي تؤثر في الضغوط النفسية حيث المرح على تخفيض الإحساس بالضغط . كما انه تم استخدام المرح كأحد طرق العلاج النفسي التي تعتمد على تعليم الناس كيفية استخدام الإحساس بالمرح في المواقف الضاغطة. وهكذا يمكن استخدام الإحساس بالمرح كوسيط في تخفيف الاضطرابات والأعراض النفسية وخاصة الاكتئاب والقلق الناجمين عن ضغوط الحياة .

والتدعيم الاجتماعي عامل من العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية وخاصة لدى الزملاء ويتمثل في الشعور بالعناية والحب والتقدير والقيمة والانتماء إلى شبكة من العلاقات الاجتماعية واستقبال مساعدة نافعة ووجود أفراد يمكن أن يعتمد عليهم الفرد كلها عوامل تؤدي إلى تخفيف الإحساس بالضغط .

بعض النظريات المفسرة للضغوط:

تناولت النظريات النفسية الضغوط ضمن أطر ومنطلقات مختلفة، مما أدى إلى اختلاف هذه النظريات فيما بينها، وهو ما ستبينه الدراسة في العرض الموجز التالي:

نظرية سبيلبرجر "Spielberger"

لا يمكن تناول مفهوم الضغوط عند سبيلبرجر بدون التمعن في نظريته الشهيرة عن القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة Trait Anxiety والقلق كحالة State Anxiety، فقد عرف سبيلبرجر القلق كسمة بأنه: "عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب، يظل كامناً حتى تنبئه وتنشطه

منبهات داخلية أو خارجية فتثير حالة القلق، ويتوقف مستوى إثارة القلق عند الإنسان على مستوى استعداده للقلق (أي مستوى القلق كسمة) (عبد الرحمن، 1998).

واعتبر سبيلبرجر سمة القلق، تشير إلى الاختلافات بين الأفراد في استعدادهم للاستجابة للمواقف الضاغطة بمستويات مختلفة من حالة القلق.

وأكد "سبيلبرجر" Spielberg على سمة القلق أنها صفة ثابتة نسبياً في الشخصية، وميل ثابت نسبياً لدى الفرد للاستجابة للمواقف الحياتية المختلفة بطريقة يغلب عليها التوتر، وهذه القابلية للقلق تجعل الفرد ينظر إلى العالم المحيط به كمصدر للخطر والتهديد له.

أما القلق كحالة فقد عرفه "سبيلبرجر" Spielberg بأنه عبارة عن: حالة انفعالية؛ يشعر بها الإنسان عندما يدرك تهديداً في الموقف، فينشط جهازه العصبي اللاإرادي وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة هذا التهديد، وتزول عادة هذه الحالة بزوال مصدر التهديد. وهذا يعني أن القلق كحالة هو غير ثابت بل يتغير من موقف إلى آخر، بحسب شدة ونوع الخطر أو التهديد وتخفض حسب الموقف (هوارية، 2011).

وربط "سبيلبرجر" بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطاً مسبباً لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً، ويميل الشخص المرتفع في القابلية للقلق إلى إدراك خطر عظيم؛ في علاقاته مع الآخرين؛ التي تتضمن تهديدات لتقديره لذاته Self – Esteem وهو يستجيب لتهديدات الذات هذه بارتفاع شديد في حالة القلق أو في مستوى الدافع.

نظرية كانون: Cannon Theory

يعتبر كانون أحد الرواد الأوائل في بحوث الضغط، وعرف الضغط بأنه ردود فعل الجسم في حالة الطوارئ، وأشار إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب Fight or Flight، التي قد يسلكها الفرد حيال تعرضه للمواقف المؤلمة في البيئة وتعتبر هذه الاستجابة تكيفية لأنها تمكن الفرد من الاستجابة بسرعة للتهديد، غير أنها قد تكون ضارة للكائن لأنها تزيد من مستوى أدائه الانفعالي والфизиولوجي عندما يتعرض لضغوط مستمرة ولا يستطيع المواجهة أو الهروب، ويحدث تنشيط

للجهاز العصبي السمبثاوي والجهاز الغددي مما يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية تجعل الشخص مستعداً لمواجهة التهديد أو الهروب، ويرى كانون أن جسم الإنسان مزود بميكانيزم يساهم في الاحتفاظ بحالة من الاتزان، أي قدرة الجسم على مواجهة التغيرات التي تحدث وكذلك ميله إلى العودة إلى الوضع الفسيولوجي الذي كان عليه قبل الضغط، وبالتالي فإن أي متطلب بيئي إذا فشل الجسم في التعامل معه فإنه يخلّ بهذا الاتزان، ومن ثم ينتج المرض (كانون، 1982).

نظرية فرويد للتحليل النفسي: Psychoanalytic Theory

طبقاً لوجهة نظر فرويد تتطوي ديناميات الشخصية على التفاعلات المتبادلة وعلى الصدام بين الجوانب الثلاثة للشخصية وهي Id وهو الجانب البيولوجي للشخصية، والأنا Ego الجانب السيكولوجي للشخصية، والأنا الأعلى Super Ego ويعكس قيم ومعايير المجتمع، فالفرد يحاول دائماً السعي نحو إشباع المحفزات الغريزية ودفاعات الأنا تسد عليها الطريق، وبالتالي لا تسمح لهذه المحفزات والرغبات الغريزية الصادرة من Id بالإشباع ما دام هذا الإشباع لا يتسق ولا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع ويتم هذا عندما تكون الأنا قوية، ولكن عندما تكون الأنا ضعيفة وتكون كمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات، ومن ثم لا تستطيع الأنا القيام بوظائفها ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب وحفزات Id ومتطلبات الواقع الخارجي، وعلى هذا ينتج الضغط النفسي (عوض، 2001).

وإن الانفعالات السلبية كالقلق والخوف، ما هي إلا امتداد لصراعات وخبرات ضاغطة ومؤلمة مر بها الفرد في الطفولة، ولذلك فإن المشقة والكدر النفسي (Psychological Distress) التي يعانيها الفرد في حياته الحالية هي امتداد للصعوبات والخبرات الماضية والتي حاول التعامل معها من خلال استخدام ميكانيزمات الدفاع في الطفولة والتي تبدو غير توافقية وغير ملائمة اجتماعياً للمواقف والخبرات المؤلمة حالياً (Freud, 1949).

نظرية هانز سيلبي "Hans Selye" :

كان هانز سيلبي - بحكم تخصصه كطبيب - متأثراً بتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً. وتتعلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط Stressor يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماطاً معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر "سيلبي" أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة.

وحدد "سيلبي" ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط.. ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي كما وردت في: عبد المعطي (2005) كالتالي:

1- مرحلة الإنذار أو التنبيه Alarm Phase: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه، كازدياد التنفس، وازدياد السكر والدهون في الدورة الدموية، وتشد العضلات لتهيأ الجسم لعملية المواجهة، وتعرف هذه التغيرات بالاستثارة العامة.

2- مرحلة المقاومة Resistance Phase: وتحدث عندما يتحول الجسم من المقاومة العامة إلى أعضاء حيوية معينة تكون قادرة على الصمد لمصدر التهديد، وتخففي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

3- مرحلة الاستنزاف Exhaustion Phase: مرحلة تعقب المقاومة إذا استمر التهديد، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها الوفاة في حالات معينة.

نظرية أحداث الحياة الضاغطة لهولمز و راهي: Critical Life Events Theory

أكد كلٌّ من هولمز وراهي Holmes & Rahe (1967) أن أحداث الحياة وتغيرات البيئة الخارجية سواء أكانت ايجابية أو سلبية من شأنها أن تسبب ضغطاً على الفرد، وأعدا بذلك مقياساً لقياس تأثير أحداث الحياة الضاغطة على الأفراد، وأن الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على المقياس هم الذين يتعرضون للإصابة بالأمراض مقارنة بالأفراد ذوي الدرجات المنخفضة فيه، وأن تكديس وتراكم أحداث الحياة الضاغطة (أي الضواغط البيئية) يحدث المشقة والضيق للفرد، وترتبط أحداث الحياة الضاغطة التي تكون مهددة وغير مرغوبة اجتماعياً ولا يمكن التحكم والتنبؤ بها بالمشقة النفسية، وكذلك ترتبط

بالاكتئاب والقلق وظهور بعض الاضطرابات الذهنية مثل: البارانويا والشيزوفرينيا، وقد تؤدي هذه الأحداث أيضا إلى المنغصات اليومية وبالتالي إلى ظهور بعض الأعراض المرضية والاضطرابات النفسية (Holmes & Rahe, 1967).

نظرية العجز المكتسب لسيلجمان: Learned Helplessness Theory

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

وتعود أسباب العجز المتعلم إلى نوعين من العوامل: أولها عوامل بيئية ضاغطة سواء في الحياة الأسرية أو المهنية أو الاجتماعية للفرد، وثانيهما إلى عوامل ذاتية وتتعلق بالشخص ذاته وبخصائص شخصيته والتي على أساسها يتحدد نوع الاستجابة التي تصدر عنه إزاء الأحداث الضاغطة، ومن أمثلة ذلك مفهوم الفرد عن ذاته ومركز التحكم والمرونة والانطوائية (Seligman, 1975).

نظرية فعالية الذات لباندورا: Self- Efficacy theory

أشار باندورا Bandura (1977) إلى أن قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الصدمية والخبرات الضاغطة تتوقف على درجة فاعلية الذات Self-Efficacy لديه، وأن فاعلية الذات لدى الفرد تنمو من خلال إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته الشخصية ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها في حياته، حيث تعمل هذه الخبرات في مساعدة الفرد على التغلب على المواقف الضاغطة التي تواجهه، ويؤكد باندورا أيضاً أن الشخص عندما يواجه بموقف معين فإنه يقيم الموقف من خلال

نوعين من التوقعات، وهما: أولاً توقع النتيجة، ويشير ذلك إلى تقويم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة، وثانياً توقع الفاعلية ويشير ذلك إلى اعتقاد الشخص وقناعته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يتطلب حدوث النتيجة بشكل ناجح، وعلى ضوء ذلك صاغ باندورا نظريته عن فعالية الذات، وأن توقعات الفاعلية لدى الفرد عندما تكون في تزايد تكون مصادر الفرد كافية لمواجهة الموقف، وبالتالي يصبح الموقف أقل تهديداً للفرد (Bandura (1977).

نظرية "موراى":

يعتبر موراى أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان، على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة. ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص يعيق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز موراى بين نوعين من الضغوط هما:

أ- **ضغط بيتا Beta Stress**: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب- **ضغط ألفا Alpha Stress**: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

ويوضح موراى أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة.

نظرية ريتشارد لازاروس "Richard Lazarus":

وقد نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك أو التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف.

ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية التقدير المعرفي "الضغط" بأنها تنشأ عندما يوجد تناقص بين متطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما (عبد الرحمن، 1998):

- المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغط.
- المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

نظرية حفظ المصادر لهوبفول: Conservation of resources theory

يرى هوبفول (1989) Hobfoll، أن الضغط يحدث عند وجود واحدة من الحالات التالية: أولاً عندما يعاني الفرد من فقدان مصادر السعادة (المفيدة) التي يمتلكها في مواجهة الضغط، وثانياً عندما تكون هذه المصادر معرضة للتهديد، وثالثاً عندما لا يتم استثمار أو تفعيل هذه المصادر.

وقد صنف هوبفول المصادر إلى أربعة أصناف وهي أولاً: المصادر الموضوعية (الحسية) مثل البيت والملابس والحصول على وسائل النقل وغيرها، وثانياً: المصادر الحالية مثل الوظيفة والعلاقات الإنسانية، وثالثاً: المصادر الشخصية مثل المهارات أو فاعلية الذات self-efficacy، ورابعاً: مصادر الطاقة وهي المصادر التي تسهل تحقيق المصادر الأخرى مثل توفر المال والقروض والمعرفة هوبفول (1989) Hobfoll .

وتوصل هوبفول (1996) إلى مجموعة من الفرضيات أو (المبادئ) التي تركزت على نظرية صيانة أو حفظ المصادر وهي: (Hobfoll, et al., 1996)

- 1- أن فقدان المصادر يعتبر السبب الرئيسي للضغط بسبب تعرض الفرد لمحنة.
- 2- تقوم المصادر على حماية وحفظ المصادر الأخرى. فمثلاً تقدير الذات هو مصدر مهم وقد يكون مفيداً لبقية المصادر، فمثلاً وجد أن النساء اللواتي لديهنّ تقدير ذات مرتفع يستطعن الاستفادة من الدعم الاجتماعي عند مواجهتهنّ للضغط على عكس النساء اللواتي لديهنّ

تقدير ذات منخفض فإنهن يفسرن الدعم الاجتماعي على أنه دليل على عدم الكفاية الذاتية وبذلك فإنهن يبتعدن ولا يستفدن من هذا الدعم Hobfoll & Lieberman (1987)

3- يستنزف الأفراد مصادر المقاومة المخزونة بعد تعرضهم المستمر للمواقف الضاغطة (الضغوط) ، وهذا الاستنزاف يقلل قابلية الفرد لمواجهة ضغوط إضافية. وهذه الحالة توضح أهمية الحفاظ على المصادر وذلك بالتركيز على كيفية التفاعل بين المصادر ومتطلبات متغيرات الموقف باستمرار الزمن، باعتبارها عملية كشف للضغوط المتعاقبة، إن هذا المبدأ يظهر أهمية فحص النتيجة على المصادر بالإضافة إلى فحص المصادر على النتيجة.

وعلى أساس ما سبق يمكن القول: أن ما يعد أمراً ضاعطاً بالنسبة لفرد ما، لا يعد كذلك بالنسبة لفرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهارته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه مثل نوع التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد.

ومن خلال العرض السابق للنظريات التي تناولت الضغط النفسية نخلص إلى بعض النقاط الهامة التي توضح وتحدد مفهوم الضغوط النفسية إبراهيم (1998)

- 1- أن الضغط النفسي يؤثر سلباً على الصحة النفسية للفرد، فهناك إجماع على ربطه بالقلق والتوتر والضيق والإحباط وسرعة الاستثارة والتغيرات الفسيولوجية المتعبة.
- 2- أن ردود الفعل نحو الضغوط عملية معقدة جداً، ولا تقتصر على التغيرات الفسيولوجية، أو الانفعالات فقط.

3- طريقة تفكير الفرد وأفكاره المسبقة، تلعب دوراً هاماً في نظريته للضغوط وتوافقه معها.

4- يترتب على النقطة السابقة، الإقرار بأن أساليب التنشئة الاجتماعية، والالتزام بأفكار إيجابية مسبقة (ينشأ الفرد مؤمناً بها) يخفف من وقع الضغوط على الأفراد ونظرتهم لها.

ظاهرة الضغوط النفسية:

تستقر الضغوط بصفة عامة في وعي الناس بدرجات متفاوتة فكثيرا ما يتحدث الأفراد عن أنهم واقعون تحت طائلة ضغط ما وهم في حديثهم يتحدثون عن أشياء يعرفونها متجسدة ويستطيعون أن يشخصونها بدقة وهي كامنة في الوسط الذي يعيشون فيه ففي البيئة الطبيعية التي تكتنفهم ضغوط الغلاف الجوي درجة الحرارة والبرودة طبيعة التضاريس (صحراء-جبال) شحة الموارد الطبيعية الكوارث الكونية الضغط السكاني في الريف وفي الأحياء الشعبية وازدحام السكان وقلة الخدمات وضغوط ضيق السكن وقلة عدد الحجرات في المنزل (عوض، 2001).

وفي البيئة الاجتماعية توجد ضغوط التشكيلات و الشاقات الأسرية ,كثرة الأبناء الجيران ,صراع الأجيال ,اختلاف الميول والاتجاهات ,صراع القيم , التفاوت الحضاري والثقافي , قلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية والوسائط التكنولوجية وضغوط الأحداث الشاقة في الحياة أو موت عزيز كما أن الحوادث السارة يمكن أن تكون مصدرا للضغوط حيث تؤدي إلى تغيير الحياة تتطلب إعادة التوافق الثابت وأن التغييرات الحادة تجعل التوافق صعبا وتنتج الضغط .

ولا تمثل هذه الأحداث الطبيعية الاجتماعية ضغوطا في حد ذاتها وإنما هي ضغوط عندما يدركها الفرد كذلك وعندما تمنعه من تحقيق هدف يسعى إلى تحقيقه وفي الوضع الاقتصادي توجد ضغوط الفقر والبطالة ,انخفاض الإنتاج . عدم عدالة توزيع الناتج القومي.التفاوت الطبقي فقد الثروة ويكون معنى الضغط هنا التباين بين المتطلبات التي ينبغي إن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها كما إنها الشعور بالوطأة والعبء وعدم الرضا الناتج من عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية (حسين وحسين، 2006).

وعلى المستوى السياسي تنشأ الضغوط من عدم الرضا عن نظام الحكم ,الصراعات السياسية , الصراعات النقابية , هيمنة بعض القوى , عدم أهلية النظام الحاكم , ضغط الحكم بالنسبة للحاكم ويكون تعريف الغط هنا أنه عدم الرضا والشعور بالوطأة الناتج عن عدم التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة .

على المستوى المهني هناك ضغوط مهنية ويكون منشؤها مهنة الفرد وما يقوم به من عمل مثل (الشقاق مع الزملاء ، ضغوط قواعد العمل، عدم الرضا عن المركز الوظيفي، المرتب، الترقية، التمييز الغير مبرر، الرؤساء ، الجمهور) .

ويكون معنى الضغوط الشعور بالوطأة والعبء والثقل الناشئ من مهنة الفرد ومجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الفرد في مهنته وعمله .

وعلى مستوى التربية فتوجد الضغوط المدرسية التي تتمثل في ضغط المناهج، والمدرس والامتحانات، والعقوبات، والقواعد المدرسية، ضغط الزملاء، ازدحام الفصول، التفاوت الحضاري، النشاط المدرسي، الواجبات المدرسية ما يتوقعه الأهل من التلميذ الفشل الدراسي (دخان والحجار، 2006).

وتكون الضغوط المدرسية هي مجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها التلميذ في المناخ المدرسي والشعور بالوطأة والعبء من جراء المدرسة بصفة عامة .

وللضغوط أيضاً علاقة بالمستوى الاجتماعي ، حيث أنها تتشكل وتختلف من حيث ترتيبها وشدتها ومصادرها طبقاً للوسط الاجتماعي الذي تنشأ فيه ، فما يمثل ضغطاً في الطبقات العليا لا يكون كذلك في الطبقات الوسطى والدنيا ويأتي الفقر في مقدمة ضغوط الطبقات الدنيا بينما هو لا يعد كذلك لدى غيرها من الطبقات فقد أثبتت الدراسات فروضاً علمية مفادها أن الحالات الاجتماعية المنخفضة ترتبط بدرجة كبيرة بالتعرض لأحداث الحياة الضاغطة أكثر من الحالات الاجتماعية المرتفعة ، وأنم أفراد الطبقات الدنيا كانوا أكثر تأثراً من أفراد الطبقات العليا بالضغوط (مقداد وخليفة، 2012).

ولا تنشأ الضغوط من بنية المجتمع والوظيفة التي تؤديها هذه البنية فتكون نشأتها من عوامل مجتمعية وتفاعل وديناميكية متغيرات ثقافية حضارية سياسية اقتصادية ومهنية فقط وإنما يمكن أن تنشأ الضغوط من عوامل فردية ذاتية وهنا إما أن تكون جسمية أو نفسية أو عقلية ، فعندما تكون الضغوط جسمية تنشأ من اختلالات بنية الجسم والتعويق في أحد أعضائه والقصور في الوظائف البيولوجية والاضطرابات الهرمونية وما يصيب الجهاز الدوري والتنفس من أمراض ؛فلقد استخدم

سيلي مفهوم الضغط ليشير به إلى العدوان الفيزيقي المباشر على الجسم، كما أنه الاستجابة النوعية التي يقوم بها الجسم نحو خطر ما (إبراهيم، 1998).

عندما تكون الضغوط منشؤها جوانب معرفية عقلية فتكون من التشوه الإدراكي والاختلالات العقلية مثل القصور في التفكير و الاستنتاج والاستدلال و التذكر .وتنشأ الضغوط من المتغيرات النفسية عندما يكون هناك اختلالات في الميكانيزمات الدفاعية قصور في إشباع الحاجات وعندما تكون المنظمات النفس في حالة صراع أو قلق شعور بالإحباط وعدم توافق وتكيف نفسي.

أساليب مواجهة الضغوط: Coping strategies

يرجع الفضل الأول " لفولكمان ولازروس (1986) Folkman and Lazarus إلى وضع رؤية عامة لمفهوم استراتيجيات المواجهة "إنها عمليات نشطة وهادفة تعمل على تعديل نتائج التكيف عند التعامل مع مشكلة أو موقف ضاغط.

وقد عرفها عبد الرحمن (1999) بأنها عبارة عن استخدام آليات معينة للمواجهة تؤثر بشدة على استجاباتنا النفسية والفسولوجية للضغوط .

وتعرف بأنها كافة الجهود والأساليب والطرق المعرفية والوجدانية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع موقف أو حدث ما، وذلك بهدف التخفيف من حدة هذا الموقف أو الحدث وخفض الانفعالات السلبية التي تتولد عنه، واستعادة الفرد لآلته الانفعالي، وذلك باستخدام ما لديه من إمكانيات وقدرات شخصية ومصادر بيئية تجعله يتوافق ويتكيف مع الموقف أو الحدث وقد قام كل من " فولكمان ولازاروس" (Folkman & Lazarous) بالتمييز بين استراتيجيتين للمواجهة هما :

وتتضمن الأولى المحاولات التي يبذلها الفرد للتعامل مع مصدر الضغط ومن ثم فهي تشمل النشاطات السلوكية والمعرفية التي من شأنها التخلص من المثير المهدد أو الالتفاف حوله أو التغلب عليه ،أما الثانية فتتضمن محاولات الفرد للتخلص من الضيق الانفعالي المرتبط بموقف المشقة أو تخفيفه واستخدام هذا النوع له فائدتان الأولى في تخفيض الشعور بالضيق أو التعاسة الانفعالية ويؤدي هذا إلى الفائدة الثانية وهي إمكانية العودة لاستخدام أسلوب التمرکز حول المشكلة مرة أخرى

بعد التخلص من الانفعالات أو اختزالها والتي تتداخل مع المحاولات الفعالة لمواجهة الضغوط (Chang et al., 2006:4).

كما طور لازاروس Lazarus, (1993) أسلوبين لمواجهة هما:

1- أسلوب مواجهة النشطة أو المواجهة المتمركزة حول المشكلة ويتبع في هذا النوع من المواجهة، البحث عن معلومات، أو طلب النصيحة، اتخاذ إجراءات حول المشكلة، إعادة التفسير الايجابي، تطوير مكافآت أو اثابات بديلة .

