

الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في ضوء كل من الصلابة النفسية والمرونة المعرفية والنفسية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية

إعداد

د/ سالي صلاح عنتر قاسم

مدرس الصحة النفسية بكلية التربية بالإسماعيلية

جامعة قناة السويس

الملخص:

هدف البحث إلى تحديد أهم الاستراتيجيات التي يستند إليها أعضاء هيئة التدريس القائمين بأعمال إدارية، وعلاقة تلك الاستراتيجيات بدرجة الفرد بالصلابة النفسية والمرونة المعرفية والنفسية، وتحديد الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط التي ترجع لدرجة الفرد بتلك السمات، وتوصلت الباحثة إلى أن أفراد العينة يستخدمون الاستراتيجيات المعرفية في المقام الأول كالتخطيط وإعادة التفسير الإيجابي والمواجهة النشطة والاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي، مما يظهر أثر الإعداد الأكاديمي لهم، بالإضافة إلى استراتيجية الرجوع إلى الدين، والذي يعود إلى طبيعة التنشئة بالمجتمعات الإسلامية، كما وجدت فروق لصالح الذكور في استراتيجية إعادة التفسير الإيجابي، ولصالح الإناث في التركيز على الانفعالات وإظهارها واستخدام الدعم الاجتماعي الانفعالي، ولم توجد فروق في باقي الاستراتيجيات ومتغيرات الدراسة، كما وجد أن الصلابة النفسية ترتبط ارتباطاً إيجابياً مع استراتيجيات (إعادة التفسير الإيجابي - التخطيط - المواجهة النشطة - التقبل)، وارتباط سلبياً مع استراتيجيات (التركيز على الانفعالات وإظهارها - الابتعاد السلوكي - الابتعاد الذهني - الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي - استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي - قمع الأنشطة المتنافسة)، ووجد ارتباط إيجابي بين المرونة النفسية واستراتيجيات (المواجهة النشطة - إعادة التفسير الإيجابي - الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي - التريث - التقبل - التخطيط)، وارتباط سلبياً مع استراتيجيات (الابتعاد الذهني - الابتعاد السلوكي - التركيز على الانفعالات وإظهارها)، ووجد ارتباط إيجابي بين المرونة المعرفية واستراتيجيات (إعادة التفسير الإيجابي - المواجهة

النشطة - التقبل - التخطيط)، وسلبياً باستراتيجيات (الابتعاد الذهني - التركيز على الانفعالات وإظهارها - الإنكار - الابتعاد السلوكي - قمع الأنشطة التنافسية)، كما أكدت الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية والمرونة النفسية والمرونة المعرفية تلك العلاقات، مما يظهر أثر كل من الصلابة النفسية والمرونة النفسية والمرونة المعرفية ومدى توافرها على نجاح عضو هيئة التدريس وخاصة القائم بالأعمال الإدارية في مواجهة الضغوط، باستعمال استراتيجيات إيجابية مما يؤثر على إنجازاته العلمية والأكاديمية والمهنية والحياتية بشكل إيجابي.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية - الصلابة النفسية - المرونة المعرفية - المرونة النفسية.

Abstract

The research aimed at identifying the most important strategies which are used by teaching staff who are responsible of administrative work, and to find out the relationship between these strategies and their effect on their individual psychological strength , cognitive psychological flexibility and to specify the differences of using these strategies under pressure . The researcher found that the sample is using cognitive strategies in the first place such as planning and re-interpretation of the positive and active confrontation and use procedural social support , reflects their academic preparation background , in addition to the religious strategy, which is a result of growing up in Islamic communities. She also found differences in favor of males in their re-interpretation of a positive illustration strategy, and differences in favor of females in their focusing on emotions and using social and emotional support.

There were no differences in the rest of the strategies and variables of the study. The researcher found that mental strength is positively correlated with these strategies : re-interpretation , planning active confrontation, and receptivity . Moreover, there is a passive correlation with strategies focusing and reflecting emotions , attitude reaction, mental reaction , using of social support, using of emotional social support and competition activities.

The study also asserts that there are differences between individuals who have high and low psychological strength , showing how the strength psychological and cognitive flexibility, affects teaching staff

success , especially those who are carrying out administrative tasks and under pressures by using these positive strategies which affect their scientific, academic, vocational, and life achievements positively.

Key Words: Coping- Psychological Hardiness- Psychological Resilience- Cognitive flexibility.

مقدمة البحث:

يواجه الإنسان في حياته العديد من المواقف الضاغطة، كما أن طموحات الفرد اختلفت وازدادت عن ذي قبل، وقد فرض ذلك عليه مزيداً من الجهد والعمل المتواصل لىواجه تلك المتطلبات، مما جعله يشعر بحالة من التوتر والضغط النفسي، في طريق تحديد أهدافه وتلبية احتياجاته وصولاً للتوافق الشخصي والاجتماعي.

ومن خلال تفاعل الإنسان مع البيئة نجده في حاجة دائمة إلى عملية موائمة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخاصة، وهذا ما يطلق عليه أساليب مواجهة الضغوط، والتي يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق التوازن بين ذاته وظروفه الخارجية سواء بتغيير ما بداخله، مثل أساليبه في التعامل مع البيئة، أو تعبئة طاقاته أو تغيير أفكاره، أو تعديل أهدافه وطموحاته، أو بتغيير البيئة (لؤلوة الرشيد، ١٩٩٩).

ولمواجهة تلك الضغوط النفسية يستخدم الفرد أساليب واستراتيجيات تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعد الفرد على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً، بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل، ويحدد ما هي العمليات أو الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما، وذلك الوعي يختلف باختلاف ما يتصف به الفرد من صلابة نفسية ومرونة معرفية ونفسية.

وتتعدد مصادر الضغوط للمعلم بصورة عامة - والمعلم الجامعي بصورة خاصة - وتؤدي الضغوط التي يتعرض لها الأستاذ الجامعي في مهنته إلى استنزاف جسدي وانفعالي، وأهم مظاهره فقدان الاهتمام بالطلاب وتبلد المشاعر، ونقص

الدافعية و الأداء النمطي للعمل، ومقاومة التغيير وفقدان الابتكار مما قد يؤثر بشكل مباشر على إنتاجيته من جهة، وعلى مخرجات التعليم بشكل عام من جهة أخرى (العمرى، ١٩٩٨). وتلك الضغوط تزداد وتتراكم بالأخص مع الأستاذ الجامعي الذي يقوم بمهام إدارية بجانب مهامه العلمية، فيقع عليه عبء نفسي كبير من أكثر من جانب، مثل الأعباء التدريسية وسلوكيات الطلاب والزملاء ومشاكلهم الإدارية، وعلاقته بمن يرأسهم وبيروؤسائه، وعلاقته العلمية بزملائه، وغموض الدور للمرؤوسين أحياناً، وللرؤساء أحياناً أخرى، والأعباء العلمية والإدارية وغياب التفاهم بين المعلم والإدارة، وغيره من المشاكل التي يتعرض لها الأستاذ الجامعي بشكل عام والمكلف بالأعمال الإدارية بشكل خاص (ص ٢٠).

والمعلم الجامعي من الفئات التي تتعرض إلى درجات متباينة من الضغوط النفسية أثناء أدائهم لأعمالهم، ومن ثم يتفاوتون في تبنيتهم أو لجوؤهم لأساليب متنوعة لمواجهة تلك الضغوط النفسية تبعاً لحجم الضغوط النفسية التي يخبروها وتبعاً لما يتصفون به من سمات شخصية، وتبعاً لوجود الفروق الفردية بينهم، وذلك يعود إلى عدد من العوامل النفسية والاجتماعية (شعبان، ١٩٩٢). ومن هذه العوامل الصلابة النفسية، وقد بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات القليلة الماضية في التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية، وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل محتفظاً بصحته النفسية أثناء مواجهة الضغوط، وقد تناولت بعض الدراسات متغير الصلابة النفسية كأحد أهم هذه المتغيرات الإيجابية (دخان والحجار، ٢٠٠٦، ص ٣٧٠). وتمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكولوجية الناتجة عن الضغوط حيث يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط لذلك فإنهم يحققون

النجاح فى التعامل مع الضغوط، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً (السيد، ٢٠٠٧، ص. ١٦٢). فالصلابة تلعب دور الوسيط بين التقييم المعرفى للفرد للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز باستراتيجيات المواجهة، فهي تخفض كمية الضغوط النفسية للتجارب التي يمر بها الفرد كما تساعد الصلابة النفسية الفرد على التعامل مع الضغوط بفاعلية (عباس، ٢٠١٠، ص. ١٧٠).

على جانب آخر تعد المرونة المعرفية بُعد مهم من أبعاد الشخصية الإنسانية، وهي تقبل التغيير المفاهيمي والمثابرة في اكتساب أنماط جديدة من السلوك، والتخلي عن أنماط أخرى قديمة وثابتة وتوضح المرونة المعرفية كلما استطاع الفرد معرفة الخيارات والبدائل الخاصة بموقف ما، وتكييف استجابته حسب متطلبات الموقف الذي يواجهه، إضافة إلى رغبته في أن يكون مرناً (Anderson & Thweatt, 1998, P.531، حيث يشير مفهوم المرونة المعرفية بأنها القدرة على تغيير الاستراتيجيات المعرفية التي يستخدمها الفرد لمعالجة الظروف والمواقف الجديدة والضاغطة وغير المتوقعة، وهو بهذا يتضمن ثلاثة عناصر أساسية، أولاً: إن المرونة المعرفية قدرة وبالتالي يمكن أن تكتسب من خلال التدريب. ثانياً: تشير إلى تغيير في الاستراتيجيات المعرفية التي يستخدمها الفرد، والتي تعتبر سلسلة من العمليات التي تبحث في حل المشكلة، وتشمل تقييم الخصائص المختلفة للمثير وتوليد البدائل والمفاضلة بينها ومن ثم اختيار البديل المناسب، ثالثاً: هذا التغيير يحدث لمواجهة الظروف والمواقف الجديدة وغير المتوقعة في البيئة & (Canas, Fajardo, Antoli, & Salmeron 2005, P.96).

كما تعد المرونة النفسية بعداً هاماً في الشخصية لمواجهة الضغوط النفسية، فهي الخاصية التي تساعد على التكيف والتلاؤم، وهي ميزة تشير إلى الانفتاح على صعيد القدرات والاستعداد من جانب الفرد لتطويعها وملائمتها للظروف المستجدة، وهي القدرة على التكيف في المواقف التي تحمل الإحباط حيث يلتمس الحلول

المختلفة للمشكلات ولا يظهر العجز عن مواجهتها (الصوفي، ١٩٩٦)، كما ورد في إصدارات الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA, 2002) في نشرة بعنوان الطريق إلى المرونة النفسية الذي ترجمه للعربية محمد السعيد أبو حلاوة وعكاشة (٢٠١٥) أن المرونة النفسية هي عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقة مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل والمشكلات المالية (ص.٤٥١). كما يعرفها ماستن (Masten, 2009, P.28) بأنها القدرة الإيجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية، وتمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد، ويبين أزلينا وشهرير (Azlina & Shahrir, 2010, P.3) أن المرونة النفسية هي قدرة الفرد على التعافي من الأمراض، الاكتئاب والمصائب، وقيام الفرد بوظائفه بالرغم من التحديات والظروف الصعبة المحيطة به، وهذا يتطلب من الفرد القدرة على التكيف الفعال الذي يتضمن كل من الأفكار والأفعال.

لذا تحاول الباحثة هنا أن تحدد أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي يستخدمها المعلمين الجامعيين في مواجهة ضغوطهم النفسية، وتحديد الفروق في تلك الاستراتيجيات تبعاً لما يتوافر لديهم من صلابة نفسية ومرونة معرفية ونفسية، وذلك بغرض الوقوف على أهم الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها لمواجهة الضغوط النفسية، وتحديد دور كل من الصلابة النفسية والمرونة المعرفية والنفسية في تحديد تلك الاستراتيجيات.

مشكلة البحث:

تعد المرونة المعرفية بُعد مهم من أبعاد الشخصية الإنسانية لها تأثير كبير على حياة الفرد، فهي كما أوضحها (Anderson & Thweatt, 1998, P.533) من أنها تقبل التغيير المفاهيمي والمثابرة في اكتساب أنماط جديدة من السلوك، والتخلي عن أنماط أخرى قديمة وثابتة، وتوضح المرونة المعرفية كلما استطاع الفرد معرفة

الخيارات والبدائل الخاصة بموقف ما، وتكييف استجابته حسب متطلبات الموقف الذي يواجهه، إضافة إلى رغبته في أن يكون مرناً. كما تعد المرونة النفسية بعداً هاماً أيضاً فهي القدرة الإيجابية للفرء على التكيف مع الضغوط النفسية، وهما بذلك المعنى تعطيان الفرء المرونة في تغيير استجاباته للمواقف الضاغطة ويغير من استراتيجياته بما يسمح له بمواجهة تلك المواقف بأساليب واستراتيجيات متعددة ومتنوعة كل حسب الموقف، لذا يمكن أن يكون للمرونة المعرفية والنفسية علاقة ارتباطية قوية باستراتيجيات مواجهة الضغوط، وأن تختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط باختلاف درجة الفرء في امتلاكه لتلك المرونة المعرفية والنفسية، فهما يتيحان له الفرصة في تقييم البدائل والتعديل المستمر للتمثيلات العقلية واختيار البديل المناسب لمواجهة الظروف والمواقف الجديدة التي قد يمر بها الفرء، حيث أنهما تتيحان للفرء القدرة على تغيير الاستراتيجيات المعرفية التي يستخدمها، والتي تعتبر سلسلة من العمليات التي تبحث في حل المشكلة، بما يسمح للفرء أن يقيم الخصائص المختلفة للمثير ويولد البدائل ويفاضل بينها، ومن ثم يختار البديل المناسب لمواجهة الظرف أو الموقف الضاغط الذي يمر به، والتكيف مع ما يواجهه من مواقف ضاغطة، كما يتداخل أثر المرونة المعرفية والنفسية على الفروق في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط مع ما يتمتع به الفرء من صلابة نفسية وقدرة على تحمل الضغوط ومواجهتها، ولأن الصلابة النفسية تعمل على التقليل من أثر الضغوط النفسية للتجارب التي يمر بها الفرء، كما تساعد على التعامل مع الضغوط بفاعلية. ومن هذا المنطلق، ومن خلال ما أوضحته الدراسات السابقة مثل (An, Hoyoung & Changet, 2010; ; انعام قاسم، ٢٠١١; نوره السليمان، ٢٠١١) توقعت الباحثة أنه قد يكون هناك احتمالية كبيرة لوجود فروقاً جوهرياً في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ترجع إلى كل من المرونة المعرفية والنفسية والصلابة النفسية، لذا تعمل الباحثة على دراسة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط

النفسية والمرونة المعرفية والنفسية والصلابة النفسية، وبيان هل هناك فروق بين الافراد المختلفين في درجة المرونة المعرفية والنفسية والصلابة النفسية في الاستراتيجيات التي يستخدمونها لمواجهة الضغوط النفسية؟

ويمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤل الرئيسي:

ما أهم الاستراتيجيات التي تستخدم في مواجهة الضغوط النفسية لدى الأساتذة الجامعيين، وهل تختلف تلك الاستراتيجيات باختلاف كل من المرونة المعرفية والنفسية والصلابة النفسية لديهم؟

ومن ذلك السؤال يمكن أن تتفرع الأسئلة التالية:

- ١ - ما هي أهم الاستراتيجيات التي تستخدم في مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة البحث؟
- ٢ - هل يوجد اختلاف بين الأساتذة الجامعيين الممارسين للمهام الإدارية في استراتيجيات مواجهة الضغوط تبعاً لاختلاف الجنس؟
- ٣ - هل يوجد اختلاف بين الأساتذة الجامعيين الممارسين للمهام الإدارية في الصلابة النفسية والمرونة المعرفية والمرونة النفسية تبعاً لاختلاف الجنس؟
- ٤ - هل توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين للمهام الإدارية؟
- ٥ - هل توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والمرونة النفسية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين للمهام الإدارية؟
- ٦ - هل توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والمرونة المعرفية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين للمهام الإدارية؟
- ٧ - هل تختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط باختلاف الصلابة النفسية لدى عينة البحث؟

٨ - هل تختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط باختلاف المرونة النفسية لدى عينة البحث؟

٩ - هل تختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط باختلاف المرونة المعرفية لدى عينة البحث؟

أهداف البحث:

تتمثل أهداف البحث الحالي وفقا لرؤية الباحثة كما يلى:

- ١ - تحديد أهم الاستراتيجيات التي تستخدم في مواجهة الضغوط النفسية.
- ٢ - معرفة الفروق بين الأساتذة والأستاذات الجامعيين في استراتيجيات مواجهة الضغوط.
- ٣ - معرفة الفروق بين الأساتذة والأستاذات الجامعيين في المرونة المعرفية والنفسية والصلابة النفسية.
- ٤ - تحديد العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وكل من المرونة المعرفية والمرونة النفسية والصلابة النفسية لدى الأساتذة الجامعيين.
- ٥ - الكشف عن الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الأساتذة الجامعيين باختلاف المرونة المعرفية والمرونة النفسية والصلابة النفسية.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية:

- ١ - بيان أهمية متغيرات الدراسة وخاصةً متغير مواجهة الضغوط لما له من انعكاس على الكفاءة المهنية للأستاذ الجامعي.
- ٢ - تحديد أهم الاستراتيجيات المستخدمة لمواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.

- ٣ - بيان أنسب وأكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المرتبطة بالمرونة المعرفية والنفسية والصلابة النفسية، والتي ترفع من كفاءة الأستاذ الجامعي في مواجهة ما يقابله من ضغوط نفسية أثناء عمله.
- ٤ - تنمية وعي الأساتذة الجامعيين باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية والفعالة في مواجهة المواقف الضاغطة.
- ٥ - إبراز الدور الهام للمرونة المعرفية في تبني استراتيجيات إيجابية لمواجهة الضغوط النفسية.
- ٦ - إبراز الدور الهام للمرونة النفسية في تبني استراتيجيات إيجابية لمواجهة الضغوط المعرفية.
- ٧ - إبراز الدور الهام للصلابة النفسية في تبني استراتيجيات إيجابية لمواجهة الضغوط النفسية.
- الأهمية التطبيقية:**
- ١ - الإسهام في تنمية مهارات وقدرات الأساتذة الجامعيين من خلال بيان العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والمرونة المعرفية والنفسية والصلابة النفسية.
- ٢ - من المتوقع أن تسهم نتائج الدراسة في بناء برامج إرشادية لتنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الأساتذة الجامعيين من خلال رفع القدرة على المرونة المعرفية والمرونة النفسية ومستوى الصلابة النفسية لدى الأساتذة الجامعيين.
- ٣ - قد يساعد الأساتذة الجامعيين على حل ما يواجههم من مشكلات أثناء عملهم في المجال التعليمي والتربوي من خلال معرفتهم بأساليب المواجهة الفعالة للضغوط، وتنمية الخصائص الشخصية التي تساعدهم على ذلك.

٤ - استثمار التعرف على طبيعة العلاقة بين متغيرات البحث لتحقيق الفهم والتحكم فى الاستراتيجيات التي يمكن اتباعها في اثناء مواجهة الضغوط النفسية.

حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية : الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في ضوء كل من المرونة المعرفية والمرونة النفسية والصلابة النفسية.

الحدود المكانية: جامعة الملك خالد - فرع تهامة عسير وفرع ابها.

الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٤/٢٠١٥

الحدود البشرية: عينة من أعضاء هيئة التدريس المكلفين بمهام إدارية ابتداءً من رئيس قسم إلى السادة الوكلاء إلى عمداء الكليات.

مصطلحات الدراسة:

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: (Coping)

تشير إلى تلك الجهود التي يبذلها الفرد للتغلب والسيطرة على الأحداث والمواقف الضاغطة أو تحملها أو خفضها أو تقليلها سواء كانت هذه الجهود نفسية أو سلوكية أو انفعالية، وسواء كانت إيجابية أم سلبية، إقداميه أو إحجاميه، فعالة أو غير فعالة ويصرف النظر عما إذا كانت نتائجها جيدة أم غير جيدة (أبو نجيلة، ٢٠٠٧، ص.١٣٥).

التعريف الإجرائي لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: تعرفها الباحثة بأنها هي: تلك الأساليب التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع ومواجهة المواقف التي تشتمل على انفعالات نفسية سلبية وتتحدد باستجابات الفرد على بدائل المفردات (لا تنطبق مطلقاً - تنطبق نادراً - تنطبق أحياناً - تنطبق غالباً - تنطبق دائماً) المضمنة في مقياس مواجهة الضغوط.

أي هي الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

الصلابة النفسية Psychological Hardiness : هي قدرة الفرد على وضع واتباع استراتيجيات معينة في المواقف التي يتعرض فيها للضغوط النفسية والتي تساعده في حل المشكلات التي سببتها هذه الضغوط (تنهيد فاضل، ٢٠١١، ص.٢٩).

التعريف الإجرائي للصلابة النفسية: هي قدرة الفرد على تجاوز الضغوط النفسية التي يتعرض لها عن طريق استخدامه المعطيات المتوفرة في مجتمعه، وتقاس عن طريق الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال استجابته على فقرات مقياس الصلابة المستخدم بالبحث.

المرونة المعرفية Cognitive flexibility: هي القدرة على إعادة بناء المعرفة بعدة طرق وبشكل تلقائي، وتكييف الاستجابات للتغيرات المختلفة التي يتطلبها الموقف (Spiro,; Feltorich, & Coulson, 1996,P.51)

التعريف الإجرائي للمرونة المعرفية: تقاس بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس المرونة المعرفية.

المرونة النفسية Psychological flexibility (Resilience): هي قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلائي، وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين، أساسها الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين (شقورة، ٢٠١٢).

التعريف الإجرائي للمرونة النفسية: تقاس بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس المرونة النفسية.

الإطار النظري:

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

يعرف الهالالي (٢٠٠٩) الضغوط النفسية بأنها مجموعة التراكمات النفسية والبيئية والوراثية والمواقف الشخصية للأزمات والتوترات والظروف الصحية القاسية

التي يتعرض لها الفرد، وتختلف من حيث شدتها كما تتغير عبر الزمن تبعاً لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد بل أنها قد تبقى وقتاً طويلاً إذا ما استمرت الظروف المقيدة لها، وتترك آثاراً نفسية سيئة على الفرد (ص.٤٦). كما يعرفها مجلي (٢٠١١) بأنها حالة من التوتر النفسي الشديد والإنعصاب يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد تحدث عنده حالة من اختلال التوازن، والاضطراب في السلوك، ومصادر الضغوط كثيرة منها ما يرجع لمتغيرات بيئية خارجية كالطلاق والوفاة والخسارة المادية والهجرة ومنها ما يرجع لمتغيرات داخلية كالصراع النفسي والطموح الزائد والتنافس وطريقة التفكير (ص.٩٦).

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: أوضح كفاي في جهاد علاء الدين (٢٠٠٦) أن استراتيجيات مواجهة الضغوط هي العملية التي يتم بها تدبير المطالب الداخلية والمطالب الخارجية والتي تدرك باعتبارها مطالب شاقة أو عسيرة أو شديدة الوطأة وقد تتخطى إمكانيات الفرد وموارده، وهي الطرق والأساليب المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة والصعوبات التي تواجهه في حياته والتي تمثل تهديداً وضراً أو تحدياً لشخصية الفرد وهي تعني ببساطة مجموعة الأساليب التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة وذلك للتخفيف من حدة الموقف الضاغط وخفض الانفعالات السلبية التي تتولد عنه (ص.٧٥).

كما أشار فولكمان ولازاروس في عبد المعطي (٢٠٠٦) إلى أن استراتيجيات المواجهة هي الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة على أو خفض أو تحمل للمطالب الداخلية والخارجية التي تتسبب بها المواقف الضاغطة، وهو الفعل الذي يمكن الفرد م أن يتوافق مع الظروف البيئية، وهو السلوك الفاعل أو الإجرائي، فهو فعل فيه يتفاعل الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شيء ما (ص.٩٧). كما تعرفها آمال جودة (٢٠٠٤) بأنها كافة الجهود المعرفية والانفعالية والنفسحركية والبيئية

والشخصية التي يقوم بها الفرد ويسعى من خلالها إلى التصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها أو لتجنب آثارها السلبية سواء المادية أو المعنوية، بهدف المحافظة قدر الإمكان على توازنه الانفعالي وتكيفه النفسي والاجتماعي (ص.٦٧٤).

تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: هي "تلك الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة وأزمات حياتهم وتشمل مجموعة من الوسائل والأساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضغوط والتكيف معها. (Krageloh , 2012) وهي الوسيلة التي تساعد الفرد على أن تجعله قادراً على مواجهة المواقف الضاغطة في حياته التي يعيشها والتعامل معها بطرق سليمة وجيدة (حسين وحسين، ٢٠٠٦، ص.٢٢). كما تعرف بأنها "الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم" ويعرفها سبيلبرجر بأنها "عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له" (عودة، ٢٠١٠، ص.١٨). وهي "مجموعة من الأساليب السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة." (غريب، ٢٠١٣، ص.٧).

النظريات المفصلة لمواجهة الضغوط النفسية:

أولاً: النظرية التحليلية: تشير آنا فرويد إلى أن المواجهة تتعلق بآليات الدفاع (دفاع الأنا ضد الدوافع الفطرية وما يرتبط بها من وجدان) ووظيفتها تعديل القلق، وقد حدد المنشقين عن المدرسة التحليلية نموذجاً ميزوا من خلاله بين الآليات التكيفية والآليات غير التكيفية، وقد تم اقتراح تسلسل هرمي متجه من الآليات غير الناضجة (كالإسقاط) إلى الآليات الناضجة (كالإعلاء) تتوسطها الآليات العصابية (كالكبت) ويستند تصنيفه إلى معيار أساسي هو أهمية التوافق (المواجهة) بالنسبة للواقع وللمرونة في مقابل جمود آليات الدفاع (Krageloh , 2012) وينظر للدفاع والمواجهة على أنهم بنائين مختلفين وظيفياً، فهناك أسلوب المواجهة ويكون قائماً على الواقع ومتناسباً معه ومرناً

ويتم وفق المنطق، وأسلوب الدفاع وهو أسلوب مشوه للواقع وجامد، وأسلوب التشبث أو التفتيت وهو أسلوب مرضي، ويعتبر تشويه الواقع هو المعيار الفاصل بين الدفاع والمواجهة التلاؤمية، فالمواجهة هي قمة الهرم فيواجه الشخص إذا استطاع ذلك، ويدافع إذا كان مضطراً ويتشبت ويمرض إذا كان مجبراً على المرض، فالدفاع عبارة عن شكل ناقص من مواجهة الإرهاق ويصنفها لازوراس وفولكمان ضمن المفهوم العام للمواجهة، ويروا أن آليات الدفاع عبارة عن مجموعة فرعية من أشكال المواجهة.

ويشير رضوان (٢٠٠٢) أن هذه النظرية تفترض وجود ثمان انفعالات قاعدية تمثل آليات الدفاع وهذه الآليات تتطور في مرحلة الطفولة المبكرة في حين تكتسب استراتيجيات المواجهة بوصفها استراتيجيات واعية لحل المشكلات في مراحل لاحقة، ويفترض أن هناك اتصالات نظرية بين تلك الآليات الثمانية للدفاع ونظيراتها في استراتيجيات المواجهة كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١)

يوضح العلاقة بين استراتيجيات المواجهة وآليات الدفاع

آليات الدفاع	استراتيجيات المواجهة
الكبت والعزلة، وطرد الفكرة من الشعور (الوعي) لتجنب الصراع أو التهديدات المؤلمة.	التجنب: محاولة حل المشكلة بتجنب المسبب أو بإيقاف التفكير أو تشبث الانتباه وتحويله عن المشكل.
الإنكار: غياب الوعي ببعض الأحداث أو المشاعر المؤلمة.	التقليل: محاولة حل المشكلة بالنظر إليها على أنها ليس بالأهمية التي يراها الآخرون.
الإزاحة: تحويل العواطف المكبوتة كالغضب من مواقف إلى مواقف أقل	التعويض: حل المشكلة باختيار أنشطة ممتعة مثل تخفيف حدة التوتر

آليات الدفاع	استراتيجيات المواجهة
خطورة بالنسبة للفرد.	باستخدام التأمل.
النكوص: الانسحاب من الضغوط بأساليب سلوكية وإشباع غير ناضجة.	الدعم الاجتماعي: البحث عن المساعدة من قبل الآخرين لحل المشكلة.
التعويض: تطوير ميزة في مجال ما لتعويض الفشل الحقيقي في مجال آخر.	الاستبدال: أي حل المشكل بتحسين ضعف ما موجود في الشخص أو الموقف.
التسامي والتبرير: السيطرة اللاشعورية للانفعالات والدوافع بالاعتماد المفرط على تفسيرات عقلانية للمواقف.	البحث عن المعلومات: جمع أكبر قدر من المعلومات حول المشكلة قبل التصرف أو اتخاذ القرار.
الإسقاط: الرفض اللاشعوري للأفكار وسمات الشخصية وللرغبات العاطفية المرفوضة وإسنادها للآخرين.	اللقاء المسئولية على الآخرين: إلقاء المسئولية على شخص آخر.
تشكيل رد الفعل: منع التعبير عن الرغبات غير المقبولة خاصة الجنسية والعدوانية وذلك بالتطوير أو المبالغة في السلوكيات المعاكسة لها.	القلب أو الانعكاس: قيام الشخص بسلوك معاكس لما يشعر به لحل المشكلة كالضحك في موقف مخيف.

ثانياً: النظرية المعرفية: تعتبر المواجهة وسيط للنتائج التكيفية، وأكد لازورس وفولكمان (Lazarus, & Folkman, 1987, P.142) على ضرورة تغيير الموقف النظري المرتكز على دفاعات الأنا إلى مصطلح أكثر شمولية هو التقييم أو التقدير، والذي يعد وسيط لاستجابات الضغوط، وتنتج المواجهة عن التقييم الأولي والذي يسمح بتقدير الموقف ما إذا كان تهديداً أو تحدياً أو أملاً، وبناء عليه يستجيب الفرد ويواجه الموقف، وهذا التقييم يتوقف على خصائص الموقف ومعتقدات الفرد في قدرته على معالجة المشاكل، وبالتالي تسمح الكثير

من المصطلحات بإعادة تقييم الموقف الضاغط بشكل آخر وكذا باستخدام الاستراتيجيات الفعالة فى التعامل، من تلك المتغيرات الثقة بالنفس والإحساس بالتماسك والصلابة وتقدير الذات والفعالية الذاتية والتفاؤل وامكانيات الفرد البدنية والنفسية والاجتماعي والمادية، كل ذلك يساعد فى عملية تقييم الموقف وبالتالي فى عملية المواجهة.

تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

قد ميز لازورس وفولكمان (Lazarus, & Folkman, 1987, P.142) بين استراتيجيتين للمواجهة هما ١ - المواجهة التي تركز على المشكلة - Problem-Focused Coping . ٢ - المواجهة التي تركز على الانفعال Emotion-Focused Coping . وتشير الاستراتيجية الأولى إلى محاولات الفرد للحصول على معلومات إضافية لحل المشكلة، واتخاذ القرار بشكل معرّفٍ فعلاً، أو تغيير الحدث الذي يؤدي إلى الضغط، والاستراتيجية الثانية تؤكد على الأساليب السلوكية والمعرفية التي تهدف إلى التحكم في التوتر الانفعالي الذي ينجم عن المواقف الضاغطة باستخدام أساليب دفاعية مثل (الإنكار، التفكير التفاؤلي، الابتعاد عن الحدث، البحث عن مساندة انفعالية من الآخرين، وتجنب مسببات الضغط) وهذه الاستراتيجيات لا تعتبر تنظيمات فردية ثابتة بل أنها نوعية يختارها الفرد للتعامل مع المواقف الضاغطة، وفقاً لتقييمهم الذاتي لمصدر الضغط، وحجمه والأشياء المادية والشخصية والاجتماعية المتاحة، كما أشار لازورس وفولكمان (Lazarus, & Folkman, 1987, P.143) إلى أن الناس ينزعون إلى استخدام كلا النوعين من استراتيجيات المواجهة بهدف التغلب على الأحداث الضاغطة التي يواجهونها، كما أوضحنا أن استراتيجيات المواجهة القائمة على حل المشكلات يتم اللجوء إليها في المواقف التي يعتقد فيها الفرد أن بإمكانه التأثير في الحدث الضاغط والسيطرة عليه، بينما يلجأ الفرد إلى استخدام الاستراتيجيات القائمة على الانفعال عندما

يعتقد أنه يتوجب عليه تحمل ضغوطات الموقف الذي يتعرض له لأنه ليس باستطاعته التغلب عليه، ولا تغييره، أي أن طبيعة الموقف الضاغط هي التي تحدد بالأساس كيفية مواجهته، هل تتم المواجهة من خلال اللجوء إلى استراتيجيات المواجهة القائمة على الانفعال أم بتلك القائمة على حل المشكلات، وأن استراتيجيات المواجهة القائمة على الانفعال تكون فعالة على المدى القصير، بينما تؤدي استراتيجيات المواجهة القائمة على حل المشكلات إلى تكيف أفضل على المدى البعيد (عريبات، ٢٠٠٥، ص.٣٢٦).

بينما ميز ابراهيم (١٩٩٤) بين مجموعة استراتيجيات تحمل الضغوط النفسية إلى: استراتيجيات سلوكية نشطة يقصد بها المحاولات السلوكية الظاهرة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة، واستراتيجيات معرفية يقصد بها الجهود التي يبذلها الفرد لتطويع تقدير الحدث الضاغط، واستراتيجيات إجمالية يقصد بها محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المشكلة، أو اختزال التوتر بطريقة غير مباشرة (ص.٩٩).

وقد حدد سيلبي (Seely, 2007) استراتيجيتين من استراتيجيات مواجهة الضغوط هما أولاً: الاستراتيجيات الانفعالية في المواجهة وفيها يلجأ الفرد إلى استخدام ردود الأفعال الانفعالية في مواجهة الضغوط ومنها التوتر والشك والغضب والانزعاج، ثانياً: الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة وفيها يلجأ الفرد إلى إعادة التفسير الإيجابي والتحلي المنطقي وبعض أنماط التفكير والنشاط التخيلي، كما أنه أوضح ثلاث مراحل لمواجهة الضغوط النفسية هي: التنبيه وتبدأ بمجرد إدراك الفرد وجود مصدر ضغط سواء أكان نفسياً أو اجتماعياً، وفي هذه المرحلة يبدأ الجسم بإظهار استجابات متعددة، ثم تأتي مرحلة المقاومة وفيها يفرز الجسم هرمونات تساعد على المقاومة، ثم مرحلة الإنهاك وفيها أنه مع استمرار تعرض

الفرد للحدث الضاغط فإن الطاقة اللازمة للتكيف قد تنهك ويحدث انهيار للجسم (P.173).

كما بين هولر وآخرون (Hoeler; Athenstaed ; Corcoran; Ebner & Ischebeck 2015) أن هناك ثلاث أساليب وعمليات للتعامل مع الضغوط هي أولاً: أسلوب التوجه الانفعالي ويقصد به ردود الأفعال الانفعالية التي تصيب الفرد كالضيق والتوتر والقلق والغضب واليأس وتنعكس على أسلوبه في التعامل مع المشكلة، وثانياً أسلوب التوجه نحو التجنب: ويقصد به محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة، أي ينسحب من الموقف ويسمى هذا الأسلوب أيضاً أسلوب الإحجامي، ثالثاً: أسلوب التوجه نحو الأداء وهو ما يقوم به الفرد من سلوكيات نشطة للتعامل مع المشكلة بشكل واقعي وعقلاني، ويتضمن ذلك البحث عن الأسباب الحقيقية للمشكلة، والاستفادة من الخبرة في المواقف السابقة واقتراح البدائل للتعامل مع المشكلة واختيار أفضلها، ووضع خطة فورية لمواجهة المشكلة (p.2).

كما حدد عبد المعطي (٢٠٠٦) سبع أساليب لمواجهة أحداث الحياة هي: العمل من خلال الحدث، من خلال التفكير المنطقي المتأنى فيما تتضمنه طبيعة الحدث مما يساعد على التعامل معه - الالتفاف الى اتجاهات وأنشطة أخرى - التجنب والانكار - طلب المساندة الاجتماعية - الإلحاح والافتحام القهري، أي مدى تداخل الأفكار التلقائية المرتبطة بالحدث بصورة قهرية وتكرار الاحلام والنوبات المؤلمة من الأحاسيس بحيث لا يجد فراراً منها_ العلاقات الاجتماعية - تنمية الكفاءة الذاتية(ص٩٣).

كما بين حسين وحسين (٢٠٠٦) أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تتضمن ثلاثة أنواع رئيسية هي ١ - التخطيط والسعي نحو حل المشكلة في مقابل

- إنكار والهروب من المشكلة، ٢ - المساندة الاجتماعية في مقابل المواجهة الدينية، ٣ -
أساليب المواجهة على المستوى المعرفي في مقابل المواجهة الانفعالية (ص ٤٣).
- مصادر المواجهة بوصفها عوامل تتوسط العلاقة بين الضغط النفسي والأداء الفعال:**
- ١ - **الوجدان الإيجابي:** ترتبط المشاعر الإيجابية بالصحة العامة والنفسية للفرد في حين ترتبط المشاعر السلبية بانتشار الأمراض، فالوجدان السلبي يمثل ذاكرة انفعالية مرتبطة بالأحداث الضارة التي تعرض لها الفرد، وهناك سمات أساسية لذوي الوجدان السلبي منها الخوف والتشاؤم ومقاومة التغيير واليأس والتشاؤم وانخفاض التوقع الإيجابي والاتجاهات السلبية (حسين وحسين، ٢٠٠٦).
- ٢ - **التفاؤل:** هناك ارتباط كبير بين التفاؤل والتشاؤم وبين الطرق التي يتعامل بها الأفراد مع الضغوط، فالمتفائلين يستخدمون استراتيجيات موجهة نحو المشكلة وارتباطا سلبا بين التفاؤل والانكار والانسحاب والاستغراق في التعبيرات الانفعالية كأساليب لتحمل الضغوط (نبيلة أبو حبيب، ٢٠١٠).
- ٣ - **الدعابة:** إن الضحك والمرح يرفعان من الروح المعنوية، ويساعد على الاسترخاء وتخفيف التوترات ويسكن الآلام ويزيل الشعور بالتعب مما يزيد من رضا الفرد عن الحياة ويجعله قادرا على القيام بالمسئوليات ومواجهة الضغوط النفسية.
- ٤ - **الفعالية الذاتية والضببط الشخصي:** ترتبط إيجابيا بقدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية بمستوى عالي من المناعة، لأنها تقلل من الخبرة الضاغطة نفسها، ويقلل من النزعة إلى الاكتئاب في وجه الضغوط.
- ٥ - **المساندة الاجتماعية:** تعمل العوامل السلوكية والاجتماعية دور الوسيط بين المشاعر الإيجابية والصحة إذ يميل أسعد الناس إلى أساليب الحياة الصحية، وتكوين علاقات اجتماعية متعددة مما يؤدي إلى حياة انفعالية ايجابية مما يقوي من قدرة الفرد على مواجهة الضغوط.

٦ - الإيمان بالله والالتجاء إليه: يستعين الكثير بالعبادات وذكر الله لتخفيف الإحساس بالضغوط، حيث أنه للحالة الروحانية دور كبير في مواجهة الضغوط (السهلي، ٢٠١٠).

التمييز بين استراتيجيات مواجهة الضغوط وجهود المواجهة:

كما أوضح أبو نجيلة (٢٠٠٧) أنه يجب التمييز بين استراتيجيات المواجهة وجهود المواجهة، أما أساليب المواجهة فهي استراتيجيات عامة للمواجهة، وهي عبارة عن تفضيلات مألوفة ومعتادة لمواجهة مشاكل الحياة، ومن هذه الاستراتيجيات الانسحاب بعيداً عن الناس، إنكار المشكلات بدلاً من العمل على مواجهتها، المقارنات المتفائلة، لوم الذات، أو لوم الآخرين، أما جهود المواجهة فتعنى بها: تلك الأنشطة النوعية والمحددة التي يقوم بأدائها الفرد في موقف معين من أجل تخفيض حدة الضغوط المرتبطة بذلك الموقف مثل تقييم حجم المشكلة التي يتعرض لها، التعبير عن الانفعال أو كبتة، والبدء في نشاطات جديدة لتحويل الاهتمام عن المشكلة، وطلب نشاطات جديدة لتحويل الاهتمام عن المشكلة، وطلب نشاطات جديدة لتحويل الاهتمام عن المشكلة، وطلب المساعدة من الآخرين، وعدم التفكير في المشكلة (ص.١٣٣).

مبادئ المواجهة: يوضح رضوان (٢٠٠٢) أن هناك ست مبادئ ينتهجها الأفراد الذين يتعاملون مع الضغوط النفسية بنجاح، وتساعدهم في تخطي المواقف الصعبة، تلك المبادئ تتلخص في أولاً: الاستجابة بفاعلية لمسببات الإرهاق من خلال التعرف المباشر، ثانياً: الإدارة الذكية للموقف وعدم إثقال الكاهل بأعباء كثيرة وقول انتظر وهي طرق ممتازة للتخفيف من الإرهاق، ثالثاً: يتمثل في تنظيم الإرهاق الذي يساعد الفرد في تحمل الصراعات بشكل أفضل ويعوامل زمنية مناسبة، رابعاً: ويتمثل في تحديد الأولويات والتمييز بين الأولويات قصيرة المدى وطويلة المدى ووضع برنامج مرن وواقعي للتعرف، خامساً: ويتمثل في بناء التواصل الفعال بالآخرين الذي قد

يساعد على تحديد الأولويات واتخاذ القرارات، سادساً: يتمثل في عدم الاستسلام والاعتماد على الآخرين في طلب المساندة الإنسانية التي قد تخفف من تأثير الأحداث المرهقة على الفرد.

العوامل المؤثرة على ادراك ومواجهة الضغوط النفسية:

أوضحت نبيلة أبو حبيب (٢٠١٠) أن من أهم تلك العوامل: ادراك الفرد للموقف، والتأقلم معه على أنه أمر واقع يجب التكيف معه - المستوى الاقتصادي للفرد فكما كان المستوى الاقتصادي مرتفعاً كلما أصبح عند الفرد القدرة على التعامل، والتكيف مع الضغوط - المستوى التعليمي للفرد فكما كان المستوى التعليمي مرتفعاً كلما استطاع الفرد مقاومة الضغوط - العلاقات الاجتماعية الناجحة والقائمة على المحبة والاحترام تساعد الفرد على مقاومة الضغوط النفسية - المثابرة ووضع أهداف مستقبلية ممكنة التحقيق - الجنس: لم يثبت وجود فروق تذكر بين الجنسين في إدراك الضغوط النفسية ومواجهتها - العمر: يعد من العوامل الهامة في إدراك الضغوط النفسية ومواجهتها - التماسك الأسري(ص. ٤٨) - وأضاف العبدلي(٢٠١٢) استكشاف الواقع ومشكلاته والبحث عن المعلومات الكافية - التعبير في حرية عن المشاعر الإيجابية والسلبية لما في ذلك من تنفيذ انفعالي - القدرة على تحمل الإحباط - طلب العون من الآخرين والثقة فيهم والثقة في النفس - تجزئة المشكلة إلى وحدات يمكن معها تناولها ومعالجتها في وقت معين - القدرة على ضبط الانفعالات - إبداء المرونة وتقبل التغيير - روح التفاؤل والأمل فيما يبذل من جهود لحل الأزمة(ص.٥٦).

الصلابة النفسية: Psychological Hardiness

في ضوء الاهتمام بعلم النفس الإيجابي والذي يهتم بموضوعات مثل التفاؤل والسعادة والحكمة والإبداع والأصالة والتواضع والإيثار والروحانية، ظهرت الصلابة النفسية كجزء منه، وتعد الصلابة ذات دور هام في إثراء مهارات مواجهة الضغوط

وتزيد من قدرة الفرد على تطوير نفسه ودعم قدراته وقراراته من خلال خبراته التي يستقي منها الحكمة (Maddi ;Harvey; Khoshaba; Lu; Persico & Brow, 2009,P.575).

تعريف الصلابة النفسية:

عرفه مادي وآخرون (Maddi; Khoshaba; Persico; Harvey & Bleecker,2002,P.72) بأنها الإيجابية والمرونة تجاه تغيرات الحياة ومتطلباتها، لما لها من تأثير وقائي من الضغوط ضد حدوث المرض، كما عرفها هانتون (Hanton; Evans, & Neil, 2003,P.167) بأنها تركيب نفسي مصحوب بتقييم واستراتيجيات مواجهة فعالة تعكس مستويات مرتفعة من الثقة بالنفس، وعرفها دخان والحجار (٢٠٠٦) بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة(ص٣٧٠)، وعرفها حسيب (٢٠٠٧) بأنها إحدى سمات الشخصية التي تقلل من التأثير السيء للضغوط على الصحة الجسمية والنفسية للفرد(ص١٦١)، كذلك أوضح طه (٢٠٠٩) بأن الصلابة النفسية هي قوة الإرادة والعزيمة المتمثلة في الإصرار ومواصلة الكفاح والمثابرة لتحقيق الهدف، كما عرفها مادي وآخرون(Maddi et al., 2009) بأنها نمط الاستعدادات والمهارات التي تؤدي للمرونة تحت الظروف المرهقة، وهي قابلة للتدريب بهدف تحويل الضغوط إلى فرص للنمو في الأداء والحكمة والصحة(P.576).

مما سبق ترى الباحثة إن تعريفات الصلابة النفسية توضح الدور الفعال للصلابة في تخفيف الضغوط، وتقوية الصحة النفسية للفرد، وإنها قابلة للتنمية، كما إنها مرتبطة بقدرة الفرد على الإدراك والتفسير والتقويم والمواجهة والمرونة عند التعرض للأحداث الضاغطة، وهي السبيل لتحقيق الثقة بالنفس، وعلى ذلك تعرفها الباحثة بأنها مهارة تعكس مدى قوة الفرد وإرادته وإصراره لتحمل ما يتعرض

له من ضغوط بل وتحويل تلك الضغوط لفرص نمو وتطوير للشخصية مما يدعم الفرد أكثر ويزيد من ثقته بنفسه.

أبعاد الصلابة النفسية:

أوضح ساندفيك (Sandvik ; Bartone; Hystad; Philips; Thayer & Johnsen, 2013) أن الصلابة النفسية تتكون من ثلاث أبعاد رئيسية هي (الالتزام والسيطرة والتحدي) في حين أعتبر (جبر، ٢٠٠٤) أن الثقة بالنفس تعد بعداً رابعاً للصلابة النفسية، وفيما يلي شرح مبسط لكل منا:

١ - **الالتزام:** هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، وهو عكس الانسحاب ويمثل طريق للإرادة عند مواجهة المواقف المهمة، ويتضمن تفاعل مع الآخرين والأحداث والاستمرار بالأنشطة. (Maddi et al., 2002,P.73).

٢ - **التحكم:** وهو قدرة الفرد على التأثير في النتائج من حوله ومهما كانت الظروف سيئة فلا ينساق للاستسلام وانعدام القوة، ويتمثل في الوعي الإيجابي ومراقبة الذات والقدرة على اتخاذ القرار والاختيار من بدائل والتفسير والمواجهة الفعالة للأحداث الضاغطة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز) (Maddi et al., 2009,P.576).

٣ - **التحدي:** يظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها، والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات، ويتطلب قيام الفرد بمهامه من منطلق أن التغيير حقيقة ينبغي التعامل معها واستثمارها للنمو الشخصي، مما يساعد الفرد في استكشاف بيئته النفسية والاجتماعية ومواجهة الضغوط بفاعلية (طه، ٢٠٠٩، ص.٢٠).

٤ - **الثقة بالنفس:** هي القدرة على التنافس وعدم الاضطراب عند المواجهة لأي موقف ضاغط، والدفاع عن الحق، وعدم الشعور بالحرج عند الانتقاد والسعي

لعمل شيء جديد، والقدرة على اتخاذ القرار وتحديد الأهداف وفهم الذات (جبر، ٢٠٠٤، ص. ١٨).

النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

أولاً: نظرية كوبازا: كانت تنظر للصلابة على أنها أحد الحواجز النفسية ضد الضغوط، وتساعد الفرد في تطويع الحدث الضاغط بحيث يخفض أثره على الذات، ويجعله خبرة يستفاد منها، وهو مصدر مقاومة إيجابية ضد أحداث الحياة الضاغطة، وهي تتكون من الالتزام والتحكم والتحدى، كما أنها تجعل الفرد محب لمواجهة التحديات وباحث عن الخبرات المثيرة ذات المعنى، مما يجعله يشعر بأنه شخص مؤثر وباحث عن التغيير، حتى يكون نموذج يحتذى به، فالأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يعتبرون التغيير محفز هام للتطوير، ويحافظون على درجة جيدة من الصحة النفسية والبدنية ويتمتعون بدرجة جيدة من النشاط ويرتقون بأدائهم لأكثر من أن يكون أدائهم تنافسي، لأن لديهم قوة داخلية تدفعهم لتجاوز التحديات (Kobasa ; Maddi, & Zola, 1983, P.42).

ثانياً: نموذج الصلابة لتحسين الصحة والأداء لمادي: يرى مادي (Maddi, 2006) أن الصلابة النفسية تُلطف من تأثير الضغوط على الصحة النفسية وتؤدي إلى صحة نفسية وبدنية جيدة وبراعة في الأداء، حيث أنها تعدل العملية الدائرية التي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق، وما يصاحبه من أمراض وذلك من خلال أن الصلابة تعدل إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل شدة وتأثير، كما أنها تؤدي بالفرد إلى اتباع أساليب مواجهة نشطة، وتمنحه قدرة على تعديل أسلوبه بحيث يستطيع مواجهة الأحداث الضاغطة، كما أنها تزيد بشكل غير مباشر من القدرة على مواجهة الضغوط من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي، وتحفز الفرد على التغيير في أسلوب الحياة لمواجهة التحديات (P.161).

مظاهر الصلابة النفسية:

تتعدد مظاهر الصلابة النفسية، ومن أهم تلك المظاهر ما أشار إليها عبد الصمد (٢٠٠٢) بدراسة اكلينيكية لشخصية الحالة الأكثر صلابة نفسية من خلال تاريخ الحالة المسقط على اختبار التات، ومن أهم ما أشارت إليه النتائج تمتع الحالة ببناء نفسي ودينامي استخدام الأساليب الإيجابية الفعالة لمواجهة ضغوط الحياة - تحمل المسؤولية الشخصية - الحرص على التفوق والانتظام في الدراسة - التمتع بالتوافق والاستمتاع بالحياة - الالتزام الديني والأخلاقي - القيام بالواجب رغم تحدي الصعاب والمعاناة - طموح معتدل - تفاؤل - سعي لتحقيق الأهداف - شعور بالرضا الوجودي. (ص.٢٣٢)

سمات الأفراد ذوي الصلابة النفسية:

ينظرون للضغوط على أنها مصدر إثارة - يمتلكون درجة عالية من التعالي في الجسدي والنفسي بعد تعرضهم لدرجات عالية من ضغوط الحياة - يستعملون استراتيجيات مواجهة نشطة تكيفية مثل طلب المساندة الاجتماعية - يتسمون بالجرأة والمثابرة والمرونة المعرفية والسلوكية - قادرين على إيجاد معنى لحياتهم لذا هم أقل تعرضاً لاضطرابات الضغوط وأكثر توافقاً - لديهم الحافز لتنفيذ الخطط بنجاح. (Sandvik et al., 2013,P.705) ، كما أنهم يتابعون أهدافهم بإيجابية - ينظرون لأحداث الحياة بأنها أقل إرهاقاً - لديهم قدرة على إدارة الخطر لما لديهم من إحساس بالكفاءة والثقة بالنفس - لديهم قوة تحمل نفسي وفسولوجي مرتفعة تمكنهم من مقاومة الضغوط الشاقة - يتجنبون الممارسات غير الصحية تحت تأثير الضغوط (Maddi et al., 2002,P.79)، ويلتزمون بمختلف جوانب وأمور حياتهم - يسيطرون على الأسباب ولديهم القدرة على حل المشكلات - يستخدمون استراتيجيات مواجهة متفائلة ونشطة ومركزة نحو المشكلة. (Chan, 2003,P.382)، كما يفضلون اتخاذ الأدوار القيادية - يتسمون

بالإبداع والحكمة - يؤدون بحماس وحيوية - يواجهون العراقيل والتغيرات بشكل مستمر ومرن - يتفاعلون بعطاء بدلاً من المنافسة، مما يساعد في الحصول على المساندة والتشجيع من الآخرين - لديهم القدرة على الاسترخاء والقيام بالتمارين. (Maddi, 2006, P.163; تفاعلة، ٢٠٠٩، ص.٢٧٦)

المرونة المعرفية: Cognitive flexibility

تعد المرونة المعرفية بعد هام من أبعاد الشخصية الإنسانية، وهي تقبل التغير المفاهيمي والمثابرة في اكتساب أنماط جديدة من السلوك، والتخلي عن الأنماط القديمة الثابت، وهي تقع على إحدى طريفي متصل، بينما يقع التصلب المعرفي في الطرف الآخر (Anderson & Thweatt, 1998, P.540)، وتوضح المرونة المعرفية بزيادة قدرة الفرد على إدراك عدد من الخيارات والبدائل لموقف معين ثم تكييف استجابته حسب متطلبات هذا الموقف، وهذا يتوقف أيضا على رغبة الفرد في أن يكون مرناً (Swami, Mittal ; Mehta; Solanki, & 2013, P.133)

تعريف المرونة المعرفية:

هي القدرة على تغيير الاستراتيجيات المعرفية التي يستخدمها الفرد لمعالجة الظروف والمواقف الجديدة وغير المتوقع، ويتضمن هذا التعريف ثلاثة عناصر أساسية هي: ١ - أن المرونة المعرفية قدرة وبالتالي يمكن أن تكتسب، ٢ - يشير إلى تغيير في الاستراتيجيات المعرفية التي يستخدمها الفرد والتي تعتبر سلسلة من العمليات التي تبحث في حل المشكلة، وفيها يتم تقييم الخصائص المختلفة لمثير وإيجاد عدة بدائل واختيار المناسب منها، ٣ - هذا التغيير يحدث لمواجهة المواقف الجديدة وغير المتوقعة في الحياة (Brockmeyer; Ingenerfm; Walther; Wild; Hartmann; Herzog; Bents, & Friederich, 2014, P.25). كما تعرف بأنها قدرة الفرد على البناء والتعديل المستمر في التمثيل العقلية، وتوليد الاستجابات استناداً إلى المثيرات والمعلومات الموجودة في الموقف، فعندما تكون هناك مشكلة ولها عدد

كبير من الحلول فإن الفرد المرن هو الذي يقوم ببناء تمثيلات عقلية جديدة أو تعديل التمثيلات السابقة. (Deak, 2003, P.271).

ولقد أشار العديد من الباحثين إلى أن المرونة المعرفية تظهر في سلوك الفرد بشكل كامل، وليست تغييراً في السلوك نتيجة لموقف مشكل فقط، كما أن هناك بعض العمليات المعرفية التي ترافقها مثل: الوعي والتمثيل العقلي وتوليد البدائل وتقييمها، وهي ليست إدراك للعلاقات الداخلية بين الأشياء فقط ولكنها أيضاً القدرة على إدراك أوجه التشابه والاختلاف بينها. (Mittal et al., 2013; Canas, et al., 2005 ; Deak, 2003). وهي القدرة على إعادة بناء المعرفة بعدة طرق وبشكل تلقائي وتكييف الاستجابات للتغيرات المختلفة التي يتطلبها الموقف (بقيعي، ٢٠١٣، ص ٣٤٠).

نظرية المرونة المعرفية:

إن التعلم هو عملية نشطة لبناء المعرفة تتم من خلال دمج الخبرات الجديدة مع الخبرات الموجودة في البنية المعرفية للمتعلم، ونظرية المرونة المعرفية من النظريات الحديثة في مجال التعليم والتعلم وتسعى هذه النظرية إلى تمكين المتعلمين من الفهم المعقد للمادة التعليمية أو للمواقف الصعبة والأزمات عن طريق مجموعة من المبادئ التي تشكل جوهر هذه النظرية، وترى تلك النظرية أنه لكي يحدث التعلم لابد أن يعتمد التدريس على السياق لتنمية بنية المعرفة لدى المتعلم، وتكمن أهمية البنيات المعرفية في أنها تعامل كعنصر واحد عندما يتم استدعاؤها من قبل الذاكرة العاملة، ومن ثم لا تمثل عبئاً معرفياً عليها، ولقد طورت النظرية لتزودنا بطرائق لتحسين التعلم، والمسلمة الأساسية التي تقوم عليها النظرية أن المتعلمين يمتلكون ذاكرة عاملة محدودة السعة وأن التحميل الزائد لهذه الذاكرة يعوق حدوث التعلم ومن ثم يعيق عملية المرونة، لذلك لابد دوماً أن نخفف العبء المعرفي من خلال تكوين بنية معرفية جيدة يتم فيها ربط الجديد من المعلومات

بالقديم، يستخلص من ذلك أن نظرية المرونة المعرفية تنادي بأن يعتمد التعليم أو التدريس على السياق لتنمية بنية المعرفة لدى المتعلم، وتؤكد على الترابطات بين المفاهيم المختلفة والتداخل بينها. وتتيح نظرية المرونة المعرفية الوصول المرن للأفراد لمختلف أنواع وأشكال التعليم، وهي طريقة تمكن الأفراد من تنظيم وإدارة عبئهم المعرفي، كما أن نظرية المرونة المعرفية تهدف لتكوين وبناء البنيات المعرفية عن طريق ربط ما هو جديد من معلومات مقدمة للفرد بما هو موجود في بنيته المعرفية، فيسهل عليه التفكير والتغيير في أسلوبه وطريقته التي يتبعها عند مواجهة المواقف الجديدة أو الصعبة (Lowrey, & Kim, 2009; الفيل، ٢٠١٣; الفيل، ٢٠١٥; Farrant; Cole; Duncan, & Blaye, 2014; Fletcher, & Maybery, 2014).

خصائص الأفراد ذوي المرونة المعرفية:

أشار غريب (٢٠١٣) إلى أن الأفراد ذوي الأسلوب المعرفي المرن لهم عدة خصائص أهمها أنهم لا يتأثرون بالمشتتات الموجودة في المواقف لكونهم أكثر قدرة على تركيز الانتباه على عناصر الموقف، ويتسمون بالصحة النفسية والتوافق والسيطرة على تصرفاتهم والثقة بالنفس وذوي شخصية متحررة، يتميزون بالذكاء والقدرات العقلية المتطورة والناضجة وهم أقدر على التكيف مع التغيرات الاجتماعية، ويعترفون بأخطائهم ويتقبلون تصحيح الآخرين لأرائهم خصوصا إذا كانوا أكثر خبرة منهم، إضافة إلى شكرهم لهم،

ويتبعون وسائل حديثة في حل المشاكل التي تواجههم بدلا من أن يعتمدوا على وسائل قديمة، كما تجدهم يرغبون في التعلم والتغيير وتجريب الجديد باستمرار (ميسون سعيد، ٢٠١٤، ص. ٥٨). كما أنهم أقدر على التكيف و يستطيعون تعديل استجاباتهم بتغير ظروف البيئة وكذلك المواقف وربما يلجئون في بعض الأحيان إلى التغيير في البيئة في حد ذاتها (مصطفى، ٢٠٠٥، ص. ٣٥). ويشير (غريب، ٢٠١٣) إلى أنه نظرا لكون الأسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) يعبر عن مدى

قدرة الأفراد في استبعاد مشتتات الانتباه عن المواقف المدركة وتأثيرها على استجاباتهم نحوه، فالمتصلبون هم الذين لا يستطيعون عزل مشتتات الانتباه وذلك ما يؤثر على استجاباتهم، أما المرنون فهم الأقدر على استبعاد مشتتات الانتباه والتركيز على المثير وبالتالي تكون استجاباتهم أكثر إيجابية.

اكتساب مهارة المرونة المعرفية:

بينت مها فؤاد (٢٠١٣) أن هناك طرق لممارسة المرونة المعرفية والتدريب عليها هي: الفضولية وكثرة الأسئلة والتفكير قبل الحكم واتخاذ القرار، تقبل الاختلاف، وضع خطة للمشكلات المحيطة وتوضيح الأسلوب والإجراءات التي يتبعها الفرد في التعامل معها وكيف يتعامل الآخريين مع نفس المشكلات ومقارنة تلك الأساليب لاختيار الأفضل بعد ذلك، تفهم أسباب المقاومة واستطلاع المخاوف التي قد تكون وراء مقاومة الناس لطباعك وتصرفاتك، المداومة على الاطلاع الدائم، التعرف على التغيرات القائمة بالبيئة، الالتزام بالتعلم المستمر فالتكيف يقتضي التعلم المستمر، البحث عن أنظمة الدعم من الأصدقاء والأهل والنظراء والزملاء المهنيين، الاهتمام بالتغذية المرتدة عن كل ما يحدث حول الشخص، التعامل مع ردود الفعل العاطفية للآخرين أثناء مواجهة المشاعر الشخصية، أو مقاومة كليهما، التصرف بحسم عند مواجهة المواقف التي تتطلب قرارات ولا تراوغ ولا تتجنب الواقع، تجنّب إقحام التغيير من خلال تفهم مقاومة الآخريين للتغيير متخذاً طريق خفض الجناح بالشرح وإجابة الأسئلة والإنصات الصبور لمخاوفهم، إيجاد طرقاً لخلق الدافعية من خلال التفاعل مع المحيطين بانتظام وبطريقة تشجع مواجه الآخريين المثيرين للمشاكل من خلال مخاطبتهم بسرعة وإلا ستضر الروح المعنوية للفرد وتخفق الانطلاقة للتغيير المطلوب، تعلم مهارات الاستماع الفعالة لاستيضاح ما لدى الآخريين من آراء فسييساعد ذلك على التغيير السهل والتكيف مع المشكلات، التعاون والتشاور مع الآخريين قبل اتخاذ القرارات، تغيير الأسلوب وتعود استخدام نطاق واسع من الطرق،

فالمرونة تمكن من تعديل أسلوب إدارة الأجواء المناخية المحيطة حسب المواقف المتغيرة، مواجهة الواقع والتكيف مع المواقف المتغيرة بواقعية وانفتاح وتفاؤل.