2- المواجهة السلبية أو المواجهة المتمركزة على الانفعال المصاحب ومن الأساليب المستخدمة في هذا النوع، التنظيم الوجداني، التقبل المذعن، التفريغ الانفعالي، وأن المواجهة بالتركيز على الانفعال تكون فعالة على المدى القصير، بينما تؤدي أساليب المواجهة بالتركيز على المشكلة ' إلى تكيف أفضل على المدى البعيد.

ويعتمد الأفراد على كلا النوعين من المواجهة لإدارة المواقف ، وربما يكون هناك نوع يفضله الفرد للمواجهة اعتماداً على الموقف الذي يقابله، فمثلاً فإن المواجهة المركزة على المشكلة يمكن أن تستخدم عندما يقيم الفرد الموقف على أنه قابل للتغيير ، بينما يمكن أن تستخدم المواجهة المركزة على الانفعال عندما تكون مخرجات الحدث أو الموقف عبارة عن أحداث غير قابلة للتغيير (ثابتة) ك وفاة شخص مثلاً (Rout & Rout, 2002).

وقد عرفها جادرو وبلوندين (Gaudrau & Blondin, 2002:15) بأنها استجابات تعتمد على المواقف، وتتغير عبر المواقف الضاغطة المختلفة وعبر المراحل المختلفة للموقف الضاغط.

وذكر (Wong et al., 2006:19) أن الوصف المناسب للمواجهة ربما يكون هو التكيف مع البيئة، وكذلك البحث عن تحسين الذات (self-improvement).

ومصطلح المواجهة Coping يشير إلى تغيرات معرفية عقلية متسقة، وجهود سلوكية متواصلة، بهدف السيطرة على مطالب نوعية خارجية أو داخلية تدرك بأنها شديدة الوطأة، أو تتجاوز إمكانيات الفرد ، ويشير إلى الكيفية التي يستخدم بها المصطلح أي المواجهة "Coping" وأنه يتم استخدامه على مستويات متنوعة من حيث العمومية أو التجريد، وأنه من المفيد توضيح الفروق بين ثلاثة

متغيرات رئيسية في مفهوم المواجهة وهي :الإمكانيات أو المصادر Resources ،والأنماط Styles ،والجهود Efforts،حيث تشير إمكانيات المواجهة إلى الاتجاهات والمهارات العامة التي تكون ذات نفع للفرد مثل الاتجاهات نحو الذات (تقدير الذات وقوة الأنا)، والاتجاهات نحو العالم الخارجي (الاعتقاد في السيطرة والتمكن) والمهارات العقلية (المرونة المعرفية ،والقدرات التحليلية ،ومهارات التعامل مع الآخرين مثل مهارات الاتصال والمناقشة ، أما أنماط المواجهة فهي أساليب عامة للمواجهة Coping strategies تعرف بأنها تفضيلات مألوفة ومعتادة لطرق التعامل مع المشكلات مثل الميل للانسحاب بعيداً عن الناس مقابل الميل إلى الاقتراب منهم أو إنكار المشكلات بدلاً من الانخراط فيها ، أما جهود المواجهة فهي نشاطات نوعية ظاهرة أو باطنة يتم استخدامها في مواقف محددة بهدف خفض تأثير مشكلة أو موقف ،فالمواجهة تعنى التحكم في الضغوط وإدارتها بنجاح والغرض من استخدام استجابات المواجهة هي أن تعمل على تخفيض الضيق Distress وتعديل الموقف إلى الأفضل عطية (2010)

كما يعرفها ورد Ward (1995) بأنها ميل عام لدى الشخص للتحكم في الأحداث السلبية الضاغطة أو تعديلها من خلال التفكير والتصرف بطريقة معينة .

وتشير توكل(2002) إلى أن استراتيجيات المواجهة هي وسيلة تعديل أو محو الموقف الذي يزيد من حدة المشكلة التي تسبب الضغوط ووسيلة التحكم بالنتائج الانفعالية للمشكلة ضمن حدود الاستجابة الناجحة للحل .

في حين يعرفها عبد المعطي (2005) بأنها عمليات التفكير التي تستخدم لمواجهة موقف ضاغط وغير سار أو تعديل استجابات الفرد لمثل هذا الموقف ،فإستراتيجيات المواجهة تتضمن الأسلوب المباشر الشعوري لمعالجة المشكلات في مقابل استخدام الحيل الدفاعية .

ويعرفها الدماصي (2008) هي عبارة عن جهود معرفية وسلوكية معاً تعتمد على طبيعة موقف المواجهة ،وتتغير بحسب طبيعة الموقف والمصادر المتاحة للفرد ،وقدرات الفرد ذاته في العمل على التركيز في المشكلة ذاتها أو الهروب منها إذا ما تعدت قدراته وإمكانياته .

وضح "شانج و آخرون Chang et al. (2006) أنه وفقاً " للارزروس و فولكمان " يوجد طريقتان للمواجهة وهما:

- المواجهة المركزة على المشكلة Problem-Focused وهي تتطوي على اتخاذ إجراءات مباشرة لتغيير الموقف الضاغط على سبيل المثال عن طريق البحث المعلوماتي عما يجب فعله أو من خلال التصدي للفرد المسئول عن المشكلة بعينها أو لتقليل المتطلبات الراهنة أو زيادة إمكانيات الفرد للتعامل مع الموقف .

- المواجهة المركزة على الانفعال Emotion-Focused وهي تحاول تقليل الآثار العاطفية للموقف الضاغط ،فهي عادة لا تغير تلك الحالة المهددة للموقف ولكنها تجعل الفرد يشعر بتحسن ،وفى تلك الحالة فإن الفرد يتجنب متاعب التفكير ويتجاهل /ينكر الموقف ،وعلى الجانب الآخر فإن المواجهة المركزة على الانفعال مثل الإنكار (denial) يمكن أن تقدم وظيفة ايجابية لفترة قصيرة عندما تكون الحلول المباشرة محدودة.

والمواجهة المركزة على الانفعال ترتبط بمستويات عالية مع الأسى وذلك لأن المفردات الخاصة بها (المواجهة المركزة على الانفعال) تعكس تجنب المشاعر (avoidance of emotion) وكذلك لأن كثير من هذه المفردات الشائعة في مقاييس المواجهة تتداخل مع الأسى (Mroczek,et al., 2004).

ويعتمد الأفراد على كلا النوعين للمواجهة (المشكلة / الانفعال) لإدارة المواقف الضاغطة ،واستراتيجيات المواجهة الفعالة يرجع لها عظيم الأثر في التوافق الوجداني (emotional adjustment) مع الأحداث الضاغطة أكثر مما ينتج عن استراتيجيات التجنب أو الهروب ، وربما يكون هناك نوع يفضلته الفرد للمواجهة اعتماداً على الموقف ،فالمواجهة المركزة على المشكلة يمكن أن تستخدم عندما يقيم الفرد الموقف على إنه قابل للتغيير ،بينما يمكن أن تستخدم المواجهة المركزة على الانفعال عندما تكون مخرجات الموقف عبارة عن أحداث غير قابلة للتغيير (Rout&Rout,2002).

وقد قام كل من " فولكمان ولازاروس (1984) Folkman and Lazarous, بالتمييز بين إستراتيجيتين للمواجهة هما :

1-المواجهة المركزة على المشكلة Problem-Focused

2-المواجهة المركزة على الانفعال Emotion-Focused

وتتضمن الأولى المحاولات التي يبذلها الفرد للتعامل مع مصدر الضغط ومن ثم فهي تشمل النشاطات السلوكية والمعرفية التي من شأنها التخلص من المثير المهدد أو الالتفاف حوله أو التغلب عليه ،أما الثانية فتتضمن محاولات الفرد للتخلص من الضيق الانفعالي المرتبط بموقف المشقة أو تخفيفه واستخدام هذا النوع له فائدتان الأولى في تخفيض الشعور بالضيق أو التعاسة الانفعالية ويؤدي هذا إلى الفائدة الثانية وهي إمكانية العودة لاستخدام أسلوب التمرکز حول المشكلة مرة أخرى بعد التخلص من الانفعالات أو اختزالها والتي تتداخل مع المحاولات الفعالة لمواجهة الضغوط : (In Chang et al ,2006:4).

كما قام "كارفر وآخرون (1989) Carver et al. بعرض تصنيف لأساليب المجابهة على أنها تنقسم إلى :

1. أساليب المجابهة المتمركزة على المشكلة Problem Focused coping:وهي التي تتعامل مباشرة مع موقف المشقة من خلال جهود سلوكية من شأنها التخلص والتغلب على ذلك المثير للمشقة .

2. أساليب المجابهة المتمركزة على الانفعال Emotion Focused coping وهي التي تتعلق بجهود الفرد للتخلص من المشاعر الانفعالية السلبية المصاحبة لموقف المشقة .

وأبعاد المواجهة عندهم تشير إلى أن هناك خمسة عشر أسلوبا من أساليب المواجهة البعض منها تكيفي والآخر غير تكيفي وهي :إعادة التفسير الايجابي والنمو positive reinter pretention and growth ،إعادة التقدير الايجابي positive reappraisal،الانفصال الذهني mental disengagement،التركيز والتفيس الانفعالي focus on and venting of emotion،استخدام المساندة الاجتماعية الوسيطة use of instrumental social

support،المواجهة النشطة active coping،الإنكار denial،المواجهة الدينية religious coping،الانفصال السلوكي behavioral disengagement،التحفظ restraint،استخدام المساعدة الاجتماعية الانفعالية use of emotional social support استخدام المواد النفسية substance use،التقبل acceptance،إخماد الأنشطة المتنافسة suppression of competing activities،التخطيط planning،المزاح humor.

وقد طور لازاروس (1993) Lazarus أسلوبين للمواجهة هما:

1-أسلوب المواجهة النشطة أو المواجهة المتمركزة حول المشكلة ويتبع في هذا النوع من المواجهة ،البحث عن معلومات ،أو طلب النصيحة ،اتخاذ إجراءات حول المشكلة ،إعادة التفسير الايجابي ،تطوير مكافآت أو اثابات بديلة .

2-المواجهة السلبية أو المواجهة المتمركزة على الانفعال المصاحب ومن الأساليب المستخدمة في هذا النوع ،التنظيم الوجداني ،التقبل المذعن ،التفريغ الانفعالي،وأن المواجهة بالتركيز على الانفعال تكون فعالة على المدى القصير ،بينما تؤدي أساليب المواجهة بالتركيز على المشكلة ، إلى تكيف أفضل على المدى البعيد،والجدول التالي يوضح مقارنة بين استراتيجيات المواجهة القائمة على المشكلة و تلك القائمة على الانفعال.

كما صنف ديلونجز وبترمان (2007) Delongis & Puterman طرق المواجهة إلى ثلاث طرق هي:

1- المواجهة المركزة على المشكلة Problem- focused coping، تعتبر حل المشكلة إستراتيجية تهدف إلى معالجة المواقف السلبية وتتمثل في :التعرف على حل المشكلة ،توليد حلول بديلة ،المقارنة بين هذه البدائل من حيث تكلفتها وفائدتها،اختيار الحل المناسب الذي يحل المشكلة والعمل وفقاً له،هذه الخطوات يكثر استخدامها في المواقف الصعبة ولكن العديد من استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة والتي يمكن للفرد أن يعتادها لا يمكن تعميمها على نطاق واسع.

2- المواجهة المركزة على الانفعال Emotion-focused coping، إن الهدف الأساسي من المواجهة المركزة على الانفعال هو تخفيف أو تقليل الاضطراب العاطفي وبعض الطرق يمكنها تحقيق ذلك من خلال التجنب وبرودة المشاعر والتمني ومنهج آخر لتقليل تهديد الموقف من خلال إعادة التقييم المعرفي.

3- المواجهة المركزة على العلاقات Relationship-focused coping، إن الأفراد في علاقاتهم الدائمة لا يهتمون فقط بالمواقف التي يواجهونها ولكن أيضاً يجب عليهم الاهتمام بأشياء أخرى منها الآثار المرتبطة على شركائهم وكذلك علاقاتهم الاجتماعية.

كما تصنف استراتيجيات المواجهة إلى :

أ- الاستراتيجيات الإيجابية :وهي تلك التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز أثارها وذلك من خلال:

1- التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه والتهيؤ الذهني له

2- إعادة التقييم الإيجابي للموقف

3- البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط والمساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطهم بالموقف الضاغط .

4- استخدام أسلوب حل المشكلة للتصدي للأزمة بصورة مباشرة

ب- الإستراتيجيات السلبية :وهي تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والإحجام عن التفكير فيها وذلك من خلال الأساليب الآتية :

1- الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي والممكن في الأزمة

2- التقبل الإستسلامي للأزمة وترويض النفس على تقبلها

3- البحث عن الإثباتات أو المكافآت البديلة

4-التفريس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظيا عن المشاعر السلبية غير السارة وفعلياً عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر الضريبي(2010).

وقد أكد مارتن وآخرون (1992) Martin et al. في أبحاثهما على طرق واستراتيجيات المواجهة وهي كالتالي:

1. الإستراتيجيات الانفعالية في المواجهة Emotional coping strategies وفيها يلجأ الفرد إلى استخدام ردود الأفعال الانفعالية في مواجهة الضغوط منها :التوتر والشك والغضب والانزعاج.

2. الإستراتيجيات المعرفية في المواجهة Cognitive coping strategies وفيها يلجأ الفرد إلى إعادة التفسير الإيجابي والتحليل المنطقي وبعض أنماط التفكير الرغبي والنشاط التخلي النيال وآخرون (1997).

3. استراتيجيات المواجهة المتمركزة على المشكلة Problem- Focused strategy coping :وهي التي تتعامل مباشرة مع المشكلة من خلال الأفكار والأنشطة والأفعال التي يقوم بها المعلم للتعامل مع مصدر المشكلة ومحاولة حلها .

4. استراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال Emotion- focused strategy coping :وتتمثل في الجهود التي يقوم بها المعلم للتخفيف من التوترات الانفعالية المترتبة على المشكلة أو محاولة تغييرها أو تجنبها.

وقدم كوهين (1994) Cohen مجموعة من الإستراتيجيات المعرفية ممثلة في :

1-التفكير العقلاني Rational thinking إستراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى الدين Turning to Religion برجع الأفراد إلى الدين والإخلاص التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط .

2- التخيل Imagining إستراتيجية يتجه فيها الفرد إلى التفكير في المستقبل كما أن لديه قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث .

3- الإنكار Denial عملية معرفية يسعى خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل Ignoring والانغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق.

4- حل المشكلة Problem solving نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهم ما يعرف باسم القدح الذهني.

5- الفكاهة Humor إستراتيجية تضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وبروح الفكاهة وبالتالي قهرها والتغلب عليها ،كما أنها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.

6- الرجوع الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة (Abaacal et al., 2001).

وقد أشار كل من باركر واندلر (Parker and Endler, 1990) إلى ثلاثة أساليب وعمليات للتعامل مع الضغوط وهى:

1. المواجهة الموجهة نحو الانفعال Emotional oriented coping ويقصد به ردود الأفعال الانفعالية التي تنتاب الفرد وتنعكس على أسلوبه في التعامل مع المشكلة وتتضمن مشاعر الضيق والتوتر والقلق والانزعاج والغضب والأسى واليأس.

2. المواجهة الموجهة نحو التجنب Avoidance oriented coping ويقصد به محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة وأن يكتفي بالانسحاب من الموقف ويطلق على هذا الأسلوب الأسلوب الإحجامى في التعامل مع المواقف الضاغطة .

3. المواجهة الموجهة نحو المهمة Task oriented coping وهو المحاولات السلوكية النشطة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة وبصورة واقعية وعقلانية (Han et al., 2009).

ويذكر عبدا لعظيم وآخرون (2006) أن أساليب مواجهة الضغوط تنقسم إلى:

1. أساليب مواجهة مباشرة وهى تشير إلى أساليب المواجهة التي من خلالها يتعامل الشخص مباشرة مع الموقف .

2. أساليب مواجهة غير مباشرة والتي من خلالها يتعامل الشخص مع الانفعالات السلبية الناتجة عن الضغط .

3. أساليب مواجهة فعالة أو نشطة مقابل أساليب غير فعالة وهم كالآتي :

أ . استراتيجيات المواجهة الفعالة Active والمباشرة ،وتتضمن تغيير مصدر الضغط ومواجهة وإيجاد جوانب إيجابية في الموقف

ب . استراتيجيات المواجهة غير الفعالة Inactive والمباشرة ،وتتضمن تجاهل مصدر الضغط والابتعاد عن الموقف الضاغط

ج . استراتيجيات المواجهة الفعالة وغير المباشرة ،وتتضمن أن يتحدث الفرد عن مشكلته مع الآخرين ،وأن يغير من ذاته ليتكيف مع مصدر الضغط

د . استراتيجيات المواجهة غير الفعالة وغير المباشرة ،وتتضمن تعاطي المخدرات والعقاقير وتدخين السجائر .

ويرى كومبس (2005) Compas أن الفرد يستخدم استراتيجيات عديدة وبطريقة متزامنة في مواجهة المواقف الضاغطة ويصنفها إلى نوعين :

1- استجابات مواجهة إرادية (تطوعية).

2- استجابات مواجهة لاإرادية ،وهي ربما تكون شعورية أولاً شعورية ،ولكن الفرد لا يخبرها لأنها تقع خارج نطاق تحكم وسيطرة الشخص ،كما إن استجابات المواجهة الإرادية واللاإرادية للضغوط تتضمن استجابات مواجهة إقدامية وأخرى إجمالية عن المشكلة أو الحدث .

من خلال العرض السابق للتصنيفات المختلفة لاستراتيجيات المواجهة فقد تم التوصل إلى دمج هذه الاستراتيجيات في استراتيجيتين رئيسيتين وهما :

1- استراتيجيات المواجهة المتمركزة على المشكلة Problem- focused strategy coping :

"وهي التي تتعامل مباشرة مع المشكلة من خلال الأفكار والأنشطة والأفعال التي يقوم بها الفرد للتعامل مع مصدر المشكلة ومحاولة حلها".

2- استراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال Emotion- focused strategy :coping

"وتتمثل في الجهود التي يقوم بها الفرد للتخفيف من التوترات الانفعالية المترتبة على المشكلة أو محاولة تغييرها وتجنبها".

العوامل المؤثرة في تحديد أساليب المواجهة مع الأزمات

هناك عوامل تؤثر على استراتيجيات المواجهة منها ما يشير إليه (Aldwin 2007) من أن للنوع تأثير على استراتيجيات المواجهة حيث أكد على أن الرجال ربما يستخدمون بشكل كبير استراتيجيات التجنب مثل عدم فعل شيء "doing nothing" أو استخدام المخدرات والكحول، كذلك فإن استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال ربما تعكس حقيقة أن النساء أفضل في العمل من خلال مشاعرهن وأكثر وعياً بأنفسهن . ويمكن تناول هذه العوامل بالتفصيل كما يلي:

بعض العوامل الديمجرافية :

النوع: هناك عوامل ديموجرافية تؤثر على استراتيجيات المواجهة منها ما يشير إليه Aldwin (2007) من أن للنوع تأثير على استراتيجيات المواجهة حيث أكد على أن الرجال ربما يستخدمون بشكل كبير استراتيجيات التجنب مثل عدم فعل شيء "doing nothing" أو استخدام المخدرات والكحول، كذلك فإن استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال ربما تعكس حقيقة أن النساء أفضل في العمل من خلال مشاعرهن وأكثر وعياً بأنفسهن .

كما توصل بعض الباحثين الى كل من (Carver & Scheier, 1989) و (Doument & Provost, 1999)، وبين سكيريفة (2008) و (Antoniou, et al. 2013) إلى أن الذكور يفضلون استخدام استراتيجيات المواجهة القائمة على المشكلة، في حين تميل الإناث إلى استخدام استراتيجيات المواجهة القائمة على الانفعال.

التخصص: توضح نتائج أبحاث النبال وعبدا لله (1997) والزبوت (2004) وبركات (2010) أنه لا يوجد تأثير للتخصص (علمي /أدبي) على استراتيجيات المواجهة ، بينما توصلت دراسة (Durgin,2001) وجود أثر لمتغير التخصص (علمي /أدبي) على استخدام المعلمين لإستراتيجيات المواجهة لصالح المعلمين ذوى التخصصات العلمية ، كما توصل (Pack,2004) إلى وجود فروق بين المعلمين ذوى التخصص الأدبي وذوى التخصص العلمي في استخدام استراتيجيات المواجهة وذلك لصالح المعلمين الذكور في التخصصات الأدبية .

الحالة الاجتماعية: كما بينت هوارية (2011) أنه لا يوجد فروق بين المتزوجين وغير المتزوجين في استخدامهم لإستراتيجيات المواجهة ،وعلى النقيض من ذلك فقد أوضحت النبال و عبدا لله (1997) أن المتزوجين أكثر استخداماً لإستراتيجيات التوجه نحو الأداء (توجه إيجابي موجه نحو مصدر المشكلة) مقارنة بغير المتزوجين. وعموماً فإن القيود الاجتماعية Social constraint وقدرات الفرد وإمكانياته والمصادر المتاحة لديه في البيئة ربما تلعب دوراً مهماً في اختيار استراتيجيات المواجهة ،ويمكن القول بأن نفس الإستراتيجية يمكن أن تستخدم بكفاءة وأيضاً يمكن أن تستخدم بغير فعالية بواسطة أفراد مختلفين (Aldwin, 2007).

يتضح مما سبق أن الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد في المواجهة لم تكن ثابتة ،بل هي نوعية وموقفية يختارها الفرد للتعامل مع الموقف وفقاً للتقييم المعرفي لمصدر الضغط والمصادر المادية والشخصية والاجتماعية المتاحة لديه ، وتتضمن خصائص الموقف ،ونمط وسياق الحدث ،طبيعته شدته ،وكذلك التوقيت أو مدة وقوع الحدث من حيث هي قصيرة أو طويلة ،حيث إن استجابات المواجهة تتغير مع مرور الوقت، وكذلك إمكانية التحكم والسيطرة على الموقف. ويمر كل فرد بالمواقف التي قد تكون ضاغطة أثناء حياته ،وبالرغم من ذلك نجد أن الموقف الذي قد يكون صعباً لفرد معين ،ربما يكون غير صعب بالمرّة لفرد آخر.

الدراسات السابقة:

المحور الأول : الدراسات التي تناولت الصمود النفسي:

اهتمت الدراسات النفسية بمفهوم الصمود النفسي وخاصة الدراسات الأجنبية لما له اثر مهم وفعال في تحسين المرأة المطلقة من مطبات الحياة والضغوطات والأزمات التي تواجهها وانعكاساتها على التوافق النفسي والاجتماعي وإعدادها على أساليب مواجهة الضغوط النفسية .