قياس المرونة المعرفية:

نظرا لحدثة موضوع المرونة المعرفية فتكاد تفتقر المكتبة العربية - في حدود علم الباحثة - لوجود أدوات تقيس هذا المتغير، واقتصرت بعض المقاييس على قياس الأسلوب المعرفي (التصلب/ المرونة) مثل مقياس انتصار كرمان (٢٠٠٥) وكذلك مقياس المرونة المعرفية لسبيرو وآخرون (٢٠٠٥) ترجمة خضر (٢٠٠٧) والذي يحتوي على (٣٠) عبارة نصفها يعبر عن التصلب المعرفي، ونصفها يعبر عن المرونة المعرفية، ولكنها تحمل نفس معاني الفقرات التي تعبر عن التصلب المعرفي ولكن تم صياغتها بشكل سلبي، أو مقاييس للعبء المعرفي للفييل (٢٠١٥) كأحد المتغيرات المتداخلة مع المرونة المعرفية، لذا وجدت الباحثة أن تستخدم مقياس مباشر للمرونة المعرفية وأن تكون عباراته تستهدف في معظمها السؤال عن المرونة المعرفية بشكل إيجابي وليس التصلب، فقامت بترجمة مقياس للمرونة المعرفية إعداد (Dennis, & Wal, 2010) والعمل على تقنينه على البيئة العربية إثراءً للمكتبة العربية.

المرونة النفسية: psychological resilience

تشير المرونة في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه الانفعالي الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصبية، فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة، والمرونة النفسية دالة لقدرة الفرد على التفاعل مع البيئة ودالة في نفس الوقت للعمليات التي إما ترقى ما يعرف بالتنعم الذاتي وجودة الوجود الشخصي أو وقاية الإنسان من الانهيار أو التأثير السلبي بعوامل الخطورة والتهديد، وهي أهم آليات التوافق والمواجهة الإيجابية الفعالة عند التعرض للضغوط النفسية أو الأحداث الصادمة (أبو حلاوة وعكاشة، ٢٠١٥).

تعريفات المرونة النفسية:

فالمرونة النفسية هي خاصية في الفرد تساعد على التكيف والتلاؤم، وهي ميزة تشير إلى الانفتاح على صعيد القدرات والاستعداد من جانب الفرد لتطويعها وملائمتها للظروف المستجدة، وهي القدرة على التكيف في المواقف التي تحمل الإحباط حيث يلتمس الحلول المختلفة للمشكلات ولا يظهر العجز عن مواجهتها، وهي الحد الفاصل بين الثبات المطلق الذي يصل إلى درجة الجمود، والحركة المطلقة التي تخرج بالشيء عن حدوده وضوابطه، أي أن المرونة حركة لا تسلب التماسك وثبات لا يمنع الحركة (الصوفي، ١٩٩٦، ص.١٤١).

والمرونة النفسية هي 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 (A.P.A., 2012). ويعرفها شقورة (٢٠١٢) بأنها قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلائي وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين، أساسها الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين (ص.١٩)، كما يعرفها أبو حلاوة (٢٠١٠) بأنها عملية دينامية تمكن الأفراد من إظهار تكيف سلوكي عندما يواجهون مواقف عصبية أو صادمة أو مأساوية أو تهديد أو حتى مواقف ضاغطة، وهي تكوين ثنائي البعد يتضمن التعرض للمتاعب والأزمات والصدمات والتوافق الإيجابي معها مما يرتب نواتج ايجابية، وتتضمن عاملين أساسيين هما: (أ) تعرض المرء لتهديد حقيقي أو محن شديدة أو مصاعب وأحداث ضاغطة. (ب) تحقيق المرء تكيف أو مواجهة إيجابية على الرغم من التأثيرات السلبية لهذه المحن على عملية النمو النفسي (ص.٥).

صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية:

الصبر - التسامح - الاستبصار - الاستقلال - الإبداع - روح الدعابة -
المبادأة - تكوين العلاقات - التمسك بالقيم والأخلاق - القدرة على تقبل النقد
والتعلم من الأخطاء - القدرة على تحمل المسؤولية - القدرة على اتخاذ
القرارات (Bariola ; Lyons; Leonard; Pitts; Badcock & Couch, 2015).

تنمية المرونة النفسية:

لتأسيس المرونة النفسية يراعى عاملين هامين هما (١) الأداء المعرفي الوظيفي
السوي مثل الضبط والتنظيم المعرفي للذات، ومعامل الذكاء. (٢) العلاقات
الاجتماعية الإيجابية خاصة مع الآباء والراشدين ذوي الاعتبار فضلاً عن الأصدقاء
وجماعة الأقران (Calderon; Espinosa, & Techio, 2004 Tugade; Fredrickson,)
(& Feldman, 2004).

كما يلاحظ أن ذوي المرونة النفسية العالية يتعايشون مع الانفعالات الإيجابية
مثل الهدوء والسكينة، مع القدرة على التمييز بين كل من الانفعالات الإيجابية
والسلبية، فضلاً عن القدرة على ضبط وتنظيم الاستجابات الانفعالية، مما يخفض
بصورة واضحة من التأثيرات السلبية للخبرات والأحداث الضاغطة، لأن الانفعالات
الإيجابية توقف مسار التأثيرات السلبية للضغوط النفسية وتساعد الأفراد ذوي
المرونة النفسية المرتفعة من التعافي السريع من تأثيرات هذه الضغوط (Greene;
Paranjothy, & Palmer, 2015,P.1792).

وهناك عشر طرق لبناء المرونة النفسية: ١ - إقامة روابط مكثفة مع الآخرين.
٢ - تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا سبيل للتخلص منها أو التغلب عليها.
٣ - تقبل التغيير واعتباره جزءاً متضمناً بنويماً في الحياة. ٤ - الاندفاع بالتحرك
تجاه الأهداف. ٥ - اتخاذ قرارات حاسمة أو قاطعة. ٦ - التماس كل الفرص التي
تدفع باتجاه استكشاف الذات (وذلك بمواجهة المصاعب والتحديات واللجوء الى

الدين). ٧ - تبني رؤية أو نظرة إيجابية للذات. ٨ - وضع الأمور أو الأشياء في سياقها وحجمها الطبيعي. ٩ - عدم فقد الأمل والاستبشار وتلمس الخير فيما هو قادم. ١٠ - الاعتناء بالنفس وتقدير الحاجات والمشاعر الشخصية (أبو حلاوة وعكاشة، ٢٠١٥).

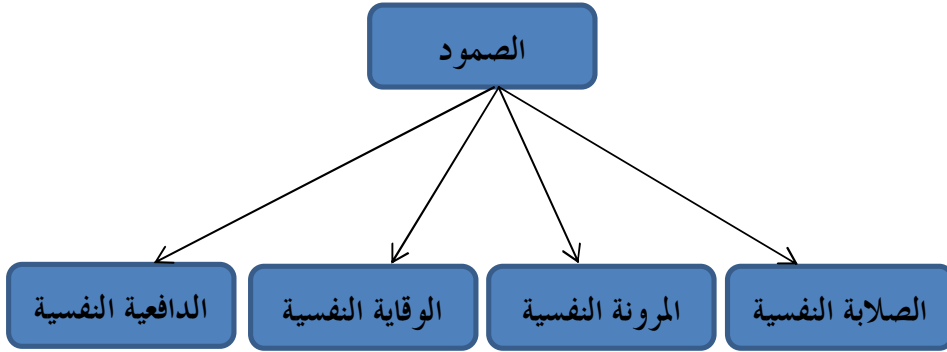
ثمرات المرونة النفسية:

كما أن هناك ثمرات لاتسام الفرد بالمرونة النفسية ومن أهمها تحقيق الصحة النفسية للفرد، وتكوين نظرة إيجابية للحياة، وزيادة الاستمرارية في العطاء، والقدرة على الاتصال الفعال بالآخرين (شقورة، ٢٠١٢، ص ٢٥). كما أن للمرونة النفسية ثمرات تتضح في ١ - اللواحق الإيجابية بغض النظر عن مواقف الخطورة مرتفعة الشدة. ٢ - الاحتفاظ بالكفاءة الذاتية في ظل ظروف الحياة الضاغطة. ٣ - التعافي من الصدمات. ٤ - التوظيف الإيجابي للمصاعب والتحديات واعتبارها فرصة للنمو والارتقاء مما يجعل متاعب ومشاق المستقبل متحملة (أبو حلاوة وعكاشة، ٢٠١٥).

الصمود النفسي والصلابة والمرونة والوقاية والدافعية النفسية:

تناولت (صفاء الأعسر، ٢٠١٠، ص ١٥-١٧) مفهوم الصمود النفسي واعتبرته أحد البناءات الكبرى في علم النفس الإيجابي، والصمود بناء وافد من علم المواد التي تستعيد خواصها بعد التعرض للطرق والتمدد والانكماش وغيره من المؤثرات الخارجية، وهو نفس المعنى الذي يحمله الصمود في علم النفس إذ يعني القدرة على استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب، بل وقد يوظف هذه المحن لتحقيق النمو والتكامل، وهو بالتالي مفهوم ديناميكي يحمل في معناه الثبات كما يحمل الحركة، وفيما يلي مخطط يوضح تركيب الصمود النفسي الذي يحتوي على كل من الصلابة والمرونة والوقاية والدافعية النفسية كما بالشكل التالي رقم (١):

شكل (١) يوضح تركيب الصمود النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية



الدراسات السابقة:

- المحور الأول: دراسات تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين .
- دراسة السهلي(٢٠١٠) والتي هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى مرضى الاكتئاب والقلق بمستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضي والتعرف أيضا على الفروق بين الذكور والإناث في أساليب مواجهة الضغوط ،وتكونت عينة الدراسة من ٢١٠ فرد موزعين لمجموعتين، وأظهرت نتائج الدراسة: وجود فروق داله احصائياً بين مجموعة المرضي وغير المرضي في استراتيجيات مواجهة الضغوط، وأن المرضي أكثر ميلا إلي استخدام الاستراتيجيات السلبية عند مواجهة الضغوط، وأن هناك فروق داله احصائياً بين مجموعة الذكور والإناث في الاستجابة لمواجهة الضغوط لصالح مجموعة الإناث، و أن هناك فروق ذات دلالة بين مرضي القلق ومرضي الاكتئاب فيما يتعلق بالاستجابة للضغوط لصالح مرضي القلق، وأن استراتيجيات التدين كان في مقدمة الاستراتيجيات التي يعتمد عليها المرضي وغير المرضي عند مواجهة ضغوطهم.

- **دراسة مصطفى (٢٠١٠)** وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء العاطفي ومهارات مواجهة الضغوط لدي طلبة كليات التربية بجامعة غزة، وتكونت عينة الدراسة من ١١٩ طالبا و٢٨٤ طالبة، ولقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين مستوي الذكاء العاطفي العام وبين الدرجة الكلية لمهارات مواجهة الضغوط الإيجابية، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزي إلى متغير الجنس في جميع أبعاد الذكاء العاطفي وفي مهارات مواجهة الضغوط.
- **دراسة آن هوينج وشنجيت (An, Hoyoung & Changet, 2010)** وهدفت إلى دراسة العلاقة بين استراتيجيات المواجهة التجنبية والضغوط الأكاديمية، وتكونت العينة من (١٥٧) طالب من كلية الطب بكوريا، وكشفت النتائج عن وجود علاقة دالة احصائياً بين استراتيجيات المواجهة والاكتئاب ومستويات الضغط، وأن الطلاب يستخدمون استراتيجيات المواجهة التجنبية أكثر من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية وذلك يرتبط بمستويات مرتفعة من الضغوط.
- **دراسة نوره السلیمان (٢٠١١)** وهدفت إلى التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط الحياتية اليومية لدي عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية، وتكونت عينة الدراسة من ١٧٢ طالبة منهن ٨٣ طالبة من المتفوقات و٨٩ من غير المتفوقات، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في استراتيجية المواجهة (التخطيط) لصالح الطالبات المتفوقات. ووجود فروق بين المجموعتين في (الاستسلام، القبول، الإنكار، عدم المبالاة، صرف الانتباه) لصالح الطالبات غير المتفوقات.

- **دراسة ايدس بيرميناس (Aidas & Perminas, 2011)** والتي هدفت إلى التعرف على تركيب استراتيجيات المواجهة لدى الطلاب وكذلك المقارنة بين الذكور والإناث وتضمنت العينة (٨٤٩) منهم (١٤٥) ذكور و (٦٩٥) إناث من جامعة Magnus ، بمتوسط عمر (٢٠.٤) سنة، وكشفت نتائج التحليل العاملي عن (٨) عوامل تضمنت: أ - المواجهة المتمركزة حول المشكلة ب - المواجهة المتمركزة حول الانفعال ج - البحث عن التدعيم الاجتماعي د - تدمير الذات ه - الانكار و - التحول إلى الدين ز - القبول - التعامل النشط، وتوصلت إلى أن الطالبات يستخدمن استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال والتدعيم الاجتماعي ولوم الذات، بينما يستخدم الطلاب الانكار والقبول والتعامل النشط .
- **دراسة كيوما وكاهي (Kuma & Kadhi, 2012)** بعنوان مهارات مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة، والتي أوضحت أنه خلال السنوات الأولى من الدراسة الجامعية بإنجلترا تزداد الضغوط وذلك يرجع إلى عوامل متنوعة منها زيادة الضغط، التنافس، قلة المصادر، والتدعيم العائلي غير الكافي وكذلك العنف الذي يتم بثه عبر وسائل الإعلام، وزيادة شرب الكحول والمخدرات ومخاطر التحول من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الرشد، وتضمنت عينة الدراسة (٤٤) من طلاب كلية علوم الكمبيوتر كعينة تجريبية تم تدريبهم على تنمية استراتيجيات المواجهة الفعالة وزيادة كفاءة الذات، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن: التدريب على استخدام مهارات المواجهة الفعالة يؤثر في كل من كفاءة الذات ومواجهة الضغوط بصورة فعالة.
- **دراسة فيل وسوانيبول (Phile & Swanepoel, 2012)** وهدفت إلى تحديد دور استراتيجيات مواجهة الضغوط في العلاقة بين الصحة النفسية والاكئاب لدى الوزراء، وتضمنت العينة (٥٣) من الوزراء بألمانيا في كاب الشمالية، وأشارت النتائج إلى أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين أساليب المواجهة المتمركزة حول

المشكلة والمتمركزة حول الانفعال والاكتئاب، ولا تلعب استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة دورا في العلاقة بين الصحة النفسية والاكتئاب. ولكن لاستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال دورا في العلاقة بين الصحة النفسية والاكتئاب، وتوجد علاقة ارتباطية سالبة بين الصحة النفسية والاكتئاب، وتوجد علاقة ارتباطية إيجابية بين استراتيجيات المواجهة والاكتئاب.

- **دراسة غريب(٢٠١٣)** والتي هدفت إلى التعرف على الأسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة قاصدي مرباح بورقلة بالجزائر، وتكونت عينة الدراسة من 131 طالب وطالبة، وأوضحت النتائج أنه لا توجد علاقة بين الاسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) واستراتيجيات مواجهة الضغوط، ولا يختلف الاسلوب المعرفي لدى الطلبة باختلاف الجنس، ويختلف الاسلوب المعرفي لدى الطلبة باختلاف النظام الجامعي ولا تختلف إستراتيجيات مواجهة الضغوط باختلاف الجنس، ولكن تختلف إستراتيجيات مواجهة الضغوط باختلاف النظام الجامعي.

- **دراسة فيتكوفنا وزابرووداسكا (Vitkova, & Zabrodskaja, 2014)** التي أوضحت أن سلوك البلطجة في العمل يؤدي إلى السلوك العدائي على المدى الطويل، وأن هذا السلوك يتضمن التعدي على حقوق الزملاء بالعمل والتعدي عليهم لفظياً أو نفسياً بطرق مباشرة وغير مباشرة، وهذا السلوك يترك أثراً سلبياً ويمثل ضغط وعبء نفسي كبير، ولقد بحث متغير البلطجة في مجال العمل بالعديد من الدراسات من حيث مدى انتشارها وأشكالها، ولكن لم يتم الاهتمام بنفس الدرجة بدراسة الطرق التي يتبعها الموظفين في التصدي لأعمال البلطجة في العمل وكيفية مواجهتها، فهدفت هذه الدراسة لمعالجة هذه الفجوة من خلال فحص

الاستراتيجيات المستخدمة من قبل الموظفين المستهدفين للتعامل مع أو مقاومة البلطجة في العمل، ولقد وجدت الدراسة وجود ثلاثة نماذج لتلك المواجهة هي: استراتيجيات مواجهة تركز على حل المشكلة واستراتيجيات تركز على مواجهة الانفعال وأخرى متنوعة.

- **دراسة كاتو (Kato, 2014)** بعنوان العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والعلاقات الشخصية وأعراض الاكتئاب في الولايات المتحدة وأستراليا والصين: وتم إجراء الدراسة المسحية على شبكة الانترنت، ووصلت عينة الدراسة ١٥٠٠ فرداً، وقد وجد أن تلك الاستراتيجيات ترتبط بشكل سلبي مع أعراض الاكتئاب، وبشكل إيجابي مع العلاقات الشخصية الجيدة.

- **دراسة لوبا وآخرون (Lova; Popescu; Lova; Mihanceaa, & Buzoiau, 2014)** والتي هدفت إلى تقييم الاختلافات بين الأشخاص الذين يعانون من مرض التصلب العصبي المتعدد وعامة السكان من الأصحاء في أنماط التعامل والتكيف النفسي مع ما يواجههم من ضغوط ومستويات الاكتئاب لديهم، وقد كانت عينة الدراسة ٦٣ مريض و٤٩ فرد من عامة السكان الذين ليس لديهم قصور عصبي متعدد، وكانت نتائج الدراسة قد كشفت عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات استراتيجيات مواجهة الضغوط بين مرضى التصلب المتعدد ذوي أعراض الاكتئاب وبين الأصحاء وبين مرضى التصلب المتعدد ممن لا يعانون من اكتئاب، في أن المرضى ذوي أعراض الاكتئاب يستخدمون استراتيجيات مواجهة الضغوط الانفعالية أكثر من استخدامهم للاستراتيجيات القائمة على حل المشكلة.

المحور الثاني: دراسات تناولت الصلابة النفسية.

- **دراسة تنهيد فاضل (٢٠١٠)** والتي هدفت إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل بالعراق وعلاقته

بمستوى الصلابة النفسية لديهم، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي وبلغت عينة الدراسة (٨٤٣) طالب وطالبة وهي تمثل حوالي (١٧%) من مجتمع الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطلبة في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، ووجدت فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية لصالح التخصص العلمي.

- دراسة عوده (٢٠١٠) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين أساليب التكيف مع الضغوط ومستوى المساندة الاجتماعية، ومستوى الصلابة النفسية، والتعرف عما إذا كان هناك فروق في هذه المتغيرات تعزى إلى بعض المتغيرات الديمغرافية التالية (النوع، مكان الإقامة، المستوى التعليمي للوالدين)، وقد استخدم المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت العينة من (٦٠٠) طفل، وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وكل من استخدام أساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية، ولا توجد فروقاً في أساليب التكيف مع الضغوط والصلابة النفسية تعزى لمتغير النوع، وعدم وجود فروق في أساليب التكيف مع الضغوط والصلابة النفسية تعزى لمتغير مكان الإقامة، كما أظهرت الدراسة أنه لا توجد فروقاً في أساليب التكيف مع الضغوط والصلابة النفسية تعزى لمتغير المستوى التعليمي للوالدين.

- دراسة سكوموروفيسكي وسودم (Skomorovsky & Sudom, 2011) بعنوان دور الصلابة النفسية في السعادة النفسية لدى المرشحين للوظائف العسكرية الكندية، وقد أشارت دراساتهم السابقة إلى أن الصلابة النفسية ترتبط بالراحة أو السعادة النفسية، وانخفاض مستوى التوتر، فتناولت هذه الدراسة دور الصلابة النفسية في الحالة النفسية للمرشحين كضباط عسكريين يتلقون التدريب الأساسي وكانت عينة الدراسة (ن=٣٥٩)، وقد وجدت علاقة ارتباطية بين الصلابة

النفسية والرضا عن الحياة والسعادة النفسية، والقدرة على التكيف مع مشكلات الحياة.

- **دراسة رزان كفا (٢٠١٢)** والتي هدفت إلى دراسة الصلابة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى المسنين في دور الرعاية الاجتماعية وخارجها بمعرفة الفروق في متغيرات البحث وفقاً للجنس ومكان الإقامة والحالة الاجتماعية والصحية، وقد بلغت عينة الدراسة (٦٢٠) مسن ومسنه، وكان من أهم نتائج الدراسة وجود علاقة بين الصلابة النفسية ومتغير المساندة الاجتماعية، كما توجد فروق في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس والحالة الصحية والحالة الاجتماعية.

- **دراسة بارتون وهيستاد وعيد وبريفيك (Bartone; Hystad; Eid, & Brevik, 2012)** بعنوان الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط كعوامل للمخاطرة والمرونة لدى مدمني الكحول، حيث أن تعاطي الكحول يعد مشكلة متنامية وصلت للجيش، تقيم هذه الدراسة الدور المحتمل للصلابة النفسية في ضوء عامل المرونة، ودراسة العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط في عينة وطنية كبيرة من أفراد الدفاع العسكري النرويجي، وأظهرت النتائج أن الأفراد المدمنين للكحول لديهم درجة منخفضة من الصلابة النفسية وارتفاع درجة تجنب المواجهة مع المواقف الضاغطة، كما يعد متغيراً الصلابة النفسية وعدم المواجهة للضغوط منبئين بإدمان الكحول، لدرجة أنه يمكن الاعتماد على هذين المتغيرين كأدوات فحص المتقدمين للجيش، كما أوضحت الدراسة أن الأفراد الأكبر سناً أكثر عرضة للضغوط والمعاناة مما يشير إلى أن الإجهاد المهني التراكمي له أثر كبير على حياة الأفراد.

- **دراسة سيد (٢٠١٢)** والتي هدفت إلى التعرف على مستوى كل من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتهاب لدى العينة، ومعرفة العلاقة بين

متغيرات الدراسة، والتحقق من وجود فروق في كل من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب ترجع إلى حالة الطالب (متضرر-غير متضرر) وإلى التخصص ببيان إمكانية التنبؤ بالاكتئاب من خلال كل من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن وتكونت عينة الدراسة من (٤١٢) طالباً منهم (٢٠١) طالب متضرر من السيول و(٢١١) طالب غير متضرر، وكان من أهم نتائج الدراسة أن مستوى الصلابة النفسية لدى المتضررين وغير المتضررين متوسطاً وأن أكثر أبعاد الصلابة النفسية تأثيراً هو الالتزام ثم التحدي ثم التحكم، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، ولا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والاكتئاب، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية على أبعاد الصلابة النفسية ترجع لحالة الطالب، ولا توجد فروق ترجع لمتغير التخصص الدراسي.

- **دراسة ساندفيك وآخرون (Sandvik et al., 2013)** بعنوان الصلابة النفسية كمنبئ بالاستجابات العصبية للضغط، أثبتت الدراسة الاستكشافية أن الأفراد مرتفعي الصلابة النفسية يتمتعون بصحة بدنية جيدة، حيث هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين الصلابة النفسية وعلامات المناعة والغدد الصماء، وكانت عينة الدراسة عبارة عن ٢١ طالب من البحرية النرويجية في سياق عملية ميدانية عسكرية مرهقة للغاية لكي تمثل ضغط نفسي على الطلاب، وتم جمع عينة الدم من العينة في منتصف التجربة ومرة أخرى في نهاية التجربة عندما وصلت معدلات التوتر لأعلى درجة، وتم قياس الصلابة النفسية بما في ذلك (الالتزام والسيطرة والتحدي) قبل يومين من العملية، وقد سجلت درجات عالية في كل من الالتزام والسيطرة بينما سجلت درجات منخفضة نسبياً في التحدي، ولقد أظهر التحليل لعينات الدم أن الإجهاد أثر على هرمونات الغدد المختلفة، ولكن

بقيت مستويات الهرمون فى المعدلات الطبيعية لدى الأفراد المرتفعين فى الصلابة النفسية، مما يدل على أن الصلابة تعد مؤشر للشخصية المتوازنة، ومرتبطة بحدود الفعل الاعتدالية والصحة الجيدة والمناعة العالية للجسم.

• **دراسة كروني وهاسليب وهوبدي (Crowley; Hayslip & Hobdy, 2013)**

بعنوان الصلابة النفسية والتكيف مع أحداث الحياة فى مرحلة البلوغ، وكانت عينة الدراسة ٨٨ شخصاً من الذين فقدوا وظائفهم، و٢٢٧ شخصاً ممن غادروا منازلهم لأسباب مختلفة، وهدفت الدراسة إلى استكشاف أثر الصلابة النفسية على المشكلات الشخصية، وتحديد استراتيجيات مواجهة هذه الضغوط والقدرة على التكيف مع تلك الضغوط، وكذلك علاقة الصلابة النفسية ببعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية والعصبية والانبساط، وبيان العلاقة التفاعلية بين الصلابة وضغوط الحياة، وقد اتضح من الدراسة أن استخدام الاستراتيجيات القائمة على حل المشكلة وإعادة التقييم الإيجابي هي أكثر الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة، كما وجدت علاقة ارتباطية إيجابية بين أساليب المواجهة الإيجابية وبين الصلابة النفسية، والرضا عن الحياة.

المحور الثالث: دراسات تناولت المرونة المعرفية.

• **دراسة مصطفى (٢٠٠٥)** والتي هدفت إلى التعرف على مستويات (التصلب -

المرونة) والاتزان الانفعالي والعلاقة بينهما والفروق فيهما تبعاً لمتغير الجنس والتخصص والمرحلة لدى طلاب الجامعة، وكانت العينة ٤٨٠ طالب من ثمان كليات علمية وإنسانية بمصر، ومن أهم نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين الاتزان الانفعالي والتصلب، كما لم توجد فروق ذات دلالة بالنسبة للتصلب والمرونة بحسب متغير الجنس والاختصاص والمرحلة.

- **دراسة شينج وشيونج (Cheng, & Cheung, 2005)** بعنوان (العمليات المعرفية الكامنة وراء المرونة في مواجهة الضغوط)، والتي هدفت إلى بحث كيف يصوغ الأفراد استراتيجيات المواجهة للضغوط بمرونة معرفية ونفسية، وذلك بإحدى المدن اليابانية، وأظهرت النتائج أن المشاركين الذين تعاملوا بمرونة أكبر كان لديهم القدرة على التحكم في المواقف العصيبة أكبر، بل وأظهروا تحكماً في مواقف وحالات كان ينظر إليها على أنها لا يمكن السيطرة عليها، والمشاركين الذين تعاملوا بمرونة أقل يميلون إلى استخدام المزيد من الرصد للموقف فقط بغض النظر عن خصائص الضرف مما لا يساعد على حل ومواجهة المشكلة، هذه النتائج تشير إلى أن الأفراد المختلفون في درجة المرونة المعرفية يختلفون في طبيعة العمليات المعرفية، والأفراد الذين تعاملوا بمرونة أعلى يقدمون قدرة أكبر لحل المشكلة أكثر من أولئك الذين يتعاملون بمرونة معرفية أقل.
- **دراسة شينج وكونج وشيو (Cheng; Kogan, & Chio, 2012)** بعنوان (التعامل والتدخل بالمرونة المعرفية بالمقارنة مع التدخل المعرفي السلوكي في إدارة ضغوط العمل)، وكان يهدف إلى إعداد برامج إدارة الإجهاد النموذجية، للبالغين والعاملين الصينيين من أجل اكتساب مهارات التكيف المختلفة لإدارة ضغوط العمل، وتم اختيار عينة الدراسة عشوائياً وهي تساوي ١٦١ بمتوسط عمر ٣٢ سنة وتم تقسيم العينة إلى ثلاث مجموعات (١) المجموعة الأولى يتم التدخل بالمرونة المعرفية (٢) مجموعة يتم التدخل المعرفي السلوكي لاكتساب مهارات التكيف (٣) مجموعة ضابطة (قائمة الانتظار لتلقي التدخل بعد أن يتم الانتهاء من الدراسة)، وتبين أن تدخل المرونة المعرفية في التعامل حققت أكبر زيادة في مستويات التكيف والمرونة وإدارة الضغوط، وانخفاض في الاكتئاب على الفور وحتى بعد أربعة أشهر من التدخل، هذه النتائج تشير إلى قيمة المرونة المعرفية

لاكتساب القدرة على التكيف مع استراتيجيات التصدي للمواقف العصبية وبالتالي النجاح في مواجهة الضغوط.

- دراسة بقيعي (٢٠١٣) والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين ما وراء الذاكرة والمرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٤) طالب وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد أشارت النتائج إلى امتلاك الطلبة لمستوى متوسط من المرونة المعرفية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية على مقياس المرونة المعرفية تعزى إلى متغير الجنس، ووجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين ما وراء الذاكرة والمرونة المعرفية، وبين بعدي الرضا عن الذاكرة واستراتيجيات الذاكرة والمرونة المعرفية.

- دراسة بروكمير وآخرون (Brockmeyer et al., 2014) والتي أوضحت أن المرونة المعرفية غير الفعالة من السمات الشخصية التي تؤثر على فقدان الشهية العصبي، وكان الهدف من هذه الدراسة التعرف على مدى جدوى وفعالية العلاج المعرفي المصمم لفقدان الشهية العصبي اعتماداً على تنمية المرونة المعرفية، مقارنة بطرق علاجية أخرى غير محددة، وكان من نتائج الدراسة تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت العلاج المعرفي عن أي من أنواع التدخلات الأخرى.

- دراسة فارنت وآخرون (Farrant et al., 2014) بعنوان نظرية المرونة المعرفية وعلاقتها بفرط النشاط وقصور الانتباه، ولقد حللت الدراسة العلاقات المتزامنة والطولية بين المرونة المعرفية ونظرية العقل وفرط النشاط وقصور الانتباه في عينة من (٧٠) طفلاً بمتوسط عمر مقداره (م = ٦١.٤ شهراً)، وقد استخدم مقياس يتم تطبيقه من خلال الأمهات والمعلمين على الأطفال لفرط النشاط / وقصور الانتباه، وقد تم قياس المرونة المعرفية باستخدام بطاقة مهمة، وجرى تقييم نظرية العقل باستخدام بطارية من المهام، وتم العثور على علاقة ارتباطية سلبية

بين المرونة المعرفية فرط النشاط / و القصور في الانتباه، وعلاوة على ذلك تم العثور في عمر (١) سنة على درجة من المرونة المعرفية، لتكون وتصبح المرونة المعرفية مؤشرا هاما من العام (٢) في السيطرة على فرط النشاط ودرجة القصور في الانتباه، وتختلف درجة المرونة المعرفية باختلاف الجنس من عمر (١) سنة لصالح الذكور.

المحور الرابع: دراسات تناولت المرونة النفسية.