قامت باشي وسينجل Bachay and Cingel (1999) بدراسة هدفت إلى التعرف على العوامل التي تعزز الصمود النفسي لدى عينة من النساء اللواتي تعرضن لازمات نفسية متنوعة. وتم استخدام المنهج النوعي للتعرف على آراء هؤلاء النساء اللواتي ينتمين إلى أقليات عرقية في الولايات المتحدة الأمريكية. بينت نتائج الدراسة أن هناك ثلاث عوامل أساسية لتنمية الصمود النفسي لدى عينة النساء اللواتي تعرضن لازمات نفسية وفي: فعالية الذات، والحياة الملتزمة دينياً، والقدرة على إعادة تفسير الصعوبات والأزمات بشكل ايجابي. كما بينت النتائج أن المتغيرات المتعلقة بالعلاقات الايجابية كان لها علاقة بالنجاح في الصمود النفسي إزاء الأزمات، التي كانت بمثابة دعم ومساندة لأفراد العينة داخل الأسرة وخارجها خلال عدة مراحل من دورة الحياة الأسرية.

أما كويني وفوتس (2003) Quinney and Fouts فقد أجريا دراسة هدفت إلى التعرف الصمود النفسي والتكيف مع أزمة الطلاق لدى عينة من الأشخاص المشاركين ببرنامج تدريبي للشفاء من الأزمة. وتكونت العينة من 53 امرأة و 22 رجلا من المطلقين. وتراوحت أعمارهم بين 25 إلى 60 عاما بمتوسط قدره 43 عاما. وتم استخدام مقياس فيشر للتكيف مع الطلاب ومقياسا للصمود النفسي قبل التعرض للدورات التأهيلية وبعدها. بينت النتائج أن أفراد العينة استفادوا من البرنامج التدريبي بأن تحسنت قدرتهم على الصمود النفسي وبالتالي قدرتهم على التكيف مع أزمة الطلاق.

كما أجرى جريف وميروى Greef and Merwe (2003) دراسة هدفت إلى التعرف على المتغيرات المرتبطة بالصمود النفسي لدى الأسر التي تعرضت للطلاق. وركزت الدراسة على الخصائص الايجابية لتجربة بعض الطلاق، والتعرف على العوامل التي تعزز الصمود النفسي والراحة النفسية للأسرة. من خلال علم النفس الايجابي تم التركيز على الخصائص الايجابية ونقاط القوة التي تؤدي إلى النمو في النظام الأسري. ولقد تمت دراسة الترابط الأسري كمؤشر على تعافي الأسرة ما بعد الصدمة، وتم استخدامه كمتغير تابع. وتم استخدام مسح مستعرض لتحقيق أهداف

هذه الدراسة. وتكونت العينة من 98 أسرة يعاني أفرادها من أزمة الطلاق. وتم استخدام أسئلة مفتوحة واستبيانات تقرير ذاتي تم ملؤها من قبل الوالدين والأطفال في كل أسرة من الأسر المشاركة في هذه الدراسة، كما تم استخدام استطلاع للتعرف على تاريخ الأسرة، ومقياس مساندة الأسرة والأصدقاء، ومقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس التقييم الشخصي للالتزامات الأسرية، ومقياس الإحساس بالترابط الأسري، ومقياس الصلابة الأسرية. بينت نتائج الدراسة أن المساندة داخل الأسرة، والمساندة من الأسرة الممتدة، والمساندة من الأصدقاء، والدين، والتواصل المفتوح بين أفراد الأسرة، والأمن المادي والمهني من أهم العوامل التي تعزز الصمود النفسي لدى هذه الأسر.

وقامت سيلارز Sellars (2003) بدراسة هدفت إلى التعرف على خصائص الصمود النفسي لدى مجموعتين من النساء المعنفات اللواتي استطعن البقاء بعد التعرض لتجربة العنف خلال مرحلتين من الشفاء بعد الصدمة: المجموعة الأولى التي لم تتعافى بعد من آثار الصدمة (بعد مرور 90 يوما على الصدمة)، والمجموعة الثانية التي تعافت من الصدمة (بعد مرور 2-3 سنوات على الصدمة). وكانت النساء في المجموعة الأولى أقل مستوى من التعليم، وحاصلات على مهنة، ويتمتعن بمستوى أقل اقتصاديا من المجموعة الثانية، ومعظمهم مطلقات على عكس النساء في المجموعة الثانية. واستخدم في الدراسة مقياس الصمود النفسي من إعداد ريمر (2001) Reimer. بينت نتائج الدراسة أن النساء في المجموعة الأولى اللواتي لم يتعافين من الصدمة بشكل كاف قد حصلن على درجات أقل على مقياس الصمود النفسي من النساء في المجموعة الثانية اللواتي تعافين من آثار الصدمة. كما بينت الدراسة أن أهم خصائص الصمود النفسي هي: رباطة الجأش، والمثابرة (الاعتماد على النفس والقدرة على حل المشكلات)، ووجود هدف ومعنى في الحياة، والشعور بالتفرد والمصالحة الذاتية.

وقامت غوين Goin (2007) بدراسة هدفت إلى التعرف على الصمود النفسي لدى النساء الكنديات اللواتي تعرضن لازمة نفسية بفقدان الأحباء عن طريق الانتحار، حيث استخدمت الباحثة المنهج النوعي. وتكونت العينة من 10 نساء، شاركن في مقابلتين متعمقتين تم تحليلهما للكشف عن الموضوعات المتعلقة بالصمود النفسي لهن. بينت النتائج أن هؤلاء النسوة على الرغم من الأزمة

الصعبة التي مررن بها فأنهن استطعن مواصلة حياتهن والقدرة على الاستمرار بكفاية عالية. وبينت النتائج أن هؤلاء النسوة مررن بمرحلة تكيف صعبة في بداية الأزمة، ولكنهن تجاوزنّها بقبول الفقدان. كما كشفت النتائج وجود بعض العوامل التي ساعدت هؤلاء النسوة على الصمود النفسي وهي: المعتقدات الدينية والروحية، مساندة الأسرة والأصدقاء، والتثنية الأسرية السابقة. وكان الدرس المستفاد من الأزمة هو اكتساب الصمود النفسي للتعامل مع الأزمات، واكتساب الدافعية لتقديم المساعدة إلى المجتمع.

وأجرى كينت Kint (2007) دراسة بهدف تقديم تحليل نقدي لدور الصمود النفسي في التكيف والتعامل والوقاية من المخاطر والعوامل المرتبطة بالطلاق، واستكشف وجهة نظر الأسرة حول طرق التكيف مع الطلاق. تكونت عينة الدراسة من (8) أطفال وأمّهاتهم المطلقات، تم إجراء مقابلات معمقة معهم. توصلت نتائج الدراسة إلى أن الطلاق يعرض الأسرة للضغوطات المرتفعة، وتبين أن الأسرة قادرة على التعامل بنجاح مع تأثيرات الطلاق من خلال الاعتماد على عوامل الصمود النفسي لتحديد جوانب الحياة الإيجابية القادرة على مواجهة الأحداث المجهدة الناجمة عن الطلاق. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي تعزى لمدة الزواج، ووجود فروق تعزى للمستوى التعليمي لصالح حملة مؤهل جامعي.

قام جارفن وكالتر وهانسل (2008) Garvin, Kalter, and Hansell بإجراء دراسة استهدفت التعرف على العوامل التي تؤثر على الصمود النفسي وشدة التأثير على عينة من النساء المطلقات بلغت 56 امرأة مطلقة تتراوح أعمارهن بين 29 و 46. واستخدمت في هذه الدراسة مقابلات عن طريق الهاتف، وتسجيل مذكرات أفراد العينة من النساء المطلقات، وزيارات منزلية. وتم تجميع بيانات تتعلق بالمواقف الضاغطة الرئيسة والثانوية، والمتغيرات الوسيطة المحتملة، ونتائج التكيف. بينت الدراسة أنه في حال وجود مواقف ضاغطة رئيسة وشديدة فإن مصادر المساندة الاجتماعية لها علاقة ارتباطية دالة وموجبة مع القدرة على مواجهة الضغوط، بينما بينت أنه عند المواقف الضاغطة الثانوية فإن العوامل الديمغرافية لها علاقة ارتباطية دالة وموجبة مع القدرة على مواجهة الضغوط لدى المرأة المطلقة.

كما قامت كinsel (2008) بدراسة هدفت إلى التعرف على القدرة على الصمود النفسي لدى عينة من النساء الأكبر عمرا من النساء المطلقات، حيث استخدمت المنهج النوعي في الدراسة عن طريق استخدام التسجيلات الصوتية المباشرة لأفراد العينة من النساء المطلقات، والأسئلة المفتوحة باستخدام دليل إرشادي خلال مقابلات تضمنت عبارات عن خبرات النساء الايجابية والسلبية عبر دورة الحياة الأسرية. بينت نتائج الدراسة أن الطريق إلى الصمود النفسي اعتمد على عدد من العوامل المؤثرة النمائية، والاجتماعية البنائية، والتاريخية، والفردية المتعلقة بالتاريخ الأسري لكل امرأة. وبينت الدراسة أن من أهم العوامل المؤدية إلى الصمود النفسي لأفراد العينة هي بعض العوامل الخارجية مثل وجود علاقات ارتباط اجتماعي وبعض العوامل الداخلية مثل المواجهة المباشرة للتحديات والقيم الروحية. وكان من أهم العوامل وجود الفضول والميل لمساعدة الآخرين، والتقدم للأمام بإيجابية في الحياة بعد حدوث الأزمة وتبني سلوكيات غير تقليدية كان فعالا في حماية الذات لدى النساء اللواتي اتصفن بالصمود النفسي

وهدفت الدراسة هالابوزا Halabuza (2009) إلى التعرف على الصمود النفسي لدى بعض الأسرة التي تعرضت لأزمة الطلاق، والكشف عن القيم والمعتقدات والممارسات التي تساعد الأسرة على الصمود النفسي بعد تجربة الطلاق. واستخدمت الدراسة المنهج النوعي باستخدام السرد القصصي لبعض الأسر التي استطاعت الصمود النفسي بنجاح بعد الأزمة. قامت الباحثة باستخدام المقابلات مع عينة من الآباء قوامها ستة أمهات وأب واحد وطفل. بينت نتائج الدراسة أن هناك ثلاثة أمور رئيسية تساهم في تنمية الصمود النفسي وهي: تعزيز مفهوم تعامل الأسرة مع الأزمات بالنسبة للآبوين المطلقين، (أسلوب تعامل الأسرة مع الأزمات)، والنمط التنظيمي للأسرة (الترباط ووجود مصادر دعم والمرونة)، وعملية التواصل (حل المشكلات، الوضوح، والقدرة على التعبير العاطفي).

وهدفت دراسة بوون Boon (2009) التعرف على دور الصمود النفسي في تعامل النساء المطلقات مع الانتقال حياة الطلاق الجديدة، واستكشاف التجربة الذاتية من الصمود النفسي أثناء فترة الانفصال والطلاق، وتأثيرها على التكيف خلال بعد الطلاق، بالإضافة إلى فحص فائدة مجموعات الدعم لتعزيز دور الصمود النفسي في تكيف النساء مع مرحلة ما بعد الطلاق. تكونت

عينة الدراسة من خمس نساء أجريت مقابلات معمقة معهن، واستخدمت الدراسة منهج التحليل النوعي. أظهرت النتائج أن أهم مكونات الصمود النفسي لدى النساء المطلقات كان الدعم الاجتماعي، والروحانية الدينية، وأظهرت النتائج أن سمات الشخصية مثل التفاؤل والشجاعة، والتوجه نحو المستقبل من أهم العوامل التي تدعم قدرة النساء على التكيف مع الطلاق، وتبين من النتائج أن مكون التكيف كان من أكثر مكونات الصمود النفسي تأثيراً في مجال توفير الإحساس بالنمو الشخصي، وتبين أن النساء المطلقات أدركن الشعور بهويتهن الخاصة والشعور بتقرير المصير من خلال عملية الطلاق، وأن مجموعات الدعم يحتمل أن تكون فعالة في تقديم المساعدة في التعامل مع القضايا العاطفية مثل الغضب والمغفرة، وفي تنمية المهارات الذاتية مثل تنظيم العاطفة والتقنيات المعرفية كإعادة صياغة.

وفي دراسة رافتيبولوس وياتس (211) Raftopoulos, M., and Bates التي تناولت دور القيم الروحانية في تعزيز الصمود النفسي. وقد أشارت النتائج إلى أن المعتقدات الروحانية تساعد في التغلب على نقاط الضعف في الحياة وتعزز الصمود النفسي والاتصال مع الذات الداخلية والشعور بالراحة والأمن والحماية والتفاؤل والتماسك وزيادة الوعي.

جاءت دراسة فيكتور وليتي (211) Victor and Leticica لتحديد مدى فاعلية التدريب على مهارات الصمود النفسي في التخفيف من حدة الصدمات التي يتعرض لها الفرد، وأظهرت النتائج أن التدريب على مهارات الصمود النفسي يعد وسيلة فعالة للحد من آثار الصدمات كما يعزز هذا التدريب الوعي بالصدمة كوسيلة للحد منها. كما أوضحت دراسة ويكس (Wicks, 2005) ارتباط الصمود النفسي إيجابياً مع الرضا عن الحياة والتفاؤل والهدوء (في: الجوهر، 2012).

وفي دراسة أجراها Baloyi (2011) بهدف استكشاف مستوى الصمود النفسي لدى النساء والرجال المطلقين الأفريقيين. اعتمدت الدراسة تصميم المنهجي النوعي، مما يتيح الوصول إلى تجارب فريدة متعلقة بالصمود النفسي وعلاقته بالطلاق. وأجريت مقابلات مع (4) رجال ونساء مطلّقين من أجل استكشاف التجربة الذاتية في الصمود النفسي أثناء وبعد فترة من الطلاق. أظهرت نتائج الدراسة أن الصمود النفسي يسهم بشكل فعال في التخفيف من التأثيرات السلبية للطلاق على الأفراد خاصة بعد مرور فترة على الطلاق، وتبين من النتائج أن الجانب الأكثر أهمية من الصمود

النفسي كان الدعم الاجتماعي ودعم الأسرة والبيئة الجديدة، إضافة إلى التعاليم الدينية، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي تعزى لمدة الزواج وللعمر.

وهدف دراسة عبد الرازق (2012) إلى التعرف على الضغوط الأكاديمية الشائعة التي يتعرض لها الطلاب المتفوقون عقليا، وكذلك بناء برنامج لتنمية الصمود النفسي لمواجهة الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها الطلاب المتفوقون عقليا، ولتحقيق هذه الأهداف قام الباحث بتطبيق عدد من الأدوات المتمثلة في مقياس المصفوفات المتتابعة (تقنين: علي خضر وآخرون)، مقياس ستانفورد بينيه الصورة الرابعة (تقنين: لويس كامل مليكه- 1998)، مقياس الصمود النفسي (إعداد الباحث)، مقياس الضغوط الأكاديمية (إعداد الباحث)، البرنامج التدريبي (إعداد الباحث)، وذلك على عينة تكونت من عينتين فرعيتين، الأولى تتصل بالمبحث التشخيصي السيكمومتري وقد بلغ عددها ن=150، أما العينة الفرعية الثانية فهي العينة التجريبية التي خضعت للبرنامج وقد بلغ عددها (ن=20) بواقع 10 طالبات و 10 طلاب، وقد اختيرت العينة من طلاب الفرقة الرابعة "بكلية التربية- جامعة عين شمس، وتوصلت أهم نتائج الدراسة إلى وجود ضغوط أكاديمية شائعة يتعرض لها الطلاب المتفوقون عقليا تؤثر على أدائهم الأكاديمي، وكذلك التأكد من فاعلية البرنامج التدريبي القائم على الصمود النفسي في الحد من هذه الضغوط.

وقام موتا وميدفيد وويتتي وهيربرت- مرفي، وسارين Mota, Medved, Whitney, Heiber- Murphy, & Sareen (2013) بدراسة هدفت إلى التعرف على العوامل المؤدية إلى الاضطراب العقلي والتوتر النفسي لدى عينة من الذكور والإناث في كندا، وعلاقتها بالصلابة النفسية التي تؤدي إلى الحماية من هذه الاضطرابات ومساعدة الأفراد على تحمل الأزمات. كما هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الممارسات الدينية، والقيم الروحية، والتوافق مع الأزمات، والمساندة الاجتماعية من جهة والاضطرابات النفسية من جهة أخرى. استخدمت الدراسة أدوات تقرير ذاتي للممارسات الدينية والقيم الروحية، واستخدم مقياس أساليب مواجهة الأزمات (النشط، التجنبي، تناول العقاقير). كما استخدم مقياس المساندة الاجتماعية، وتم استخدام مقياس كيسلر للتوتر النفسي. باستخدام تحليل الانحدار المتعدد بينت النتائج وجود ارتباط سلبي دال إحصائيا بين المساندة الاجتماعية واضطراب القلق والتوتر النفسي لدى الإناث. ولم تظهر النتائج

وجود فروق دالة بين الممارسات الدينية والاضطرابات النفسية، ولكن بينت النتائج وجود مؤشرات ايجابية للعلاقة بين القيم الروحية ومواجهة التوتر النفسي، كما بينت النتائج أن الأسلوب النشط في مواجهة الأزمات له ارتباط ايجابي دال إحصائياً مع قلة التوتر النفسي، أما أسلوب التجنب فكان له ارتباط دال ايجابي بزيادة التوتر النفسي، ولم تظهر النتائج وجود فروق دالة بين الذكور والإناث

وأجرى ساباندي Sabandi (2013) دراسة هدفت إلى التعرف على دور تمكين الأسرة والصمود النفسي على التنبؤ بقدرة الأشخاص الذين يمرون بأزمات نفسية على الشفاء. وتكونت العينة من 99 أسرة من المرضى النفسيين في احد مستشفيات سارجيتو باندونيسيا، حيث تم استخدام مقياس تمكين الأسرة، Family Empowerment Scale ومقياس كونر دافيدسون للصمود النفسي، Connor- Davison Resilience Scale وتم قياس الشفاء من الأزمة النفسية باستخدام مقياس التقدير الطب النفسي المختصر Brief Psychiatric Rating Scale . باستخدام تحليل الانحدار المتعدد بينت النتائج أن تمكين الأسرة والصمود النفسي كانا من أهم المنبئات بالشفاء من الأعراض النفسية لأفراد العينة. وأوصت الدراسة بأهمية زيادة القدرة على التمكين والصمود النفسي كجزء من علاج الأشخاص المرضى الذين تعرضوا لازمات نفسية.

وهدف دراسة شاهين (2013) الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث من المراهقين ضعاف السمع في الصمود النفسي، وتنمية الصمود النفسي لديهم من خلال تنمية كلٍ من الأمل والتفاؤل. منهج وإجراءات الدراسة تضمنت عينة الدراسة عينتين فرعيتين:- عينة تشخيصية (ن= 60: 30 ذكوراً، 30 إناثاً) من المراهقين ضعاف السمع، متوسط أعمارهم (14.18) عاماً، وعينة تجريبية (ن= 10: 5 ذكور، 5 إناث) قُدم إليها البرنامج الإنمائي لتنمية الأمل والتفاؤل والصمود النفسي، كما طُبقت المقاييس التالية على كلتا العينتين: مقياس الأمل (إعداد الباحثة)، والتفاؤل (إسماعيل 2008)، والصمود النفسي للمراهقين (تعريب الباحثة)؛ نتائج الدراسة: لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث على مقياس الصمود النفسي، توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية على مقاييس (الأمل، والتفاؤل، والصمود النفسي) تجاه القياس البعدي، وأخيراً لا توجد فروق بين القياسين البعدي والتتبعي للعينة التجريبية على مقاييس الدراسة.

وأجرى عباس وعبد العزيز (2013) Abadsa and Abdel Aziz دراسة الهدف منها هو فحص العلاقة بين المشاكل النفسية في ضحايا الأسر الفلسطينية التي عانت من العنف المجتمعي والصمود النفسي في قطاع غزة. تألفت عينة الدراسة من البالغين ممن تتراوح أعمارهم ما بين 18 - 67 عاماً مع متوسط العمر كان 31.71 عاماً وقد تم جمع البيانات من المشاركين بواسطة استبيان يشمل المعلومات وقائمة الأعراض النفسية - 90 بند المراجع، ومقياس الصمود النفسي للبالغين. أظهرت نتائج الدراسة بالنسبة للصمود النفسي وكل من محاوره وهي الالتزام، والتحكم، والمنافسة فقد كان أكثر في الذكور عنه في الإناث. وأظهرت النتائج أن الناس الذين يعيشون في شمال قطاع غزة هم أقل في الصمود النفسي عنهم عن الذين يعيشون في مدينة غزة أو خان يونس. وقد أظهرت النتائج أن مستوى الصمود النفسي يرتبط عكسياً مع وجود المشاكل النفسية، وكذلك مع الوسواس القهري، والاكتئاب والقلق، ورهاب القلق، وجنون العظمة والذهان، وبالأخص كان هناك ارتباط عكسي بين الالتزام كجزء من الصمود النفسي مع المشاكل النفسية عموماً، ومع الحساسية التفاعلية، ورهاب القلق، بينما كان هناك أيضاً ارتباطاً سلبياً ما بين التحكم والحساسية التفاعلية، والقلق، ورهاب القلق. وكان هناك ارتباط عكسي ما بين التحدي كجزء من الصمود النفسي وكل من أعراض الوسواس القهري، والحساسية التفاعلية، والاكتئاب، والقلق وجنون العظمة، والذهان. أظهرت نتائج الدراسة بأن الفلسطينيين في قطاع غزة يعانون أكثر من المشاكل النفسية عنهم من أشخاص آخرين في مناطق أخرى لأنهم تعرضوا لفترة طويلة لضغوط نفسية وصدمات نفسية مستمرة حتى يومنا هذا. بالإضافة إلى العنف المجتمعي في الآونة الأخيرة بين الفصائل الفلسطينية الرئيسية في قطاع غزة والذي أدى إلى الاقتتال الداخلي. ذلك أدى إلى ظهور مزيد من المشاكل النفسية التي أدت إلى انخفاض مستوى الصمود النفسي.

وهدف بحث مقران (2014) التحقق من فاعلية برنامج سلوكي في الصمود النفسي وتخفيف الاكتئاب لدى المراهقين اليمنيين تألفت عملية البحث من (30) عينة مراهقين يمنيين في مرحلة المراهقة المبكرة وهم من حصلوا علي أعلى الدرجات علي مقياس بيبك للاكتئاب وأيضاً استخدام الباحث البرنامج المعرفي في الصمود النفسي لتخفيف الاكتئاب وتم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية وأسفرت نتائج البحث عما يلي: وجود فروق دالة

إحصائيا بين متوسطات رتب الدرجات المجموعة التجريبية والضابطة من المراهقين اليمنيين علي أبعاد مقياس الصمود النفسي ودرجته الكلية في القياس ألبعدي باتجاه المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب الدرجات المجموعة التجريبية من المراهقين اليمنيين علي أبعاد مقياس الصمود النفسي ودرجته الكلية في القياسين القبلي والبعدي باتجاه القياس ألبعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب الدرجات المجموعة التجريبية من المراهقين اليمنيين علي أبعاد مقياس الصمود النفسي ودرجته الكلية في القياسين ألبعدي ولتتبعي، ووجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب الدرجات المجموعة التجريبية من المراهقين اليمنيين علي أبعاد مقياس الصمود النفسي ودرجته الكلية علي مقياس الاكتئاب في القياسين ألبعدي ولتتبعي.