- **دراسة كالديرون وآخرون (Calderon et al., 2004)** بعنوان المرونة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط والسعادة النفسية والمناخ الاجتماعي العاطفي بعد تفجير ١١ مارس، وقد تم تصميم مقياس للمرونة النفسية على أنها نظرة إيجابية ومشاعر إيجابية نحو البيئة الاجتماعية المحيطة، ولقد وجد أن المرونة النفسية ترتبط بأساليب مواجهة الضغوط المستخدمة بشكل إيجابي، كما ارتبطت المرونة النفسية بالمزاج الإيجابي والتكامل الاجتماعي والمناخ الاجتماعي العاطفي المرتبط بتقديم المساندة الاجتماعية، ولقد وجد تأثير إيجابي للمرونة النفسية على تحسين الحالة المزاجية للفرد وذلك بعد شهرين من التفجيرات، يستدل من ذلك على أن المساندة الاجتماعية تقوي المرونة النفسية وتدعمها، ويتضح تأثير المرونة النفسية في تحسين النظرة إلى وضع المجتمع ومشكلاته وتقبل ضغوطه وصراعاته بقوة، والتقليل من المشاعر السلبية التي يخبرها الفرد نتيجة وقوعه تحت ضغط، ومن ذلك يمكن الاعتماد على الآثار الإيجابية للمرونة النفسية في تحقيق التكيف العاطفي مع المشكلة.
- **دراسة تيوجاد وآخرون (Tugade et al., 2004)** بعنوان المرونة النفسية والمشاعر الإيجابية: ولقد اتضح أن المشاعر الإيجابية تسهم في جودة الحالة النفسية وتزيد من مرونتها النفسية مما يؤهلها لمواجهة أحداث الحياة الصادمة بشكل أكثر فاعلية، لذا فالمشاعر الإيجابية لها فوائد صحية على الجسم، ولقد توصلت

الدراسة أن استراتيجيات مواجهة الضغوط التي تعتمد على الانفعالات أفضل في تقوية المرونة النفسية وزيادة قدرة الفرد على التكيف مع المصائب والأزمات.

- **دراسة مكجاري وآخرون (McGarry; Girdler; McDonald; Valentine;)** بعنوان العناية الصحية بالعاملين: (Lee; Blair; Wood,& Elliott, 2013) العلاقة بين الضغوط النفسية والمرونة النفسية ومهارات مواجهة الضغوط، لدى (٥٤) من المهنيين الصحيين، ولقد شهدت النتائج أن العينة أظهرت أكثر من عرض من أعراض الصدمة الثانوية وأظهرت أقل مرونة نفسية وأقل رضا واستخدمت التفاؤل وبعض استراتيجيات مواجهة الضغوط بشكل غير فعال، فيلاحظ أنها استخدمت استراتيجيات مواجهة الضغوط للتعامل مع المشكلة بشكل أقل فكانت استراتيجيات المواجهة غير منتجة والشعور بالإجهاد مرتفع نتيجة ما لديهم من درجة منخفضة من المرونة النفسية وخاصة في الأعمار أقل من ٢٥ سنة، في حين وجدت علاقة إيجابية بين المرونة النفسية والتفاؤل، لذا حثت الدراسة العاملين بتقوية مرونتهم النفسية وتدريبهم على استراتيجيات مواجهة الضغوط وخاصة التي تركز على حل المشكلة.
- **دراسة جرين وآخرون (Greene, et al., 2015)** بعنوان المرونة النفسية وسرعة التأثر وعلاقتها بالضغوط النفسية ودور التماسك الاجتماعي في ذلك، وكانت عينة الدراسة ٢٢٣٨ من الأفراد الذين يعيشون في المناطق المتضررة من الفيضانات في إنجلترا، وكان من أهم نتائج الدراسة أن الأشخاص المنخفضين في المرونة النفسية يزداد تأثرهم بالآثار السلبية للكوارث، كما أن التماسك الاجتماعي له دور هام في مواجهة الضغوط النفسية.
- **دراسة باريولا وآخرون (Bariola et al., 2015)** والتي تهدف إلى فحص العوامل الديموغرافية والنفسية والاجتماعية المستقلة المرتبطة بالضغوط النفسية والمرونة النفسية بين الرجال والنساء المتحولين جنسيا، وجاءت البيانات من

استطلاع على الانترنت لعينة استرالية وطنية من (١٦٩) فرد، ومن نتائج الدراسة أن ٤٦٪ من العينة حصلت على مستويات عالية من الضغط النفسي، ولقد أظهر الانحدار المتعدد عدداً من المتغيرات تعد من العوامل المستقلة التي تؤثر في الضغوط النفسية والمرونة النفسية، مثل السن الأصغر، الشعور بعدم القدرة على الحصول على دعم الأسرة، في حين ارتبطت المرونة النفسية المرتفعة بانخفاض الشعور بالضغط النفسي، لذا يجب تنمية المرونة النفسية لمواجهة الأثر السلبي لهذه الضغوط، وإعداد برامج لبناء تلك المرونة للحفاظ على الصحة النفسية.

• **دراسة جريوبنر ولو وسامبسون وجالي (Gruebner; Lowe; Sampson, & Galea, 2015)** بعنوان الصحة النفسية بعد الكوارث وعلاقتها بالمرونة النفسية في مدينة نيويورك بعد إعصار ساندي، ومن أهداف الدراسة تحديد عوامل الضعف النفسي والمرونة النفسية بين المناطق المتضررة بالأقسام الإدارية في مدينة نيويورك، وكانت العينة (ن=٤١٨) فرداً من المجتمعات التي تضررت بشدة من الإعصار، ومن أهم النتائج أن هناك ارتباط بين عوامل الضعف والمرونة النفسية وبين الصحة النفسية للأفراد فكلما كان الفرد ضعيف نفسياً ويفتقر إلى المرونة النفسية كلما كانت صحته النفسية ضعيفة.

• **دراسة لوي وسابسون وجريوبر وجاليا (Lowe; Sapson; Grueber & Galea, 2015)** بعنوان المرونة النفسية والصحة النفسية بعد إعصار ساندي، وكانت عينة الدراسة (ن=٥٢٠) من سكان المدن المتضررة، ولقد بينت الدراسة أن من العوامل الفردية التي تحدد تحمل الكوارث الطبيعية والمصائب والضغوط النفسية هو مدى درجة الاكتئاب لدى الأفراد وكذلك درجة المرونة النفسية لديهم، فقد كان هناك ارتباط سلبي بين الاكتئاب وتحمل الضغوط وارتباط إيجابي بين المرونة وتحمل الضغوط، كما بينت الدراسة أن من أهم العوامل

المجتمعية التي تؤثر على الصحة النفسية للفرد وقدرته على تحمل الضغوط هو مدى مساندة أفراد المجتمع لبعضهم البعض، وتوفير الخدمات.

- دراسة مالكوك ويالكين (Malkoc & Yalcin, 2015) بعنوان العلاقة بين المرونة النفسية والدعم الاجتماعي وأساليب مواجهة الضغوط والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة، وبلغت العينة ٣٠٩ طالب، ولقد تم العثور على علاقة ذات دلالة بين متغيرات الدراسة، ونتائج الانحدار أشارت إلى أن الحالة النفسية تتحسن من خلال المرونة النفسية، وأساليب مواجهة الضغوط المختلفة، والدعم الاجتماعي، كما كشفت نتائج التحليل أن الدعم الاجتماعي ومهارات التكيف تعد متغيرات وسيطة جزئياً للعلاقة بين المرونة النفسية ومواجهة الضغوط النفسية بشكل إيجابي.

فروض البحث:

مما سبق وفي ضوء نتائج الدراسات والبحوث السابقة يمكن صياغة الفروض التالية:

- ١ - توجد مجموعة من الاستراتيجيات التي تستخدم في مواجهة الضغوط النفسية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية.
- ٢ - توجد فروق بين الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية في استراتيجيات مواجهة الضغوط تبعاً لاختلاف الجنس.
- ٣ - توجد فروق بين الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية في الصلابة النفسية والمرونة المعرفية والمرونة النفسية تبعاً لاختلاف الجنس.
- ٤ - توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى عينة البحث.
- ٥ - توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والمرونة النفسية لدى عينة البحث.

- ٦ - توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والمرونة المعرفية لدى عينة البحث.
- ٧ - تختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط باختلاف الصلابة النفسية لدى عينة البحث.
- ٨ - تختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط باختلاف المرونة النفسية لدى عينة البحث.
- ٩ - تختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط باختلاف المرونة المعرفية لدى عينة البحث.

منهجية البحث واجراءاته :

اولا: منهج البحث:

استخدم البحث المنهج الوصفي لإيجاد العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث، والفروق بين الذكور والإناث في تلك المتغيرات، وإيجاد الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط باختلاف درجة الفرد في كل من المرونة المعرفية والنفسية والصلابة النفسية.

ثانيا: عينة البحث:

اختيرت العينة الاستطلاعية بالبحث الحالي بطريقة عشوائية بسيطة من أساتذة الجامعة القائمين بأعمال إدارية بالعام الدراسي (٢٠١٤/٢٠١٥) بكليات فرع تهامة، وتكونت من (٤٠) أستاذ جامعي منهم (٢٠) أستاذ جامعي، (٢٠) أستاذة جامعية، واستخدمت درجات هذه العينة في التحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة. أما العينة النهائية فتكونت من (١٧٥) أستاذ وأستاذة جامعيين منهم (٧٥) أستاذ جامعي، (١٠٠) أستاذة جامعية، تم اختيارهم بطريقة قصدية من أعضاء هيئة التدريس القائمين بمهام إدارية بكليات جامعة الملك خالد - فرع تهامة - وفرع أبها، بالفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (٢٠١٤/٢٠١٥) بكليات التربية والعلوم

والآداب والمجتمع والصحية للبنين والبنات بجامعة الملك خالد، وقد استخدمت درجات هذه العينة في التحقق من فروض البحث الحالي.

ثالثاً: أدوات البحث:

- ١ - مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية: من إعداد كارفر وشاير (١٩٨٩) ترجمة وتقنين (زيزي ابراهيم، ٢٠٠٦: ٣٤١- ٣٤٣)، كما طبق في البيئة السعودية من قبل نورة السليمان (٢٠١١) والتي أشارت إلى استخدامه على نطاق واسع في العديد من الثقافات، كما استخدم بدراسة نبيلة أبو حبيب (٢٠١٠)، وتميز المقياس بصدق وثبات عاليين حسب معديه ومستخدميه، وفيما يلي وصفاً للمقياس: فالمقياس يتكون من (٦٠) عبارة موزعة على (١٥) بعداً، هي:
- ١ - إعادة التفسير الإيجابي: ويتضمن قدرة الفرد على تغيير أفكاره حول الموقف الضاغط وذلك بمحاولة رؤية الجوانب الإيجابية فيه، أي قدرة الفرد على التحكم في أفكاره والسيطرة عليها لأن التغيير في الفكر يؤثر على الاستجابة الانفعالية للضغط. ويضم الفقرات (١- ١٦- ٣١- ٤٦). ٢ - الابتعاد الذهني: أو الشرود العقلي ويعني التخفيض من الجهود المبذولة للتعامل مع المواقف الضاغطة وذلك بمحاولة إشغال الذهن بأمور أخرى بغرض التخفيف أو إزالة الآثار الانفعالية الناجمة عن المواقف الضاغطة. ويضم عبارات رقم (٢- ١٧- ٣٢- ٤٧). ٣ - التركيز على الانفعالات وإظهارها: ويعني تركيز الفرد على حالته الانفعالية الناجمة عن الموقف الضاغط و التعبير عنها أي وعي الفرد بحالاته الانفعالية ويضم الفقرات رقم (٣- ١٨- ٣٣- ٤٨). ٤ - الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي: يشير لتلك السلوكيات التي يقوم بها الفرد طلباً للمساعدة والنصيحة من المحيطين بغرض فهم الموقف، ويتوقف ذلك على شبكة ونوعية العلاقات التي تربط الفرد بالآخرين. ويضم الفقرات (٤- ١٩- ٣٤- ٤٩). ٥ - المواجهة

النشطة: وهي تلك المحاولات السلوكية النشطة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة بصورة عقلانية واقعية ويتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة، والاستفادة من الخبرة بالمواقف السابقة، واقتراح البدائل للتعامل مع المشكلة واختيار أفضلها، ووضع خطة فورية لمواجهة المشكلة. وتضم الفقرات (٥ - ٢٠ - ٣٥ - ٥٠). ٦. -الانكار: هو استراتيجية يسع من خلالها الفرد تجاهل خطورة الموقف الضاغط ورفض الاعتراف بها بغية التخفيف من الشعور بالضغط. ويضم الفقرات (٦ - ٢١ - ٣٦ - ٥١). ٧. -الرجوع إلى الدين: تضمن هذه الاستراتيجية كل الممارسات الدينية التي يقوم بها الفرد خلال تعرضه للمواقف الضاغطة كالإكثار من الصلاة والدعاء لله عز وجل والصيام حيث تشكل في مجملها مصدراً للدعم الروحي والانفعالي للفرد. ويضم الفقرات (٧ - ٢٢ - ٣٧ - ٥٢). ٨. -السخرية أو الدعابة: استخدام الفكاهة والضحك للتخفيف من الأحداث الضاغطة التي يواجهها الفرد. ويضم الفقرات (٨ - ٢٣ - ٣٨ - ٥٣). ٩. -الابتعاد السلوكي: هي السلوكيات التي يقوم بها الفرد من أجل تأجيل التعامل مع الموقف الضاغط وذلك بالقيام بأنشطة أخرى من قبيل مشاهدة التلفاز أو التخييل أو مغادرة المكان لتجنب الموقف الضاغط. ويشمل الفقرات (٩ - ٢٤ - ٣٩ - ٥٤). ١٠. -التريث: يتمثل في القدرة على ضبط النفس والسيطرة الانفعالية وإجبار الذات على الانتظار للوقت المناسب. ويضم فقرات (١٠ - ٢٥ - ٤٠ - ٥٥). ١١. - استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي: يتمثل في طلب الفرد للدعم العاطفي من الأصدقاء المقربين ومناقشة مشاعره واحاسيسه معهم. ويشمل الفقرات (١١ - ٢٦ - ٤١ - ٥٦). ١٢. -تعاطي المواد النفسية: أي اللجوء إلى تناول الأدوية والعقاقير النفسية للتخفيف من الإحساس بالمواقف الضاغطة. وتضم الفقرات (١٢ - ٢٧ - ٤٢ - ٥٧). ١٣. -التقبل: تقبل الواقع كما هو ومعايشته والاعتراف به

وعدم إنكاره. ويضم الفقرات (١٣- ٢٨- ٤٣- ٥٨).١٤- قمع الأنشطة المتنافسة: بمعنى محاولة التركيز على الموقف الضاغط وذلك بالابتعاد عن كل ما يمكن أن يشتت الذهن بهدف تكوين رؤية واضحة عنه، ليتمكن الفرد من الوصول إلى حل للمشكلة ويضم الفقرات رقم (١٤- ٢٩- ٤٤- ٥٩).١٥- التخطيط: يتضمن القدرة على حل المشكلات الشخصية بوصفها مواقف ضاغطة ويشمل المهارات المرتبط بحل المشكلات مثل: تحديد المشكلة بدقة وجمع المعلومات ووضع البدائل. ويضم الفقرات (١٥- ٣٠- ٤٥- ٦٠).

تصحيح المقياس:

تتم الاستجابة على المقياس وفقاً لتدرج ثلاثي البدائل، وهي لا أفعل ذلك - أفعل ذلك قليلاً - أفعل ذلك كثيراً، وعلى المفحوص أن يحدد مدى قيامه بالسلوك، وتتراوح درجة كل فقرة من فقرات المقياس من (٠ - ٢) على التوالي للبدائل، وليس هناك فقرات سلبية، ويتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص على المقياس بجمع درجاته على كل استراتيجية على حدة، وتدل الدرجة المرتفعة على استخدام مرتفع لاستراتيجية مواجهة الضغوط بينما تدل الدرجة المنخفضة على الاستخدام المنخفض لها.

الخصائص السكومترية للمقياس:

طبق المقياس على عينة استطلاعية لتقدير الثبات والصدق للمقياس، وتم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية وكانت قيمته (٠,٨٣) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس، كما تم حساب الصدق بعدة طرق هي: صدق الاتساق الداخلي وكانت معاملات الارتباط للفقرات مع البعد الذي تنتمي إليه ما بين (٠,٢٢ - ٠,٥٠)، كما كان ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس يتراوح ما بين (٠,٣٠ - ٠,٥٨) - الصدق التمييزي وتم مقارنة أعلى ٢٥% وأقل ٢٥% وكانت قيم (ت) دالة عند مستوى ٠,٠١.

صدق وثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط بالبحث الحالي:

قامت الباحثة بتقنين المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية (٤٠) أستاذ جامعي، وتم حساب الثبات والصدق كما يلي: أولاً: ثبات المقياس: تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية: حيث قامت الباحثة بحساب معامل ألفا كرونباخ للمقياس بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية، وكان معامل ألفا يساوي (٠,٧٧)، وكذلك تم حساب التجزئة النصفية لجتمان، وجاءت قيمة معامل الثبات هنا تساوي (٠,٨١)، وهي معاملات ثبات عالية تدل على إمكانية الاعتماد على المقياس. ثانياً: صدق المقياس: تم حساب الصدق كما يلي: ١ - الصدق الظاهري: لتحديد مدى ملائمة مفردات المقياس ومناسبتها لأفراد العينة ووضوح هذه المفردات، وقد وجد اتفاق على ملائمة ووضوح صياغة المفردات وعدم حاجتها للتعديل ٢ - الاتساق الداخلي: من خلال حساب معاملات الارتباط الداخلية بين درجة المفردة والبعد الذي تنتمي إليه، كما هو موضح بالجدول رقم (٣)، ودرجة ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول رقم (٤). وكانت قيم الارتباطات كما هي موضحة بالجدول التالية:

جدول (٣)

يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي

إليه

معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	البعد	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	البعد	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	البعد	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	البعد
♦♦٠,٤٢	١٣	التقبل	♦♦٠,٤٩	٩	الابتماد السلوي	♦♦٠,٥٠	٥	للمواجهة النشطة	♦♦٠,٣٢	١	إعادة التفسير الإيجابي
♦♦٠,٣٩	٢٨		♦♦٠,٣٩	٢٤		♦♦٠,٤٨	٢٠		♦♦٠,٣٨	١٦	
♦♦٠,٢٨	٤٣		♦♦٠,٢٨	٣٩		♦♦٠,٢٩	٣٥		♦♦٠,٢٩	٣١	
♦♦٠,٣٦	٥٨		♦♦٠,٥١	٥٤		♦♦٠,٣١	٥٠		♦♦٠,٣٥	٤٦	

الابتعاد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الابتعاد	الابتعاد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الابتعاد	الابتعاد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الابتعاد	الابتعاد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الابتعاد
الابتعاد الذهني	٢	♦♦٠.٣٣	قمع	١٠	♦♦٠.٥٢	الانكار	٦	♦♦٠.٣٧	التريث	١٤	♦٠.٣٦
	١٧	♦♦٠.٣٩	الأنشطة التنافسية	٢٥	♦♦٠.٣٦		٢١	♦٠.٢٩		٢٩	♦♦٠.٣٩
	٣٢	♦٠.٣٢		٤٠	♦٠.٣٢		٣٦	♦♦٠.٣٤		٤٤	♦٠.٢٩
	٤٧	♦♦٠.٣٩		٥٥	♦♦٠.٤١		٥١	♦٠.٢٥		٥٩	♦♦٠.٣٩
التركيز على الانفعالات واطهارها	٣	♦٠.٣١	التخطيط	١١	♦♦٠.٣٨	الرجوع الى الدين	٧	♦♦٠.٣٥	استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	١٥	♦♦٠.٥٠
	١٨	♦♦٠.٣٣		٢٦	♦♦٠.٤٦		٢٢	♦٠.٣٠		٣٠	♦♦٠.٤١
	٣٣	♦♦٠.٤٠		٤١	♦♦٠.٤٥		٣٧	♦٠.٣٠		٤٥	♦♦٠.٤٢
	٤٨	♦٠.٣٠		٥٦	♦♦٠.٣٨		٥٢	♦♦٠.٤٣		٦٠	♦♦٠.٣٩
الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي	٤	♦٠.٢٩		١٢	♦٠.١٩	الدعمية	٨	♦♦٠.٤٣	تعاطي المواد النفسية		
	١٩	♦٠.٣٠		٢٧	♦٠.١٢		٢٣	♦♦٠.٣٩			
	٣٤	♦♦٠.٣٣		٤٢	♦٠.٠٨		٣٨	♦♦٠.٥٢			
	٤٩	♦٠.٣٠		٥٧	♦٠.١٥		٥٣	♦♦٠.٣٩			

♦♦ دالة عند مستوى (٠.٠١)

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	أبعاد المقياس	معامل الارتباط	أبعاد المقياس	معامل الارتباط	أبعاد المقياس
♦♦٠.٣٩	استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	♦♦٠.٣٣	الانكار	♦♦٠.٣٤	إعادة التفسير الإيجابي
٠.١٠	تعاطي المواد النفسية	♦♦٠.٤٠	الرجوع الى الدين	♦♦٠.٣٤	الابتعاد الذهني
♦♦٠.٣٧	التقبل	♦♦٠.٤٢	الدعابة	♦♦٠.٣٧	التركيز على الانفعالات واطهارها
♦♦٠.٣٥	قمع الأنشطة التنافسية	♦♦٠.٤٤	الابتعاد السلوكي	♦♦٠.٣١	الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي
♦♦٠.٤٤	التخطيط	♦♦٠.٤٠	التريث	♦♦٠.٤٠	المواجهة النشطة

❖ دالة عند مستوى (٠,٠١)

وكانت هذه الارتباطات بالجدول رقم (٣ - ٤) دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) فيما عدا الفقرات الخاصة ببعد تعاطي المواد النفسية (١٢- ٢٧- ٤٢- ٥٧) وقد يرجع السبب في ذلك إلى انتشار الوعي الصحي لدى أعضاء هيئة التدريس (أفراد العينة) وطبقا لهذا لم تقم الباحثة بحذف أي مفردة من مفردات المقياس.

٢ - مقياس الصلابة النفسية: اعداد تنهيد فاضل (٢٠١٠): طبق الاستبيان على عينة عشوائية اختيرت عشوائيا (١٦٠) طالب وطالبة من الأقسام العلمية والإنسانية، ولقد صيغت (٤٧) فقرة في صورتها الأولية وعرضت على لجنة من الخبراء بلغ عددهم أربعة من ذوي الاختصاص في التربية وعلم النفس للتعرف على مدى صلاحية الفقرات وصدقها الظاهري وملاءمتها للمجتمع، وبعد عرض الأداة في صورتها الأولية على الخبراء وإجراء ما يلزم تم قبول الفقرات التي اتفق عليها ثلاثة خبراء فأكثر مع استبعاد أو تعديل الأخرى، ووفق الإجراءات السابقة استبعدت (٤) فقرات غير صالحة واستبقت (٤٣) لتمثل الأداة في صورتها النهائية، وتضمنت ثلاث أبعاد بواقع (١٦) فقرة لبعدهم الالتزام و(١٣) فقرة لبعدهم التحدي، و(١٤) فقرة لبعدهم التحكم، ووضع مقياس استجابة ثلاثي متدرج هو (تنطبق دائما) (تنطبق أحيانا) (لا تنطبق أبدا)، وقامت معدة المقياس بحساب ثبات المقياس: حيث قيس بطريقتين: ١ - طريقة إعادة الاختبار: تم تطبيق الاختبار على العينة الاستطلاعية ثم أعيد تطبيقها بعد أسبوعين من التطبيق الأول فكان معامل الثبات باستخدام معامل ارتباط بيرسون عال يمكن بموجبه استخدام الأداة في البحث العلمي، حيث كانت قيمة معامل ارتباط بيرسون الكلية (٨١,٠). ٢ - طريقة ألفا كرونباخ: حصلت على قيم ثبات مرتفعة لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك المقياس ككل، فقد تراوحت قيم معامل ألفا ما بين (٠,٨١ - ٠,٨٨) وهي قيم مرتفعة

مما يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، كما حسب صدق المقياس واعتمدت على أكثر من نوع للصدق للتحقيق في صلاحية المقياس بفقراته وأبعاده ١ - **الصدق الظاهري**: من خلال عرضه على الخبراء بصيغته النهائية ثانية فاجمعوا على صدقة وصلاحيته للتطبيق ويعد الصدق الظاهري أهم أنواع الصدق إذ لا بد من تحقيقه في المقاييس النفسية. ٢ - **صدق البناء**: إن الإجراءات التي اتبعتها الباحثة في إعداد مقياس الصلابة النفسية والتي أكدها الاختصاصيون في القياس والتقويم إشارة إلى تحقيق صدق الإعداد لهذه الأداة إذا تمكن المقياس من التمييز بين مجموعتي الطلاب أثناء إيجاد القوة التمييزية لكل فقرة ٣ - **الصدق الذاتي**: يستخرج الصدق الذاتي من الجذر التربيعي لمعامل الثبات ولما كان معامل ثبات المقياس (٨٥,٠)، فإن الصدق الذاتي (٩٢١,٠) وهو معامل صدق عال ينم عن صلاحية المقياس للتطبيق.

تصحيح المقياس:

لتصحيح مقياس الصلابة النفسية تم إعطاء (٣) درجات لمقياس الاستجابة (تنطبق دائما) ودرجتان للاختيار (تنطبق أحيانا) درجة واحدة للاختيار (لا تنطبق ابدا) للعبارة الإيجابية، والعكس بالعبارات السلبية وهي (١٠ - ١٨ - ٢٣ - ٢٤ - ٣٠ - ٣١ - ٣٢ - ٣٣ - ٤١ - ٤٢ - ٤٣) بعد ذلك يتم حساب درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس لكل فرد من أفراد العينة.

ثبات وصدق مقياس الصلابة النفسية بالبحث الحالي:

قامت الباحثة بتقنين المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية (٤٠) أستاذ جامعي، وتم حساب الثبات والصدق كما يلي: **أولا**: ثبات المقياس: تم حسابه بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية: حيث قامت الباحثة بحساب معامل ألفا كرونباخ للمقياس بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية، وكان معامل ألفا يساوي (٠,٨٢)،

وكذلك حساب التجزئة النصفية لجتمان، وكان معامل الثبات يساوي (٠.٨١)، وهي معاملات ثبات عالية تدل على إمكانية الاعتماد على المقياس. ثانياً: صدق المقياس: تم حسابه كما يلي: ١ - الصدق الظاهري: لتحديد مدى ملائمة مفردات المقياس ومناسبتها لأفراد العينة ووضوح هذه المفردات، وقد وجد اتفاق على ملائمة ووضوح صياغة المفردات وعدم حاجتها للتعديل. ٢ - الاتساق الداخلي: من خلال حساب معاملات الارتباط الداخلية بين درجة المفردة والبعد الذي تنتمي إليه، كما هو موضح بالجدول رقم (٥)، ودرجة ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول رقم (٦). وكانت قيم الارتباطات كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (٥)

يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد
الالتزام ١٦ فقرة	١	٠.٤١	التحدي ١٣ فقرة	٣	٠.٧٥	كم ١٤ فقرة	١	٠.٤١
	٤	٠.٤٩		١٤	٠.٦٢		٤	٠.٤٩
	٧	٠.٣٩		١٦	٠.٥٢		٧	٠.٣٩
	٨	٠.٦٠		١٧	٠.٦٧		٨	٠.٦٠
	(١٠)	٠.٤١		١٩	٠.٨٧		(١٠)	٠.٤١
	١١	٠.٣٥		٢٦	٠.٨٢		١١	٠.٣٥
	١٢	٠.٤٥		٢٧	٠.٥٢		١٢	٠.٤٥
	١٥	٠.٥٨		٢٨	٠.٥٣		١٥	٠.٥٨
	(١٨)	٠.٥٣		(٣٠)	٠.٨٣		(١٨)	٠.٥٣
	٢١	٠.٥٨		(٣٧)	٠.٥٩		٢١	٠.٥٨
	٢٢	٠.٧٦		٣٩	٠.٧١		٢٢	٠.٧٦
		٢		٠.٦١			٥	٠.٤٥
	٦	٠.٤٩		٦	٠.٤٩		٦	٠.٤٩
	٩	٠.٥١		٩	٠.٥١		٩	٠.٥١
	١٣	٠.٥٥		١٣	٠.٥٥		١٣	٠.٥٥
	٢٠	٠.٦١		٢٠	٠.٦١		٢٠	٠.٦١
	(٢٣)	٠.٧٢		(٢٣)	٠.٧٢		(٢٣)	٠.٧٢
	(٢٤)	٠.٦٥		(٢٤)	٠.٦٥		(٢٤)	٠.٦٥
	٢٥	٠.٤٦		٢٥	٠.٤٦		٢٥	٠.٤٦
	(٣١)	٠.٥٢		(٣١)	٠.٥٢		(٣١)	٠.٥٢
	(٣٢)	٠.٣٩		(٣٢)	٠.٣٩		(٣٢)	٠.٣٩

البيد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	البيد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	البيد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد
	٢٩	◆◆٠,٦٦		٤٠	◆◆٠,٥٧		(٣٣)	◆◆٠,٤١
	٣٥	◆◆٠,٤٢		(٤٢)	◆◆٠,٤٩		٣٤	◆◆٠,٦٢
	٣٦	◆◆٠,٥٣		(٤٣)	◆◆٠,٤٨			
	٣٨	◆◆٠,٨٣						
	(٤١)	◆◆٠,٥٩						

◆ دالة عند مستوى (٠,٠١) العبارات بين الأقواس () هي عبارات سلبية.
 وجاءت الارتباطات بين درجات الأبعاد للمقياس والدرجة الكلية له كما هو
 موضح بالجدول رقم (٦)

جدول (٦)

يمثل معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الصلابة النفسية بالدرجة الكلية

للمقياس

أبعاد المقياس	معامل الارتباط
الالتزام	◆◆٠,٦٢
التحكم	◆◆٠,٦٩
التحدي	◆◆٠,٦٧

◆ دالة عند مستوى (٠,٠١)

وكانت هذه الارتباطات بالجدول رقم (٥ - ٦) دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) وطبقاً لهذا الإجراء لم تقم الباحثة بحذف أي مفردة من مفردات المقياس.
 ٣ - مقياس المرونة المعرفية: من إعداد (Dennis, & Wal, 2010) ويتكون في صورته النهائية من (٢٠) مفردة، وقد قاما معدا المقياس بحساب معاملات الصدق والثبات للوقوف على مدى درجة الاعتماد على المقياس، وقد استخدمتا طريقة

صدق المحك: حيث قاما بتطبيق مقياسهم ومقياس آخر للمرونة المعرفية معروف بصدقه وثباته في ابحاث سابقة، وذلك على نفس أفراد العينة وفي نفس الوقت، وقاما بإيجاد معامل الارتباط بين درجات كلا المقياسين فحصلنا على معامل ارتباط مقداره (٠.٩٠) وهو معامل ارتباط قوي يدل على أن المقياس الجديد له نفس قدرة وصدق المقياس الأساسي في قياس ما وضع لقياسه، كما قاما بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما: ١ - طريقة ألفا كرونباخ: وكان معامل الفا (٠.٩٢) وهو يدل على ثبات مرتفع للمقياس. ٢ - طريقة إعادة تطبيق الاختبار: حيث قاما بإعادة تطبيق المقياس على نفس العينة بفاصل زمني أسبوع واحد، وحساب معامل الارتباط بين التطبيقين فكانت قيمة معامل الارتباط بينهما تساوي (٠.٩٣) وهو معامل ارتباط قوي جدا مما يدل على ثبات المقياس.