أما دراسة راميريز ميستر وإيستيفا Ramirex- Maestre and Esteve (2014) فقد هدفت إلى التعرف على دور النوع الاجتماعي (ذكر أم أنثى) في التعامل مع الم الصدمة النفسية، ودور الصمود النفسي في التعامل مع الأزمة. وتكونت العينة من 400 رجلا وامرأة (190 رجلا، 210 امرأة) في اسبانيا. من الذين يعانون من الأم مزمنة ترتبط بمرض عضال. واستخدم في الدراسة مقياس الصمود النفسي مترجم إلى اللغة الاسبانية، ومقياس مواجهة الأزمات (الأسلوب النشط لمواجهة الألم مقابل أسلوب تجنب الألم). بينت النتائج أن النساء أكثر إحساسا بالألم، وبالقلق من الألم، والأداء الوظيفي مقارنة بالرجال. بينت النتائج وجود ارتباط ايجابي دال إحصائيا بين الصمود النفسي وأسلوب التكيف الذي يعتمد على المواجهة وبذل الجهد للاستمرار على الرغم من الألم إزاء الأزمة مقابل اتباع أسلوب تجنب أو الاستسلام. وكانت النتيجة متشابهة لكل أفراد العينة من الرجال والنساء.

وأجرى غيرزاني Gerzina (2014) دراسة بهدف التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين بعض العوامل الديموغرافية والصمود النفسي، وطبيعة العلاقة بين الصمود النفسي والضغط النفسية لدى الأفراد العاملين في مؤسسات العناية بمرضى التوحد في الولايات المتحدة المربين. تم جمع البيانات من خلال استبيان تم توزيعه الكترونيا عبر الانترنت، تضمن 56 بنداً تقيس الصمود النفسي بأبعاده الفرعية، والضغط النفسية المرتبطة بالعمل، والمتغيرات الديموغرافية. استخدمت الدراسة الإحصاء الوصفي ومعامل الارتباط سبيرمان، ومعامل الارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار الخطي

المتعدد. كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين الصمود النفسي والضغط النفسية، فكلما زاد الصمود النفسي دلى العينة قلت مستويات الضغوط النفسية، كما تبين من النتائج وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين أبعاد الصمود النفسي الفرعية: الالتزام، التحكم، التحدي والضغط النفسية. وأظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد أن مكونات الصمود النفسي فسرت ما نسبته 26% من التباين في ضغوط، .

وهدف دراسة جوهر (2014) إلى الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة، واختلاف أساليب مواجهة الضغوط باختلاف الديمغرافية (العمر - المستوى التعليمي - نوع الإعاقة)، وتكونت عينة الدراسة من 110 من أمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة ممن تتراوح أعمارهم ما بين (25-45) سنة. وطبقت عليهم الأدوات التالية: مقياس الصمود النفسي. إعداد الباحث. مقياس أساليب مواجهة الضغوط. إعداد الباحث. وتوصلت نتائج الدراسة إلى النتائج التالية: توجد علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط الايجابية وعلاقة دالة سالبة بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة. توجد فروق دالة إحصائياً بين أفراد العينة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط في الفئات العمرية في اتجاه الفئة من الأكبر سناً (أكبر من 40 سنة)، وفى المستوى التعليمي في اتجاه المستوى العالي، ولم توجد فروق في أساليب المواجهة تبعاً لنوع الإعاقة.

المحور الثاني: دراسات تناولت أساليب مواجهه الضغوط النفسية:

هدفت دراسة الصباغ (1999) إلى قياس ضغوط العمل التي تواجه الممرضين في مستشفيات محافظة نابلس بفلسطين، خلال انتفاضة الأقصى في ضوء بعض المتغيرات، وقام الباحث بتصميم استبانة من خمسين فقرة لقياس ضغوط العمل، وتم توزيعها على (144) من ممرض وممرضة، وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى ضغوط العمل لدى الممرضين والممرضات، حيث كانت الدرجة

الكلية للضغوط مرتفعة وبنسبة (75.6%)، كما تبين وجود فروق في مستويات ضغوط العمل تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، ولمتغير نوع المستشفى لصالح المستشفيات الحكومية.

واهتمت دراسة سكت وآخرين Scott W. et al (1999) بالضغوط النفسية والانفعالية التي تتعرض لها الأسرة وأفرادها، وأوضحت الدراسة أن هناك أربعة عوامل أساسية مرتبطة بالاضطرابات النفسية بشكل عام، ومفادها: نقص الثقة في العلاقات بين الوالدين، وسوء العلاقات القائمة، وتزايد خيبة الأمل، إلى جانب عدم وجود هدف يتم السعي لتحقيقه، وعليه أوضحت الدراسة أهمية التركيز على تلك العوامل بهدف تحسين التعامل مع الضغوط الأسرية بصفة عامة.

هدفت دراسة مشعان (2000) إلى بحث مصادر الضغوط لدى المعلمين في المرحلة المتوسطة، تكونت عينة الدراسة من (745) معلماً ومعلمة من الكويتيين و غير الكويتيين، واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية تأليف Fimian، ومقياس الضغوط المهنية للمعلمين تأليف السمادوني، وأظهرت النتائج أن المعلمين الكويتيين أكثر تعرضاً لضغوط العمل من غير الكويتيين وإن المعلمات أكثر شعوراً بضغوط العمل من المعلمين.

وهدفت دراسة بلي Belle (2000) إلى فحص العلاقة بين الضغوط والجنس والمساندة الاجتماعية، وأظهرت النتائج أن النساء أكثر تعرضاً لأحداث الحياة الضاغطة من الرجال، وذلك بسبب اتجاهاتهم إلى الجوانب العاطفية بشكل واضح، وكذلك كان تدعيم المرأة للواقع الاجتماعي في حالات الضغوط أكثر من الرجال، ألا أنه أوضح أيضاً أن كلاً من الرجال والنساء لديهم رغبة فعلية لتقديم تفسيرات تتفق وطبيعة الضغوط الأسرية.

هدف بحث دورغان (2001) هدف إلى معرفة استراتيجيات المعلمين في التعامل مع الضغوط والمشكلات الصفية، وتكونت العينة من (185) معلماً وقد استخدم مقاييس أعدت لذلك، وقد أظهرت النتائج وجود أثر لمتغيرات الجنس والتخصص لصالح الإناث في التخصصات العلمية في استخدامهم لاستراتيجيات المواجهة المتمثلة في الدعم الاجتماعي واستخدام الأنشطة اللامنهجية.

وهدفت دراسة القرني (2003) إلى التعرف على حجم الضغوط المهنية ودرجة الاحتراق النفسي الذي يعانيه العاملون في الإعلام، واستخدم الباحث مقياس "ماسلاك" للاحتراق النفسي، إضافة إلى فقرات خاصة بالضغوط المهنية، على عينة عشوائية بلغت 134 فرداً. وأظهرت النتائج وجود درجات متوسطة من الاحتراق النفسي لدى مجمل أفراد العينة في الأبعاد الثلاثة المكونة للمقياس من الإجهاد الانفعالي، وتبذل الإحساس، والإنجاز الشخصي.

وقد قام إريكيو وأوليكان (Arikewuyo and Olalakan 2004) ببحث بعنوان استراتيجيات ضبط الضغوط ، استهدفت تقديم دليل تجريبي (فيزيقي) على ضبط الضغوط لدى معلمي المدارس الثانوية ،وتكونت العينة الكلية من (3466) معلماً ممن يعملون بالمدارس الثانوية ، وقد أشارت النتائج إلى أن عادة ما يستخدم المعلمون الاستراتيجيات السلوكية النشطة أو الفعالة وغير النشطة (المتثلة في الهروب) لضبط وتخفيف ما يعانون منه من ضغوط ،لاستخدم معظم المعلمين الاستراتيجيات المعرفية النشطة ،يظهر المعلمون مشاعر مختلطة تجاه تبني استراتيجيات سلوكية غير نشطة ، حيث إنهم يفضلون الابتعاد عن أي موقف يمكن أن يسبب ضغطاً لهم بالإضافة إلى عزل أنفسهم بعيداً عن الأفراد الذين يسببون ضغوطاً لهم وأنه لا يوجد فروق بين الذكور والإناث في استخدامهم لإستراتيجيات المواجهة .

واهتم استيفانوس (2007)"Stephanos" بالتحقق من استراتيجيات المواجهة المرتبطة بالقلق الاجتماعي التوقعي ،وكانت العينة من طلاب الجامعة حوالي (135) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى مرتفعي القلق الاجتماعي وكان عددهم (24) طالباً منهم (3) من الذكور ،(21) من الإناث، والمجموعة الثانية منخفضي القلق الاجتماعي وكان عددهم (22) طالباً منهم (9) من الذكور و(13) من الإناث، تمتد أعمارهم الزمنية من(18-39)عام ،بمتوسط (21) عام ، وقد أسفرت النتائج عن أن الأفراد ذوي القلق الاجتماعي المرتفع كانوا أكثر ميلاً للانخراط في التحضير الذهني(كأحد استراتيجيات المواجهة) للأحداث المرهقة اجتماعياً مقارنة بالأفراد منخفضي القلق الاجتماعي ،كما أظهروا المزيد من التخطيط للأفكار حول أخفاء حالتهم من القلق وتجنب

المواقف المرهقة اجتماعياً وأقل تخطيطاً للأفكار حول تحسين أدائهم مقارنة بالمجموعة ذات القلق الاجتماعي المنخفض، كما كانوا أقل إيجابية وأكثر سلبية في الأفكار القيمة للذات.

كما هدف الصمد (2009) إلى الكشف عن استراتيجيات مواجهة وإدارة الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية والتعرف على تأثير كل من (الجنس - التخصص - عدد سنوات الخبرة - والتأهيل التربوي) على الاستراتيجيات المستخدمة في مواجهة وإدارة الضغوط المهنية، وتكونت عينة الدراسة من (756) معلماً ومعلمة بمدارس المرحلة الثانوية، من تخصصات مختلفة من التعليم عام وفني وأزهري وقد استخدمت مقياس استراتيجيات المواجهة وإدارة الضغوط من إعداد الباحثة، وقد أسفرت النتائج عن أهم الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون هي استراتيجيات تركز على الانفعال، واستراتيجية الأنشطة البدنية والاسترخاء العقلي والعقلي، واستراتيجية الضبط الذاتي واستراتيجيات تحليل قوى المجال وبعض الاستراتيجيات اللاشعورية (التجنب والإنكار - التبرير - الخيال والتمني - الإزاحة).

وكذلك هدف بحث بركات (2010) إلى التعرف على الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية، وتكونت العينة من (200) معلماً، استخدم استبيان الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية من تصميم الباحث، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في استراتيجيات المعلمين الكيفية والنفسية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، كما أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص (علمي / أدبي).

وبحث شان وآخرون (2010) Chan et al. هدف البحث إلى التحقق من المشكلات المهنية لدى المعلمين واستراتيجيات مواجهتها، وقد بلغت العينة النهائية (6000) معلم (3000) معلم ابتدائي و (3000) معلم ثانوي، أجابوا جميعاً على استبيان صمم لذلك، وقد أظهرت النتائج أن أساليب المواجهة الأكثر استخداماً هي النوم، الذهاب إلى الأصدقاء والجيران، الاسترخاء الذاتي ومشاهدة التلفاز، بينما كانت ممارسة التمرينات الرياضية أقل استخداماً بين المعلمين وقد أظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فروق تعزى لمتغير النوع (ذكور / إناث) والتخصص (علمي / أدبي) في استخدام استراتيجيات المواجهة.

اهتم بحث فهمي (2010) ببحث استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر مع بعض المتغيرات ،وتكونت العينة من (284) طالبا واستخدم مقياس عمليات تحمل الضغوط للطفي إبراهيم (1994)، وقد أظهرت النتائج لافروق دالة إحصائية في استخدام استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير التخصص (علمي /أدبي) ،كما أظهرت وجود فروق في استخدام استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور في استخدام إعادة التفسير الايجابي والتريث الموجه كأحد الاستراتيجيات المتمركزة على المشكلة .

اهتم بحث هوارية (2011) ببحث استراتيجيات التعامل مع مواقف الضغط النفسي لدى المرأة العاملة على ضوء متغير الحالة العائلية، تكونت العينة من (128)معلمة واستخدمت مقياس استراتيجيات التعامل مع مواقف الضغط المهني من إعداد الباحثة ، وتوصلت النتائج إلى لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين وغير المتزوجين في استخدامهم لاستراتيجيات المواجهة .

وتناول بحث نجيب (2012):أساليب مواجهة الضغوط وزملة التعب المزمن لدى معلمي المرحلة الابتدائية.وتكونت عينة الدراسة من (333) (104) معلم (229)معلمة بالمرحلة الابتدائية في عدد (18) مدرسة وطبق عليهم مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد فاروق عبد السلام (2003)، وتوصلت النتائج إلى أن المعلمين يستخدمون استراتيجيات التحليل المنطقي والتقييم الايجابي وأسلوب حل المشكلة ،كما يستخدمون إستراتيجية الإحجام المعرفي والإذعان والاستسلام والإثباتات البديلة والتنفيس الانفعالي وإستراتيجية البحث عن المساعدة والمعلومات ، وتوصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في البحث عن المساعدة والمعلومات بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الإذعان والاستسلام والتنفيس الانفعالي.

وهدف بحث مقداد و خليفة (2012): إلى تحديد مظاهر ومصادر الضغوط وتحديد أنواع الاستراتيجيات التي يستخدمها معلمو نظام الفصل الواحد لمواجهة هذه الضغوط وقد اختيرت عينة الدراسة بطريقة عشوائية طبقية ،وبلغ عدد أفرادها (146) معلماً ومعلمة منها (25)معلماً و(121) معلمة من معلمي نظام الفصل بمدارس وزارة التربية والتعليم ،وتم بناء استبانته ضمت ثلاثة أبعاد

هي مظاهر الضغوط ومصادرها واستراتيجيات مواجهتها، تتكون من (149) فقرة، وبينت النتائج أن معلمي نظام الفصل يستخدمون استراتيجيات متنوعة لمواجهة الضغوط منها الاستراتيجيات الدينية والاجتماعية والسلوكية والدفاعية والرياضية والانسحاب والانعزال والضبط الذاتي وأهمها الاستراتيجيات المعرفية، وأكدت النتائج إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام المعلمين لاستراتيجيات المواجهة تعزى لنوع المعلم (ذكور/إناث)، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام المعلمين لاستراتيجيات المواجهة تعزى إلى الحالة الاجتماعية (أعزب/متزوج) حيث تبين أن المتزوجين أكثر استخداماً لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

وهدف زيلفيان وآخرون (2012) Zelviene, et al. إلى دراسة تغيرات القلق الاجتماعي واستراتيجيات المواجهة لدى الطلاب في مدة عام ، وأكد أن القلق الاجتماعي من الممكن أن يؤثر بشكل ملحوظ على الأنشطة اليومية للفرد والحياة الاجتماعية والتحصيل التعليمي والمهني. أجرى البحث على عينة بلغت (175) من طلاب العام الجامعي الأول والثاني منهم (138) من الإناث و (37) من الذكور بمتوسط عمر (19.14) من المرحلة الجامعية الأولى (الفرقة الأولى) وتم ضبط العينة حتى بلغت (100) مشارك من (175) من طلاب المرحلة الثانية (من طلاب الفرقة الأولى الذين انتقلوا للفرقة الثانية) منهم (81%) من الإناث و (19%) من الذكور بمتوسط عمر (20.27)، أشارت النتائج إلى أن القلق الاجتماعي واستراتيجيات المواجهة لا تتغير بعد عام. وأن الأشخاص ذوي القلق الاجتماعي مرتفعي مستوى القلق من الممكن أن يتغير القلق في مدة عام لكن لم يرقى إلى حد الدلالة الإحصائية.

أما ابريتش فقد اهتم (2013) Obritsch بمعرفة العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والأعراض النفسية، وكيف أن تلك الاستراتيجيات ترتبط بالوسواس القهري والقلق الاجتماعي والأعراض الاكتئابية، وكيف تؤثر تلك الأبعاد المختارة على استراتيجيات المواجهة، شارك في البحث (142) من طلاب الجامعة منهم (104) من الإناث و (38) من الذكور، يمتد عمرهم من (18-21) عام قاموا جميعاً باستكمال مقياس المواجهة (The COPE) ذو ال (60) عبارة وهو من إعداد كارفر وزملائه (Carver, et al., 1989) ، وتوصلت النتائج إلى أن زيادة استخدام استراتيجيات المواجهة

الإحجامية يرتبط بزيادة الوسواس القهري والقلق الاجتماعي والأعراض الاكتئابية، وأن استخدام استراتيجيات المواجهة ذات الكفاءة الذاتية في علاقة عكسية مع أعراض القلق الاجتماعي، كما وجد أن الوسواس القهري والأعراض الاكتئابية مؤشرات للمواجهة الإحجامية.

التعليق على الدراسات السابقة

يتضح من تحليل الباحثة للدراسات السابقة التي تم استعراضها أنها أجريت بهدف تحقيق ثلاثة جوانب أساسية، تناول قسما من هذه الدراسات الطلاق والعوامل المتعلقة به وركزت بشكل أساسي على تناول العوامل المؤدي إلى الطلاق، كدراسة الهزاني (1987) التي أجريت بهدف التعرف على العوامل المؤدية للطلاق في الأسرة السعودية المعاصرة، ودراسة الغانم (1998) التي هدفت إلى معرفة أهم الأسباب المؤدية إلى حدوث الطلاق في المجتمع القطري، ودراسة الخطيب (1413) التي هدفت إلى مناقشة ظاهرة الطلاق وأسبابه بصفة عامة.

كما تناول قسما من الدراسات السابقة الصمود النفسي وعلاقته بالعديد من المتغيرات، كدراسة غيرزاني Gerzina (2014) التي أجريت بهدف التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين بعض العوامل الديموغرافية والصمود النفسي، وطبيعة العلاقة بين الصمود النفسي والضغط النفسية، ودراسة جوهر (2014) التي سعت إلى الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغط لدى أمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة، ودراسة عباس وعبد العزيز Abadsa & Abdel Aziz (2013) وكان الهدف منها هو فحص العلاقة بين المشاكل النفسية في ضحايا الأسر الفلسطينية التي عانت من العنف المجتمعي والصمود النفسي في قطاع غزة، كذلك دراسة عبد الرازق (2012) التي هدفت إلى التعرف على الضغوط الأكاديمية الشائعة التي يتعرض لها الطلاب، ودراسة شاهين (2013) التي هدفت إلى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث من في الصمود النفسي. ودراسة ساباندي Sabandi (2013) التي هدفت إلى التعرف على دور الصمود النفسي على التنبؤ بقدرة الأشخاص الذين يمرون بأزمات نفسية على الشفاء

كما أن بعض الدراسات التي تناول الصمود النفسي ركزت على دوره في تكيف النساء المطلقات والرجال المطلقين ، والأنباء في الأسر المطلقة على التكيف مع مرحلة ما بعد الطلاق كدراسة أجراها Baloyi (2011) التي أجريت بهدف استكشاف مستوى الصمود النفسي لدى النساء والرجال المطلقين الأفريقيين، ودراسة بوون Boon (2009) التي أجريت بهدف التعرف على دور الصمود النفسي في تعامل النساء المطلقات مع الانتقال حياة الطلاق الجديدة، واستكشاف التجربة الذاتية من الصمود النفسي أثناء فترة الانفصال والطلاق، ودراسة كينت Kint (2007) التي أجريت بهدف تقديم تحليل نقدي لدور الصمود النفسي في التكيف والتعامل والوقاية من المخاطر والعوامل المرتبطة بالطلاق، واستكشاف وجهة نظر الأسرة حول طرق التكيف مع الطلاق، ودراسة كويني وفوتس Quinney and Fouts (2003) وهدفت إلى التعرف الصمود النفسي والتكيف مع أزمة الطلاق لدى عينة من الأشخاص المشاركين ببرنامج تدريبي للشفاء من الأزمة.

وتناولت بعض الدراسات السابقة استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى مختلف فئات المجتمع كدراسة دورغان (Durgin,2001) التي هدفت إلى معرفة استراتيجيات المعلمين في التعامل مع الضغوط والمشكلات الصفية، ودراسة استيفانوس "Stephanos"(2007) التي هدفت إلى التحقق من استراتيجيات المواجهة المرتبطة بالقلق الاجتماعي التوقعي لدى طلاب الجامعة، ودراسة بركات (2010) التي هدفت إلى التعرف على الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية.

ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة

يتضح عند مقارنة الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة أن الدراسة الحالية تمتاز عنها بعدة جوانب من ضمنها عدم وجود دراسة من هذه الدراسات تناولت الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط. كما تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة التي أجريت في البيئة العربية في تناولها للصمود النفسي لدى المرأة المطلقة، حيث لا يوجد دراسة عربية تناولت هذا الجانب، فجميع الدراسات التي تم استعراضها وتناولت الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة أجريت في البيئة الأجنبية

كدراسة بالوي Baloyi (2011)، ودراسة بوون Boon (2009)، ودراسة كينت Kint (2007)، مما يعطي أهمية كبيرة لتناول هذا الجانب في البيئة العربية.

وقد ركزت معظم الدراسات التي تناولت موضوع الطلاق كأزمة تمر بها الأسرة على المشكلات النفسية والتوتر والقلق الذي يعتري الأسرة بعد أزمة الطلاق، ولكن حدثت نقلة نوعية في الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع بحيث باتت تركز على الجوانب الايجابية ونقاط القوة التي تعزز الصحة النفسية لدى أفراد الأسرة بعد أزمة الطلاق في إطار علم النفس الايجابي.

واستفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تحديد عنوان الدراسة وصياغة مشكلتها، كما استفادت عند بناء أدوات الدراسة، واختيار المنهج المناسب للدراسة، إضافة إلى مناقشة نتائج الدراسة الحالية في ضوء نتائج هذه الدراسات.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة

حدود الدراسة

مجتمع الدراسة

عينة الدراسة

أدوات الدراسة

إجراءات الدراسة

فروض الدراسة

طرق تحليل البيانات

الفصل الثالث

الإجراءات الدراسية

يستعرض الفصل الحالي الإجراءات التي تم إتباعها في الدراسة الحالية، مثل المنهج المتبع في الدراسة الحالية، ومجتمع الدراسة، وعينة الدراسة وخصائصها، والأدوات المستخدمة في الدراسة ومؤشرات صدقها وثباتها.