وقامت الباحثة بترجمة المقياس، ثم عرضه على مجموعة من المتخصصين في اللغة الانجليزية والعربية للتأكد من الترجمة الصحيحة والصياغة اللغوية الجيدة لعبارات المقياس، ثم عرضه على مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية للتأكد من ملائمة العبارات ومناسبتها لمفهوم المرونة المعرفية، وبعد اتفاق المتخصصين على جودة الترجمة وملائمة العبارات للمفهوم، أخذت الباحثة في حساب معاملات الثبات والصدق للمقياس كما يلي: أولاً: ثبات المقياس: تم حساب الثبات بثلاث طرق هي: ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وإعادة التطبيق: حيث قامت الباحثة بحساب معامل ألفا كرونباخ للمقياس بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية وكانت قيمته ($\alpha = 0.91$)، وكذلك حساب التجزئة النصفية لجتمان، وكان معامل الثبات بطريقة جتمان يساوي (٠.٨٨)، كما تم إعادة تطبيق المقياس بفاصل زمني مقداره اسبوعين، ثم حسب معامل الارتباط بين درجتي الاختبار وكان معامل الارتباط ($r = 0.90$) وهو يدل على معامل ارتباط قوي، ما سبق

يوضح أن معاملات ثبات المقياس عالية، مما يدل على امكانية الاعتماد على المقياس. ثانياً: الصدق: تم استخدام ١ - الصدق الظاهري: من خلال عرضه على الخبراء بصيغته النهائية ثانيةً فأجمعوا على صدقة وصلاحيته للتطبيق ويعد الصدق الظاهري أهم أنواع الصدق إذ لا بد من تحقيقه في المقاييس النفسية. ٢ - الاتساق الداخلي: من خلال حساب معامل الارتباط الداخلية بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس حيث أنه لا يشتمل على أبعاد فرعية، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول رقم (٧):

جدول (٧)

يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي

اليه

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
١	♦♦٠.٥٠	٥	♦♦٠.٦٣	٩	♦٠.٣٥	١٣	♦♦٠.٥١	١٧	♦♦٠.٦٠
٢	♦♦٠.٦١	٦	♦♦٠.٦٢	١٠	♦♦٠.٤٩	١٤	♦♦٠.٥٦	١٨	♦♦٠.٧١
٣	♦♦٠.٥٩	٧	♦♦٠.٦٠	١١	♦♦٠.٦٧	١٥	♦♦٠.٤٨	١٩	♦♦٠.٥٣
٤	♦♦٠.٤٨	٨	♦♦٠.٤٢	١٢	♦♦٠.٥٨	١٦	♦♦٠.٦١	٢٠	♦♦٠.٥٧

يتضح من الجدول السابق أن جميع فقرات المقياس ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) فيما عدا الفقرة رقم (٩) كانت ذات دلالة عند مستوى (٠.٠٥)، لذا رأَت الباحثة أن مفردات المقياس ملائمة ولا تحتاج إلى إعادة صياغة أو حذف، لذا أبقت الباحثة على جميع فقرات المقياس.

تصحيح المقياس:

يقوم المبحوض بالاختيار من (٧) بدائل على مقياس ليكرت، من (موافق بشدة - موافق جدا - موافق - محايد - اعترض - اعترض جدا - اعترض بشدة) بحيث تتدرج الدرجة من (٧) إلى (١) على العبارات الإيجابية والعكس للعبارات السلبية،

وبذلك يكون أقل درجة للمقياس (٢٠) وأعلى درجة (١٤٠)، والعبارات السلبية هي (٢ - ٤ - ٧ - ٩ - ١١ - ١٧).

٤ - مقياس المرونة النفسية: إعداد شقورة (٢٠١٢) وهو يتكون في صورته الأولى من (٤٧) مفردة وفي صورته النهائية من (٤٠) مفردة، موزعة على ثلاث أبعاد هي: البعد الانفعالي (١٦ فقرة)، البعد العقلي (٩ فقرات)، البعد الاجتماعي (١٥ فقرة) وقد وزعت درجات الإجابة على فقرات المقياس لدائماً (٣) درجات، وأحياناً درجتان، وأبداً درجة واحدة، وذلك للعبارات الإيجابية، والعكس للعبارات السلبية، وقد تم حساب ثبات وصدق استبانة المرونة النفسية بالطرق التالية: أولاً: الثبات: استخدم معد المقياس عدة طرق لحساب الثبات هي: الثبات بطريقة إعادة الاختبار، حيث أعيد تطبيقه على ٦٠ فرد بفواصل زمني أسبوعين وكان معامل الارتباط بين مرتي التطبيق هو (٠,٧٤)، كما حسب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وكانت قيمته (٠,٦٢)، كذلك حسب الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ وكانت قيمته (٠,٧٢)، وهي قيم ثبات مرتفعة تدل على جودة المقياس وإمكانية الاعتماد عليه. والجدول التالي رقم (٨) يوضح توزيع فقرات المقياس على الأبعاد الثلاثة، ويوضح كذلك العبارات الإيجابية والسلبية. ثانياً: الصدق، حيث تم القيام بإجراء صدق المحكمين: من خلال عرضه على مجموعة من المتخصصين بهدف الأخذ بأرائهم، وقد أخذ الباحث نسبة اتفاق ٨٠٪، وبناء عليه تم اعتماد جميع الفقرات في الاستبانة الأولى ولم يتم تغيير أي مفردة، كذلك تم حساب صدق الاتساق الداخلي: حيث حسبت معاملات الارتباط بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه، وقد وجدت دلالة احصائية لمعاملات الارتباط لجميع الفقرات عند مستوى دلالة (٠,٠١) فيما عدا سبع فقرات قام معد المقياس بحذفهم، كما تم حساب الصدق التمييزي للمقياس، ولقد اتضح القدرة التمييزية لجميع فقرات المقياس.

جدول (٨)

يبين توزيع فقرات مقياس المرونة النفسية على الأبعاد

الأبعاد	الفقرات الموجبة	الفقرات السالبة
البعـد الانفعالي	٤٠/٢٥/٢٢/١٩/١٦/١٠/٧/٤/١	/٣٦/٣٤/٣٢/٣٠/٢٨/١٣ ٣٨
البعـد العقلي	٢٣/٢٠/١٧/١٤/١١/٨/٢	٢٦/٥
البعـد الاجتماعي	٣٣/٣١/٢٩/٢٧/٢٤/٢١/١٨/١٥/١٢/٩/٦/٣ ٣٩/٣٧/٣٥	-

ثبات وصدق مقياس المرونة النفسية في البحث الحالي:

قامت الباحثة بتعديل صياغة بعض عبارات المقياس لكي تتناسب مع العينة الحالية (أعضاء هيئة التدريس)، وتتماشى مع اهتماماتهم، ثم القيام بتقنين المقياس على العينة الاستطلاعية للدراسة الحالية لتحديد مدى مناسبة المقياس لأهداف الدراسة الحالية، وذلك من خلال حساب كل من الصدق والثبات لمقياس المرونة النفسية:

أولاً: ثبات المقياس:

تم حساب الثبات بطريقتين هما: ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية: حيث قامت الباحثة بحساب معامل ألفا كرونباخ للمقياس بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية وكانت قيمته (٠,٨٣)، وكذلك حساب التجزئة النصفية لاجتماعي، وكان معامل الثبات يساوي (٠,٨٤)، وتلك معاملات ثبات عالية، تدل على امكانية الاعتماد على المقياس. ثانياً: صدق المقياس: تم حساب كل من: الصدق الظاهري: من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس والصحة النفسية، للحكم على مدى ملائمة ومناسبة فقرات المقياس لما وضعت لقياسه، وخاصة

الفقرات التي تم تعديل صياغتها لتتناسب مع أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، وقد ارتضت الباحثة نسبة اتفاق بين المحكمين مقدارها (٩٠٪)، فأجمع المحكمين على ملائمة عبارات المقياس، واتفقوا على صدقة وصلاحيته للتطبيق ويعد الصدق الظاهري أهم أنواع الصدق إذ لا بد من تحقيقه في المقاييس النفسية. الاتساق الداخلي: من خلال حساب معاملات الارتباط الداخلية بين درجة المفردة والبعد الذي تنتمي إليه، كما هو موضح بالجدول رقم (٩)، ودرجة ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول رقم (١٠). وكانت قيم الارتباطات كما هي موضحة بالجدول التالية:

جدول (٩)

يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي

اليه

معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	البعد	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	البعد	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	البعد
♦♦٠.٤٤	٣	البعد الاجتماعي	♦♦٠.٣٥	٢	البعد العقلي	♦♦٠.٤٥	١	البعد الانفعالي
♦♦٠.٤٥	٦		♦♦٠.٤١	٨		♦♦٠.٤٨	٤	
♦♦٠.٦٨	٩		♦♦٠.٥٤	١١		♦♦٠.٥٢	٧	
♦♦٠.٦١	١٢		♦♦٠.٥٢	١٤		♦♦٠.٤٩	١٠	
♦٠.٣٣	١٥		♦♦٠.٤٢	١٧		♦♦٠.٦٠	١٦	
♦♦٠.٤٣	١٨		♦♦٠.٤٣	٢٠		♦♦٠.٣٦	١٩	
♦♦٠.٦٢	٢١		♦♦٠.٣٨	٢٣		♦٠.٣٢	٢٢	
♦♦٠.٤٢	٢٤		♦♦٠.٦١	(٥)		♦٠.٣١	٢٥	
♦♦٠.٥٩	٢٧		♦♦٠.٥٢	(٢٦)		♦♦٠.٤٥	٤٠	
♦♦٠.٥٣	٢٩					♦♦٠.٥٢	(١٣)	
♦♦٠.٦١	٣١					♦♦٠.٥٦	(٢٨)	
♦♦٠.٥٨	٣٣					♦♦٠.٦٢	(٣٠)	
♦♦٠.٤٥	٣٥					♦♦٠.٦٥	(٣٢)	

معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	البعد	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	البعد	معامل الارتباط مع البعد	رقم الفقرة	البعد
♦♦٠,٣١	٣٧					♦٠,٦٠	(٣٤)	
♦♦٠,٦٣	٣٩					♦♦٠,٤٢	(٣٦)	
						♦♦٠,٦٤	(٣٨)	

♦♦ دالة عند مستوى (٠,٠١) ♦ دالة عند مستوى (٠,٠٥)

وجاءت الارتباطات بين درجات الأبعاد للمقياس والدرجة الكلية له كما هو موضح بالجدول رقم (١٠)

جدول (١٠)

يمثل معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس المرونة النفسية بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	أبعاد المقياس
♦♦٠,٥٥	البعد الانفعالي
♦♦٠,٥٩	البعد العقلي
♦♦٠,٥٠	البعد الاجتماعي

♦♦ دالة عند مستوى (٠,٠١)

وكانت هذه الارتباطات بالجدول رقم (٩ - ١٠) دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) فيما عدا الفقرات أرقام (١٥ / ٢٢ / ٢٥ / ٣٤ / ٣٧) كانت ذات دلالة عند مستوى (٠,٠٥)، لذا رأيت الباحثة أن مفردات المقياس ملائمة ومناسبة لهدف الدراسة، ويمكن الاعتماد عليه.

رابعاً: المعالجة الإحصائية:

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية بواسطة الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية Spss اختبار "ت"، اختبار "ف" اختبار شيفيه ، معامل ارتباط بيرسون.

مناقشة النتائج وتفسيرها:

١ - نتائج الفرض الأول ومناقشته: والذي ينص على أنه "توجد مجموعة من الاستراتيجيات التي تستخدم في مواجهة الضغوط النفسية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية".

وبحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، تم الحصول على البيانات التالية الموضحة بالجدول رقم (١١):

جدول (١١)

بيان متوسطات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

م	الاستراتيجيات	المتوسط	الانحراف المعياري	م	الاستراتيجيات	المتوسط	الانحراف المعياري
١	إعادة التفسير الإيجابي	٦,٩٠	١,٣٧	٩	الابتعاد السلوكي	١,٦٠	٠,٨٤
٢	الابتعاد الذهني	٣,٧٠	١,٥٦	١٠	التريث	٤,٣٠	١,٤٩
٣	التركيز على الانفعالات وظهارها	٥,٠٠	٢,٤٠	١١	استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	٥,٢٠	٢,١٥
٤	الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	٥,٩٠	١,٧٢	١٢	تعاطي المواد النفسية	٠,٣٠	٠,٦٧
٥	المواجهة النشطة	٦,٣٠	٢,١٦	١٣	التقبل	٤,٧٠	١,٨٣
٦	الانكار	١,٣٠	١,٢٥	١٤	قمع الأنشطة المتنافسة	٤,٣٠	١,٤٩
٧	الرجوع إلى الدين	٧,٤٠	٠,٥٢	١٥	التخطيط	٧,٦٠	٠,٩٦
٨	الدعابة	٢,١٠	١,٨٥				

يتضح من الجدول السابق إن استراتيجية التخطيط يليها الرجوع إلى الدين ثم إعادة التفسير الإيجابي فالمواجهة النشطة ثم الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي، هم أكثر الاستراتيجيات استخداماً بشكل مرتفع من جهة أعضاء هيئة التدريس الممارسين لمهام إدارية، حيث كانت متوسطات تلك الاستراتيجيات على

التوالي (٧,٦ - ٧,٤ - ٦,٩ - ٦,٣ - ٥,٩) من درجة كلية مقدارها (٨) لكل استراتيجية، يليهم بشكل متوسط استراتيجيات (استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي والتركيز على الانفعالات وإظهارها ثم التقبل، ثم التريث، وقمع الأنشطة المتنافسة) حيث كانت متوسطات تلك الاستراتيجيات (٥,٢٠ - ٥,٠٠ - ٤,٧٠ - ٤,٣ - ٤,٣) على التوالي، وجاءت باقي الاستراتيجيات في مستوى أقل من المتوسط على الترتيب التالي: الابتعاد الذهني - الدعابة - الابتعاد السلوكي - الإنكار - تعاطي المواد النفسية، وتعتبر تلك النتيجة عن واقع الأساليب التي يلجأ إليها الأستاذ الجامعي الممارس للمهام الإدارية في مواجهته للضغوط النفسية حيث يلجأ في الدرجة الأولى إلى التخطيط وهو الاستراتيجية التي تتضمن القدرة على حل المشكلات الشخصية وما تتضمنه من مهارات لحل المشكلة، والرجوع إلى الدين، كما أنهم يلجئون إلى إعادة التفسير الإيجابي، أي أنهم قادرين على تغيير أفكارهم حول الموقف الضاغط وذلك بمحاولة رؤية الجوانب الإيجابية والمواجهة النشطة والتي تعني التعامل مع المشكلة بصورة عقلانية وواقعية، ويتضمن معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة، والاستفادة من الخبرة بالمواقف السابقة، واقتراح البدائل للتعامل مع المشكلة واختيار أفضل تلك البدائل، كما تتضمن تلك الاستراتيجية وضع خطة فورية لمواجهة المشكلة. ثم تأتي استراتيجية الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي والتي تهدف إلى طلب المساعدة والنصيحة من شبكة المحيطين بغرض فهم الموقف لتحديد الطريقة الملائمة لحل المشكلة. وتلك الاستراتيجيات جميعاً تعتمد على إعمال العقل والتخطيط لحل المشكلة واستخدام مهارات مواجهة المشاكل بالإضافة إلى أخذ الدعم الديني من خلال اللجوء إلى الدين حيث يعد مصدر قوة ودعم بالمجتمعات الإسلامية، ودعم الآخرين فيما يتعلق بالفهم الكامل للموقف، ومن ثم تحديد الطريقة المثلى لمواجهة المشكلة.

ثم تأتي الاستراتيجيات الانفعالية في المرتبة المتوسطة مثل استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي والتركيز على الانفعالات وإظهارها وهي تعني وعي الفرد بحالته الانفعالية والتعبير عنها على الشكل المناسب، أي السيطرة عليها وعدم سيطرة الانفعالات على الفرد، يليها استراتيجية التقبل وهي معاشة الواقع وعدم إنكاره والتعامل معه، وتأتي استراتيجية التريث وما تتضمنه من سيطرة وضبط للانفعالات واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب، ثم استراتيجية قمع الأنشطة المتنافسة وهو التركيز على المشكلة مع الابتعاد عن كل ما يشتت الذهن بهدف تكوين رؤية واضحة عن المشكلة تمكن الفرد من حل المشكلة.

أما عن استراتيجيات الابتعاد الذهني والدعابة والابتعاد السلوكي والإنكار وتعاطي المواد النفسية، فجاء استخدامها متأخراً من جهة أعضاء هيئة التدريس القائمين بالأعمال الإدارية، حيث لا يميلون إلى إنكار المشكلة والابتعاد عنها سواء ذهنياً أو سلوكياً، بل يتوجهون إلى مواجهة المشكلة أكثر من إنكارها، ويمكن تقبل تلك النتيجة منطقياً حيث أنه من المفترض أن يستخدم المعلمين الجامعيين بصورة عامة -والقائمين بالمهام الإدارية بصورة خاصة - استراتيجيات معرفية وإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية والتي تتمركز حول المشكلة ومواجهتها والتخطيط إليها نظراً لطبيعة إعدادهم الأكاديمي والمهني القائم على تكوين بنى معرفية قوية وراسخة، وأن تأتي الاستراتيجيات الانفعالية في مرتبة متوسطة، لأنه لا بد من السيطرة على الانفعالات لضمان المواجهة الفعالة للضغوط النفسية، أما الاستراتيجيات السلبية كالابتعاد الذهني والسلوكي وإنكار المشكلة فهي استراتيجيات ليس من المقبول استخدامها من المعلمين الجامعيين بشكل عام حيث تحتوي على ضعف وسلبية وعدم قدرة على المواجهة وهذا لا يتماشى مع طبيعة الإعداد العلمي والمهني لهم.

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة السهلي (٢٠١٠) في أن الأفراد الأصحاء يميلون إلى استخدام الاستراتيجيات الإيجابية عند مواجهة الضغوط في حين يميل المرضى إلى استخدام الاستراتيجيات السلبية كالاتعاد الذهني والسلوكي وتعاطي المواد النفسية وغيرها من الأساليب. كما تتفق مع دراسة السليمان (٢٠١١) التي أوضحت أن الأشخاص المتفوقين أكاديمياً يميلون إلى استخدام استراتيجية التخطيط أكثر من الأشخاص غير المتفوقين، بينما يظهر الأفراد غير المتفوقين استخداماً أكثر لاستراتيجيات الاستسلام والقبول والانكار وعدم المبالاة وصرف الانتباه، ولأن أعضاء هيئة التدريس هم أشخاص متفوقين أكاديمياً فجاءت النتائج متفقة مع النتائج المتحصل عليها من الدراسة الحالية، حيث احتلت استراتيجية التخطيط المركز الأول في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وجاء الإنكار وصرف الانتباه ضمن الاستراتيجيات غير المستخدمة وغير المفضلة بالنسبة لعينة الدراسة.

ولكن تلك النتيجة تتعارض مع دراسة أنهيونج وشنج (An, Hoyoung, & Chang, 2010) في أن الأشخاص يميلون إلى استخدام الاستراتيجيات التجنبية لمواجهة الضغوط أكثر من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية مع المستويات المرتفعة من الضغوط، وقد يرجع هذا الاختلاف إلى أن الأساتذة الجامعيين وخاصة القائمين بالمهام الإدارية ومع أنهم يتعرضون أكثر من غيرهم لمستوى عالي من الضغوط، ولكن أثبتت الدراسة الحالية أنهم يستخدمون الاستراتيجيات المعرفية والانفعالية السلوكية أكثر من الاستراتيجيات التجنبية حتى مع أصعب الضغوط، وقد يكون السبب في ذلك أن الأساتذة الجامعيين تتكون لديهم بنية معرفية قوية نتيجة طبيعة دراستهم وعملهم الأكاديمي، تلك البنية تدفعهم لاستخدام الاستراتيجيات المعرفية أكثر من الانفعالية، والانفعالية أكثر من التجنبية في مواجهة الضغوط النفسية التي تواجههم في الحياة، باستثناء استراتيجية الرجوع إلى الدين فهي استراتيجية معرفية انفعالية، ولكن يلجأ إليها

أفراد العينة نتيجة اقتناعهم بالأثر الإيجابي الفعال للدين في تقوية العزيمة ومواجهة الضغوط، ولأن أساليب التنشئة بالمجتمعات الإسلامية حريصة على غرز تلك الاستراتيجية في جميع أفرادها، وهم كذلك عندما يستخدمون الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي فهم يأخذون منه مجرد معرفة الموقف وحقائقه المعرفية من خلال شبكة العلاقات الاجتماعية، أي أن الدعم هنا دعم معرفي، ثم تأتي دور الاستراتيجيات الانفعالية بشكل متوسط.

٢ - نتائج الفرض الثاني ومناقشته: والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لاختلاف الجنس"، وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة t-test Independent وجاءت النتائج كما بالجدول رقم (١٢).

جدول (١٢)

للفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط بين الجنسين

ت	الاناث		الذكور		استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٧,٣٢	١,٧٥	٦,٦١	٠,٥٠	٧,٢٥	إعادة التفسير الايجابي
٠,٠٢	١,٦٣	٣,٦٦	١,٧١	٣,٧٥	الابتعاد الذهني
٨,٧٩	١,٢٦	٦,٠٠	٣,١١	٣,٥٠	التركيز على الانفعالات وإظهارها
١,١٩	١,٦٠	٦,١٦	٢,٠٨	٥,٥٠	الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي
٠,٠١	٢,٢٢	٦,١٧	٢,٣٨	٦,٥٠	المواجهة النشطة
٠,٧١	١,٣٢	١,٨٣	٠,٥٧	٠,٥٠	الانكار
١,٦٠	٠,٥٥	٧,٥٠	٠,٥٠	٧,٢٥	الرجوع الى الدين
٠,٠٠٨	٢,٠٤	٢,١٧	١,٨٣	٢,٠٠	الدعابة
٠,٨٧	١,٠٣	١,٦٧	٠,٥٨	١,٥٠	الابتعاد السلوكي
٢,١١	٠,٨٢	٣,٣٣	٠,٩٥	٥,٧٥	التريث

ت ودلائها	الاناث		الذكور		استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٥.٥٩	١.٦٣	٥.٩٧	٢.٨٨	٤.٥٠	استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي
٢.٨٢	٠.٤١	٠.١٧	١.٠٠	٠.٥٠	تعاطي المواد النفسية
٠.٠٣	١.٧٨	٥.٠٠	٢.٠٦	٤.٢٥	التقبل.
٠.٩١	١.٧٦	٤.٣٣	٠.٩٥	٤.٢٥	قمع الأنشطة التنافسية.
١.١٥	١.٢٢	٧.٥٠	٠.٥٠	٧.٧٥	التخطيط.

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الذكور والإناث في استراتيجية إعادة التفسير الإيجابي لصالح الذكور، كما توجد فروق في استراتيجيات التركيز على الانفعالات وإظهارها واستخدام الدعم الاجتماعي الانفعالي لصالح الإناث، ولم توجد أي فروق بين الذكور والإناث في باقي الاستراتيجيات المستخدمة لمواجهة الضغوط النفسية، ويلاحظ أن الاستراتيجيات التي يوجد بها فروق لصالح الإناث كانت تلك الاستراتيجيات الانفعالية، حيث تميل وتركز طبيعة الإناث أكثر من الذكور إلى استخدام الانفعالات، في حين ارتفع استخدام الأساتذة الجامعيين الذكور لإعادة التفسير الإيجابي أكثر من الإناث حيث أن التفكير الإيجابي يغلب لدى الذكور عنه لدى الإناث، ففي حين تركز الإناث على الانفعالات يركز الذكور على إيجابيات الموقف، ولكن كل منهم قادر على استخدام باقي الاستراتيجيات دون فروق عن الجنس الآخر، وهذا يتفق مع دراسة (مصطفى، ٢٠١٠؛ غريب، ٢٠١٣) التي أشارت إلى عدم وجود فروق في استراتيجيات أو مهارات مواجهة الضغوط باختلاف الجنس، كما تتفق تلك النتيجة مع دراسة أيداس وبيرميناس (Aidas, & Perminas, 2011) في أن الإناث يستخدمون أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال والتدعيم الاجتماعي الانفعالي أكثر من الذكور.

٣ - نتائج الفرض الثالث ومناقشته: والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة احصائياً بين الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية في كل من الصلابة

النفسية والمرونة النفسية والمرونة المعرفية تبعاً لاختلاف الجنس"، وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة t-test Independent وجاءت النتائج كما بالجدول رقم (١٣).

جدول (١٣)

يوضح الفروق في كل من الصلابة النفسية والمرونة النفسية والمرونة المعرفية بين الجنسين

"ت" ودلالاتها	الإناث		الذكور		الاستراتيجيات
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠,٠٠٩	٣,٥٠	٤٠,٣٣	٢,٨٧	٤٠,٢٥	الالتزام
٠,٥٥٧	٣,٦٨	٢٩,٠٠	٤,٩٩	٣١,٢٥	التحدي
٠,٤٣١	٢,٨٧	٣١,٣٣	٢,٥٠	٣٠,٢٥	التحكم
٠,٠٠٠	٩,٤٦	١٠٠,٦٧	٨,٨٥	١٠١,٧٥	الدرجة الكلية للصلابة النفسية
٠,٠٤٢	٤,٣٢	٣٧,٣٣	٥,٠٦	٣٧,٥٠	الجانب الانفعالي
١,٧١٤	٢,٠٩	٢٢,٠٠	١,٢٥	٢٢,٢٥	الجانب العقلي
٠,٢٢٥	١,٥١	٣٨,٣٣	٢,٤٥	٣٨,٠٠	الجانب الاجتماعي
٠,٢٢٥	٥,٢٠	٩٧,٦٧	٦,٦٠	٩٧,٧٥	الدرجة الكلية للمرونة النفسية
٠,٦١٨	٢٠,٤١	١١٠,٠٠	١٣,٥٢	١١١,٥٠	الدرجة الكلية للمرونة المعرفية

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في كل من الصلابة النفسية وأبعادها والمرونة النفسية وأبعادها والمرونة المعرفية.

وقد يرجع ذلك إلى أن المجال العلمي والمهني للأساتذة الجامعيين يكسبهم جميعاً درجة عالية من الصلابة النفسية والمرونة النفسية والمرونة المعرفية نظراً لاعتيادهم على تحدي الصعاب ومواجهة المشكلات في حياتهم العلمية والعملية، مما يثقل شخصياتهم ويزيد من صلابتهم النفسية، ويدرب وينمي مرونتهم النفسية والمعرفية، لما يضيفه مجال التدريس بالجامعة من إبراز لأهمية اتسام الفرد بالمرونة سواء

المعرفية أو النفسية ليزيد من قدرته على إعادة بناء المعرفي وتكيف استجاباته بما يتطلبه الموقف، وزيادة قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بشكل عقلائي وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين، لذا جاءت متوسطات كل من الصلابة النفسية والمرونة النفسية والمعرفية مرتفعة سواء عند المعلمين الجامعيين أو المعلمات الجامعيات سواء بسواء، نظراً لتعرض كل منهما إلى نفس الظروف خلال حياتهم العلمية، فتصقل تلك العوامل بنفس الدرجة ويتم تنميتها بغض النظر عن جنس المعلم الجامعي، وخاصةً الممارسين للمهام الإدارية، فقد جاءت متوسطات تلك المتغيرات عالية لدى الجنسين فكانت (١٠١.٧٥ - ٩٧.٧٥ - ١١١.٥٠) لدى الذكور، و(١٠٠.٦٧ - ٩٧.٦٧ - ١١٠.٠٠) لدى الإناث لكل من الصلابة النفسية والمرونة النفسية والمرونة المعرفية على التوالي، بالمقارنة بالمتوسط الحسابي لتلك العوامل والذي كان (٦٤.٥ - ٦٠ - ٧٠) على التوالي.

وتتفق تلك النتيجة مع دراسات (عودة، ٢٠١٠؛ خنفر، ٢٠١٤) في أنه لا توجد فروق في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس، ولكنها تختلف مع دراسة تنهيد فاضل (٢٠١٠) في أنها أشارت إلى وجود فروق في الصلابة النفسية ترجع إلى متغير النوع لصالح الذكور، أما دراسة رزان كفا (٢٠١٢) فقد وجدت فروق بالصلابة النفسية لصالح الإناث، كذلك تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (مصطفى، ٢٠٠٥؛ بقيعي، ٢٠١٣) اللاتي أشرن إلى عدم وجود فروق في المرونة المعرفية ترجع إلى متغير الجنس، وتعارضت مع دراسة فارنت وآخرون (Farrant et al., 2014) والتي أشارت إلى أن هناك فروق في المرونة المعرفية لصالح الذكور، ولكن تلك الدراسة كانت قد طبقت على عينة من الأطفال، وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة جرين وآخرون (Greene et al., 2015) في عدم وجود فروق في المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

٤ - نتائج الفرض الرابع ومناقشته: والذي ينص على أنه "توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين المتغيرات، وكانت النتائج كما بالجدول رقم (١٤):

جدول (١٤)

يوضح معامل الارتباط بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة

النفسية وأبعادها

م	استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	أبعاد الصلابة النفسية		
		الالتزام	التحدي	التحكم
١	إعادة التفسير الإيجابي	♦♦٠.٤٥٤	♦♦٠.٦٢٣	♦٠.٤٢٦
٢	الإبتعاد الذهني	♦٠.٢٧٧-	٠.١٢٥-	♦٠.٣٠٣-
٣	التركيز على الانفعالات وظهارها	♦٠.٣٨٩-	♦♦٠.٧٠٢-	♦٠.٢٩٧-
٤	الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	♦٠.٤٠٩-	♦٠.٣٨٩-	٠.٠٩٥
٥	المواجهة النشطة	♦♦٠.٥٣٣	٠.١٨٩	♦♦٠.٥٣١
٦	الانكار	٠.١٤١-	♦٠.٢٢٩-	٠.١٥٨-
٧	الرجوع الى الدين	♦٠.٢٥٣-	♦٠.٢٣٩-	٠.٠٤٩-
٨	الدعابة	٠.٠٨٣-	٠.١٣٢	٠.١٨٤
٩	الابتعاد السلوكي	♦♦٠.٥٠٣-	♦♦٠.٥٢١-	♦٠.٤١٩-
١٠	التريث	٠.٠٩٤-	♦٠.٢٣٨	٠.١٣٢-
١١	استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	♦٠.٣٢٧-	♦♦٠.٥٠٨-	٠.٠٢٣
١٢	تعاطي المواد النفسية	♦٠.٢٦١-	♦٠.٤٠٩-	٠.٠١٩
١٣	التقبل.	♦♦٠.٤٨٩	٠.١٤٢	♦♦٠.٤٥٣
١٤	قمع الأنشطة التنافسة.	♦♦٠.٥٧٥-	٠.٢١٠-	٠.١٨٨-
١٥	التخطيط.	♦♦٠.٦٧٧	♦♦٠.٥١٦	♦♦٠.٥٤٨

❖ ❖ دال عند مستوى دلالة (٠,٠١) ❖ دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق:

١ - بالنسبة لمتغير الالتزام: إن الالتزام وهو أحد أبعاد الصلابة النفسية والذي يعني (تعاقد نفسي من الفرد تجاه قيمه وأهدافه ونفسه والآخرين وهو عكس الانسحاب، وهو طريق للإرادة عند مواجهة المواقف المهمة، وهو يتضمن تفاعل الفرد مع الآخرين والأحداث والاستمرار بالنشاطات) (Maddi et al., 2002) وجد أنه ❖ يرتبط إيجابياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التالية لإعادة التفسير الإيجابي - المواجهة النشطة - التقبل - التخطيط، ❖ ويرتبط سلبياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) باستراتيجيات [قمع الأنشطة التنافسة - الابتعاد السلوكي]، ويرتبط سلبياً عند مستوى (٠,٠٥) باستراتيجيات [الابتعاد الذهني - التركيز على الانفعالات وإظهارها - الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي الانفعالي - تعاطي المواد النفسية - الرجوع الى الدين]، ❖ ولا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الالتزام وكل من [الانكار - الدعابة - التريث].