منهج الدراسة :

اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي (الارتباطي، المقارن، التنبؤي) للتحقق من العلاقة بين درجة الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين، وللتعرف دلالة الفروق في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف تعزى لمتغيرات الدراسة من خلال المنهج المقارن، وكذلك المنهج التنبؤي للتعرف على قدرة متغير (الصمود النفسي على التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين)

مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من جميع النساء المطلقات بمملكة البحرين والبالغ عددهن (1450) امرأة بنسبة 23% من أصل 6436 حالة زواج في العام (2014 - 2015) حسب إحصائيات وزارة التنمية الاجتماعية (2014)

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (140) امرأة من النساء المطلقات بمملكة البحرين، تم اختيارهن بطريقة

قصدية بنسبة (10%) من مجتمع الدراسة، والجداول التالية توضح خصائص عينة الدراسة:

جدول (1)

توزيع عينة الدراسة حسب متغير العمر

العمر	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 30 سنة	24	17.1%
من 30-45 سنة	75	53.6%
46 سنة فما فوق	41	29.3%
المجموع	140	100%

يتبين من الجدول السابق أن (17.1%) من عينة الدراسة أعمارهن أقل من 30 سنة ، و(53.6%) منهن أعمارهن تتراوح من 30-45 سنة، وبلغت نسبة المطلقات اللواتي أعمارهن 46 سنة فما فوق (29.3%) من عينة الدراسة.

جدول (2)

توزيع عينة الدراسة حسب متغير مدة الزواج

مدة الزواج	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 5 سنوات	23	16.4%
من 5 - 10 سنوات	41	29.3%
من 11 - 20 سنة	45	32.2%
أكثر من 20	31	22.1%
المجموع	140	100%

يتبين من الجدول السابق أن (16.4%) من عينة الدراسة كانت مدة زواجهن أقل من 5 سنوات، و(29.3%) كانت مدة زواجهن من 5-10 سنوات، كما أن (32.2%) من عينة كانت مدة زواجهن من 11-20 سنة، و(22.1%) كانت مدة زواجهن 20 سنة فما فوق.

جدول (3)

توزيع عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي

النسبة المئوية	التكرار	المستوى التعليمي
6.4%	9	ابتدائي فما دون
18.6%	26	إعدادي أو ثانوي
75.0%	105	جامعي أو التعليم العالي
100%	140	المجموع

يتبين من الجدول السابق أن المستوى التعليمي لنسبة (6.4%) من عينة الدراسة ابتدائي فما دون، و(18.6%) مستواهن التعليمي إعدادي أو ثانوي، وغالبية العينة (75.0%) مستواهن التعليمي جامعي أو التعليم العالي.

جدول (4)

توزيع عينة الدراسة حسب متغير الدخل الشهري

النسبة المئوية	التكرار	الدخل الشهري
20.7%	29	أقل من 500 دينار
23.6%	33	بين 501 و 1000 دينار
40.7%	57	بين 1001 و 2000 دينار
15.0%	21	أكثر من 2000
100%	140	المجموع

يتبين من الجدول السابق أن (20.7%) من عينة الدراسة دخلهن الشهري أقل من 500 دينار ، و(23.6%) دخلهن الشهري بين 501 و 1000 دينار، و(40.7%) دخلهن الشهري بين 1001 و 2000 دينار، كما أن (15.0%) من عينة الدراسة دخلهن الشهري 2000 دينار فما فوق.

جدول (5)

توزيع عينة الدراسة حسب متغير عدد الأبناء

عدد الأبناء	التكرار	النسبة المئوية
لا يوجد أبناء	26	18.6%
أقل من 3 أبناء	61	43.6%
3-5 أبناء	47	33.6%
أكثر من 5 أبناء	6	4.3%
المجموع	140	100%

يتبين من الجدول السابق أن (18.6%) من عينة الدراسة لا يوجد لديهم أبناء، و(43.6%) يبلغ عدد الأبناء لديهم أقل من 3 أبناء، و(33.6%) منهم يبلغ عدد الأبناء من 3-5 أبناء، و(4.3%) من عينة الدراسة عدد الأبناء لديهم يبلغ أكثر من 5 أبناء.

أدوات الدراسة :

استخدمت الدراسة الأداتين التاليتين:

أولا مقياس الصمود النفسي.

استخدمت الدراسة مقياس الصمود النفسي من إعداد الباحثة، حيث قامت الباحثة ببناء المقياس من خلال الاطلاع والاستفادة من الأدب النظري والدراسات السابقة التي تناولت موضوع الصمود النفسي، منها دراسة إيناس جوهر (2014)، ودراسة مقران (2014)، ودراسة Gerzina 2014، ودراسة هيام شاهين (2013)، ودراسة عبد الرزاق (2012)، ودراسة Baloyi 2011، بحيث يتضمن المقياس في صورته الأولى (24) عبارة (ملحق رقم 1).

1. صدق المحكمين

للتحقق من صدق المحكمين لمقياس الصمود النفسي تم عرضه على (7) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في جامعة البحرين وجامعة الخليج العربي (ملحق رقم 2)، وتم الطلب منهم تحكيم المقياس والاطلاع عليه وتعديل ما يرونه مفيداً ومناسباً لأغراض الدراسة، وإضافة ما يرونه مناسباً من عبارات، وحذف العبارات التي يرونها غير مناسبة للدراسة. وبعد الأخذ بآراء المحكمين تم إعادة صياغة عبارتين، كما تم حذف (7) عبارات ليتكون مقياس الصمود النفسي من (17) عبارة بعد صدق المحكمين (ملحق رقم 3).

صدق الاتساق الداخلي

قامت الباحثة بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصمود النفسي من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية بلغ عددها (40) امرأة من النساء المطلقات بمملكة البحرين تم اختيارهن من خارج عينة الدراسة، ثم تم حساب مؤشرات صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون لكل عبارة مع الدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح في الجداول التالية:

جدول (6)

قيم معاملات ارتباط بيرسون لعبارات مقياس الصمود النفسي كمؤشرات على صدق الاتساق الداخلي

الرقم	العبارة	ارتباط العبارة مع المقياس
1	أشعر بالتفاؤل بالقدرة على حل أي مشكلة تواجهني.	.582(**)
2	لدي أهداف محددة في الحياة أستطيع تحقيقها .	.600(**)
3	نجاحي السابق في حل المشكلات يدفعني لمواجهة الصعاب .	.682(**)
4	أثق بقدراتي في الخروج بسلام من أي أزمة أمر بها.	.581(**)
5	أشعر بالضعف عند مواجهتي أي مشكلة .	.474(**)
6	اعتقد أن المثابرة هي طريق النجاح في الحياة .	.640(**)
7	أعتقد أن لأي تغيير في حياتي جوانب ايجابية .	.643(**)

الرقم	العبرة	ارتباط العبرة مع المقياس
8	أخشى التغيير في حياتي لأنه يشعرني بالضيق والتشتت.	.387(**)
9	أتعامل مع أزماتي بروح المرح مما يشجعني على الصمود.	.581(**)
10	أعتقد أن هناك درساً مفيداً أتعلّمه من كل مشكلة أمر بها.	.667(**)
11	أخرج من أزماتي أكثر قوة وثباتاً من السابق.	.664(**)
12	أتمتع بعلاقات وثيقة مع معظم الأشخاص في محيطي .	.673(**)
13	أشعر أنني وحدي دون نصير عند حدوث الأزمات.	.347(**)
14	أشعر بأني محبوبة من معظم الأشخاص المهمين في حياتي.	.540(**)
15	أشعر بالرفض وعدم القبول من الآخرين.	.567(**)
16	إيماني الكبير بالله يعطيني المناعة الذاتية إزاء الأزمات .	.329(**)
17	أشعر أن لدي قيم روحية تمدني بالقوة لمواجهة أي مشكلة	.390(**)

* دال إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).
 ** دال إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$).

يتضح من نتائج صدق الاتساق الداخلي في الجدول السابق جميع عبارات مقياس الصمود النفسي ذات مؤشرات صدق دالة إحصائية، تم حذف العبارات التي كانت غير دالة للمقياس.

ثانياً- ثبات المقياس

الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ

استخدمت الباحثة معادلة ألفا كرونباخ من خلال تطبيقها على نتائج العينة الاستطلاعية مكونة من (40) امرأة من النساء المطلقات بمملكة البحرين، حيث بلغت قيمتها (0.77)، وهي قيمة مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

ثبات التجزئة النصفية

استخدمت الباحثة معادلة الارتباط بيرسون وتم تصحيح المعادلة باستخدام سبيرمان براون من خلال تطبيقها على نتائج العينة الاستطلاعية وذلك للتحقق من ثبات التجزئة النصفية لمقياس الصمود النفسي حيث بلغت قيمتها (0.73)، وهي قيمة مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

وبذلك تكون مقياس الصمود النفسي في صورته النهائية من (17) عبارة (ملحق رقم 3).

3 - تصحيح مقياس الصمود النفسي

تكون المقياس في صورته النهائية من 17 مفردة، حيث يستجيب المفحوص على تدرج خماسي للإجابة لكل مفردة فتتدرج الإجابة فيها من تنطبق تماما (5 درجات) إلى لا تنطبق أبدا (درجة واحدة)، وتدل الدرجة المرتفعة على مستوى عالٍ من الصمود النفسي بينما تدل الدرجة المنخفضة على مستوى منخفض من الصمود النفسي. بحيث من تحصل على (3.67) درجة فأكثر يعتبر من مستوى مرتفع من الصمود النفسي، وتدل الدرجة (2.33-3.66) على مستوى متوسط من الصمود النفسي، كما تدل الدرجة أقل من (2.33) على مستوى منخفض من الصمود النفسي.

ثانيا - مقياس أساليب مواجهة الضغوط.

استخدمت الدراسة مقياس أساليب التعامل مع الضغوط من إعداد الباحثة، حيث قامت الباحثة ببناء المقياس من خلال الاطلاع والاستفادة من الأدب النظري والدراسات السابقة التي تناولت موضوع الضغوط النفسية، منها دراسة الفت كحلة (2013)، ودراسة العبدلي (2012)، ودراسة الزيود، (2010)، ودراسة الضريبي (2010)، ودراسة سحر عبد الصمد (2009)، ودراسة

Arikewuyo & Olalekan 2004، بحيث تكون المقياس في صورته الأولى من (30) عبارة

موزعة على (6) محاور كما يلي (ملحق رقم 1):

- المحور الأول: المواجهة العقلانية، وتكون من (5) عبارات.
- المحور الثاني: اللجوء إلى المساعدة من أشخاص أو مصادر متخصصة، وتكون من (5) عبارات.
- المحور الثالث: اللجوء إلى المساندة الاجتماعية، وتكون من (5) عبارات.
- المحور الرابع: الاستسلام والقبول، وتكون من (5) عبارات.
- المحور الخامس: التكيف الانفعالي، وتكون من (5) عبارات.
- المحور السادس: اللجوء إلى الدين والقيم الروحية، وتكون من (5) عبارات.

صدق المحكمين .

للتحقق من صدق المحكمين لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط تم عرضه على (7) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في جامعة البحرين وجامعة الخليج العربي (مطلق رقم 2)، وتم الطلب منهم تحكيم المقياس والاطلاع عليه وتعديل ما يرونه مفيداً ومناسباً لأغراض الدراسة، وإضافة ما يرونه مناسباً من عبارات، وحذف العبارات التي يرونها غير مناسبة للدراسة. وبعد الأخذ بآراء المحكمين تم لإجراء التعديلات التالية على المقياس:

- دمج المحورين: المحور الرابع: الاستسلام والقبول، والمحور الخامس: التكيف الانفعالي، في محور واحد تحت مسمى التوافق السلبي.
- إضافة عبارة إلى المحور الثاني وهي: "أجد صعوبة في الحصول على مساعدة من ذوي الاختصاص أو المشورة".

- حذف (7) عبارات من المقياس، ليتكون مقياس أساليب التعامل مع الضغوط من (24) عبارة

بعد صدق المحكمين موزعة إلى (5) محاور كما يلي (ملحق رقم 3):

- المحور الأول: المواجهة العقلانية، وتكون من (5) عبارات.
- المحور الثاني: اللجوء إلى المساعدة من أشخاص أو مصادر متخصصة، وتكون من (6) عبارات.

• المحور الثالث: اللجوء إلى المساندة الاجتماعية، وتكون من (4) عبارات.

• المحور الرابع: التوافق السلبي ، وتكون من (5) عبارات.

• المحور الخامس: اللجوء إلى الدين والقيم الروحية، وتكون من (4) عبارات.

صدق الاتساق الداخلي .

قامت الباحثة بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط من خلال تطبيقه على عينة الاستطلاعية البالغ عددها (40) امرأة من النساء المطلقات بمملكة البحرين، ثم تم حساب مؤشرات صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون لكل عبارة مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، كما هو موضح في الجداول التالي:

جدول (7)

قيم معاملات ارتباط بيرسون لعبارات مقياس أساليب التعامل مع الضغوط كمؤشرات على صدق الاتساق الداخلي

الرقم	العبارة	ارتباط العبارة مع المحور
1	أركز جهودي لحل مشكلة ما دون التفكير بمشكلات بنفس الوقت.	.683(**)
2	أقوم بالتخطيط لحل مشكلاتي.	.838(**)
3	أقاوم أفكار السلبية التي تقلل من عزيمتي.	.665(**)
4	أدرس جميع البدائل الممكنة لحل المشكلة ثم أختار المناسب.	.721(**)

الرقم	العبارة	ارتباط العبارة مع المحور
5	تسيطر علي الأفكار السلبية التي تحط من عزيمتي في مشكلاتي	.217(**)
6	أذهب إلى مرشد زواجي أو أسري لمساعدتي في التكيي ما يبحث لي من مشكلات	.396(**)
7	استشير عالما في الدين لمساعدتي في حل مشكلتي	.771(**)
8	أطلع على مصادر موثوق بها في الكتب أو الاذ للبحث عن حلول لمشكلاتي	.714(**)
9	أستشير خبيراً في القانون لمساعدتي في بعض الالأسرية	.686(**)
10	أراجع مؤسسة متخصصة في المجتمع للحصول الاستشارات النفسية والاجتماعية .	.815(**)
11	أجد صعوبة في الحصول على مساعدة من الاختصاص أو المشورة	.801(**)
12	الجا إلى أسرتي عندما أوجه مشكلة ما . لمساعدتي	.224(**)
13	الجا إلى صديقاتي للمشاركة الوجدانية في مشكلتي.	.772(**)
14	استعين بأقربائي في حل مشكلاتي	.689(**)
15	أجد نفسي وحيدة عند مواجهتي أي مشكلة	.753(**)
16	ألجا إلى البكاء معظم الوقت	.508(**)
17	ألوم الآخرين على أنهم السبب في وقوعي في الأزمات	.399(**)
18	أنكر وجود المشكلة وأنصرف وكأنها لم تحدث.	.282(**)
19	الجا إلى الهروب من المشكلة عن طريق ممارسة أ أخرى (مثل النوم ، مشاهدة الأفلام وغيرها.	.472(**)
20	أقوم بكبت ما يحدث لي من ضغوط ومحاولة نسيانها	.557(**)
21	عند الأزمات أكثر من الصلاة حتى أشعر بالراحة النفس	.565(**)
22	أقوي إيماني بالله لأنه هو نصيري في الحياة .	.645(**)
23	أتوكل على الله في حل مشكلاتي	.271(**)
24	الجا إلى الدين لمساعدتي في حل مشكلاتي	.797(**)

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

** دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$).

يتضح من نتائج صدق الاتساق الداخلي في الجدول السابق جميع عبارات مقياس أساليب التعامل مع الضغوط ذات مؤشرات صدق دالة إحصائياً، وبالتالي تم قبول جميع العبارات دون حذف.

2- ثبات المقياس .

استخدمت الباحثة معادلة ألفا كرونباخ من خلال تطبيقها على نتائج العينة الاستطلاعية (40) وذلك للتحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (8)

قيم ثبات الاتساق الداخلي لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط		
الرقم	المحور	قيمة كرونباخ ألفا
1	المحور الأول: المواجهة العقلانية	0.73
2	المحور الثاني : اللجوء إلى المساعدة من أشخاص أو مصادر متخصصة	0.68
3	المحور الثالث: اللجوء إلى المساندة الاجتماعية .	0.76
4	المحور الرابع: التوافق السلبي	0.74
5	المحور الخامس: اللجوء إلى الدين والقيم الروحية	0.75

يتبين من الجدول السابق أن قيم ثبات الاتساق الداخلي تراوحت ما بين (0.68-0.76)، وهي مؤشرات مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

ثبات التجزئة النصفية .

استخدمت الباحثة معادل ارتباط بيرسون لحساب ثبات التجزئة النصفية وتم تصحيح المعادلة باستخدام سبيرمان براون من خلال تطبيقها على نتائج العينة الاستطلاعية وذلك للتحقق من ثبات التجزئة النصفية لمقياس.

جدول (9)

قيم ثبات التجزئة النصفية لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط

الرقم	المحور	قيمة كرونباخ ألفا
1	المحور الأول: المواجهة العقلانية	0.75
2	المحور الثاني: اللجوء إلى المساعدة من أشخاص أو مصادر متخصصة	0.72
3	المحور الثالث: اللجوء إلى المساندة الاجتماعية .	0.79
4	المحور الرابع: التوافق السلبي	0.77
5	المحور الخامس: اللجوء إلى الدين والقيم الروحية	0.75

يتبين من الجدول السابق أن قيم ثبات التجزئة النصفية تراوحت ما بين (0.72-0.79)، وهي مؤشرات مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

وبذلك تكون مقياس أساليب التعامل مع الضغوط في صورته النهائية من (24) عبارة (ملحق رقم 3).

3- تصحيح مقياس أساليب التعامل مع الضغوط

تكون المقياس في صورته النهائية من 25 مفردة، حيث يستجيب المفحوص على تدرج خماسي للإجابة لكل مفردة فتتدرج الإجابة فيها من تتطبق تماماً (5 درجات) إلى لا نطبق أبداً (درجة واحدة)، وتدل الدرجة المرتفعة على مستوى عالٍ من أساليب التعامل مع الضغوط بينما تدل الدرجة المنخفضة على مستوى منخفض من أساليب التعامل مع الضغوط. بحيث من تحصل على (3.67) درجة فأكثر تعبر عن مستوى مرتفع من أساليب التعامل مع الضغوط، وتدل الدرجة (2.33-3.66) على مستوى متوسط من أساليب التعامل مع الضغوط، كما تدل الدرجة أقل من (2.33) على مستوى منخفض من أساليب التعامل مع الضغوط.

4- إجراءات تطبيق الدراسة:

مرت إجراءات تطبيق الدراسة بالخطوات التالية:

- بناء أدوات الدراسة.
- تطبيق أدوات الدراسة على العينة الاستطلاعية.
- التحقق من مؤشرات صدقها وثباتها.
- زيارة المجلس الأعلى للمرأة وإطلاعها على الأدوات وأهداف الدراسة.
- توزيع الأدوات على عينة الدراسة.
- جمع الاستبيانات واستبعاد غير الصالحة للتحليل الإحصائي منها.
- إدخال البيانات إلى برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS.
- تحليل البيانات.
- عرض الفروض و النتائج ومناقشتها.
- تقديم التوصيات.

5- الأساليب الإحصائية المستعملة:

تستعمل الدراسة الحالية الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل ارتباط بيرسون.
- معادلة كرونباخ ألفا.
- المتوسطات الحسابية.
- الانحرافات المعيارية.
- تحليل التباين الأحادي.

- اختبار شيفيه لدلالة الفرق بين المتوسطات في المقارنات البعدية.
- تحليل الانحدار المتعدد.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات

- نتائج السؤال الأول:
- نتائج السؤال الثاني:
- نتائج السؤال الثالث:
- نتائج السؤال الرابع:
- نتائج السؤال الخامس:
- نتائج السؤال السادس:
- نتائج السؤال السابع:
- نتائج السؤال الثامن:

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات

يركز الفصل الحالي على النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية:

نتائج السؤال الأول: ما مستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين؟

تمّ حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لاستجابات العينة على

عبارات مقياس الصمود النفسي كما هو موضح في ما يلي:

جدول (10)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على مقياس الصمود النفسي

الرقم	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	أشعر بالتفاؤل بالقدرة على حل أي مشكلة تواجهني.	4.329	0.852
2	لدي أهداف محددة في الحياة أستطيع تحقيقها .	4.257	0.885
3	نجاحي السابق في حل المشكلات يدفعني لمواجهة الصعاب.	4.336	0.911
4	أثق بقدراتي في الخروج بسلام من أي أزمة أمر بها.	4.371	0.834
5	أشعر بالضعف عند مواجهتي أي مشكلة .	2.136	1.236
6	اعتقد أن المثابرة هي طريق النجاح في الحياة .	4.443	0.771
7	أعتقد أن لأي تغيير في حياتي جوانب ايجابية .	4.414	0.890
8	أخشى التغيير في حياتي لأنه يشعرني بالضيق والتشتت.	2.221	1.163
9	أتعامل مع أزماتي بروح المرح مما يشجعني على الصمود.	3.793	1.160
10	أعتقد أن هناك درسا مفيدا أتعلمه من كل مشكلة أمر بها.	4.350	0.822
11	أخرج من أزماتي أكثر قوة وثباتا من السابق.	4.436	0.779
12	أتمتع بعلاقات وثيقة مع معظم الأشخاص في محيطي .	4.207	0.971
13	أشعر أنني وحدي دون نصير عند حدوث الأزمات.	2.021	1.226
14	أشعر بأني محبوبة من معظم الأشخاص المهمين في حياتي.	4.336	0.792
15	أشعر بالرفض وعدم القبول من الآخرين.	1.536	0.948
16	إيماني الكبير بالله يعطيني المناعة الذاتية إزاء الأزمات.	4.807	0.431
17	أشعر أن لدي قيم روحية تمدني بالقوة لمواجهة أي مشكلة	4.657	0.609
	الدرجة الكلية	3.803	0.372

ويتبين من الجدول السابق أنَّ المتوسط الحسابي لمستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين بلغ (3.803)، وانحراف معياري (0.372)، وحسب تصنيف الدراسة فإن مستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين جاء بدرجة فوق الوسط .

ويتبين من الجدول السابق أنَّ أكثر المؤشرات الدالة على الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين هي عبارة "إيماني الكبير بالله يعطيني المناعة الذاتية إزاء الأزمات" بمتوسط حسابي (4.807)، وانحراف معياري (0.431)، وبدرجة كبيرة حسب تصنيف الدراسة. تلاها في المرتبة الثانية عبارة "أشعر أن لدي قيم روحية تمدني بالقوة لمواجهة أي مشكلة" بمتوسط حسابي (4.657)، وانحراف معياري (0.609)، وبدرجة كبيرة حسب تصنيف الدراسة. وجاءت في المرتبة الثالثة عبارة "اعتقد أن المثابرة هي طريق النجاح في الحياة" بمتوسط حسابي (4.443)، وانحراف معياري (0.771)، وبدرجة كبيرة حسب تصنيف الدراسة. وفي المرتبة الرابعة جاءت عبارة "أخرج من أزماتي أكثر قوة وثباتا من السابق" بمتوسط حسابي (4.436)، وانحراف معياري (0.779)، وبدرجة كبيرة حسب تصنيف الدراسة.