وهذا يعني أنه كلما زاد التزام الفرد وقوة إرادته كلما اتجه إلى استخدام استراتيجيات (إعادة التفسير الإيجابي والمواجهة النشطة والتقبل والتخطيط)، أي أن التزام الفرد وإرادته يدفع الفرد إلى البحث عن إيجابيات الموقف ومواجهته بشكل فعال وعدم الهروب أو الانسحاب وتقبل الموقف بما يحتويه من مشكلات والعمل على حلها والتخطيط الفعال لحل تلك المشكلات، وتعد هذه العلاقة منطقية فالالتزام الأستاذ الجامعي يساعده على مواجهة الضغوط النفسية بشكل عقلائي ومعرفي.

كذلك تدل النتائج إنه بزيادة التزام الفرد يستخدم الفرد استراتيجيات (قمع الأنشطة التنافسة والابتعاد السلوكي والابتعاد الذهني والتركيز على الانفعالات وإظهارها والاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي واستعمال الدعم

الاجتماعي الانفعالي وتعاطي المواد النفسية واللجوء الى الدين) بصورة أقل، وتعتبر تلك النتيجة منطقية مع بعض الاستراتيجيات فالمعلم الجامعي الملتزم لن يترك المجال لتشتيت ذهنه فهو يعرف كيف يركز على الموقف الضاغط في ظل وجود مشتتات متعددة، ولا يحتاج إلى استخدام استراتيجية قمع الأنشطة المتنافسة، كذلك الملتزم يعرف كيف يفكر وكيف يسلك فنجده لا يستخدم استراتيجيات الابتعاد السلوكي والذهني، كما إنه لا يركز على الانفعالات لأنه يستطيع أن يسيطر عليها ويضبطها، كما إنه يجد في نفسه القدرة على فهم الموقف والالتزام بما يحتويه الموقف من صعوبات، ويجد لديه القدرة على التحكم في انفعالاته، لذا لا يلجأ إلى استخدام استراتيجيات الدعم الاجتماعي والانفعالي، كذلك فالفرد الملتزم لا يلجأ إلى العقاقير أو أي مواد نفسية تمنحه القوة أو الجلد.

كذلك وجد أن الشخص ذو الدرجة العالية في الالتزام لا يلجأ الى استراتيجية الرجوع الى الدين كثيراً لأنه يشعر بالقوة في شخصيته ولا يحتاج الى اللجوء الى استخدام هذه الاستراتيجية لكي تدعم من نفسه وتزيد قوة والالتزام، نتيجة ما لديه من قناعة داخلية وشعور جوهري بقوة إرادته والالتزامه العالي بالقيم وقدرته على التفاعل مع الموقف بإيجابية معتمداً على ما يتمتع به من قوة شخصيته والالتزامه.

كذلك تبين عدم وجود علاقة بين الالتزام وكل من الإنكار والدعابة والتريث، أي أنه لا علاقة بين كون المعلم الجامعي الممارس للمهام الإدارية ملتزماً أن يستخدم استراتيجية الإنكار أو الدعابة أحياناً، أو لا يستخدمها أحياناً أخرى، وهو كذلك قد يتريث في أمور معينة ومواقف محددة وقد يتعجل في اتخاذ بعض القرارات دون تريث في مواقف أخرى، تبعاً لطبيعة الموقف وخبرات الفرد السابقة، أو غيره من متغيرات الشخصية، دون علاقة بالالتزام الفرد أو عدم التزامه كأحد أبعاد الصلابة النفسية لدى الفرد.

٢ - بالنسبة لمتغير التحدي: كما تبين من الجدول أن التحدي وهو أحد أبعاد الصلابة النفسية ويعني اقتحام المشكلات لحلها، والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات، ويتطلب قيام الفرد بمهامه من منطلق أن التغيير حقيقة ينبغي التعامل معها واستثمارها، مما يساعد الفرد في استكشاف بيئته النفسية والاجتماعية ومواجهة الضغوط بفاعلية. (طه، ٢٠٠٩، ص ٢٠٠) فقد وجد أن التحدي يرتبط إيجابياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) باستراتيجيات (إعادة التفسير الإيجابي - التخطيط) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) باستراتيجيات التريث، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن الأستاذ الجامعي الذي يتصف بالتحدي كأحد أبعاد الصلابة النفسية والذي يعني القدرة على اقتحام المشكلات لحلها يميل إلى استخدام استراتيجية إعادة التفسير الإيجابي لأنه يبحث عن الإيجابيات بالموقف الضاغط والذي يمكن من خلاله التعامل مع الموقف والاستفادة منه في حل المشكلة، وكذلك يستخدم استراتيجية التخطيط التي تمكنه من اقتحام المشكلات بطريقة منظمة ومخطط لحلها، كما إنه يترث في قراراته ولا يأخذ بالحلول السريعة؛ لأنه يشعر بأن استراتيجية التريث تمنحه قدرة أعلى في حل المشكلات. كما وجدت علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين التحدي واستراتيجيات (التركيز على الانفعالات وإظهارها - الابتعاد السلوكي - استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي) وعلاقة سالبة عند مستوى (٠,٠٥) مع استراتيجيات (الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي - الانكار - الرجوع الى الدين - تعاطي المواد النفسية)، أي أن المعلم الجامعي الذي يتسم بالتحدي كأحد أبعاد الصلابة النفسية بدرجة عالية لا يستخدم تلك الاستراتيجيات لأن قدرته على اقتحام المشكلات تجعله لا يركز على الانفعالات ولا يظهرها، كذلك لا يبتعد سلوكياً عن المشكلة بل يواجه تلك المشكلات، كما أن

قدرته على اقتحام المشكلة لا تجعله في حاجة إلى استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي، كذلك مثل تلك الشخصيات لا تتنكر إلى المشكلة ولا تتعاطى المواد النفسية، كذلك وجد أن الشخصيات ذات الدرجة العالية في التحدي لا تلجأ إلى استخدام استراتيجيات الرجوع إلى الدين لأنهم قد يجدون في شخصياتهم قوة لاقتحام المشكلات لا تشعرهم بالحاجة إلى استخدام تلك الاستراتيجية التي تمنح القوة والدعم للفرد وتجعله قادر على اقتحام المشكلات، لأنه هو بالفعل لديه تلك القدرة التي تساعد في حل ومواجهة المشكلات بتحدي. كذلك وجد أن سمة التحدي كأحد أبعاد الصلابة النفسية لا ترتبط بكل من استراتيجيات (الابتعاد الذهني - المواجهة النشطة - الدعابة - التقبل - قمع الأنشطة المتنافسة)، وقد يرجع ذلك إلى أن الأفراد ذوي التحدي المرتفع قد يستخدمون تلك الاستراتيجيات أحياناً، وقد لا يستخدمونها أحياناً أخرى، فمثلاً استراتيجية المواجهة النشطة وهي تعني المحاولات السلوكية النشطة للتعامل مع المشكلة بصورة عقلانية، فقد يعرف الفرد من خلال خبراته السابقة كيف يتصرف ويسلك تماماً في المشكلة فيكون في استغناء عن أن يقوم بمجموعة محاولات سلوكية لحل المشكلة، لذا لا يستخدم تلك الاستراتيجية، وأحياناً أخرى قد يتشكك في طريقة الحل فيلجأ إلى استخدام تلك الاستراتيجية، والتي تتضمن استخدام مجموعة محاولات سلوكية نشطة لحل بعض المشكلات، كذلك استراتيجية التقبل، فقد يتقبل الأفراد ذوي التحدي المرتفع المشكلة ويتعايشون مع الواقع لكون المشكلة كبيرة أو أن حلولها قد تخرج عن نطاق سيطرتهم، وقد لا يتقبلون بعض المشكلات ويصرون على تغيير الواقع وحل المشكلة وعدم الاستسلام لها، لذا جاءت استراتيجية التقبل غير مرتبطة بالتحدي كأحد أبعاد الصلابة النفسية.

٣ - بالنسبة لمتغير التحكم: كذلك تبين من الجدول أن بعد التحكم كأحد أبعاد الصلابة النفسية والذي يعني قدرة الفرد على التأثير في النتائج، ولا يستسلم مهما كانت الظروف صعبة، كما أنه يتمثل في الوعي الإيجابي ومراقبة الذات والقدرة على اتخاذ القرار والتفسير والمواجهة الفعالة للأحداث الضاغطة مع بذل الجهد والدافعية للإنجاز. (Maddi et al., 2009) وجد أن التحكم يرتبط إيجابياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) باستراتيجيات (المواجهة النشطة - التقبل - التخطيط)، ويرتبط إيجابياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) باستراتيجية إعادة التفسير الإيجابي، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن قدرة الفرد على التحكم ووعيه ومراقبته لذاته وقدرته على اتخاذ القرار والمواجهة الفعالة للأحداث الضاغطة والقدرة على بذل الجهد، كل تلك الصفات تعطي القدرة على استخدام استراتيجيات المواجهة النشطة وإجراء محاولات سلوكية متعددة ثم الاختيار من البدائل للوصول إلى الحل، كذلك تعطيه تلك الصفات القدرة على تقبل الواقع والاعتراف به لما لديه من وعي إيجابي بالموقف وقدرة على اتخاذ القرار، فقد يجد الفرد أحياناً أنه من العقل تقبل الواقع عندما يكون مصدر الضغط خارج عن إرادة الإنسان مثلاً، أو أنه خارج نطاق قدراته وامكاناته، وذلك يعد قمة القدرة على التحكم في النتائج والتحكم في الموقف الضاغط.

كما أن تلك الصفات تعطي الفرد القدرة على التخطيط لحل المشكلات ومواجهة المواقف الضاغطة، كما تعطيه القدرة على التفسير الإيجابي للموقف لما لديه من وعي إيجابي يمنحه القدرة على استخدام استراتيجية إعادة التفسير الإيجابي بفاعلية.

كذلك تبين وجود ارتباط سالب عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين التحكم واستراتيجيات (الابتعاد الذهني - التركيز على الانفعالات وإظهارها - الابتعاد

السلوكي)، وتعد تلك العلاقة منطقية حيث أن الأفراد القادرين على التحكم في النتائج، ولديهم قدرة على مراقبة ذواتهم ولديهم وعي إيجابي وقدرة على المواجهة الفعالة، ولا يلجئون إلى استراتيجيات الابتعاد الذهني أو السلوكي عن المشكلة بل يواجهونها بإيجابية، كذلك هم لا يركزون على إظهار انفعالاتهم لما لديهم من قدرة على التحكم في أنفسهم وفي ظروفهم المحيطة، لذا لا يتركون المجال لأنفسهم لإظهار الانفعالات.

كما تبين عدم وجود علاقة بين بعد التحكم وكل من استراتيجيات (الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي - استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي - الإنكار - الرجوع إلى الدين - الدعابة - التريث - تعاطي المواد النفسية - قمع الأنشطة المتنافسة) أي أن الأفراد ذوي القدرة على التحكم بشكل مرتفع قد يستخدمون تلك الاستراتيجيات في بعض الأحيان وقد لا يستخدمونها حسب رؤيتهم للموقف، دونما ارتباط لقدرة الفرد على التحكم أو عدم التحكم.

٤ - بالنسبة لمتغير الدرجة الكلية للصلابة النفسية: وجد أن مفهوم الصلابة النفسية الذي يعني قدرة الفرد على وضع وإتباع استراتيجيات معينة في المواقف التي يتعرض فيها للضغوط النفسية، والتي تساعد في حل المشكلات. (تنهيد فاضل، ٢٠١١)، وهي الإيجابية والمرونة تجاه تغيرات الحياة والمواجهة الفعالة التي تعكس الثقة بالنفس، والثقة بقدراته وفعالياته في مواجهة الأمور. (Hanton et al., 2003)

وجد أن الصلابة النفسية ترتبط ارتباطاً إيجابياً دال احصائياً عند مستوى (٠,٠١) مع استراتيجيات (إعادة التفسير الإيجابي - التخطيط)، وترتبط إيجابياً بدلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) مع استراتيجيات (المواجهة النشطة - التقبل)، وهو الأمر المنطقي لأن الصلابة النفسية تعطي القدرة على مواجهة

المشكلات والضغوط بإيجابية وثقة، فالأفراد ذوي الدرجة المرتفعة في الصلابة النفسية يستخدمون التفسير الإيجابي والتخطيط والمواجهة النشطة بشكل مرتفع. كما وأن الصلابة النفسية تعني المرونة تجاه تغيرات الحياة، مما يدفع الأفراد ذوي الصلابة النفسية القوية لاستخدام استراتيجيات التقبل عندما تكون المشكلة خارج نطاق إمكانيات الفرد، حتى يستطيع أن يتعايش مع المشكلة ويتقبلها دون أن تؤثر عليه بشكل سلبي.

كما قد وجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠١) بين الدرجة الكلية للصلابة النفسية واستراتيجيات (التركيز على الانفعالات وإظهارها - الابتعاد السلوكي)، وعلاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين الدرجة الكلية للصلابة النفسية واستراتيجيات (الابتعاد الذهني - الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي - استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي - قمع الأنشطة المتنافسة) ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يتصفون بالإيجابية والمرونة والمواجهة النشطة للمشكلات والضغوط والثقة بالنفس، فيدفعهم ذلك إلى عدم استخدام الاستراتيجيات السابقة فهم يعرفون كيف يسيطرون على انفعالاتهم بقوة فلا يستخدمون استراتيجيات التركيز على الانفعالات وإظهارها، ولما لديهم من مرونة وإيجابية فهم لا يبتعدون عن المشكلة لا ذهنياً ولا سلوكياً، كما إن احساسهم بالقوة والصلابة والثقة يجعلهم لا يلجئون إلى استراتيجيات الدعم الاجتماعي أو الدعم الاجتماعي الانفعالي، كما أنهم قادرين من خلال إيجابياتهم على التعامل مع أكثر من فكرة والاختيار من بين أكثر من بديل، فلا يلجئون إلى قمع الأنشطة المتنافسة بل يتعاملون مع أكثر من نشاط في وقت واحد لما لديهم من مرونة وثقة بالنفس.

كما تبين عدم وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية وكل من استراتيجيات (الانكار - الرجوع إلى الدين - الدعابة - التريث - تعاطي المواد النفسية) أي أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية قد يستخدمون تلك الاستراتيجيات أحياناً وقد لا يستخدمونها، دون ارتباط باتصافهم بالصلابة، فقد يشعر الشخص الصلب إنه بحاجة إلى إنكار المشكلة أحياناً، وأحياناً أخرى يدرك أنه لا بد من مواجهتها، كذلك أحياناً يستخدمون استراتيجية الرجوع إلى الدين وأحياناً لا، دون ارتباط باتصافهم بالصلابة أم لا، وقد يرجع السبب في ذلك أن تلك الاستراتيجيات لا تمثل للإنسان ذو الصلابة النفسية وسيلة لحل المشكلة، ولا تشكل ضرراً للفرد أو تعرقل حياته كما في حالة الاستراتيجيات التي ترتبط سلباً بالصلابة النفسية، فهذه الاستراتيجيات تقع في المنطقة المحايدة بالنسبة للفرد، فقد استخدمها في بعض المواقف وقد لا يستخدمها في مواقف أخرى حسب طبيعة الموقف، وليس لدرجة صلابته النفسية علاقة بذلك.

وتتفق تلك النتيجة مع ما أشار إليه حسيب (٢٠٠٧) من أن الشخص ذو الصلابة العالية لديه القدرة على إدراك ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة بفاعلية، فهو يستخدم استراتيجية المواجهة النشطة بفاعلية وبشكل متكرر لمواجهة الضغوط النفسية، كما يتماشى ذلك مع ما أشار إليه كوبازا وآخرون (Kobasa et al., 1983) من أن الصلابة تكسب الفرد حب لمواجهة التحديات وقوة داخلية تدفعهم لتجاوز التحديات مما يجعلهم يستخدمون استراتيجية المواجهة النشطة، وبيتعدون عن استراتيجيات الابتعاد السلوكي والذهني، لذا تتفق هذه النتائج مع نتائج الدراسة الحالية في الارتباط الإيجابي بين الصلابة واستراتيجية المواجهة النشطة والارتباط السالب باستراتيجيات الابتعاد الذهني والابتعاد السلوكي، كما أوضح كوبازا أن الصلابة النفسية تعد مقاومة إيجابية ضد أحداث الحياة الضاغطة لذلك فالأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يستخدمون استراتيجية إعادة

التفسير الإيجابي للبحث عن إيجابيات الموقف مما يعطي القوة والدعم لتحمله، كذلك تتفق مع ما أوضحه طه (٢٠٠٩) في أن الإنسان الصلب له قوة إرادة وعزيمة تمنحه الإصرار والقدرة على التخطيط للأهداف وتحقيقها، ومع ما توصل إليه ساندفيك وآخرون (Sandvik et al., 2013) من أن الأشخاص ذوي الصلابة لديهم الحافز لوضع وتنفيذ الخطط بنجاح، وهذا يتفق مع نتائج البحث الحالي في أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية العالية يستخدمون استراتيجيات التخطيط بشكل فعال.

كما تتفق نتائج البحث الحالي مع ما أوضحه مادي (Maddi, 2006) من أن الصلابة النفسية تزيد بشكل غير مباشر من القدرة على مواجهة الضغوط من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي، لذلك لا يستخدم الأشخاص ذوي الصلابة النفسية العالية استراتيجيات الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي واستراتيجيات استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي ويرتبطان سلبياً مع الصلابة النفسية العالية، لأن الشخص الصلب لديه من القوة الداخلية ما يؤثر ويعطي للفرد إحساس بالدعم الاجتماعي دون الحاجة إلى ممارسة تلك الاستراتيجيات لطلب الدعم الخارجي فهو يدعم نفسه بشكل جيد من خلال علاقاته الناجحة مسبقاً.

كما تتفق النتائج الحالية مع ما توصل إليه مادي وآخرون (Maddi et al., 2002) و (Maddi, 2006) من أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية يتمتعون بدرجة عالية من المرونة، مما يجعلهم يتقبلون أحياناً الضغوط النفسية العالية بتقبل ورضا ويعرفون كيف يتعايشون معها، أي يستخدمون استراتيجيات التقبل بفاعلية عندما تكون المواقف الضاغطة خارجة عن سيطرة الفرد أو فوق قدراته.

كما تتفق النتائج مع ما أشار إليه مادي وآخرون (Maddi et al., 2009) من أن الشخص ذو الصلابة النفسية العالية لديه من العزيمة والتركيز وقوة الإرادة ما يؤهله للتعامل مع الأنشطة والأفكار المتنافسة في ذات الوقت لأن لديه درجة تركيز

عالية، لذا يتفق ذلك مع الارتباط السلبي للصلابة النفسية مع استراتيجية قمع الأنشطة المتنافسة فالشخص ذو الصلابة النفسية لا يستخدم تلك الاستراتيجية لقدرته على التعامل مع أكثر من فكرة أو نشاط في وقت واحد.

وبصورة عامة تتفق نتائج البحث الحالي مع دراسة شوموروفسكي وسودن (Shomorovsky, & Sudon, 2011) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والقدرة على التكيف مع ومواجهة مشكلات الحياة.

كما اتفقت النتائج الحالية مع نتائج دراسة بارتون وآخرون (Bartone et al., 2012) في أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة ترتفع لديهم درجة تجنب المواجهة والابتعاد الذهني والسلوكي عن المواقف الضاغطة، وهذا هو ما توصلت إليه الدراسة الحالية من ارتباط الصلابة النفسية إيجابياً باستراتيجية المواجهة النشطة، وسلبياً باستراتيجيات الابتعاد الذهني والابتعاد السلوكي.

كذلك اتفقت النتائج الحالية مع دراسة كرولي وآخرون (Crowley et al., 2013) التي توصلت إلى أن استخدام الاستراتيجيات القائمة على حل المشكلة (مثل التخطيط وإعادة التقييم الإيجابي) هي أكثر الاستراتيجيات التي يستخدمها الأشخاص ذوي الصلابة النفسية، كما أظهرت الدراسة العلاقة الارتباطية الإيجابية بين أساليب المواجهة الإيجابية وبين الصلابة النفسية.

ولكن النتائج تتعارض مع ما أشار إليه سيد (٢٠١٢) من وجود علاقة موجبة بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، حيث أوضحت النتائج الحالية أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية ترتبط لديهم الصلابة سلبياً باستراتيجيات الدعم الاجتماعي، والدعم الاجتماعي الانفعالي، ويمكن تفسير هذا التعارض في ضوء أن طبيعة الإعداد العلمي والمهني الجاد للأساتذة الجامعيين، وفي ضوء ما يتمتع به ذوي الصلابة النفسية العالية من دعم اجتماعي ذاتي أو داخلي كما أشار إلى ذلك

(Maddi, 2006)، مما أغنى عينة الدراسة عن البحث عن الدعم الاجتماعي والانفعالي الخارجي.

٥ - نتائج الفرض الخامس ومناقشته: والذي ينص على أنه "توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والمرونة النفسية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين المتغيرات، وكانت النتائج كما بالجدول رقم (١٥):

جدول (١٥)

يوضح معامل الارتباط بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والمرونة النفسية وأبعادها

م	استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	أبعاد المرونة النفسية		
		الجانب الانفعالي	الجانب العقلي	الجانب الاجتماعي
١	إعادة التفسير الايجابي	٠.٤٣٦	٠.٣٨٠	٠.٣٤٩
٢	الابتعاد الذهني	٠.٥١٨	٠.٢٩٩	٠.٠٩٤
٣	التركيز على الانفعالات وإظهارها	٠.٤٥٧	٠.١٠٧	٠.٠٧٦
٤	الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	٠.١٨٦	٠.٤٨٧	٠.٢٩١
٥	المواجهة النشطة	٠.٢٩٣	٠.٦١٥	٠.٣٨٠
٦	الانكار	٠.٣٧١	٠.٢٤١	٠.١١٧
٧	الرجوع الى الدين	٠.٣٢٦	٠.٥٧٣	٠.١٤٢
٨	الدعابة	٠.٠٠٦	٠.٤٤٧	٠.١٣٩
٩	الابتعاد السلوكي	٠.٤٦٦	٠.١٨٣	٠.٢٠٣
١٠	التريث	٠.١١٦	٠.٣٣١	٠.١٨٠
١١	استعمال الدعم	٠.١٥٢	٠.٢٣٣	٠.٠٧٤

م	استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	أبعاد المرونة النفسية		
		الجانب الانفعالي	الجانب العقلي	الجانب الاجتماعي
	الاجتماعي الانفعالي			
١٢	تعاطي المواد النفسية	٠,٣٣٣	٠,٠٦٧	- ٠,٦٩٠
١٣	التقبل.	٠,٥٦١	٠,٤٣٢	٠,٠٥٤
١٤	قمع الأنشطة التنافسة.	٠,٤٤٨	٠,٦٣٢	٠,٤٢٦
١٥	التخطيط.	٠,٣٠٧	٠,٤٩٢	٠,٠٥١

❖ دال عند مستوى دلالة (٠,٠١) ❖ دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق:

أولاً: بالنسبة للجانب الانفعالي من المرونة النفسية:

١ - وجد أن هذا الجانب يرتبط إيجابياً عند مستوى دلالة احصائية (٠,٠١) باستراتيجية التقبل، ويرتبط إيجابياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) باستراتيجيات (إعادة التفسير الإيجابي - المواجهة النشطة - تعاطي المواد النفسية - التخطيط)، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن الجانب الانفعالي للمرونة النفسية يعطي الفرد القدرة على التكيف انفعالياً في المواقف التي تحمل إحباطاً، والتلاؤم مع المشكلات أو المواقف الضاغطة، فيلاحظ هنا أن الأفراد يستخدمون استراتيجية التقبل، فيتقبل المشكلة ويتعايش معها محاولاً الاستفادة منها، أو تقليل الخسائر فيها على قدر المستطاع، كما أن الجانب الانفعالي للمرونة النفسية يزيد من قدرة الفرد على المواجهة الإيجابية، لذا يقوم باستخدام استراتيجية إعادة التفسير الإيجابي والمواجهة النشطة والتخطيط، والأفراد الذين يرتفع لديهم الجانب الانفعالي من المرونة النفسية يكونون أكثر تأثر بالمواقف الضاغطة، ولكنهم يعرفون كيف يسيطرون على مشاعرهم وانفعالاتهم، ويجدون من تلك المواد النفسية مساعد لهم على زيادة

هذه السيطرة، مما يدفعهم إلى استخدام استراتيجية تعاطي المواد النفسية كالمهدئات ومضادات الاكتئاب للسيطرة أكثر على الجانب الانفعالي من الفرد، فهو يلجأ إلى استخدام هذه المواد ولكن ليس بإفراط، فهم عندما يستخدمون تلك الاستراتيجية تكون بغرض المساعدة على تقوية التحكم في الجانب الانفعالي من المرونة النفسية، والدليل على ذلك أن متوسطات العينة في هذه الاستراتيجية منخفضة ولكنها ذات علاقة إيجابية بالجانب الانفعالي من المرونة النفسية لدى الفرد.

٢ - كما وجدت علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠١) بين الجانب الانفعالي للمرونة النفسية واستراتيجيات (الابتعاد الذهني - التركيز على الانفعالات وإظهارها - الابتعاد السلوكي - قمع الأنشطة المتنافسة) كما وجدت علاقة سلبية ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) مع استراتيجيات (الانكار - الرجوع إلى الدين)، ويمكن تفسير ذلك في ضوء توضيح أن الجانب الانفعالي للمرونة النفسية يعني قدرة سيطرة الفرد على انفعالاته، بحيث يتمكن من تحقيق التكيف مع المشكلة ومواجهتها بشكل إيجابي وعدم إظهار العجز عند مواجهة المشاكل أي السيطرة على الانفعالات لتحقيق التوافق (شقورة، ٢٠١٢)، ومن ثم فإن الأساتذة الجامعيين الممارسين للمهام الإدارية لا يستخدمون استراتيجيات الابتعاد الذهني أو السلوكي بل يواجهون المشاكل بكل مشاعرهم وأحاسيسهم ووعيهم، كذلك لا يتركون العنان لاستخدام استراتيجية التركيز على الانفعالات وإظهارها، لأنهم يعرفون كيف يسيطرون على انفعالاتهم، ولأنهم يسيطرون على انفعالاتهم، فهم ليسوا بحاجة إلى استخدام استراتيجية قمع الأنشطة المتنافسة لأنهم يعرفون كيف يواجهون التشتت، ويركزون على أكثر من مشكلة في وقت واحد، ومن منطلق قدرة الفرد هنا على السيطرة على النواحي الانفعالية

والتحكم فيها (أي أنه مرن نفسياً وخاصة من الناحية الانفعالية)، فهو يجد من لجوؤه إلى الدين وسيلة لا تزيده ولا تنقصه الكثير من القوة في مواجهة المشكلة انفعالياً، فلا يستخدم استراتيجية الرجوع إلى الدين، لذا ارتبطت هذه الاستراتيجية سلبياً مع الجانب الانفعالي للمرونة النفسية.

٣ - كما تبين عدم وجود علاقة ارتباطية بين الجانب الانفعالي للمرونة النفسية واستراتيجيات (الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي - الدعابة - التريث - استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي)، وترجع الباحثة ذلك إلى أن الأفراد ذوي المرونة النفسية المرتفعة من الجانب الوجداني/ الانفعالي يعرفون كيف يسيطرون على انفعالاتهم، فيستخدمون استراتيجياتي الدعم الاجتماعي والدعم الاجتماعي الانفعالي في بعض الأحيان، وأحياناً أخرى لا يستخدمونها تبعاً لتوافر أو عدم توافر هذا الدعم، ولكنهم لا يبحثون عنه، كما أن استخدام كل من استراتيجياتي التريث والدعابة قد يرجع إلى سمات شخصية أخرى كدرجة اجتماعية الفرد، وميله إلى استخدام الدعابة، وقدرته على اتخاذ القرار بسرعة أو تريثه في اتخاذ قراراته، دون علاقة مع الجانب الانفعالي للمرونة النفسية.

ثانياً: بالنسبة للجانب العقلي من المرونة النفسية:

والذي يعني تأثير الأفكار على المرونة النفسية للفرد، والتي تساعد الفرد على التكيف والتلاؤم وتحمل الاحباط لالتماس الحلول المختلفة للمشكلات ومواجهتها بإيجابية، أي مقدار مرونة الفرد النفسية من الناحية أو الجانب العقلي، ولقد تبين ما يلي:

١ - وجود ارتباط موجب ذو دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠١) بين الجانب العقلي للمرونة النفسية وكل من استراتيجيات (الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي - المواجهة النشطة - الرجوع إلى الدين - الدعابة - قمع

الأنشطة المتنافسة - التخطيط)، ووجود ارتباط موجب ذو دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين الجانب العقلي للمرونة النفسية وكل من استراتيجيات (إعادة التفسير الإيجابي - الابتعاد الذهني - الإنكار - التريث - استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي - التقبل)، ويتضح من تلك الارتباطات أن معظم الاستراتيجيات ترتبط إيجابياً بالجانب العقلي للمرونة النفسية، وقد يرجع ذلك إلى أن مرونة الأفكار تمنح الأفراد قدرة على تطوير الذات، وتطوير قدراته على التكيف والموائمة ومواجهة المشكلات بإيجابية وفاعلية والرد عليها بشكل عقلائي، وتعطي القدرة للأفراد على إقامة علاقات طيبة مع الآخرين. (الصويفي، ١٩٩٦؛ شقورة، ٢٠١٢)

لذا يلاحظ أن أفراد العينة يستخدمون استراتيجيات الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي لتفهم الموضوع وطلب النصيحة من المحيطين، حيث أن الجانب العقلي للمرونة النفسية يعطي الفرد القدرة على تقبل النصيحة بغرض الفهم الأعمق للموضوع أو المشكلة، كذلك يستخدم الأفراد استراتيجيات المواجهة النشطة وإعادة التفسير الإيجابي والتخطيط وقمع الأنشطة المتنافسة والتقبل لأنها كلها استراتيجيات يغلب عليها الجانب المعرفي لذا ترتبط إيجابياً بالجانب العقلي للمرونة النفسية، لأن هذا الجانب العقلي يدعم استخدام الفرد للاستراتيجيات التي تميل إلى الجوانب المعرفية، بالإضافة لاستخدام الاستراتيجيات الانفعالية أيضاً لما يكون لدى الفرد من فهم ووعي بأهمية ودور الانفعالات في مواجهة الضغوط كالرجوع إلى الدين والدعابة واستعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي والتريث، وحتى الإنكار والابتعاد الذهني أحياناً، لأنه يشتمل على مسكنات ومخفضات للتوتر بالمواقف الضاغطة فيقلل من إحساس الفرد بالضغوط النفسية، لذا ولأن العقل (الجانب العقلي للمرونة النفسية) يدرك فاعلية ودور كل استراتيجية من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، لذا فهذا الجانب من المرونة النفسية يميل

إلى استخدام معظم تلك الاستراتيجيات حتى السلبية منها، وما يؤكد ذلك هو عدم وجود علاقة سلبية للجانب العقلي للمرونة النفسية مع أي استراتيجية من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وأقل الدرجات في معاملات الارتباط كانت قيم ارتباطية ضعيفة ليس لها دلالة احصائية مع استراتيجيات (التركيز على الانفعالات وإظهارها - الابتعاد السلوكي - تعاطي المواد النفسية)، وقد يرجع السبب في تلك العلاقة الضعيفة إلى قناعة العقل بأن تلك الاستراتيجيات تشتمل على إظهار للضعف، وأن فاعليتها محدودة، والمردود من استخدامها منخفض، فرفضها الجانب العقلي للمرونة النفسية لذا جاءت معاملات الارتباط معه ضعيفة وغير دالة احصائياً.