وفي المرتبة الخامسة جاءت عبارة "أعتقد أن لأي تغيير في حياتي جوانب ايجابية" بمتوسط حسابي (4.414)، وانحراف معياري (0.890)، وبدرجة كبيرة حسب تصنيف الدراسة. تلاها في المرتبة السادسة عبارة "أثق بقدراتي في الخروج بسلام من أي أزمة أمر بها" بمتوسط حسابي (4.371)، وانحراف معياري (0.834)، وبدرجة كبيرة حسب تصنيف الدراسة. وجاءت في المرتبة السابعة عبارة "أعتقد أن هناك درسا مفيدا أتعلمه من كل مشكلة أمر بها" بمتوسط حسابي (4.350)، وانحراف معياري (0.822)، وبدرجة كبيرة حسب تصنيف الدراسة. وفي المرتبة الثامنة جاءت عبارة "نجاحي السابق في حل المشكلات يدفعني لمواجهة الصعاب" بمتوسط حسابي (4.336)، وانحراف معياري (0.911)، وبدرجة كبيرة حسب تصنيف الدراسة. وفي المرتبة التاسعة جاءت عبارة "أشعر بأني محبوبة من معظم الأشخاص المهمين في حياتي" بمتوسط حسابي (4.336)، وانحراف معياري (0.792)، وبدرجة كبيرة حسب تصنيف الدراسة. ثم في المرتبة العاشرة جاءت عبارة "أشعر بالتفاؤل بالقدرة على حل أي مشكلة تواجهني" بمتوسط حسابي (4.329)، وانحراف معياري (0.852)، وبدرجة كبيرة حسب تصنيف الدراسة.

ويمكن تفسير ارتفاع مستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين من العديد من الجوانب من ضمنها أن الطلاق له جانب ديني، فهو في نظر المجتمع البحريني لحل للعديد من المشاكل التي تستفحل بين الزوجين، وبالتالي يكون الطلاق هو الحل النهائي لها مما يجعل المطلقات يتقبلن الطلاق كأمر واقع، كما أن المجتمع من أسرة ومؤسسات يقدم الدعم للمرأة المطلقة، فالأسرة عادة ما تقف إلى جانبها وتدعها وهذا يزيد من مستوى الصمود النفسي لديها، كما أن العديد من المؤسسات البحرينية تدعم المرأة المطلقة وعلى رأسها المجلس الأعلى للمرأة الذي يدعم المرأة البحرينية المطلقة في شتى المجالات، مما يخفف من حدة تأثير الطلاق على المرأة ويرفع قدرتها على الصمود النفسي.

وجميع هذه الجوانب تفسر ارتفاع مستوى الصمود النفسي لدى المرأة البحرينية خاصة عند مقارنته بمستوى الصمود النفسي لدى المرأة في الدراسات التي أجريت في البيئة الأجنبية فقد أظهرت نتائج دراسة بون (Boon 2009) أن مستوى الصمود النفسي لدى النساء المطلقات كان متوسطاً، وبينت نتائج دراسة (Baloyi 2011) أن مستوى الصمود النفسي لدى النساء والرجال المطلقين الأفريقيين كان منخفضاً، وتوصلت نتائج دراسة كينت (Kint 2007) إلى أن مستوى الصمود النفسي لدى المطلقين كان متوسطاً.

وتفسر الباحثة حصول العبارة: "إيماني الكبير بالله يعطيني المناعة الذاتية إزاء الأزمات" على أعلى متوسط وعلى درجة عالية من أن المجتمع البحريني هو مجتمع مسلم بالدرجة الأولى ويؤمن بالله تعالى وبالقضاء والقدر، ويؤمن بأن الله تعالى يقف مع المسلم في جميع الأوقات، مما يجعل المرأة المطلقة تشعر بأن إيمانها بالله تعالى يزودها بالقدرة على التعامل مع الأزمات. وهذا ينطبق على حصول العبارة: "أشعر أن لدي قيم روحية تمدني بالقوة لمواجهة أي مشكلة" على المرتبة الثانية باعتبار أن القيم الروحية للمرأة البحرينية ترتبط بإيمانها بالله تعالى وقدرته على تغيير الأحداث ومد الإنسان المسلم بالعون لمواجهة المشكلات والصعاب، فالقيم الروحية للفرد المسلم هي القيم التي علمها إياه الدين الإسلامي والتي تؤكد على أن الله تعالى يقف مع الإنسان المسلم في المواقف الصعبة، ويمده بالعون.

نتائج السؤال الثاني: هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين درجة الصمود

النفسي وأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين ؟

للتعرف على طبيعة العلاقة وقوتها تم استخدام معاملات ارتباط بيرسون والموضحة في الجدول

التالية:

جدول (11)

قيم معاملات ارتباط بيرسون لطبيعة العلاقة بين درجة الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين

أساليب مواجهة الضغوط	قيمة معامل الارتباط مع درجة الصمود النفسي
المواجهة العقلانية	.408(**)
اللجوء إلى المساعدة من أشخاص أو مصادر متخصصة	.120
اللجوء إلى المساندة الاجتماعية.	-.082
التوافق السلبي	-.029
اللجوء إلى الدين والقيم الروحية	.260(**)

**معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$).

يتبين من نتائج الجدول السابق وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.01$) بين درجة الصمود النفسي ومواجهة الضغوط بأسلوب المواجهة العقلانية لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين ($r = .408$)، وتشير هذه النتيجة إلى أن الزيادة في مستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة تؤدي إلى زيادة قدرتها على مواجهة الضغوط بأسلوب المواجهة العقلانية، والعكس صحيح.

ويتبين من نتائج الجدول السابق وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.01$) بين درجة الصمود النفسي ومواجهة الضغوط بأسلوب اللجوء إلى الدين والقيم الروحية لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين ($r = .26$)، وتشير هذه النتيجة إلى أن الزيادة في مستوى الصمود النفسي

لدى المرأة المطلقة تؤدي إلى زيادة قدرتها على مواجهة الضغوط بأسلوب اللجوء إلى الدين والقيم الروحية ، والعكس صحيح.

كما يتبين من نتائج الجدول السابق عدم وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجة الصمود النفسي ومواجهة الضغوط بأسلوب اللجوء إلى المساعدة من أشخاص أو مصادر متخصصة لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين.

ويتضح من نتائج الجدول السابق عدم وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجة الصمود النفسي ومواجهة الضغوط بأسلوب اللجوء إلى المساندة الاجتماعية لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين.

كما يتضح من نتائج الجدول السابق عدم وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجة الصمود النفسي ومواجهة الضغوط بأسلوب التوافق السلبي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين.

ويمكن تفسير ارتفاع العلاقة الارتباطية بين درجة الصمود النفسي ومواجهة الضغوط بأسلوب المواجهة العقلانية من أن المواجهة العقلانية للضغوط تجعل المرأة المطلقة تتعامل مع الضغوط من حولها بشكل واقعي، فهي تتعامل معه كأمر أصبح واقع وبالتالي يساعدها ذلك على تكيف أفضل مع الوضع الجديد. فقد حددت الجمعية الأمريكية APA خصائص الصمود بالقدرة على صنع خطط واقعية واتخاذ خطوات مناسبة لتنفيذها والرؤية الإيجابية للذات والتفاؤل والقدرة على حل المشكلات والمرونة في التعامل مع الأحداث كلها عوامل يستطيع الأفراد تتميتها في أنفسهم (الجوهري ، 2012)، وهي جميعا خصائص تلتقي مع خصائص المواجهة العقلانية للضغوط. وقد توصلت دراسة عبد الرزاق (2012) إلى فاعلية الصمود النفسي في الحد من هذه الضغوط النفسية، وتوصلت نتائج دراسة جوهري (2014) إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائية بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية وعلاقة دالة سالبة بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، كما تبين من نتائج دراسة العبدلي (2012) وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائية بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط.

نتائج السؤال الثالث: هل توجد فروق دالة إحصائية في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف المتغيرات الديمغرافية (الفئة العمرية، مدة الزواج، عدد الأبناء، المستوى التعليمي، الدخل الشهري، عدد الأبناء) ؟

للإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على حسب مقياس الصمود النفسي متغير الفئة العمرية كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (12)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على مقياس الصمود النفسي حسب متغير الفئة العمرية

المتوسطات والانحرافات	أقل من 30 من 30-46 سنة فما فوق		
	سنة	45 سنة	فوق
المتوسط الحسابي	3.887	3.797	3.653
الانحراف المعياري	0.357	0.364	0.356

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية لدى العينة مقياس الصمود النفسي تعزى لمتغير الفئة العمرية، وللتعرف على دلالة الفروق بين هذه المتوسطات تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (13)

دلالة الفروق في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف الفئة العمرية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	1.456	2	0.728	5.598	0.005
داخل المجموعات	17.817	137	0.130		
الكلي	19.273	139			

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف الفئة العمرية. وللتعرف على مصادر هذه الفروق تم استخدام اختبار شفييه للمقارنات البعدية، كما هو موضح في الجدول (33).

جدول (14)

نتائج اختبار شافيه لمصادر الفروق في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى

لاختلاف الفئة العمرية

العمر	أقل من 30 سنة	من 30-45 سنة	46 سنة فما فوق
أقل من 30 سنة			*
من 30-45 سنة			
46 سنة فما فوق			

يتضح من نتائج الجدول السابق أن الفروق الدالة إحصائياً في الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين كانت بين العمر أقل من 30 سنة والعمر 46 سنة فما فوق، لصالح العمر أقل من 30 سنة. ويمكن تفسير هذه النتيجة من أن النساء المطلقات صغيرات العمر يكون تأثير الطلاق عليهن أقل من كبيرات العمر، وذلك من عدة نواحي، فالمطلقة صغيرة العمر تدون في بداية حياتها الزوجية ويكون عدد الأطفال لديها قليل جداً طفلاً أو حتى لا يوجد أطفال، كما أنها لا زالت في بداية حياتها ومن الممكن أن تجد فرصة أخرى للزواج، في حين أن المرأة المطلقة كبيرة العمر عادة ما يكون لديها أطفال أكثر وبالتالي تحمل مسؤولية أكبر جراء الطلاق، إضافة إلى كبر العمر لا يتيح لها البحث عن مشروع زواج جديد، وبالتالي فإن جميع هذه العوامل تساعد على وجود مستويات عالية من الصمود النفسي لدى النساء المطلقات صغار السن. وقد أظهرت نتائج دراسة بالوي Baloyi (2011) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي تعزى للعمر، وهي نتيجة تخالف نتائج الدراسة الحالية والتي قد تعزى إلى اختلاف البيئة ونظراته إلى المطلقة ودعمها لها.

وللإجابة على الجزء من السؤال الثالث المتعلق بمدة الزواج تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على حسب مقياس الصمود النفسي متغير مدة الزواج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (15)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على مقياس الصمود النفسي حسب متغير مدة

الزواج

أقل من 5 من 5 - من 11 - 20 سنة فما	المتوسطات والانحرافات
سنوات 10 سنوات 20 سنة فوق	
3.803 3.875 3.779 3.742	المتوسط الحسابي
0.347 0.360 0.407 0.355	الانحراف المعياري

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية لدى العينة مقياس الصمود النفسي تعزى لمتغير مدة الزواج، وللتعرف على دلالة الفروق بين هذه المتوسطات تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (16)

دلالة الفروق في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف مدة الزواج

مصدر التباين	مجموع درجات متوسط	مستوى قيمة ف	الدلالة
المربعات	الحرية	المربعات	
بين المجموعات	3	0.118	0.851
داخل المجموعات	136	0.139	
الكلية	139		

يتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف مدة الزواج. وقد أظهرت نتائج دراسة بالوي Baloyi (2011) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي تعزى

لمدة الزواج، وأظهرت نتائج دراسة كينت Kint (2007) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي تعزى لمدة الزواج. وهي تتلقي مع نتيجة الدراسة الحالية، مما يؤكد أن مدة الزواج ليس لها تأثير على مستويات الصمود النفسي.

وللإجابة على الجزء من هذا السؤال المتعلق بالمستوى التعليمي للمرأة المطلقة تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على حسب مقياس الصمود النفسي متغير المستوى التعليمي كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (17)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على مقياس الصمود النفسي حسب متغير المستوى التعليمي

المتوسطات والانحرافات	ابتدائي فما دون	إعدادي أو ثانوي	جامعي أو التعليم العالي
المتوسط الحسابي	3.601	3.631	3.863
الانحراف المعياري	0.297	0.459	0.337

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية لدى العينة مقياس الصمود النفسي تعزى لمتغير المستوى التعليمي ، وللتعرف على دلالة الفروق بين هذه المتوسطات تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (18)

دلالة الفروق في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف المستوى التعليمي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	1.508	2	0.754	5.815	0.004

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
داخل المجموعات	17.765	137	0.130		
الكلية	19.273	139			

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف المستوى التعليمي. وللتعرف على مصادر هذه الفروق تم استخدام اختبار شفييه للمقارنات البعدية، كما هو موضح في الجدول (33).

جدول (19)

نتائج اختبار شافيه لمصادر الفروق في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	ابتدائي فما دون	إعدادي أو ثانوي	جامعي أو التعليم العالي
ابتدائي فما دون			*
إعدادي أو ثانوي			
جامعي أو التعليم العالي			

يتضح من نتائج الجدول السابق أن الفروق الدالة إحصائياً في الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين كانت بين حملة مؤهل جامعي أو التعليم العالي وحملة مؤهل ابتدائي فما دون، لصالح حملة مؤهل جامعي أو التعليم العالي. ويمكن تفسير هذه النتيجة من أن المرأة المؤهلة علمياً عالياً تمكن من التكيف مع مرحلة ما بعد الطلاق بصورة أكبر، كما أن التعليم يزودها بالعديد من المهارات التي ترفع من مستوى الصمود النفسي لديها، فالمرأة خلال مراحل التعليم المختلفة خاصة المرحلة الجامعية تتزود بالعديد من المعارف والمهارات التي تؤثر إيجابياً على مستويات الصمود النفسي لديها، فقد توصلت دراسات أخرى إلى نتائج مشابهة لنتيجة الدراسة الحالية،

فقد توصلت نتائج دراسة كينت Kint (2007) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي تعزى للمستوى التعليمي لصالح حملة مؤهل جامعي، وتوصلت نتائج دراسة العبدلي (2012) إلى وجود فروق داله إحصائياً بين الطلاب المتفوقين والعاديين في درجات أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية للصلابة ولصالح المتفوقين، وتبين من نتائج دراسة كحلة (2013) أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى طالبات الجامعة كان أعلى من طالبات الثانوي، كما توصلت نتائج دراسة غيرزاني Gerzina (2014) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المستوى التعليمي والصمود النفسي. كما تتفق هذه النتيجة مع عدد من الدراسات التي بينت أن هناك عدداً من العوامل التي تساهم في التكيف مع أزمة الطلاب مثل المستوى التعليمي (Booth & Amato, 1991).

وللإجابة عن الجزء من هذا السؤال المتعلق بالدخل الشهري فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على حسب مقياس الصمود النفسي متغير سنوات الخبرة كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (20)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على مقياس الصمود النفسي حسب متغير الدخل الشهري

المتوسطات والانحرافات	أقل من 500 دينار	بين 501 و 1000 دينار	بين 1001 و 2000 دينار	2000 دينار فما فوق
المتوسط الحسابي	3.515	3.821	3.859	3.948
الانحراف المعياري	0.442	0.326	0.304	0.311

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية لدى العينة مقياس الصمود النفسي تعزى لمتغير الدخل الشهري ، وللتعرف على دلالة الفروق بين هذه المتوسطات تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (21)

دلالة الفروق في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف الدخل الشهري

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	3.281	3	1.094	9.303	0.000
داخل المجموعات	15.991	136	0.118		
الكلي	19.273	139			

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف الدخل الشهري. وللتعرف على مصادر هذه الفروق تم استخدام اختبار شفييه للمقارنات البعدية، كما هو موضح في الجدول (33).

جدول (22)

نتائج اختبار شافيه لمصادر الفروق في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى

لاختلاف الدخل الشهري

الدخل الشهري	أقل من 500 دينار	بين 501 و 1000 دينار	بين 1001 و 2000 دينار	2000 دينار فما فوق
أقل من 500 دينار				
بين 501 و 1000 دينار	*			
بين 1001 و 2000 دينار	*			
فوق 2000 دينار	*			

يتضح من نتائج الجدول السابق أن الفروق الدالة إحصائياً في الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين كانت بين ذوات الدخل الشهري أقل من 500 دينار وذوات الدخل الشهري 501 دينار فأكثر، لصالح ذوات الدخل الشهري 501 دينار فأكثر. ويمكن تفسير هذه النتيجة من أن الدخل المرتفع يساعد المطلقات على التأقلم بصورة أكبر مع مرحلة ما بعد الطلاق، فالمستوى المادي يساعدهن على تلبية العديد من الاحتياجات التي قد لا تستطيع المطلقات ذوات الدخل المحدود تلبيتها، مما يؤثر على مستوى الصمود النفسي لديهن في مرحلة ما بعد الطلاق.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة اسيلتاين وكيسلر Aseltine and Kessler (1993) التي بينت أن المستوى الاجتماعي والاقتصادي ارتباط بشكل دال بالقدرة على التكيف مع أزمة الطلاق، كما بينت دراسة ريتشموند وكريستensen Richmond and Christensen (2000) أن المستوى الاجتماعي والاقتصادي له ارتباط دال بالتكيف مع أزمة الطلاق.

وللإجابة على هذا الجزء الأخير من هذا السؤال المتعلق بعدد الأبناء فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على حسب مقياس الصمود النفسي متغير عدد الأبناء كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (23)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على مقياس الصمود النفسي حسب متغير عدد الأبناء

المتوسطات والانحرافات	لا يوجد أبناء	أقل من 3 أبناء	3-5 أبناء	أكثر من 5 أبناء
المتوسط الحسابي	3.871	3.823	3.768	3.578
الانحراف المعياري	0.291	0.358	0.428	0.321

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية لدى العينة مقياس الصمود النفسي تعزى لمتغير عدد الأبناء ، وللتعرف على دلالة الفروق بين هذه المتوسطات تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (24)

دلالة الفروق في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف عدد الأبناء

مصدر التباين	مجموع درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
المربعات				

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	502	3	167	1.213	0.307
داخل المجموعات	18.770	136	138		
الكل	19.273	139			

يتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى لاختلاف عدد الأبناء.

نتائج السؤال الرابع: ما قدرة متغيرات أساليب مواجهة الضغوط والعمر ومدة الزواج والمستوى التعليمي والدخل الشهري وعدد الأبناء على التنبؤ بالصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين؟

تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد التدريجي (Stepwise)، الذي يعد أفضل أنواع الانحدار وأكثرها استخداماً في مثل هذه الدراسات، ويوضح الجدول (25) نتائج تحليل التباين الأحادي للمتغيرات المستقلة المتنبئة بشكل دال إحصائياً في مستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين، والتي تم استخراجها من خلال معادلة تحليل الانحدار المتعدد التدريجي:

الجدول (25)

نتائج تحليل التباين الأحادي للمتغيرات المتنبئة بشكل دال إحصائياً في مستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين

المتغيرات المتنبئة بشكل دال إحصائياً	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
مواجهة الضغوط بأسلوب المواجهة العقلانية	الانحدار	3.208	1	3.208	27.562	0.000
	داخل المجموعات	16.064	138	0.116		
	الكلي	19.273	139			
مواجهة الضغوط بأسلوب اللجوء إلى الدين والقيم الروحية	الانحدار	4.157	2	2.078	18.837	0.000
	داخل المجموعات	15.116	137	0.110		
	الكلي	19.273	139			

يتبين من نتائج الجدول السابق أن أكثر المتغيرات قدرة على التنبؤ بشكل دال بمستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة هو متغير مواجهة الضغوط بأسلوب المواجهة العقلانية ، حيث يتبين من نتائج تحليل التباين وجود أثر ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) لمتغير مواجهة الضغوط بأسلوب المواجهة العقلانية على مستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة ، ويتبين من الجدول (25) أن ثاني المتغيرات من حيث قدرتها على التنبؤ بشكل دال بمستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة هو متغير مواجهة الضغوط بأسلوب اللجوء إلى الدين والقيم الروحية، حيث يتبين من نتائج تحليل التباين وجود أثر ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) لمتغير مواجهة الضغوط بأسلوب اللجوء إلى الدين والقيم الروحية على مستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة.

في حين أظهرت نتائج تحليل الانحدار عدم قدرة متغيرات: اللجوء إلى المساعدة من أشخاص أو مصادر متخصصة، و اللجوء إلى المساندة الاجتماعية، و الاستسلام والقبول، و التكيف الانفعالي، والعمر، ومدة الزواج، والمستوى التعليمي، والدخل الشهري، وعدد الأبناء على التنبؤ بشكل دال بالصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين.

ويوضح الجدول (26) مستوى تنبؤ هذين المتغيرين بالضغوط النفسية من خلال نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي:

جدول (26)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي للتنبؤ بالصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين من خلال متغيرات مواجهة الضغوط بأسلوب المواجهة العقلانية و مواجهة الضغوط بأسلوب اللجوء إلى الدين والقيم الروحية

المتنبئات	معامل الانحدار	معامل الارتباط	التباين المفسر	قيمة (t)	مستوى دلالة
الثابت	2.371				
مواجهة الضغوط بأسلوب المواجهة العقلانية	.245	.408	.166	9.855	.000
مواجهة الضغوط بأسلوب اللجوء إلى الدين والقيم الروحية	.114	0.26	0.067	5.090	.000

يتضح من نتائج الجدول السابق أنَّ متغير مواجهة الضغوط بأسلوب المواجهة العقلانية يفسر وبشكل دال إحصائيًا نسبة (16.6%) من التباين في الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين.

ويتضح من نتائج الجدول السابق أنَّ متغير مواجهة الضغوط بأسلوب اللجوء إلى الدين والقيم الروحية يفسر وبشكل دال إحصائيًا نسبة (6.7%) من التباين في الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين.

ويمكن تفسير قدرة مواجهة الضغوط بأسلوب المواجهة العقلانية على تفسير نسبة من التباين في الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة، من أن المواجهة العقلانية تزود المرأة بالعديد من الاستراتيجيات للتعامل مع مصدر الضغط المتعلق بالطلاق، والتي تلتقي مع أساليب الصمود النفسي لمواجهة ضغوط الطلاق، فهو يشمل العديد من النشاطات السلوكية والمعرفية التي من شأنها التخلص من المثير المهدد أو الالتفاف حوله أو التغلب عليه، وزيادة قدرة الفرد للتخلص من الضيق الانفعالي المرتبط بموقف المشقة أو تخفيفه واستخدام هذا النوع له فائدتان الأولى في تخفيض الشعور بالضيق أو التعاسة الانفعالية ويؤدي هذا إلى الفائدة الثانية وهي إمكانية العودة لاستخدام أسلوب التمرکز حول المشكلة مرة أخرى بعد التخلص من الانفعالات أو اختزالها (Chang et al, 2006). كما يساعد الصمود النفسي على تحصين النفس ضد الضغوط المتمثلة في الأحداث المليئة بالتوترات (شمعون، 2011). وتتفق هذه النتيجة مع الدراسات التي أكدت أن أهم العوامل التي تساعد على التكيف مع الأزمات هو القيم الروحية ومحاولة تفسير الأزمة بشكل ايجابي وإيجاد معنى وعبرة مستفادة منها (جريف ولوبستر 2008، Greef & Loubster).

فروض الدراسة :

○ الفرض الأول: لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين.

○ الفرض الثاني: لا توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين .

○ السؤال الثالث: لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين تعزى للاختلاف في بعض المتغيرات الديمغرافية (الفئة العمرية، مدة الزواج، المستوى التعليمي، الدخل الشهري، عدد الأبناء).

○ الفرض الرابع : لا توجد فروق دالة إحصائية بين اساليب مواجهة الضغوط والمتغيرات الديمغرافية على التنبؤ بالصمود النفسي لدى المرأة المطلقة البحرينية .

التوصيات:

- بناءً على نتائج هذه الدراسة توصي الباحثة كما يلي :
- ضرورة إعداد البرامج التدريبية التي تهتم برفع مستوى الصمود النفسي لدى النساء المطلقات اللواتي يظهرن مستويات منخفضة من الصمود النفسي للدور الفعال الذي يقوم به في مرحلة ما بعد الطلاق.
- ضرورة إدخال مهارات الصمود النفسي ضمن خطط الإرشاد الزواجي والأسري.
- توعية المعنيين بضرورة الاهتمام بالنساء المطلقات وأبنائهن.

الدراسات المقترحة:

- العلاقة بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط لدى أبناء الأسر المطلقة بمملكة البحرين.
- أثر برنامج تدريبي في تنمية الصمود النفسي لدى النساء المطلقات بمملكة البحرين.

المصادر والمراجع

المراجع العربية

إبراهيم، عبد الستار (1998). الضغوط النفسية - نافذة نفسية علي الصحة والمرض. الإحساء: منشورات كلية الطب، جامعة الملك فيصل .

إبراهيم، منى توكل السيد (2002). الضغوط النفسية كما يدركها الطلاب أبناء المصريين العاملين بالخارج وعلاقتها بتوافقهم وتحصيلهم الدراسي. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة المنصورة، مصر .

أبو ندى، عبدا لرحمن (2007). الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأزهر، غزة.

إسماعيل، ماجدة محمد، وفؤاد، جيهان محمد (2006). تأثير الصلابة العقلية على الاحتياجات النفسية الأساسية في الرياضة ومستوى الأداء للاعبات الكرة الطائرة. المؤتمر العلمي الدولي الرابع ، (الرياضة الضغوط والتكيف)، الرياضة الأولمبية والرياضة للجميع، الأكاديمية الرياضية البلغارية ، صوفيا ، بلغاريا ، .

بركات، حليم (2000). المجتمع العربي في القرن العشرين: بحث في تغير الأحوال والعلاقات. بيروت: مركز دراسات الوحدة العربية.

بركات، زياد (2010). الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية. مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة القدس المفتوحة، 60، 2-27.

بن محفوظ، غادة (2005). الصورة النمطية للمطلقة في ضوء ثقافة المجتمع السعودي (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

جواد، علي محمد، وحسن، محسن محمد (2014). الشخصية القيادية وعلاقتها بالصلابة النفسية للاعبين كرة القدم المتقدمين. مجلة علوم التربية الرياضية، 7(2)، 196-217.

جوهر، إيناس سيد على عبد الحميد (2014). العلاقة بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة بنها ، كلية التربية.

حجازي، جولتان، وأبو غالي، عطف (2010). مشكلات المسنين (الشيخوخة) وعلاقتها بالصلاية النفسية دراسة ميدانية على عينة من المسنين الفلسطينيين في محافظات غزة. مجلة جامعة النجاح للأبحاث:العلوم الإنسانية، 24(1)، 109-156.

حسين، طه عبد العظيم وحسين، سلامة عبد العظيم (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. عمان: دار الفكر.

الخطيب، سلوى عبد الحميد أحمد (1413). الطلاق وأسبابه من وجهة نظر السعودي : دراسة تحليلية لأحد ملفات محكمة الضمان والأنكحة في مدينة الرياض. مجلة جامعة الملك سعود، 1(1)، 205 - 242.

دخان، نبيل، والحجار، بشير (2006). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلاية النفسية لديهم. مجلة الجامعة الإسلامية، 14(2)، 369 . 398.

الدماصى، جمال محمد (2008). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بكل من استراتيجيات المواجهة والأنشطة الاجتماعية لدى طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي العام (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الزقازيق، مصر.

راتب، أسامة كامل (1997). الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، دليل المدربين وأولياء الأمور. القاهرة: دار الفكر العربي.

الرفاعي، عزه (2003). الصلاية النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة حلوان، مصر.

الرويلي، أسماء بنت قريان (2005). العوامل الاجتماعية والاقتصادية المرتبطة بأنماط الزواج (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الملك سعود، الرياض.

- الزبيد، نادر فهمي (2010). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة رسالة الخليج العربي، 99، 88-125.
- سيبلرجر، شارلز وآخرون (1984). اختبار حالة وسمة القلق للكبار. ترجمة عبد الرقيب البحيري، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- شاهين، هيام صابر (2013). الأمل والتفاؤل مدخل لتنمية الصمود النفسي لدى عينة من المراهقين ضعاف السمع. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 14(4)، 613-653.
- شليبي، ثروت محمد (1988). الطلاق والتغير الاجتماعي في المجتمع السعودي: دراسة ميدانية في مدينة جدة. جدة: دار المجمع العلمي.
- الصباغ، زهير (1999). مستويات ضغوط العمل بين الممرضين القانونيين، دراسة مقارنة بين المستشفيات العامة والمستشفيات الخاصة. مجلة البصائر، 3(2)، 55-79.
- الضريبي، عبدا لله (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق، 4(3)، 669 - 687.
- عبد الرازق، محمد مصطفى (2012). الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقليا. مجلة الإرشاد النفسي، 2(32)، 499-579.
- عبد الرحمن، محمد السيد (1998). دراسات في الصحة النفسية والعقلية (الجزء الثاني). القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر.
- عبد الصمد، سحر محمد (2009). الرضا عن العمل وعلاقته بالضغوط المهنية واستراتيجيات إدارتها لدى معلمي المرحلة الثانوية. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة المنصورة، مصر.
- عبد الصمد، فضل (2002). الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لطلاب الدبلوم العام. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، 17(2)، 229-248.
- عبد المعطي، حسن مصطفى (1992). ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، 19، 6-66.

عبد المعطي، حسن مصطفى (2005). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

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 ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

العمران، جهان عيسى أبوراشد. (2014). تمكين الأسرة الخليجية وزيادة منعتها الذاتية في إدارة الأزمات. ندوة التماسك الأسري الثالثة: حماية الأسرة في التجارب الدولية، جامعة ظفار، سلطنة عمان، من 19 إلى 21 من أغسطس.

عوض، رثيفة رجب (2001). ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة (التشخيص والعلاج). القاهرة: دار النهضة المصرية.

العيسوي، عبدا لرحمن (2004) علم النفس الأسري. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.

الغامدي، محمد (2009). التكيف الاجتماعي والاقتصادي والنفسي للمرأة السعودية المطلقة في محافظة جدة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

فاضل، بثينة محمد (1999). الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد كمقياس لنتائج المباريات. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، 27، 42-71.

الفصيل، عبد الله عبد الرحمن (1991). بعض خصائص المطلقين الاجتماعية في إحدى محاكم الطلاق بالمملكة العربية السعودية. مجلة جامعة الملك سعود، مجلة الآداب، 3(3)، 189-216.

القرني، علي (2003). مستوى الضغوط المهنية في المؤسسات الإعلامية في المملكة العربية السعودية. مجلة جامعة الملك سعود، 16(1)، .

الكبيسي، أحمد (1977). الأحوال الشخصية في الفقه والقضاء والقانون. بغداد: (د.ن).

كحلة، الفت حسين فوزي. (2013). الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة والثانوي بمحافظة تبوك. مجلة كلية الآداب جامعة بورسعيد (2)، 89 - 142.

مخير، عماد (1997). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 17(7)، 1-20.

مخير، عماد (2000). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 7 (17)، 134-167.

مشعان، عويد (2000). مصادر الضغوط في العمل لدى المعلمين الكويتيين وغير الكويتيين في المرحلة المتوسطة. مجلة جامعة دمشق، 16(1)، 121-147.

مقداد، محمد وخليفة، فاضل عباس (2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي الفصل الواحد. مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة البحرين، (9)، 175-209.

مقران، معاذ أحمد محمد قايد (2014). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في الصمود النفسي لتخفيف الاكتئاب لدي المراهقين اليمنيين (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة المنوفية، مصر.

المملكة العربية السعودية (2006). الموقع الإلكتروني لوزارة العدل. www.moj.gov.sa

ناشمياز، شافا وديفيد (2004). طرائق البحث في العلوم الاجتماعية. ترجمة الدكتوراة ليلي الطويل. دمشق: بترا للنشر والتوزيع.

النيل، مایسة أحمد، وعبدالله، هشام إبراهيم (1997). أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر. المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس، 2-4 ديسمبر، 85-141.

الهزاني، نورة عبدا لله (1986). العوامل المؤدية للطلاق في الأسرة السعودية المعاصرة: دراسة في حالات الطلاق بمحكمة الضمان والأئكة بمدينة الرياض (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الملك سعود، الرياض.

هوارية، قدورين عباد (2011). استراتيجيات التعامل مع مواقف الضغط النفسي لدى المرأة العاملة على ضوء متغير الحالة العائلية. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، الجزائر، 2، 39-54.

المراجع الأجنبية

- Abadsa, Anwar; Thabet, Abdel Aziz mousa. (2013). Resilience and psychological problems among Palestinians victims of community violence. *The Arab Journal of Psychiatry*, 24(2), 109-116.
- Aldwin, C.M (2007). *Stress, coping and development: An integrative Perspective* (2nd). New York, The Guilford Press.
- Alferi, S.M. Carver, C.S. (2001). An exploratory study of social support, distress, and life disruption among low- income Hispanic women under treatment for early stage breast cancer, *Health Psychology*, 20(1), 41-46.
- Allred, K.D & Smith, T.W, (1989). The hardy personality cognitive and Physiological responses to evaluative threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(1), 257-266.
- Antoniou, A.S, Plumpi, A. & Ntalla, M. (2013). Occupational stress and professional burnout in teachers of primary and secondary education : The role of Coping Strategies. *Journal of Psychology*, 4(3A), 349-355
- Arikewuyo, Olalekan, M. (2004). Stress management strategies of secondary school Teachers in Nigeria, *Educational Research*, 46 (2), 195-207.
- Aseltine, R. H., & Kessler, R. C. (1993). Marital disruption and depression in a community sample. *Journal of Health & Social Behavior*, 34 (3), 237-251
- Bachay, J. B., & Cingel, P. A. (1999). Restructuring resilience: emerging voices. *Women Studies*, 14 (2), 162-175
- Baker, T. (1994) *Doing social research*. New York: McGraw-Hill Inc.

- Baloyi, G. T. (2011). *Factors influencing resilience in men after divorce: exploring pastoral method of care to an African situation* (Doctoral dissertation). University of Pretoria.
- Baroun K.A. (2004): Job stress and sex role among kuwaitis employees, *derasat Nafseyah*, 10(2), 267- 288
- Belle D. (2000): gender differences in the social moderators of stress in coping and adaptation, *Journal of work and family abstracts*, 53(3), 217–223 .
- Boden, J.M. & Baumeister, R.F. (1997). Repressive coping: distraction using pleasant thoughts and memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (1), 45-62.
- Boon, C. (2009). *women after divorce: exploring the psychology of resilience* (Doctoral dissertation). University of South Africa, Pretoria, South Africa.
- Booth, A., & Amato, P.(1991).Divorce and psychological stress. *Journal of Health& Social Behavior*, 32 (4), 396-407
- Bulletin, K. (1995). Family variables as mediators of the relationship between work-family conflict and marital adjustment among dual career men and women, *The Journal of Social Psychology*, 155(4), 463-486.
- Carver, C. S., scheier, M. F. & weintraube, J. K. (1989). assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267–283.
- Chang,E.C., Tugade, M.M. & Askawa, K. (2006). Stress and coping among Asian Americans: Lazarus and Folkman's model and beyond. (In) scott C. & Wong P.T. (Eds), *Stress and Coping : a multicultural perspectives*. department of psychology university of michigan, Ann Arbor, MI48109.
- clough-gorr, K. M. (2007). emotional health often strong after breast cancer. *Journal of Clinical Oncology*, 10, 7-40.

- Cofer, C.N. & Apply, M.H. (1984). *Motivation: theory and research* . New York : Joy Wiley & Sons.
- Collin, B. (1992). *Hardiness as stress resistance resource*. paper presented at the annual meeting of the American Psychological.
- Compas, B. E., champion, J. E., & reeslund, K. (2005). coping with stress: implications for preventive interventions with adolescents. *Prevention Researcher*, 12 (3), 17-20.
- Creswell, J. (1994) research design: qualitative & quantitative approaches. London: Sage Publications.
- Deegan, P. E. (2005). The importance of personal medicine: A qualitative study of resilience in people with psychiatric disabilities. *Scandinavian Journal of Public Health*, 33 (66 suppl), 29-35.
- De Longis, A., & Holtzman, S. (2005). Coping in context: The role of stress, social support, and personality in coping. *Journal of personality*, 73(6), 1633-1656.
- Dennis, N. (1975). Relationships. in Butterworth and Weir (Eds). *The Sociology of Modern Britain*. Glasgow: Fontana.
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of youth and adolescence*, 28 (3), 343-363.
- Durgin,S. (2001). Association of teacher stress with coping strategies and leisure , participation and leisure participation and satisfaction among special education. *Journal of Stress Medicine*,25,(3),247-258
- Fletcher, R. (1988). *The shaking of the foundations: family and society*. London: Routledge.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., De Longis, A., & Gruen, R. J. (1986). dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal,

- coping, and encounter outcomes. *Journal of personality and social psychology*, 50(5), 992.
- Funk, S. C. (1992). hardiness: a review of theory and research. *Health Psychology*, 11(5), 335.
- Garvin, V., kalter, N., & hansel, J. (2008). factors contributing to resiliency and vulnerability. *Journal of Divorce & remarriage*, 21(1-2), 21-40.
- Gaudreau, P. & blondin, J. P. (2002). development of questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes, competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 1-34.
- Gerzina, H. A. (2014). *An Analysis of the Relationship Between Job Stress and Resilience Among US Members of the Association of Standardized Patient Educators* (Doctoral dissertation). Kent State University, Ohio.
- Goin, L. (2007). *Resilience in First Nations Women*. (Ph.D. Dissertation). University of Alberta. Canada.
- Goode, W. (1976). "Family Disorganization" in Robert Merton and Robert nisbet (eds.) *Contemporary Social Problems* (4th Ed.) New York: Harcourt Brace Jovanovich. PP. 511-554.
- Gordon delongis, A. & puterman, E. (2007). Coping Skills .(In) Fink, G. (Eds), *Encyclopedia of Stress*. Elsevier. 578-584.
- Greef, A. P. & Merwe, S. V. D. (2004). Variables associated with resilience in divorced families. *Social Indicators Research*, 68, 59-75
- Greeff, A.P. & loubser, K. (2008). Spirituality as a Resiliency Quality in Xhosa-speaking Families in South Africa. *Journal of Religion and Health*, 47, 288–301.
- Halabuza, D. (2009). *Understanding family resilience in divorce*. (Ph. D. dissertation). University of Manitoba, Winnipeg. Canada,

- Han, K.H., Weed, N.C., Hatchett, G., T. & kuofan, B. (2009). Observer form of the coping inventory for stressful situation. *Educational and Psychological Measurement*, 69 (4), 675-695
- Hannah, T.E, & Momissey. C. (1978). correlates of psychological hardiness in Canadian adolescents. *Journal of Social Psychology*, 127(4), 339-344.
- Haralambos, M. & Holborn, M. (1995). *Sociology: Themes and Perspectives*. (4th Ed.). London: Harper Collins Publishers.
- Hart, N. (1976). *When marriage ends: A study in status passage* (Vol. 6). tavistock publications.
- Hydon, M. (1986). *The pleasures of psychological hardiness*. New York: New American Library.
- Kinsel, B. (2008). Resilience as adaptation in older women. *Journal of Women & Aging*, 17(3), 23-39
- Kint, E. (2007). *Divorce transitions: an exploration of the risk and protective factors associated with children's psychological adjustment; divorce transitions: identifying risk and understanding resilience in children's adjustment to parental separation*. (Master Thesis). Edith Cowan University
- Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 (1), 168-177.
- Lai, D. W. & lenenko, L. (2007). Correlates of living alone among single elderly chinese immigrants in Canada. *International Journal of Aging and Human Development*, 65 (2), 121-148.
- Lambert, A. Lambert, E. & Yamase, H. (2003). psychological hardiness, workplace stress and related stress reduction strategies. *Nursing & Health Sciences*, 5(2), 181-184.

- Lane, A., & chappell, R. (2001). mood and performance relationships among players at the world student games basketball competition. *Journal of Sport Behaviour*, 24(2), 182-196.
- Lavee, Y., McCubbin, H. & Olson, D.H. (1987). The effect of stressful life events and transitions on family functioning and wellbeing, *Journal of marriage and family*, 463 -474.
- Lazarus, R. S. (1993). *Coping Theory and Research: Past, Present, and Future*, *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lazarus, R. S. (1993). Psychological stress and emotion: A history of changing outlooks. *Annual Reviews Psychology*, (99), pp.1-21.
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*- New York: McGraw- Hill.
- Leach, E. (1967). *A runaway world?* London: BBC Publications.
- Lowther J. (2002). Self- efficacy and psychological skills during the amputee soccer world cup athletic insight. *the Online Journal of Sport Psychology*, 4, (2).
- Maddi, S.R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3) 279-298.
- Melendez, J. tomas, J. Oliver, A. navarro, E. (2008). psychological and physical dimension explaining Life satisfaction among The elderly: A structural model examination, *Journal of Gerontology and Geriatrics*, 46(1),10-52.
- Mortimer, J., Shapiro, C. (2004) *Sex enjoyed even after treatment and recurrence*: women with breast cancer enjoy sex even after treatment and recurrence. American Society of Clinical Oncology, annual meeting, June.

- Mota, N. P., medved, M., whitney, D. , Heiber-Murphy, D., & Sareen, J. (2013). Protective factors for mental disorders and psychological distress in female, compared with male, service members in a representative sample. *Canadian Journal of Psychiatry*, 58 (10), 570-578
- National Cancer Institute, NIH Senior Health: breast cancer - frequently asked Questions (2006). Retrieved from, <http://nihseniorhelthgov/breastcancer/faqlist.html>
- Obritsch, A. M. (2013). *Coping strategies related to obsessive- compulsive, social anxiety and depressive symptoms*. (Master Thesis) Eastern Illinois University.
- Pack, G (2004). Stress: its effects and coping strategies employed by teachers in small rural Saskatchewan school division, *Journal of Educational Psychology*, 25(7), 89-97.
- Parsons, T. & Ronald, F. (1955). *Socialization and family interaction process*. New York: The Free Press.
- Patchett, E. (2005). Negative mood regulation expectancies and residence location as predictors of college student's adaptation to college, depression and Loneliness. (*Dissertation Abstracts International*). Mal 43L05, p. 2449. Des. California State University Degree: M. S.
- Plunkett, S.W. (1999). *Family Stress Events*, Article California State U. Northridge, Department of Family Environment, U.S.A. <http://www.alwifaq.net>).
- Quinney, D. M. & fouts, G. T. (2003). Resilience and divorce adjustment in adults participating in divorce recovery workshops. *Journal of Divorce & Remarriage*. 40(½), 55- 68.

- Radihan, K. (2001). *Nomadic sedentarisation in Saudi Arabia with special reference to the shararat* (Unpublished PhD thesis). university of wales, swansea.
- Raftopoulos, M., & Bates, G. (2011). 'It's that knowing that you are not alone': the role of spirituality in adolescent resilience. *International Journal of Children's Spirituality*, 16(2), 151-167.
- Ramirez- Maestre, C. & Esteve, R. (2014). The role of sex / gender in the experience of pain: resilience, fear, and acceptance as central variables in the adjustment of men and women with chronic pain. *The Journal of Pain*, 15(6), 608-618.
- Richmond, L. S., & christensen, D. H. (2000). Coping strategies and post divorce health outcomes. *Journal of Divorce & Remarriage*, 34 (1/2), 41-59.
- Robson, C. (1996). *Real World Research*. blackwell: cambridge.
- Rout, U.R. & Rout, J. K. (2002). *Stress management for primary health care professional*. New York: kluwer academic publishers.
- Sabandi, M. A. (2013). *Role of family empowerment and family resilience on recovery from psychosis*. (Ph. D. Dissertation). Gadjah Mada University.
- Scanzoni, J. (1983). *Shaping tomorrow's family. theory and policy for the 21st century*. London: Sage Publications.
- Schwartzberg, N. S., & dytell, R. S. (1996). dual-earner families: the importance of work stress and family stress for psychological well-being. *Journal of occupational health psychology*, 1(2), 211.