ثالثاً: بالنسبة للجانب الاجتماعي للمرونة النفسية:

والمقصود به العلاقات الاجتماعية الطيبة مع الآخرين والتي تساعد الفرد أن يكون مرناً من الناحية النفسية، أي تساعد على التكيف والتلاؤم السلوكي مع المواقف الضاغطة، وزيادة القدرة على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية وعقلانية، والوصول إلى التوافق الإيجابي مما يترتب عليه نواتج إيجابية. (شقورة، ٢٠١٢؛ أبو حلاوة، ٢٠١٠)

وقد تبين من الجدول رقم (١٥):

- ١ - ارتباط الجانب الاجتماعي للمرونة النفسية ارتباطاً موجباً دالاً احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) مع استراتيجيات (الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي - مواجهة النشطة - قمع الأنشطة المتنافسة)، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن الأفراد المرتفعين في الجانب الاجتماعي من المرونة النفسية يمتلكون شبكة علاقات اجتماعية جيدة، لذا عندما يتعرضون للمشكلات يلجئون إلى طلب المساعدة والنصيحة من المحيطين بغرض فهم الموقف، أي يستخدمون استراتيجية الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي، كما أن هؤلاء الأفراد

(مرتفعي الجانب الاجتماعي للمرونة النفسية) يمتلكون قدرة على التكيف السلوكي، وزيادة القدرة على مواجهة المشكلات بعقلانية، لذلك يلجأ هؤلاء الأفراد لاستخدام استراتيجية المواجهة النشطة والتي تعني تلك المحاولات السلوكية النشطة التي يقوم بها الفرد للتعامل مع المشكلة بصورة عقلانية. كما أن هؤلاء الأفراد يعرفون من خلال خبراتهم وعلاقاتهم الاجتماعية أهمية التركيز على الموقف الضاغط، لأنهم يدركون أن الفرد إذا تداخلت معه عوامل التشبث للذهن فلن يتمكن من تكوين رؤية واضحة عن المشكلة بما يمكنه من الوصول لحل هذه المشكلة، لذا يلجأ هؤلاء الأفراد لاستخدام استراتيجية قمع الأنشطة التنافسة بغرض زيادة التركيز على جوهر المشكلة الأساسية وتحديد أسبابها مما يمكنهم من حل هذه المشكلة أو التقليل من الضغوط النفسية المترتبة عنها.

٢ - تبين وجود علاقة عكسية دالة احصائياً عند مستوي (٠,٠١) بين الجانب الاجتماعي للمرونة النفسية واستراتيجية تعاطي المواد النفسية، كما تبين وجود علاقة عكسية دالة احصائياً عند مستوي (٠,٠٥) بين الجانب الاجتماعي للمرونة النفسية واستراتيجية إعادة التفسير الإيجابي، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن الأشخاص مرتفعي الجوانب الاجتماعية للمرونة النفسية يمتلكون شبكة علاقات اجتماعية تقوم بدعمهم ومساندتهم اجتماعياً، فلا يحتاجون إلى استخدام أي نوع من أنواع المواد النفسية، كما إنهم ليسوا بحاجة إلى التركيز على إيجابيات الموقف المشكل فقط، فهم من خلال علاقاتهم الاجتماعية يدركون بعقلانية إيجابيات وسلبيات الموقف الضاغط، ويفهمون المشكلة فهماً صحيحاً ورؤية واضحة محددين الأسباب الحقيقية لها، ومن ثم يعرفون كيف يتعاملون مع المشكلة بواقعية، وليس فقط بالنظر إلى إيجابيات الموقف الضاغط، لذا لا يستخدمون استراتيجية إعادة التفسير الإيجابي.

٣ - كما تبين عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الجانب الاجتماعي للمرونة النفسية واستراتيجيات (الابتعاد الذهني - التركيز على الانفعالات وإظهارها - الإنكار - الرجوع إلى الدين - الدعابة - الابتعاد السلوكي - التريث - استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي - التقبل - التخطيط)، وقد يرجع ذلك إلى أن هؤلاء الأفراد لا يدركون أهمية أو ضرر لتلك الاستراتيجيات في مواجهة الضغوط النفسية، وذلك من وجهة النظر الخاصة فقط بالجانب الاجتماعي للمرونة النفسية، لذا لا ترتبط تلك الاستراتيجيات بهذا الجانب.

رابعاً: بالنسبة للدرجة الكلية للمرونة النفسية:

والتي تعني التكيف والتلاؤم والانفتاح على القدرات، والاستعداد لتطويعها للظروف المستجدة، وهي التماس الحلول المختلفة للمشكلات والمواجهة الإيجابية لها بشكل عقلائي، وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين، وإظهار التكيف السلوكي لتحقيق التوافق الإيجابي. وقد تبين الآتي:

١ - وجود ارتباط موجب ذو دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠١) بين الدرجة الكلية للمرونة النفسية واستراتيجية المواجهة النشطة، ووجد ارتباط موجب ذو دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين الدرجة الكلية للمرونة النفسية واستراتيجيات (إعادة التفسير الإيجابي - الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي - التريث - التقبل - التخطيط)، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن الأفراد مرتفعي المرونة النفسية لديهم القدرة على النظر إلى إيجابيات الموقف ومواجهته بشكل ايجابي وعقلائي لالتماس الحلول المختلفة وانتقاء أفضلها، لذا يستخدمون استراتيجيات المواجهة النشطة وإعادة التفسير الإيجابي والتخطيط لمواجهة المواقف الضاغطة، كما أنهم يستفيدون من

شبكة العلاقات الاجتماعية الطيبة التي ينجحون دوماً في تكوينها في فهم أعمق وأوضح للمشكلة من خلال الاستفادة من خبرات وآراء الآخرين، لذا نجدهم يستخدمون استراتيجية الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي، ونظراً لتمييز هؤلاء الأفراد بالقدرة على التكيف والتلاؤم مع المشكلات، لذا هم يتريثون عند مواجهة المشكلات واتخاذ القرار، وعندما يواجهون بالمشكلات الكبيرة التي قد تكون فوق قدراتهم وإمكاناتهم فهم يحاولون تطويع تلك القدرات والاستعدادات لتلائم الموقف الضاغط، وإذا لم يستطع تطويع هذه القدرات لحل المشكلة فهو يتكيف بالتعايش مع الأمر الواقع، لذا يستخدم استراتيجية التقبل.

٢ - توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين الدرجة الكلية للمرونة النفسية واستراتيجيات (الابتعاد الذهني - الابتعاد السلوكي - التركيز على الانفعالات وإظهارها)، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن الأفراد ذوي المرونة النفسية العالية لديهم القدرة على مواجهة المشكلات بإيجابية وفاعلية وعقلانية من أجل تحديد أسباب المشكلة وتكوين فهم صحيح لها للوصول إلى حلول تحقق التوافق الإيجابي، فيكون من غير المنطقي أن يلجأ مثل هؤلاء الأفراد لاستراتيجيات الابتعاد الذهني والسلوكي اللذان يتضمنان نوعاً من الهروب من المشكلة، فهم لا يهربون ولا يبتعدون عن المشكلة، بل يواجهون، كما أنهم ينظرون إلى أن إظهار الانفعالات والتركيز عليها، يضعف من قدرة الفرد على التكيف والتلاؤم مع المشكلة، وهذا يتنافى مع طبيعتهم التي تتسم بالمرونة والقدرة على التكيف، لذا لا يستخدمون استراتيجية التركيز على الانفعالات وإظهارها، ومن هنا ظهرت العلاقة الارتباطية العكسية الدالة احصائياً بين المرونة النفسية وتلك الاستراتيجية.

٣ - كما تبين عدم وجود علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية للمرونة النفسية واستراتيجيات (الإنكار - الرجوع إلى الدين - الدعابة - استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي - تعاطي المواد النفسية - قمع الأنشطة التنافسية)، ويمكن تفسير ذلك إلى أن الأفراد مرتفعي المرونة النفسية يميلون إلى مواجهة المشكلات بإيجابية وعقلانية، لذا هم لا يفضلون إنكار المشكلة إلا في بعض المواقف التي قد تسبب ضغط نفسي عالي جداً، فيلجئون هنا فقط لاستخدام استراتيجية الإنكار، والدليل أن متوسط استخدام تلك الاستراتيجية لدى العينة ككل منخفض وهو (١.٣) من ثمانية، وكذلك يلاحظ أنه نتيجة قدرتهم لمواجهة المشكلات بشكل إيجابي وعقلاني فهم لا يعتمدون على استراتيجية الرجوع إلى الدين لثقتهم في قدرتهم على المواجهة، وثقتهم في طريقتهم العقلانية في تناول الموقف الضاغط لذا لا يعتمدون على استراتيجية الرجوع إلى الدين بشكل كبير، وإنما يستخدمها البعض قليلاً من باب الدعم والمساعدة على التكيف أحياناً لذلك جاءت مرتبطة سلبياً (-٠.٣٢) ولكن هذا الارتباط غير دال احصائياً مع الدرجة الكلية للمرونة النفسية كما أن تلك العقلانية والإيجابية في مواجهة المشكلة لا تعطي الفرصة لاستخدام استراتيجية الدعابة للتخفيف من الضغوط النفسية، إلا أن بعض ذوى المرونة النفسية المرتفعة قد يستخدمونها لتحقيق التكيف مع المشكلة، وذلك قد يرجع لخصائص شخصية الفرد أو متغيرات أخرى، لذلك جاءت استراتيجية الدعابة غير مرتبطة بالدرجة الكلية للمرونة النفسية.

كما يلاحظ أن الأشخاص مرتفعي المرونة النفسية يكونون علاقات اجتماعية طيبة يستفيدون منها في الفهم الصحيح للمشكلة والاستفادة من خبرات الآخرين من أجل حل تلك المشكلة بشكل إيجابي، ولا يعتمدون على الحصول على الدعم الاجتماعي الانفعالي من الآخرين كثيراً بالقدر الذي يبحثون أكثر عن

الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي لأنهم يرغبون في النصيحة والمساعدة الإيجابية أكثر من الدعم الاجتماعي الانفعالي فقط.

كما أن الأشخاص مرتفعي المرونة النفسية لديهم صراع مع استراتيجيات تعاطي المواد النفسية، فهم من الناحية الانفعالية للمرونة النفسية يتقبلونها ويستخدمونها حيث كان معامل الارتباط بينهما (0.333) في حين لا يحتاجون إليها ويرفضونها من الناحية الاجتماعية للمرونة النفسية حيث كان معامل الارتباط هنا (-0.690)، ويقف معها الجانب العقلي للمرونة النفسية موقف حيادي غير مرتبط، وتأتي الدرجة الكلية للمرونة النفسية لتفصل بين هذا الصراع وتوضح أن الأفراد ذوي المرونة النفسية المرتفعة لا يميلون لاستخدام هذه الاستراتيجية، لذا جاءت قيمة معامل الارتباط هنا ضعيفة جدا وهو (0.058) مع هذه الاستراتيجية.

كذلك ينظر الأشخاص ذوي المرونة النفسية المرتفعة لأنفسهم بأنهم يمتلكون القدرة على التركيز ومواجهة المشكلات المختلفة في نفس التوقيت، وأنهم ليسوا بحاجة إلى التركيز على موضوع واحد لمنع التشتت، فهم قادرين على مواجهة المشكلات والتعامل معها بإيجابية وفاعلية، لذا لا يستخدمون استراتيجيات قمع الأنشطة التنافسية ويعتمدون على قدراتهم في التكيف والموائمة وتطويع القدرات للظروف المستجدة جميعها أو أغلبها.

وتتفق تلك النتائج السابقة مع (Calderon, et al., 2004; Malkoc, & Yalcin, 2015) في أن المرونة النفسية ترتبط بأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية بشكل إيجابي، كما وجد أن المساندة الاجتماعية تقوي المرونة النفسية وتدعمها، وأن الدعم الاجتماعي يرتبط إيجابياً بالمرونة النفسية، كذلك وجد ارتباط بين المرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية المختلفة، وأن الدعم الاجتماعي من الآخرين يساعد على تنمية مهارات التكيف.

كما اتفقت مع دراسات (Bariola, et al., 2015; Gruebner, et al., 2015;) (Lowe, et al. 2015) في أن هناك ارتباط بين المرونة النفسية وتحمل الضغوط، وأنه كلما كان الفرد ضعيفاً في المرونة النفسية كانت صحته النفسية ضعيفة، وقل تحمله ومواجهته للضغوط، كما أن المرونة النفسية المرتفعة ترتبط بانخفاض الشعور بالضغط النفسي نظراً لاستخدام الأفراد مرتفعي المرونة النفسية العديد من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

ولكن نتائج الدراسة الحالية اختلفت مع دراسة توجاد وآخرون (Tugade et al., 2004) في أنه توصل إلى أن استراتيجيات مواجهة الضغوط التي تعتمد على الانفعالات أفضل في تقوية المرونة النفسية وزيادة قدرة الفرد على التكيف مع المصائب والأزمات، حيث توصلت الدراسة الحالية إلى أن استراتيجيات مواجهة الضغوط المعرفية والقليل من الانفعالية ذات علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائياً مع المرونة النفسية المرتفعة، وقد يرجع سبب الاختلاف هنا لاختلاف العينات بالدراستين فقد كانت دراسة توجاد وآخرون (Tugade et al., 2004) على عينة عامة من المواطنين ما بين (١٨ - ٥٤) سنة، ومن فئات اجتماعية مختلفة.

فتوصل إلى الارتباط بين المرونة النفسية والاستراتيجيات الانفعالية لمواجهة الضغوط، ولكن الدراسة الحالية كانت على عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة والممارسين لأعمال إدارية، فكان من المنطقي والطبيعي نظراً للإعداد الأكاديمي لهم وطبيعة عملهم الأكاديمية والإدارية أن يستخدمون الاستراتيجيات المعرفية أكثر من الاستراتيجيات الانفعالية، لذا جاء ارتباط المرونة النفسية بالعديد من الاستراتيجيات المعرفية (كالمواجهة النشطة - إعادة التفسير الإيجابي - التخطيط...) أكثر من الاستراتيجيات الانفعالية.

٦ - نتائج الفرض السادس ومناقشته: والذي ينص على أنه "توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والمرونة المعرفية لدى الأساتذة

الجامعيين الممارسين لمهام إدارية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين المتغيرات، وكانت النتائج كما بالجدول رقم (١٦):

جدول (١٦)

يوضح معامل الارتباط بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والمرونة المعرفية

م	استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	معامل الارتباط بالمرونة المعرفية
١	إعادة التفسير الايجابي	♦♦٠.٥٢٩
٢	الابتعاد الذهني	♦٠.٢٤٥-
٣	التركيز على الانفعالات وإظهارها	♦٠.٢٤٠-
٤	الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	٠.١٦٧
٥	المواجهة النشطة	♦♦٠.٧٣٦
٦	الانكار	٠.٢٣٧-
٧	الرجوع الى الدين	٠.٠٤٥
٨	الدعابة	٠.١٩١
٩	الابتعاد السلوكي	♦٠.٢٧٤-
١٠	التريث	٠.٠٧٩
١١	استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	٠.١٧٤
١٢	تعاطي المواد النفسية	٠.٠٢١
١٣	التقبل.	♦♦٠.٦٥٦
١٤	قمع الأنشطة المتنافسة.	♦٠.٢٥١-
١٥	التخطيط.	♦♦٠.٦٧٤

♦♦ دال عند مستوى دلالة (٠.٠١) ♦ دال عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من الجدول السابق:

- ١ - تبين وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠١) بين المرونة المعرفية واستراتيجيات (إعادة التفسير الإيجابي - المواجهة النشطة - التقبل - التخطيط).
 - ٢ - كما وجدت علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المرونة المعرفية واستراتيجيات (الابتعاد الذهني - التركيز على الانفعالات وإظهارها - الإنكار - الابتعاد السلوكي - قمع الأنشطة المتنافسة).
- ويمكن تفسير ذلك في ضوء تعريف المرونة المعرفية الذي يعني القدرة على تغيير الاستراتيجيات المعرفية التي يستخدمها الفرد لمعالجة الظروف والمواقف الجديدة وغير المتوقعة، والتي تعتبر سلسلة من العمليات التي تبحث في حل المشكلة، وإيجاد بدائل واختيار المناسب منها. (Brockmeyer et al., 2014)
- وهي قدرة الفرد على البناء والتعديل المستمر في التمثيلات العقلية، وتوليد الاستجابات استناداً إلى المثيرات والمعلومات الموجودة في الموقف، فالفرد المرن يقوم ببناء تمثيلات عقلية جديدة أو تعديل التمثيلات السابقة. (Deak, 2003)
- لذا فإن الأفراد ذوي المرونة المعرفية المرتفعة يستطيعون تغيير تفكيرهم وتمثيلاتهم المعرفية لاكتشاف النقاط الإيجابية بالمشكلة، وتجميع المعلومات عنها وتحديد أسبابها وطرق حلها والتخطيط لهذا الحل واختيار الملائم منها ومواجهتها بشكل فعال، أو تقبلها والتعايش معها، لذا فالأشخاص مرتفعي المرونة المعرفية يستخدمون استراتيجيات إعادة التفسير الإيجابي، والمواجهة النشطة والتخطيط والتقبل بفاعلية.

بينما يفتقد الأشخاص ذوي المرونة المعرفية المنخفضة لمواجهة مشكلاتهم وتغيير استراتيجياتهم المعرفية التي يستخدمونها لمعالجة الظروف والمواقف الجديدة كما أنهم لا يمتلكون القدرة على بناء وتعديل التمثيلات العقلية، وتوليد استجابات

للمشيرات الموجودة بالموقف، لذا يتجه هؤلاء الأشخاص إلى استخدام استراتيجيات الابتعاد الذهني والسلوكي عن المشكلة، وانكارها تماماً حتى يقلل التوتر الذي يشعر به من الموقف الضاغط، كما إنه يركز على انفعالاته ويظهرها بغرض التنفيس الانفعالي عما يشعر به من ضغط نفسي، وفي أفضل الأحوال يتجه هؤلاء الأشخاص لتقليل عامل التشبث بالتركيز على موضوع واحد محاولين فيه الابتعاد عن كل ما يشتمت الذهن بهدف تكوين رؤية واضحة تمكنهم من الوصول لحل للمشكلة، أي يستخدمون استراتيجية قمع الانشطة المتنافسة.

٣ - كما تبين عدم وجود علاقة بين المرونة المعرفية وكل من استراتيجيات (الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي - الرجوع إلى الدين - الدعابة - التريث - استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي - تعاطي المواد النفسية)، وقد يرجع السبب في ذلك إلى أن تلك الاستراتيجيات تتأثر بمتغيرات أخرى كأساليب التنشئة الاجتماعية وسمات الشخصية كالتريث أو الاندفاعية، فيلاحظ على سبيل المثال أن أغلب الأسر والمجتمعات الإسلامية تهتم بتنمية الجانب الديني لدى أفرادها، وتحثهم على استخدام استراتيجية الرجوع إلى الدين لذلك جاءت تلك الاستراتيجية ذات متوسط مرتفع (٧,٤) أي أن أغلب أفراد العينة يستخدمونها، ولكن دون علاقة بمتغير المرونة المعرفية هل هو مرتفع أم منخفض، كما أن أغلب المجتمعات الشرقية تدعم أفرادها اجتماعياً وانفعالياً، لذلك جاءت استراتيجيات الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي واستعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي ذات متوسطات مرتفعة (٥,٩٠ - ٥,٢٠) على التوالي، دون علاقة بدرجة المرونة المعرفية التي يتصف بها الفرد، كما أن سمات الشخصية لها تأثير كبير على ما يستخدمه الأفراد من استراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية مثل استراتيجيات التريث والدعابة وتعاطي المواد النفسية، وقد يكون هذا التأثير أقوى من تأثير درجة المرونة المعرفية التي يتمتع

بها الفرد، لذلك جاءت هذه الاستراتيجيات غير مرتبطة بالمرونة المعرفية، وتم عزو ذلك لتأثير متغيرات أخرى على استخدام الأفراد لهذه الاستراتيجيات أو عدم استخدامها كبعض السمات الشخصية (كالاجتماعية والاندفاعية) اللذان يمكنهما من التحكم في استخدام الفرد للدعابة والترث، وبعض المعايير والقيم المجتمعية التي ترفض استراتيجية تعاطي المواد النفسية عند التعرض للمصائب والاحباطات، لذلك جاءت تلك الاستراتيجية الأخيرة ذات متوسط ضعيف (٠,٣٠).

وتتفق النتائج أيضاً مع ما أشار إليه يوسف (٢٠٠٢) من أن ذوي المرونة المعرفية أقدر على التكيف ويستطيعون تعديل استجاباتهم بتغيير ظروف البيئة وتغيير البيئة في حد ذاتها أحياناً، كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة مصطفى (٢٠٠٥) في وجود علاقة إيجابية بين الاتزان الانفعالي والمرونة، إذا ما أخذ الاتزان الانفعالي من منظور القدرة على السيطرة على الانفعال لمواجهة المشاكل وحلها بشكل إيجابي وفعال، فقد توصلت الدراسة الحالية إلى أن الأفراد المرنين معرفياً قادرين على تغيير المواقف والسيطرة على ذاتهم (معرفياً وانفعالياً) لحل المواقف والمشكلات بفاعلية.

كما اتفقت مع دراسة شينج وشيونج (Cheng, & Cheung, 2005) في أن الأشخاص الذين تعاملوا بمرونة أكبر كان لديهم القدرة على التحكم في المواقف العصبية أكبر، والأشخاص الأقل مرونة يميلون إلى استخدام المزيد من الرصد للموقف فقط بغض النظر عن خصائص الظرف مما لا يساعد على حل ومواجهة المشكلة. كما تتفق النتائج مع ما أشار إليه ميسون سعيد (٢٠١٤) من أن الأشخاص ذوي المرونة المعرفية يتبعون وسائل حديثة وجديدة في حل المشاكل التي تواجههم، ويرغبون في التعلم والتغيير باستمرار. كما اتفقت النتائج الحالية مع دراسة شينج كونج وشيو (Cheng; Kogan, & Chio, 2012) في أن الأفراد ذوي المرونة المعرفية

حققوا قدرة أكبر في التكيف وإدارة الضغوط بإيجابية، كما اتفقت مع دراسة بقيعي (٢٠١٣) في وجود علاقة بين الذاكرة واستراتيجياتها والمرونة المعرفية مما يساعدهم على المواجهة والتخطيط الإيجابي للمشكلة لقدرتهم على تذكر الخبرات السابقة والاستفادة منها وتعديلها بما يناسب المشكلة الحالية.

وكذلك تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما أشار إليه غريب (٢٠١٣) في أن الأفراد ذوي المرونة المعرفية المنخفضة يتسمون بالعجز عن القيام بالسلوك الملائم لمواجهة المواقف الجديدة، ويتمسكون بأنماط سلوكية محددة يصعب عليهم تغييرها لمواجهة المشكلات، ولا يغيرون اتجاهاتهم لحل ما يواجهونه من مشاكل، ويتسمون بالعجز عن فهم العلاقات المعقدة، ولديهم ميل الى ترك المجال عند تأزم الأمور "لذا هم يستخدمون استراتيجية الانكار"، أما الأفراد ذوي المرونة المعرفية فإنهم لا يتأثرون بالمشتتات الموجودة في المواقف لكونهم أكثر قدرة على تركيز الانتباه على عناصر المواقف، لذا لا يستخدمون استراتيجية قمع الأنشطة المتنافسة كثيراً، كالمتصلبين الذين لا بد من أن يمنعوا عنصر التشيت ويركزون على موقف واحد فقط، بينما الشخص المرن يمكنه أن يتعامل مع المشتتات ويركز على عدة مواقف، ويركز على العناصر المختلفة بالموقف الواحد، كما أن الأشخاص ذوي المرونة أكثر قدرة على التكيف مع التغيرات الاجتماعية.

٧ - نتائج الفرض السابع ومناقشته: والذي ينص على أنه "تختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية باختلاف درجة الصلابة النفسية لدى المعلمين والمعلمات الجامعيين الممارسين لمهام إدارية". وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة t-test Independent sample ، وجاءت النتائج كما بالجدول رقم (١٧):

جدول (١٧)

لقيم "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية

في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

م	الاستراتيجيات	مرتفعي الصلابة النفسية		منخفضي الصلابة النفسية		ت ودلالاتها
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
١	إعادة التفسير الايجابي	٧,٢٥	١,٠٣	٥,٥٠	٢,١٢	♦٨,٤٠
٢	الابتعاد الذهني	٣,٦٢	١,٤٠	٤,٩٥	٢,٨٢	♦٨,٦١
٣	التركيز على الانفعالات وإظهارها	٤,٣٧	٢,٢٦	٧,٥٠	٠,٧١	♦٩,١٢
٤	الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	٥,٦٢	١,٧٧	٧,٠٠	١,٤١	♦٨,٢٧
٥	المواجهة النشطة	٦,٥٠	٢,٠٠	٥,٥٠	٣,٥٣	♦٧,٤٣
٦	الانكار	١,٣٧	١,٤٠	٢,٢٠	٠,١٠	♦١٠,٣٢
٧	الرجوع الى الدين	٧,٣٧	٠,٥٢	٧,٥٠	٠,٧١	♦١٠,٠٧
٨	الدعابة	٢,١٣	١,٨٠	٢,٠٠	٢,٨٢	♦٦,٤٠
٩	الابتعاد السلوكي	١,٥٠	٠,٩٣	٢,٠٠	٠,٨٢	♦١٠,٨٠
١٠	التريث	٤,٢٥	١,٦٦	٤,٥٠	٠,٧١	١,٤٨
١١	استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	٤,٧٥	٢,١٢	٧,٠٠	١,٤١	♦١٢,٣٤
١٢	تعاطي المواد النفسية	٠,٣٨	٠,٧٥	٠,٣٠	٠,٧٢	١,٠١
١٣	التقبل.	٤,٩٧	٢,٠٣	٤,٠٠	٢,١١	♦١٠,٣٦
١٤	قمع الأنشطة المتنافسة.	٤,٢٥	١,٦٧	٤,٥٠	٠,٧١	١,٠٣
١٥	التخطيط.	٧,٨٨	٠,٣٥	٦,٥٠	٢,١٢	♦♦٤٢,٦٩

♦ دالة عند مستوى (٠,٠٥)

♦♦ دالة عند مستوى (٠,٠١)

١ - يتضح من الجدول السابق أن هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠١) فى استراتيجية التخطيط لصالح مرتفعي الصلابة النفسية، ويمكن تفسير ذلك فى ضوء أن الأساتذة بالجامعة الممارسين لأعمال إدارية يستخدمون استراتيجية التخطيط لمواجهة المواقف والمشكلات التي تشعرهم بالضغوط النفسية، فهم يحددون أسباب المشكلة ويفترضون أكثر من حل للمشكلة ويختبرون تلك الحلول، ويختارون أفضلها ويخططون لطريقة تنفيذ هذه الحلول، ويتخذون القرارات فى ضوء ذلك، مما يقلل لديهم الإحساس بالضغوط النفسية مما يدفعهم لمزيد من استخدام تلك الاستراتيجية، حيث أن استراتيجية التخطيط تتماشى مع ما يمتلكه الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة من التزام بقيم محددة وتحدي للمشكلات، وحب لاقترانها وحلها وما يمتلكونه من قدرة على التحكم والتأثير فى النتائج، وعدم الاستسلام لتلك المشكلات.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (طه، ٢٠٠٩؛ Sandvik et al., 2013) من أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يتمتعون بقوة وإرادة وعزيمة تمنحه القدرة على التخطيط للأهداف وتحقيق تلك الأهداف، وأنهم كذلك يمتلكون الحافز لوضع الخطط وتنفيذها بنجاح.

٢ - كما تبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) فى استراتيجيات (إعادة التفسير الإيجابي - المواجهة النشطة - التقبل) لصالح مرتفعي الصلابة النفسية، أي أن الأساتذة الممارسين للمهام الإدارية ذو الصلابة النفسية المرتفعة يستخدمون تلك الاستراتيجيات لمواجهة المشكلات والمواقف التي تستثير إحساسهم بالضغط النفسي، لأن تلك الاستراتيجيات تتفق مع ما يتسمون به من إيجابية والتزام وقدرة وقوة داخلية تدفعهم إلى مواجهة التحديات. (Kobasa et al., 1983)

كما أن لديهم القدرة على المواجهة الفعالة للأحداث الضاغطة والقدرة على الإنجاز. (Maddi et al., 2009) فيستخدمون استراتيجيات إعادة التفسير الإيجابي والمواجهة النشطة، كما ولأنهم يمتلكون درجة عالية من الوعي الإيجابي ومراقبة الذات والقدرة على اتخاذ القرار (Maddi et al., 2009) ، فهم يدركون إمكاناتهم ويدركون كذلك أبعاد المشكلة وعندما تكون المشكلة أكبر من إمكاناتهم أو خارج حدود قدراتهم فهم يستخدمون استراتيجية التقبل والتعايش مع المشكلة على أرض الواقع، ويتفق ذلك مع دراسات (Maddi, 2006 ; Maddi et al., 2002) في أن ذوي الصلابة النفسية العالية يتمتعون بالمرونة المرتفعة التي تجعلهم يتقبلون التعايش مع المواقف الضاغطة برضا، أي يستخدمون استراتيجية التقبل عندما يكون الموقف الضاغط أعلى من قدرات الفرد وخارج نطاق إمكاناته.

٣ - كما تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) في استراتيجيات (الابتعاد الذهني - التركيز على الانفعالات وإظهارها - الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي - الإنكار - الابتعاد السلوكي - استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي) لصالح منخفضي الصلابة النفسية، ويمكن تفسير ذلك في ضوء إن الأشخاص منخفضي الصلابة يفتقدون الالتزام بالقيم، ولا يمتلكون التحدي لمواجهة المشكلات كما أنهم يشعرون بالضعف الداخلي وافتقاد القوة للمواجهة مما يدفعهم إلى استخدام استراتيجيات الابتعاد الذهني والسلوكي عن المشكلة من أجل خفض ما يشعرون به من توتر، كما أنهم يبحثون عن الدعم الاجتماعي والانفعالي لأنهم يفتقدون للدعم الداخلي، النابع من إحساسهم بالضعف وعدم الثقة بالنفس، مما يدفعهم لاستخدام استراتيجية الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي والدعم الاجتماعي الانفعالي، ويظهرون انفعالاتهم لحدث الآخرين على منحهم هذا

الدعم، لذا يستخدمون استراتيجية التركيز على الانفعالات وإظهارها، وهم عندما يشعرون بأن حجم المشكلة كبير، مع إحساسهم بالضعف وعدم الثقة بالنفس فهم يأخذون في استخدام استراتيجية إنكار المشكلة بدلاً من تقبلها والتعايش معها. وتتفق تلك النتيجة مع دراسات (Maddi, 2006; Bartone et al., 2012) التي أوضحت أن انخفاض الصلابة النفسية يقلل القدرة على مواجهة الضغوط من خلال تأثيرها على إضعاف الدعم الاجتماعي لدى الأفراد مما يدفعهم لاستخدام استراتيجيات الابتعاد الذهني والسلوكي، وطلب الدعم الخارجي الاجتماعي والانفعالي، ويظهرون انفعالاتهم لطلب هذا الدعم الخارجي، وينكرون المشكلة بدلاً من تقبلها أو مواجهتها.