- Seligman M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000) positive psychology: an introduction. *American Psychologist* 55, 5–14.
- Sellars, C. (1997). *Building self- confidence*. coachwise publish, england.
- Sellars, P. (2003). *Five characteristics of resilience among two groups of battered women survivors*. (Ph. D. Dissertation).
- Selye, H. (1976). *The stress of life, revised edition* . New York: McGraw-Hill.
- Shaefer, R. & Lamm, R. (1992). *Sociology* (4th Ed.). New York: McGraw-Hill Inc.
- Skomorovsky, A. & Sudom, A. (2011). role of hardiness in the psychological Well-being of canadian forces officer candidates, *Military Medicine*, 176(1), 7-12.
- Stephanos, P. H. (2007). Coping strategies and anticipatory processing in high and low socially anxious individuals. *Journal of Anxiety Disorder*, 3(3), 735-745 .
- Symoens, S., Bastiaens, K., Mortelmans, D., and Bracke, P. (2013). breaking up, breaking hearts? Characteristics of the divorce process and well-being after divorce. *Journal of Divorce and remarriage*, 57, 177-196.
- Walsh F. (1998) *Strengthening Family Resilience*. New York, London: Guilford Press.
- Wiebe, D. J. (1991). Hardiness and stress moderation: a test of proposed mechanisms. *Journal of personality and social psychology*, 60(1), 89.
- Willmott, P. & Young, M. (1960) *Family and Class in a London Suburb*. London: routledge & kegan Paul.
- Wishman, M.A. & Uebelacker, L.A. & Weinstock, L.M. (2004). Marital satisfaction affected by both spouse's mental health, *Journal of*

consulting and clinical psychology, published by American psychology Association, 72(5), 830-838.

Wong, P., Wong, L. & Scott, C. (2006). beyond stress and coping : the positive psychology of transformation. (IN) Wong P.T.P & Wong L.C.J (Eds) *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (1-26), USA, Springer.

Zeleviene, P., Kazlauskas, E., Tilvikaite, I., & Tuskenyte, D. (2012). Changes of students social anxiety and coping strategies during one year period, *Klaipeda. University Social Sciences*, 3(60), 63-85.

الملاحق

- ملحق رقم (1): أدوات الدراسة بصورتها الأولية
- ملحق رقم (2): قائمة بأسماء المحكمين.
- ملحق رقم (3): أدوات الدراسة بصورتها النهائية
- ملحق رقم (4): كتب تسهيل مهمة الباحث

ملحق رقم (1)

أدوات الدراسة بصورتها الأولى

تحكيم مقياس أساليب مواجهة الضغوط
إعداد الطالبة ندى العلي
إشراف أ.د. جهان العمران

..... حضرة الفاضل أ.

تقوم الباحثة بتصميم مقياس بعنوان " أساليب مواجهة الضغوط النفسية " في رسالة الماجستير المعنونة " الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة البحرينية المطلقة " كجزء من متطلبات الحصول على شهادة ماجستير في برنامج علم النفس الإرشادي .

ويرجى منكم التكرم بتحكيم هذا المقياس في ضوء ثلاثة محاور وهي :

أولاً. مدى تمثيل العبارات لكل محور من محاور المقياس.

ثانياً. مدى ملائمة الصياغة اللغوية.

ثالثاً. مدى ملائمة محتوى المقياس للثقافة البحرينية .

التعريف الإجرائي لأساليب مواجهة الضغوط :

هي الاستجابة أو الطريقة التي يستخدمها أو يتبعها الفرد في مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة للتخلص منها أو الحد من أثارها أو التكيف معها ومعاشتها ، وهي المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزان النفس والتكيف لأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية ، وبمعنى آخر هي استراتيجيات تساعد الفرد في الحصول على التوازن في الحياة اليومية الضاغطة ك أساليب التوافق مع الأزمات الأسلوب الذي يقوم به الفرد باتباع بعض الأساليب التي قد تكون ايجابية أو سلبية مثل أسلوب المواجهة العقلانية ، اللجوء إلى المساعدة من أشخاص أو مصادر مختصة ، اللجوء إلى المساندة الاجتماعية ، و أسلوب المواجهة العقلانية هو: الأسلوب الذي يقوم به صاحب المشكلة إلى التخطيط والتفكير العقلاني والتركيز على حل المشكلة ، والتفكير بجميع البدائل لحلها .

مع خالص الشكر و التقدير لمساهمتكم القيمة

الطالبة : ندى العلي

الموبايل : 33877477

Email- baders96@yahoo.com

مقياس أساليب مواجهة الضغوط
إعداد الطالبة ندى العلي
إشراف أ.د. جهان العمران

يهدف هذا المقياس إلى التعرف على الأساليب التي تتبعونها في مواجهتك للأزمات أو المشكلات في حياتك، مثل أزمة الطلاق، أو فقدان، أو الخسارة المادية، وغيرها... والمطلوب منك أن تقومي بقراءة العبارات على يمين الجدول التالي ثم تختاري الإجابة المناسبة على يسار الجدول والتي تعبر عن مدى انطباق العبارات على سلوكياتك عند مواجهة الأزمات، علما بأن البيانات في هذه الاستبانة سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي، وسوف تكون سرية تماما.

بنود التحكيم	تمثيل العبارات للمحور		السلامة اللغوية		الملائمة للبيئة البحرينية		التعديلات
	مناسب	غير مناسب	سليمة	غير سليمة	مناسب	غير مناسب	
المحور الأول: المواجهة العقلانية							
1							أأخذ إجراءات إضافية لمحاولة حل المشكلة .
2							أركز جهودي للقيام بشيء حيال حل المشكلة دون التفكير بمشكلات أخرى بنفس الوقت.
3							أقوم بعمل خطة إستراتيجية والعمل بها خطوة بخطوة لتحقيق الأهداف.
4							تصحیح المواقف الضاغطة التي تحدث لي
5							ادرس جميع البدائل الممكنة لحل المشكلة ثم اختار الحل المناسب.
							المحور الثاني : اللجوء إلى المساعدة من أشخاص أو مصادر متخصصة
6							أذهب إلى مرشد زواجي أو أسري لمساعدتي في ما يحدث من مشكلات
7							استشير عالما في الدين لمساعدتي في حل مشكلتي
8							أطلع على مصادر موثوق بها في الكتب أو الانترنت للبحث عن الحل
9							أستشير خبيرا في القانون لمساعدتي في حل مشكلتي.

10	أسأل مؤسسة متخصصة في المجتمع لاستشارة الفنية أو المادية أو المعنوية .								
	المحور الثالث: اللجوء إلى المساعدة الاجتماعية .								
11	الجا إلى أسرتي لأنها الملجأ الوحيد الذي يمكن أن أعول عليه لبث همومي .								
12	أذهب إلى صديقتي للمشاركة الوجدانية في مشكلتي.								
13	أسأل أحد الأقرباء القريبات لمساعدتي في التخفيف عن أحراني .								
14	أطرح مشكلتي لبعض الأشخاص عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي مثل الفيس بوك وتويتر .								
15	أطرح مشكلتي عن طريق برنامج اسري في الإذاعة أو التلفزيون دون أن اكشف هويتي .								
	المحور الرابع: الاستسلام والقبول								
16	أتعلم أن التعايش مع المشكلة وأقبلها .								
17	أقبل بالقدر المكتوب ولا أناقشه .								
18	أعتقد أن هذا هو مصيري ولا مخرج منه .								
19	استسلم بسهولة لأي مشكلة تواجهني .								
20	أسلم أمري للواقع الذي يفرض نفسه علي .								
	المحور الخامس : التكيف الانفعالي								
21	ألجا إلى البكاء معظم الوقت								
22	أندب حظي السيئ في هذه الحياة								
23	ألوم الآخرين على أنهم السبب في وقوعي في الأزمة .								
24	أنكر وجود المشكلة وأتصرف وكأنها لم تحدث.								
25	الجا إلى الهروب من المشكلة عن طريق مشاهدة الأفلام أو النوم أو الأكل								
	المحور السادس: اللجوء إلى الدين								

							أبتهل إلى الله أن يساعدي في الخروج من الأزمة .	26
							أذهب إلى الحج أو العمرة	27
							أصلي أكثر من العادة لأشعر بالراحة .	28
							أقوي إيماني بالله لأنه هو نصيري	29
							أتوكل على الله في حل مشكلتي	30

تحكيم مقياس الصمود النفسي
إعداد الطالبة ندى العلي
إشراف أ.د. جهان العمران

حضرة الفاضل أ.....

تقوم الباحثة بتصميم مقياس بعنوان " الصمود النفسي " في رسالة الماجستير المعنونة " الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة البحرينية المطلقة " كجزء من متطلبات الحصول على شهادة ماجستير في برنامج علم النفس الإرشادي ويرجى منكم التكرم بتحكيم هذا المقياس في ضوء ثلاثة محاور وهي :

أولاً. مدى تمثيل العبارات لكل محور من محاور المقياس
ثانياً. مدى ملائمة الصياغة اللغوية
ثالثاً. مدى ملائمة محتوى المقياس للثقافة البحرينية

التعريف الإجرائي للصمود النفسي:

هو التمتع بالكفاية الشخصية مثل المثابرة والثقة بالنفس والقدرة على التحمل وعدم الاستسلام ، والنظرة الايجابية للتغيير والأزمات بأنها تحد و فرصة للنمو والنضج ، ووجود علاقات وثيقة مع بعض الأشخاص المحيطين بالفرد مما يعطيه شعوراً بالمساندة الدعم، والتمتع بالقيم الروحية مما يعطيه احساساً بالطمأنينة والقدرة على تجاوز الأزمات.

مع خالص الشكر والتقدير لمساهمتكم القيمة

الطالبة ندى العلي
الموبيل : 33877477
Email baders96@yahoo.com

مقياس الصمود النفسي

إعداد الطالبة ندى العلي

إشراف أ.د. جهان العمران

يهدف هذا المقياس إلى التعرف على أساليب الصمود النفسي التي تتبعونها في مواجهتك للآزمات في حياتك، مثل أزمة الطلاق، أو فقدان، أو الخسارة المادية، وغيرها... والمطلوب منك أن تقومي بقراءة العبارات على يمين الجدول التالي ثم تختاري الإجابة المناسبة على يسار الجدول والتي تعبر عن مدى انطباق العبارات على سلوكياتك عند مواجهة الآزمات.

بنود التحكيم	تمثيل العبارات للمحور	السلامة اللغوية		الملائمة للبيئة البحرينية		التعديلات
		مناسب	غير مناسب	سليمة	غير سليمة	
1	أخاف من التغيير					
2	لدي أهداف محددة في الحياة أعتقد أنني أستطيع تحقيقها					
3	نجاحي السابق في حل المشكلات يدفعني لمواجهة أكبر تحد					
4	أثق بقدراتي في الخروج بسلام من أي أزمة أمر بها					
5	لا استسلم بسهولة أمام الآزمات					
6	أعتقد ان المثابرة هي طريق النجاح					
7	أعتقد ان أي تغيير في حياتي له نتائج ايجابية					
8	أخشى التغيير في حياتي لأنه يشعرني بالضيق					
9	أعتبر التغيير تحدياً بالنسبة لي					
10	أتعامل مع أزماتي بروح المرح مما يشجعني على الصمود					
11	أعتقد ان هناك درسا مفيدا اتعلمه من كل مشكلة أمر بها.					
12	أخرج من أزماتي أكثر قوة وثباتا من السابق					
13	أتمتع بعلاقات وثيقة مع بعض الأشخاص في محيطي					

						أشعر بالدعم النفسي عند مواجهة الأزمات من بعض الأشخاص المهمين في حياتي	14
						أشعر اني وحدي دون نصير عند حدوث الأزمات	15
						أشعر بأنني محبوبة من بعض الأشخاص المهمين في حياتي	16
						عندما اقع في مشكلة اجد هناك من يساعدني	17
						أشعر بالقبول من قبل الأشخاص المقربين مني على الرغم من أخطائي	18
						إيماني كبير بالله تعالى يعطيني مناعة ذاتية في الصمود النفسي إزاء الأزمات	19
						أشعر أن لدي قيم روحية تشعرنني بالطمأنينة عند حدوث مشكلة	20
						أؤمن ان ربي سوف ينقذني من اي مشكلة اقع فيها	21
						أمارس الطقوس الدينية بانتظام	22
						على الرغم من اني ملتزمة دينيا إلا اني أشعر بالقلق والخوف	23
						أشعر بالفراغ الروحي عند حدوث أزمة	24

ملحق رقم (2)

قائمة بأسماء المحكمين

اسم المحكم	الدرجة العلمية	مكان العمل
أ.د. محمد مقداد	أستاذ	رئيس قسم علم النفس - جامعة البحرين
أ.د. محمد جعفر جمل الليل	أستاذ	قسم علم النفس - جامعة الخليج العربي
د. توفيق عبد المنعم	أستاذ مشارك	قسم علم النفس - جامعة البحرين
د. احمد سعد جلال	أستاذ مشارك	قسم علم النفس - جامعة البحرين
د. نادية التازي	أستاذ مشارك	جامعة الخليج العربي
د. أماني الشيراوي	استاذ مشارك	قسم علم النفس - جامعة البحرين
د. شيخة جنيد	استاذ مساعد	قسم علم النفس - جامعة البحرين

ملحق رقم (3)

أدوات الدراسة بصورتها النهائية

مقياسا أساليب التعامل مع الضغوط والصمود النفسي

عزيزتي المرأة

تقوم الباحثة بتصميم مقياسي الأول مقياس " أساليب مواجهة الضغوط النفسية " والثاني مقياس " الصمود النفسي " لإعداد رسالتها في الماجستير بعنوان " الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة البحرينية المطلقة " كجزء من متطلبات الحصول على شهادة ماجستير في برنامج علم النفس الإرشادي بجامعة البحرين. والرجاء التكرم بالإجابة عن كل من هذين المقياسين بكل صدق وصراحة، علماً بأن البيانات في هذين المقياسين سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي، وسوف تكون في طي السرية والكتمان.

البيانات الأساسية : ضع علامة () في المربع المناسب :

الاسم : (اختياري)

1. العمر:

☐ أقل من 30 سنة ☐ 30- 45 ☐ 46 فما فوق

2. الحالة الاجتماعية :

☐ متزوجة ☐ مطلقة

3. مدة الزواج :

☐ أقل من 5 سنوات ☐ 5 - 10 سنوات ☐ 11 - 20 سنة ☐ 20 فما فوق

5 - تاريخ الانفصال :

6 - المستوى التعليمي :

☐ ابتدائي فما دون ☐ إعدادي أو ثانوي ☐ جامعي أو التعليم العالي

7- المستوى الاقتصادي :

☐ اقل من 500 ☐ بين 501 و 1000 ☐ بين 1001 و 2000 ☐ 2000 فما فوق

8 - عدد الأبناء :

ثانياً. قياس أساليب التعامل مع الضغوط

يهدف المقياس إلى التعرف على أساليب التعامل مع الضغوط الأسرية التي تمرين بها مثل الطلاق أو التصدع الأسري أو الخلافات الزوجية أو الأسرية .
والمطلوب منك أن تقومي بقراءة العبارات على يمين الجدول التالي ثم تختاري الإجابة المناسبة على يسار الجدول بوضع علامة (√) في الخانة المناسبة التي تعبر عن مدى انطباق العبارة على الأسلوب الذي تتبعينه في مواجهة هذه الضغوط.

درجة الانطباق					المحور الأول: المواجهة العقلانية	
لا تنطبق أبداً	تنطبق نادراً	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق تماماً		
					1 أرکز جهودي لحل مشكلة ما دون التفكير بمشكلات أخرى بنفس الوقت.	
					2 أقوم بالتخطيط لحل مشكلاتي.	
					3 أقاوم أفكار السلبية التي تقلل من عزيمتي.	
					4 ادرس جميع البدائل الممكنة لحل المشكلة ثم اختار الحل المناسب.	
					5 تسيطر على الأفكار السلبية التي تحط من عزيمتي في حل مشكلاتي	
					المحور الثاني : اللجوء إلى المساعدة من أشخاص أو مصادر متخصصة	
					6 أذهب إلى مرشد زواجي أو أسري لمساعدتي في التكيف مع ما يحدث لي من مشكلات	
					7 استشير عالماً في الدين لمساعدتي في حل مشكلتي	
					8 أطلع على مصادر موثوق بها في الكتب أو الانترنت للبحث عن حلول لمشكلاتي	
					9 استشير خبيراً في القانون لمساعدتي في بعض القضايا الأسرية	
					10 أراجع مؤسسة متخصصة في المجتمع للحصول على الاستشارات النفسية والاجتماعية .	
					11 أجد صعوبة في الحصول على مساعدة من ذوي الاختصاص أو	

					المشورة	
					المحور الثالث: اللجوء إلى المساندة الاجتماعية .	
					12 الجأ إلى أسرتي عندما أواجه مشكلة ما . لمساعدتي	
					13 الجأ إلى صديقاتي للمشاركة الوجدانية في مشكلتي.	
					14 استعين بأقربائي في حل مشكلتي	
					15 أجد نفسي وحيدة عند مواجهتي اي مشكلة	
					المحور الرابع: التوافق السلبي	
					16 أَلجأ إلى البكاء معظم الوقت	
					17 أَلوم الآخرين على أنهم السبب في وقوعي في الأزمات.	
					18 أنكر وجود المشكلة وأتصرف وكأنها لم تحدث.	
					19 الجأ إلى الهروب من المشكلة عن طريق ممارسة أنشطة أخرى (مثل النوم ، مشاهدة الأفلام وغيرها.	
					20 أقوم بكبت ما يحدث لي من ضغوط ومحاوله نسيانها	
					المحور الخامس: اللجوء إلى الدين والقيم الروحية	
					21 عند الأزمات أكثر من الصلاة حتى أشعر بالراحة النفسية .	
					22 أقوي إيماني بالله لأنه هو نصيري في الحياة .	
					23 أتوكل على الله في حل مشكلتي	
					24 الجأ إلى الدين لمساعدتي في حل مشكلتي	

ثالثاً. مقياس الصمود النفسي

يهدف المقياس إلى التعرف على أساليب الصمود النفسي التي تتبعونها في مواجهتك للأزمات في حياتك، مثل أزمة الطلاق، أو فقدان، أو الخسارة المادية، وغيرها..
والمطلوب منك أن تقومي بقراءة العبارات على يمين الجدول التالي ثم تختاري الإجابة المناسبة على يسار الجدول بوضع علامة (√) في الخانة المناسبة التي تعبر عن مدى انطباق العبارات على أسلوبك في الصمود النفسي إزاء الأزمات.

درجة الانطباق					العبارات	
لا ينطبق أبدا	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة جدا	تنطبق تماما		
					1	أشعر بالتفاؤل بالقدرة على حل أي مشكلة تواجهني.
					2	لدي أهداف محددة في الحياة أستطيع تحقيقها.
					3	نجاحي السابق في حل المشكلات يدفعني لمواجهة الصعاب.
					4	أثق بقدراتي في الخروج بسلام من أي أزمة أمر بها.
					5	أشعر بالضعف عند مواجهتي أي مشكلة.
					6	اعتقد أن المثابرة هي طريق النجاح في الحياة.
					7	أعتقد أن لأي تغيير في حياتي جوانب إيجابية.
					8	أخشى التغيير في حياتي لأنه يشعرني بالضيق والتشتت.
					9	أتعامل مع أزماتي بروح المرح مما يشجعني على الصمود.
					10	أعتقد أن هناك درسا مفيدا أتعلمه من كل مشكلة أمر بها.
					11	أخرج من أزماتي أكثر قوة وثباتا من السابق.
					12	أتمتع بعلاقات وثيقة مع معظم الأشخاص في محيطي.
					13	أشعر أنني وحدي دون نصير عند حدوث الأزمات.
					14	أشعر بأنني محبوبة من معظم الأشخاص المهمين في حياتي.
					15	أشعر بالرفض وعدم القبول من الآخرين.
					16	إيماني الكبير بالله يعطيني المناة الذاتية إزاء الأزمات.
					17	أشعر أن لدي قيم روحية تمدني بالقوة لمواجهة أي مشكلة.

مع خالص الشكر والتقدير لمساهمتمكم القيمة

الطالبة - ندى العلي

الموبايل - 33877477

Email- baders96@yahoo.com

ملحق رقم (4)

كتاب تسهيل المهمة



UNIVERSITY OF BAHRAIN

College of Arts

Department of Psychology

جامعة البحرين

كلية الآداب

قسم علم النفس



8 نوفمبر / 2015 م

إلى من يهمه الأمر

تقوم السيدة ندى محمد العلي 20114939 الطالبة في برنامج الماجستير بإعداد رسالة الماجستير بعنوان "الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة المطلقة في مملكة البحرين". وهي تحتاج إلى تطبيق مقياس الصمود النفسي ومقياس أساليب مواجهة الضغوط على عينة من النساء المطلقات بمملكة البحرين.

لذا يرجى منكم التكرم بالموافقة على قيام الطالبة ندى بتطبيق المقياس على بعض النساء في مؤسستكم / جمعيتكم الموقرة وتسهيل مهمتها في القيام بذلك.

مقدرين لكم تعاونكم ومساهماتكم القيمة في دعم وتمكين المرأة البحرينية التي تعاني من الضغوط للنهوض بها لتقوم بدورها الإيجابي في تنمية المجتمع بمملكتنا الحبيبة

وتفضلوا بقبول وافر الشكر والتقدير

مشرفة الطالبة

أ.د. جهان العمران
قسم علم النفس
جامعة البحرين



O. Box: 32038 - Kingdom of Bahrain
t.: (+973) 17437176 / 17437167
ex: (+973) 17449037

صندوق بريد: ٣٢٠٣٨ - مملكة البحرين
هاتف: ١٧٤٣٧١٧٦ / ١٧٤٣٧١٦٧ (+٩٧٣)
فاكس: ١٧٤٤٩٠٣٧ (+٩٧٣)

Abstract

The study aimed to explore the level of resilience among a sample of divorced women in the Kingdom of Bahrain and the relationship between resilience and the coping styles with stress for those women. The study also sought to investigate the differences in resilience according to some demographic variables: (age, duration of marriage, educational level, monthly income, and the number of children). The study sample constituted 10% of the total population and consisted of (140) Bahraini divorced women who were selected, using purposive sampling. The researcher developed and implemented two instruments in this study, namely, the Resilience Scale and Coping with Stress Scale. The results of the study showed that the level of resilience was high in the divorced Bahraini women in the study sample and that there was a significant positive correlation between resilience, on the one hand, and Rational Thinking Coping Style and Adherence to Religion and Spiritual Values Coping Style, on the other hand. The results further showed that there were significant differences in the resilience of the divorced women that could be attributed to different age-groups (in favor of those who were under 30 years old), different educational levels (in favor of those that had a university degree), and different monthly incomes, (in favor of those who earned BD 501 and above). Using Step-wise Multiple Regression, the results showed that Rational Thinking Style explained 16.6% of the variance in Resilience and that Adherence to Religion and Spiritual Values explained 6.7 % of the same variance. In light of the above results, the study recommended that the skills of resilience should be included in the training programs for women in the family and marital counseling.

Key words: Resilience, Coping with Stress Styles, Divorced Woman

UNIVERSITY OF BAHRAIN

College of Arts



Department of Psychology

**Psychological Resilience and its Relationship to Coping
Styles with Stress for the Divorced Woman in the
Kingdom of Bahrain**

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master's Degree in Counseling Psychology

Submitted by
Nada Mohammed Abdullah Al-Ali

Students I.D. :20114939

Supervised By
Dr. Jihan I. A. Alumran
Professor of Educational Psychology
University of Bahrain

Kingdom of Bahrain

June , 2016