٤ - كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية في استراتيجيات (الرجوع إلى الدين - الدعابة - التريث - تعاطي المواد النفسية - قمع الأنشطة المتنافسة) ويمكن تفسير ذلك في ضوء: أولاً: أن استراتيجية الرجوع إلى الدين قد يلجأ إليها مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية نظراً لتأثير النشأة والتربية الإسلامية التي أوجدت بداخل أفراد العينة قناعة وإيمان بأن الرجوع إلى الدين يمنح القوة والصبر على تخطي المحن فيلجأ إليها كل من مرتفعي ومنخفضي الصلابة، فيلجأ إليها مرتفعي الصلابة تماشياً مع مبادئ التنشئة والتربية الإسلامية التي تمنح الفرد ثقة فوق ثقته، وقوة فوق قوته ودعمًا روحانيًا للتغلب على الضغوط النفسية والحياتية، كما يلجأ إليها منخفضي الصلابة النفسية رغبة لدعمهم في مواجهة المواقف الضاغطة التي لا يعرفون كيف يواجهونها، فيمنحهم الدين قوة وصبر وصلابة وقدرة على مواجهة المشكلات والتغلب عليها أو على الأقل الخروج منها بأقل الخسائر، لذا يلاحظ أن مرتفعي ومنخفضي الصلابة لهم

متوسط مرتفع على هذه الاستراتيجية دون وجود فروق بينهما في درجة الاستخدام لهذه الاستراتيجية.

ثانياً: أن مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية قد يستخدمون أو لا يستخدمون استراتيجية الدعابة تبعاً لطبيعة شخصية الفرد، هل هو من الشخصيات التي تحب وتميل إلى المزاح والدعابات أم لا، وليس له علاقة بارتفاع درجة صلابتهم النفسية أو انخفاضها، ويلاحظ انخفاض متوسط كل من مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية على هذه الاستراتيجية (٢.١٣ - ٢.٠٠) لأن عينة الدراسة تميل إلى الجدية نظراً لطبيعة الأعداد الأكاديمي وطبيعة العمل المهني الجاد، وهذا في حدود عينة الدراسة.

ثالثاً: كذلك أن استراتيجية التريث قد يستخدمها مرتفعي ومنخفضي الصلابة تبعاً لطبيعة شخصياتهم وسماتهم وتبعاً للموقف، فهناك شخصيات تفضل التريث في جميع مواقف حياتهم، وهناك شخصيات متسرعة في اتخاذ القرار لديها درجة من المخاطرة، كذلك قد يرجع استخدام تلك الاستراتيجية للموقف نفسه، فهناك مواقف تجبر الإنسان إلى عدم التسرع في اتخاذ القرار، وهناك مواقف تستدعي السرعة في اتخاذ القرار، دون علاقة بدرجة الصلابة النفسية للفرد، لذا وجد أن متوسط العينة في هذه الاستراتيجية (٤.٢٥) - (٤.٥٠) وهي درجات متوسطة تعني أن عينة الدراسة تميل إلى استخدام هذه الاستراتيجية بشكل متوسط.

رابعاً: كما وجد أن عينة الدراسة لا تستخدم استراتيجية تعاطي المواد النفسية سواء مرتفعي ومنخفضي الصلابة وقد يرجع ذلك إلى درجة الوعي الصحي المرتفع لدى العينة، لذا وجد أن متوسط العينة على هذه الاستراتيجية منخفض جداً (٠.٣٨).

خامسا: استراتيجيه قمع الأنشطة المتنافسة قد يستخدمها مرتفعي الصلابه النفسية لتعطيلهم القدره على الزيادة التركيز على الموقف الضاغط وأسبابه والوصول الى حل للمشكلة، وقد يستخدمها منخفضي الصلابه أيضاً لتمنع تشتتهم وتساعدهم في التركيز على المشكله بهدف تكوين رؤية واضحة تمكن الفرد من الوصول إلى حل للمشكلة، لذا جاءت متوسطات عينة الدراسة على هذه الاستراتيجيه (٤.٢٥ - ٤.٥٠) وهي درجات متوسطه، تعني أن معظم أفراد العينة سواء مرتفعي أو منخفضي الصلابه النفسية يستخدمون هذه الاستراتيجيه بشكل متوسط.

٨ - نتائج الفرض الثامن ومناقشته: والذي ينص على أنه "تختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية باختلاف درجة المرونه النفسية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية". وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة t-test Independent sample ، وجاءت النتائج كما بالجدول رقم (١٨):

جدول (١٨)

لقيم "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي المرونه النفسية في

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

م	الاستراتيجيات	مرتفعي المرونه النفسية		منخفضي المرونه النفسية	
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
١	إعادة التفسير الايجابي	٧,٤٠	٠,٥٥	٦,٤٠	١,٨٢
٢	الابتعاد الذهني	٣,٢٠	١,٣٠	٤,٢٠	١,٧٩
٣	التركيز على الانفعالات وإظهارها	٤,٢٠	٢,٥٩	٥,٨٠	٢,١٧
٤	الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	٦,٨٤	٢,١٢	٥,٨٠	١,٤٨

م	الاستراتيجيات	مرتفعي المرونة النفسية		منخفضي المرونة النفسية	
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
٥	المواجهة النشطة	٧,٨٠	٠,٤٥	٤,٨٠	٢,١٧
٦	الإنكار	١,٠٠	١,٠٠	١,٦٠	١,٥٢
٧	الرجوع إلى الدين	٧,٤٠	٠,٥٥	٧,٤٠	٠,٥٥
٨	الدعابة	٢,٤٠	٢,٠٧	١,٨٠	١,٧٩
٩	الابتعاد السلوكي	١,٢٠	٠,٨٤	٢,٠٠	٠,٧١
١٠	التريث	٤,٦٠	٢,٥٩	٤,٠٠	١,٠٠
١١	استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	٥,٢٠	٠,٤٥	٥,٢٠	١,٩٢
١٢	تعاطي المواد النفسية	٠,٢٠	١,٥٨	٠,٤٠	٠,٨٩
١٣	التقبل.	٦,٠٠	١,٩٥	٣,٤٠	٠,٨٩
١٤	قمع الأنشطة التنافسية.	٤,٠٠	٢,٠٠	٤,٦٠	٠,٨٩
١٥	التخطيط.	٨,٠٠	٠,٠٠	٧,٢٠	١,٣٠

❖ دالة عند مستوى (٠,٠١) ❖ دالة عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠١) في استراتيجيات إعادة التفسير الإيجابي - المواجهة النشطة - التخطيط، ووجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) في استراتيجيات (الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي - التريث - التقبل) لصالح مرتفعي المرونة النفسية، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن الأشخاص ذوي المرونة النفسية المرتفعة يتسمون بالقدرة على المواجهة الإيجابية الفعالة للمشكلات، فكان من المنطقي أن يستخدمون استراتيجيات إعادة التفسير الإيجابي والمواجهة النشطة والتخطيط، كما أنهم يتسمون بالقدرة على تكوين علاقات اجتماعية طيبة، تساعد على تلك العلاقات في أخذ النصيحة والفهم الأوضح للمشكلة، لذا

يستخدمون استراتيجية الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي، والأشخاص مرتفعي المرونة النفسية كذلك يتصفون بالقدرة على التكيف السلوكي والتلاؤم مع المشكلات وتطويع القدرات والاستعدادات بما يتلاءم مع المواقف الضاغطة، لذلك يلاحظ أنهم يتقبلون ما يخبرونه من مشاكل ويترثون قبل اتخاذ القرار، لذا يستخدمون استراتيجيات التقبل من أجل تحقيق التكيف، ويستخدمون التريث إلى أن تتغير الظروف حتى تتلاءم الظروف مع المشكلة من أجل حلها، فهم يهتمون الوقت المناسب.

٢ - وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية لصالح منخفضي المرونة النفسية في استراتيجيات (الابتعاد الذهني - التركيز على الانفعالات وإظهارها - الابتعاد السلوكي - قمع الأنشطة المتنافسة)، ويمكن تفسير ذلك في ضوء اتصاف الأشخاص ذوي المرونة المنخفضة بعدم القدرة على مواجهة المشكلات وعدم القدرة على التكيف السلوكي معها، لذلك يفضلون ألا يفكرون في المشكلة ذهنياً، ولا يقومون بأي سلوكيات بغرض تحقيق التكيف مع المشكلة، فيستخدمون استراتيجيات الابتعاد الذهني والسلوكي عن المشكلة الأساسية، كما أن هؤلاء الأشخاص ذوي المرونة المنخفضة ينتبهون ويهتمون بصورة أساسية بانفعالاتهم ويظهرونها بما يعرقل حياتهم وتكيفهم مع مشاكل الحياة، لذا لوحظ استخدامهم الكبير لاستراتيجية التركيز على الانفعالات وإظهارها حيث كان متوسط هذه الاستراتيجية (٥,٨٠) لديهم وهي درجة عالية في استخدام الاستراتيجية. كما أن الأشخاص منخفضي المرونة النفسية لا يستطيعون التفكير في أكثر من مشكلة في وقت واحد، فهم يتشتتون بسهولة ونسبة تركيزهم غالباً محدودة لذا يستخدمون استراتيجية قمع الأنشطة المتنافسة، من أجل التركيز على مشكلة واحدة فقط ومحاولة تحديد أسبابها للوصول إلى حل لهذه المشكلة.

٣ - تبين من الجدول السابق أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في استراتيجيات (الإنكار - الرجوع إلى الدين - الدعابة - استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي - تعاطي المواد النفسية)، وقد يرجع عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في تلك الاستراتيجيات بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية لأن استخدام تلك الاستراتيجيات قد يرجع لمتغيرات أخرى في الشخصية مثل الاجتماعية وحب الفكاهة، والشعور بالضعف وعدم الثقة بالنفس والإحساس المرهف الذي قد يدفع الفرد لإنكار المشكلة، والاحتياج المستمر للدعم الاجتماعي الانفعالي وتعاطي المواد النفسية، كما أن أساليب التنشئة الاجتماعية هي التي تدفع الفرد أكثر إلى استخدام استراتيجية الرجوع إلى الدين، وخاصة في المجتمعات المتدينة بطبيعتها، لذلك جاءت تلك الاستراتيجيات بشكل متساوي تقريباً وغير مختلف لدى مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية، إلا أن متوسط الرجوع إلى الدين واستعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي كان مرتفع حيث بلغ (٧,٢٠ - ٥,٢٠) للاستراتيجيتين على الترتيب، وهي متوسطات مرتفعة، مما يوضح الاستخدام المرتفع لجميع أفراد العينة لتلك الاستراتيجيات مع عدم وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في تلك الاستراتيجيات. في حين كانت استراتيجيات الإنكار والدعابة وتعاطي المواد النفسية منخفضة (١,٠ - ١,٦) للإنكار، (٢,٤٠ - ١,٨٠) للدعابة، و(٠,٢٠ - ٠,٤٠) لتعاطي المواد النفسية، مما يوضح الاستخدام المنخفض لجميع أفراد العينة لتلك الاستراتيجيات مع عدم وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في تلك الاستراتيجيات.

وتتفق تلك النتيجة مع ما أوضحه يوسف (٢٠٠٢) من أن ذوي المرونة المعرفية قادرين على التكيف وتعديل السلوك، لذا يستخدمون استراتيجياتي المواجهة النشطة

والتقبل، كما اتفقت مع دراسة مصطفى (٢٠٠٥) في أن مرتفعي المرونة النفسية متزنين انفعالياً لذا هم يستخدمون استراتيجيات التريث والتخطيط، وإذا ما أخذ الاتزان الانفعالي من منظور القدرة على السيطرة على الانفعال لمواجهة المشاكل وحلها بشكل إيجابي وفعال، فقد توصلت الدراسة الحالية إلى أن الأفراد المرتين معرفياً يستخدمون استراتيجيات التفسير الإيجابي، كما اتفقت مع دراسة بقيعي (٢٠١٣) في وجود علاقة بين الذاكرة واستراتيجياتها والمرونة المعرفية مما يساعدهم على المواجهة والتخطيط الإيجابي للمشكلة لقدرتهم على تذكر الخبرات السابقة والاستفادة منها وتعديلها بما يناسب المشكلة الحالية.

كما اتفقت مع دراسة شينج وشيونج (Cheng, & Cheung, 2005) في أن الأشخاص منخفضي المرونة النفسية لا يمكنهم التحكم في المواقف العصبية لذا فهم يستخدمون استراتيجيات الابتعاد الذهني والسلوكي، كما أنه أوضح أن الأشخاص الأقل مرونة يميلون إلى استخدام المزيد من الرصد للموقف فقط بغض النظر عن خصائص الظرف فهم يهتمون بانطباعاتهم الشخصية مما يفسر استخدام منخفضي المرونة النفسية لاستراتيجيات التركيز على الانفعالات، وكذلك تتفق النتائج مع ما أشار إليه غريب (٢٠١٣) من أن الأفراد ذوي المرونة المعرفية المنخفضة يتأثرون بالمشتتات الموجودة في المواقف لكونهم أقل قدرة على تركيز الانتباه على عناصر المواقف، لذا يستخدمون استراتيجيات قمع الأنشطة المتنافسة كثيراً، لأنهم لا يركزون على العناصر المختلفة بالموقف الواحد، وهم أقل قدرة على التكيف مع التغيرات الاجتماعية

٩ - **الفرض التاسع:** والذي ينص على أنه "تختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية باختلاف درجة المرونة المعرفية لدى المعلمين والمعلمات الجامعيين الممارسين مهام إدارية". وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت"

للمجموعات المستقلة t-test Independent sample ، وجاءت النتائج كما بالجدول رقم (١٩):

جدول (١٩)

لقيم "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي المرونة المعرفية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

م	الاستراتيجيات	مرتفعي المرونة المعرفية		منخفضي المرونة المعرفية		"ت" ودلائلها
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
١	إعادة التفسير الايجابي	٧,١٢	٠,٩٩	٦,٠٠	٢,٨٢	♦♦١٢,٧٤
٢	الابتعاد الذهني	٣,٦٣	١,٤١	٤,٠٠	٢,٨٢	♦٨,٦١
٣	التركيز على الانفعالات وإظهارها	٤,٨٧	٢,٥٩	٥,٥٠	٢,١٢	♦٦,٧٥
٤	الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	٦,١٣	١,٨١	٥,٠٠	١,٤١	٠,٢٩٩
٥	المواجهة النشطة	٦,٧٥	٢,٠٥	٤,٥٠	٢,١٢	♦٦,٢٤
٦	الانكار	١,٠٠	٠,٩٣	٢,٥٠	٢,١٢	♦١٠,٨٠
٧	الرجوع الى الدين	٧,٣٨	٠,٥٢	٧,٥٠	٠,٧١	٠,١٠٧
٨	الدعابة	٢,٣٨	١,٩٢	١,٠٠	١,٤١	♦٧,٠٥
٩	الابتعاد السلوكي	١,٥٠	٠,٩٣	٢,٠٠	٠,٠٣	♦١٠,٨٠
١٠	التريث	٤,٥٠	١,٦٠	٣,٥٠	٠,٧١	١,٣١
١١	استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	٥,٣٧	٢,٢٦	٤,٥٠	٢,١٢	٠,٠١٤
١٢	تعاطي المواد النفسية	٠,٣٨	٠,٧٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠١
١٣	التقبل.	٤,٨٧	٢,٠٣	٤,٠٠	٠,١١	♦١٠,٣٦
١٤	قمع الأنشطة التنافسية.	٤,١٣	١,٥٥	٥,٠٠	١,٤١	٦,٠٣
١٥	التخطيط.	٧,٨٧	٠,٣٥	٦,٥٠	٢,١٢	♦♦٤٢,٦٩

♦ دالة عند مستوى (٠,٠٥)

♦♦ دالة عند مستوى (٠,٠١)

١ - يتضح من الجدول السابق أن هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠١) في استراتيجيات إعادة التفسير الإيجابي والتخطيط، وفروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) في استراتيجيات المواجهة النشطة والدعابة والتقبل لصالح مرتفعي المرونة المعرفية، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن مرتفعي المرونة المعرفية يمكنهم تعديل تمثيلاتهم المعرفية بما يتناسب مع المواقف الضاغطة، وتوليد استجابات استناداً من المثيرات والمعلومات المتوفرة بالموقف، بغرض مواجهة وحل المشكلة، لذا يستخدمون استراتيجيات إعادة التفسير الإيجابي بتغيير التمثيلات العقلية عن الموقف الضاغط للبحث عن النقاط الإيجابية بالمسألة والتي تساعد على التكيف معها ومن ثم خفض الشعور بالضغط النفسي، وهم يواجهون المشكلة بشكل نشط لأنهم ينتجون استجابات من المثيرات بالموقف ويخططون لتلك المواجهة بغرض حل المشكلة بشكل متسلسل، ويستطيع الأفراد مرتفعي المرونة المعرفية تعديل تمثيلاتهم العقلية بحيث إذا وجدوا أن المشكلة غاية في الصعوبة أو خارجة عن قدرات الفرد وامكاناته فإنه يقوم باستخدام استراتيجية التقبل لتقليل أثر الضغط النفسي، كما أن مرتفعي المرونة المعرفية يدركون أهمية استراتيجية الدعابة في تخفيف الضغوط النفسية، لذلك وجدت فروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة المعرفية في استخدام هذه الاستراتيجية لصالح المرتفعين، ولكن نظراً لأن العينة الحالية (من المعلمين والمعلمات الجامعيين) ونظراً لطبيعة الإعداد الأكاديمي والمهني الجاد لهم فهم يستخدمون استراتيجية الدعابة بدرجة متوسطة (٢,٣٨) لدى مرتفعي المرونة، و(١,٠٠) لدى منخفضي المرونة.

٢ - توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين مرتفعي ومنخفضي المرونة المعرفية لصالح منخفضي المرونة المعرفية في استراتيجيات (الابتعاد الذهني - التركيز على الانفعالات وإظهارها - الإنكار - الابتعاد

السلوكي - قمع الأنشطة المتنافسة)، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن الأشخاص منخفضي المرونة المعرفية لا يستطيعون مواجهة المشكلات لأنهم لا يمتلكون القدرة على تغيير استراتيجياتهم العقلية بما يتلاءم مع المواقف الجديدة من أجل حل المشكلة، لذا يستخدمون استراتيجيات الابتعاد الذهني والسلوكي عن المشكلة، وانكارها تماماً في بعض الأحيان للتخفيف من التوتر والضغط النفسي، وهم في المواقف الجديدة يهتمون بانفعالاتهم بشكل عالي ويركزون عليها، لأنهم يفتقدون القدرة على تغيير وتعديل التمثيلات العقلية التي تتناول الجانب المعرفي والعقلي للمشكلة، لذلك يركزون أكثر على إظهار انفعالاتهم للتنفيس الانفعالي عن مشاعرهم المتوترة نتيجة المواقف الضاغطة، كما أنهم في أفضل الأحوال يركزون على مشكلة واحدة، لأنهم لا يستطيعون التركيز في وجود مشتتات من أكثر من مشكلة في وقت واحد، لذلك يلجئون إلى استخدام استراتيجية قمع الأنشطة المتنافسة بغرض عدم تشتيت الانتباه والتركيز لحل المشكلة المسببة للضغط النفسي من أجل تقليل حدة هذه الضغوط النفسية.

٣ - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مرتفعي ومنخفضي المرونة المعرفية في استراتيجيات (الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي - الرجوع إلى الدين - التريث - الدعم الاجتماعي الانفعالي - تعاطي المواد النفسية)، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن هناك متغيرات أخرى قد يكون لها تأثير على استخدام أو عدم استخدام تلك الاستراتيجيات كأساليب التنشئة الاجتماعية والقيم المجتمعية والصفات الشخصية، غير اتصاف الأشخاص بالمرونة المعرفية المرتفعة أو المنخفضة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما أشار إليه غريب (٢٠١٣) في أن الأفراد ذوي المرونة المعرفية المنخفضة يكونون ذو شخصية متصلبة ويتسمون بالعجز عن القيام

بالسلوك الملائم لمواجهة المواقف الجديدة، لذا يتمسكون بأنماط سلوكية محددة ويصعب عليهم تغييرها لملائمة المواقف الجديدة المحبطة، كما أنهم لا يستطيعون تغيير اتجاهاتهم لحل مشكلة ذات عدة حلول، ويتسمون بقلّة الكفاءة الانتاجية وضعف التخيل والعجز عن فهم العلاقات المعقدة، ولديهم ميل إلى ترك المجال عند تأزم الأمور "أي ينكرون المشكلة"، أما الأفراد ذوي المرونة المعرفية فإنهم لا يتأثرون بالمشتتات الموجودة في المواقف لكونهم أكثر قدرة على تركيز الانتباه على عناصر المواقف، لذا لا يستخدمون استراتيجية قمع الأنشطة المتنافسة كثيراً، كالمتصلبين الذين لا بد من أن يمنعوا عنصر التشبث ويركزون على موقف واحد فقط، بينما الشخص المرن يمكنه أن يتعامل مع المشتتات ويركز على عدة مواقف، ويركز على العناصر المختلفة بالموقف الواحد، كما أن الأشخاص ذوي المرونة أكثر قدرة على التكيف مع التغيرات الاجتماعية.

كما تتفق النتائج مع ما أشار إليه ميسون سعيد (٢٠١٤) من أن الأشخاص ذوي المرونة المعرفية يتبعون وسائل حديثة وجديدة في حل المشاكل التي تواجههم، ويرغبون في التعلم والتغيير باستمرار. وتتفق النتائج أيضاً مع ما أشار إليه يوسف (٢٠٠٢) من أن ذوي المرونة المعرفية أقدر على التكيف ويستطيعون تعديل استجاباتهم بتغيير ظروف البيئة وتغيير البيئة في حد ذاتها أحياناً، كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة مصطفى (٢٠٠٥) في وجود علاقة إيجابية بين الاتزان الانفعالي والمرونة، إذا ما أخذ الاتزان الانفعالي من منظور القدرة على السيطرة على الانفعال لمواجهة المشاكل وحلها بشكل إيجابي وفعال، فقد توصلت الدراسة الحالية إلى أن الأفراد المرنين معرفياً قادرين على تغيير المواقف والسيطرة على ذاتهم (معرفياً وانفعالياً) لحل المواقف والمشكلات بفاعلية.

كما اتفقت مع دراسة شينج وشيونج (Cheng, & Cheung, 2005) في أن الأشخاص الذين تعاملوا بمرونة أكبر كان لديهم القدرة على التحكم في المواقف

العصبيية أكبر، والأشخاص الأقل مرونة يميلون إلى استخدام المزيد من الرصد للموقف فقط بغض النظر عن خصائص الطرف مما لا يساعد على حل ومواجهة المشكلة، كما اتفقت النتائج الحالية مع دراسة شينج وكونج وشيو (Cheng; Kogan, & Chio, 2012) في أن الأفراد ذوي المرونة المعرفية حققوا قدرة أكبر في التكيف وإدارة الضغوط بإيجابية، كما اتفقت مع دراسة بقيعي (٢٠١٣) في وجود علاقة بين الذاكرة واستراتيجياتها والمرونة المعرفية مما يساعدهم على مواجهة والتخطيط الإيجابي للمشكلة لقدرتهم على تذكر الخبرات السابقة والاستفادة منها وتعديلها بما يناسب المشكلة الحالية، كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما أشار إليه غريب (٢٠١٣) في أن الأفراد ذوي المرونة المعرفية المنخفضة يكونون ذو شخصية متصلبة ويتسمون بالعجز عن القيام بالسلوك الملائم لمواجهة المواقف الجديدة، لذا يتمسكون بأنماط سلوكية محددة ويصعب عليهم تغييرها لملائمة المواقف الجديدة المحبطة، كما أنهم لا يستطيعون تغيير اتجاهاتهم لحل مشكلة ذات عدة حلول، ويتسمون بقلّة الكفاءة الانتاجية وضعف التخيل والعجز عن فهم العلاقات المعقدة، ولديهم ميل إلى ترك المجال عند تأزم الأمور "أي ينكرون المشكلة"، أما الأفراد ذوي المرونة المعرفية فإنهم لا يتأثرون بالمشتتات الموجودة في المواقف لكونهم أكثر قدرة على تركيز الانتباه على عناصر المواقف، لذا لا يستخدمون استراتيجية قمع الأنشطة المتنافسة كثيراً، كالمصليين الذين لا بد من أن يمنعوا عنصر التشتيت ويركزون على موقف واحد فقط، بينما الشخص المرن يمكنه أن يتعامل مع المشتتات ويركز على عدة مواقف، ويركز على العناصر المختلفة بالموقف الواحد، كما أن الأشخاص ذوي المرونة أكثر قدرة على التكيف مع التغيرات الاجتماعية. كما تتفق النتائج مع ما أشار إليه ميسون سعيد (٢٠١٤) من أن الأشخاص ذوي المرونة المعرفية يتبعون وسائل حديثة وجديدة في حل المشاكل التي تواجههم، ويرغبون في التعلم والتغيير باستمرار. وتتفق النتائج أيضاً مع ما

أشار إليه يوسف (٢٠٠٢) من أن ذوي المرونة المعرفية أقدر على التكيف ويستطيعون تعديل استجاباتهم بتغيير ظروف البيئة وتغيير البيئة في حد ذاتها أحياناً، كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة مصطفى (٢٠٠٥) في وجود علاقة إيجابية بين الاتزان الانفعالي والمرونة، إذا ما أخذ الاتزان الانفعالي من منظور القدرة على السيطرة على الانفعال لمواجهة المشاكل وحلها بشكل إيجابي وفعال، فقد توصلت الدراسة الحالية إلى أن الأفراد المرنين معرفياً قادرين على تغيير المواقف والسيطرة على ذاتهم (معرفياً وانفعالياً) لحل المواقف والمشكلات بفاعلية.

كما اتفقت مع دراسة شينج وشيونج (Cheng, & Cheung, 2005) في أن الأشخاص الذين تعاملوا بمرونة أكبر كان لديهم القدرة على التحكم في المواقف العصبية أكبر، والأشخاص الأقل مرونة يميلون إلى استخدام المزيد من الرصد للموقف فقط بغض النظر عن خصائص الظرف مما لا يساعد على حل ومواجهة المشكلة.

كما اتفقت النتائج الحالية مع دراسة شينج وكونج وشيو (Cheng; Kogan, & Chio, 2012) في أن الأفراد ذوي المرونة المعرفية حققوا قدرة أكبر في التكيف وإدارة الضغوط بإيجابية، كما اتفقت مع دراسة بقيعي (٢٠١٣) في وجود علاقة بين الذاكرة واستراتيجياتها والمرونة المعرفية مما يساعدهم على المواجهة والتخطيط الإيجابي للمشكلة لقدرتهم على تذكر الخبرات السابقة والاستفادة منها وتعديلها بما يناسب المشكلة الحالية.

خاتمة وتوصيات:

يتضح مما سبق أن الإعداد العلمي والمهني لعضو هيئة التدريس يؤثر على ما يستعين به من استراتيجيات في مواجهة الضغوط، كما يتضح أثر كل من الصلابة النفسية والمرونة النفسية والمعرفية في نجاح الأستاذ الجامعي في التعامل مع تلك الضغوط بإيجابية، حيث أوضحت نتائج البحث أن الأساتذة القائمين بالمهام الإدارية

والمتمسكين بالصلابة والمرونة يستعينوا باستراتيجيات إيجابية تعتمد أغلبها على مواجهة النشطة والفعالة والتخطيط لحل المشكلة والترث في إجراءات المواجهة، وإعادة التفسير الإيجابي، أي أن الأعضاء مرتفعي الصلابة والمرونة يستعملون استراتيجيات معرفية بالدرجة الأولى، حتى عندما يستخدمون استراتيجيات انفعالية أو وجدانية فهم يستعملون الرجوع إلى الدين والاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي وكلاهما يشتمل على جانب عقلائي كبير بجانب الوجدان، مما يساعدهم في تخطي المحن والمشاكل، ويساعدهم في النجاح في عملهم سواء على المستوى الأكاديمي أو الإداري.

وتلك النتيجة تؤكد على ضرورة الاهتمام بتوافر كل من الصلابة النفسية والمرونة النفسية والمرونة المعرفية بالأستاذ الجامعي وخاصة القائم بالأعمال الإدارية، وضرورة توفير الدورات والبرامج التدريبية التي تسهم في تنمية تلك المتغيرات بعضو هيئة التدريس أثناء إعداده الأكاديمي والمهني، حتى يتمكن الأستاذ الجامعي من القيام بعمله بشكل جيد ومواجهة ضغوط الحياة بما لا يؤثر سلباً على أدائه الأكاديمي والإداري.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١ - ابراهيم، يزى السيد (٢٠٠٦). العلاج المعرفى للاكتئاب - اسسه النظرية وتطبيقاته العملية وأساليب المساعدة الذاتية. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٢ - ابراهيم، لطفى عبد الباسط (١٩٩٤). عمليات تحمل الضغوط فى علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين. مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر، ٥(٣)، ٩٦-١٠٨.
- ٣ - أبو حبيب، نبيلة احمد (٢٠١٠). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء فى محافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- ٤ - أبو حلاوة، محمد السعيد. (2010) التفاؤل، الصلابة، والمرونة النفسية: إطار عام لبرامج الإرشاد النفسي للموهوبين، ورقة عمل مقدمة ضمن فعاليات المؤتمر العلمى الثامن "استثمار الموهبة ودور مؤسسات التعليم: الواقع والمأمول"، المنعقد فى الفترة من 12-22 أبريل، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ٤٤٤-٥٠٧.
- ٥ - أبو حلاوة، محمد السعيد وعكاشة، محمود فتحي (٢٠١٥). الطريق الى المرونة النفسية. مجلة أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة، متاح على www.gulfkids.com
- ٦ - أبو نجيلة، سفيان محمد (٢٠٠٧). استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة والصحة النفسية. مركز البحوث الإنسانية والتنمية الاجتماعية، غزة: فلسطين.

- ٧ - الأعرس، صفاء (٢٠١٠). الصمود من منظور علم النفس الإيجابي. *النشرة الدورية للجمعية المصرية للدراسات النفسية*، ٧٧(١)، ١٥-١٧.
- ٨ - بقيعي، نافز احمد (٢٠١٣). ما وراء الذاكرة والمرونة المعرفية لدى طلبة السنة الجامعية الأولى. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ١٤(٣)، ٣٢٩ - ٣٥٨.
- ٩ - تفاحة، جمال السيد (٢٠٠٩). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين (دراسة مقارنة). *مجلة كلية التربية، جامعة الاسكندرية*، ١٩(٣)، ٢٦٨ - ٣١٨.
- ١٠ - جبر، جبر محمد (٢٠٠٤). علاقة مفهوم الذات بالصلابة النفسية لدى المعاقين بصرياً مقارنة بالمبصرين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. المؤتمر العلمي بكلية الآداب، بني سويف جامعة القاهرة.
- ١١ - جودة، آمال عبد القادر (٢٠٠٤). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى. بحث مقدم للمؤتمر التربوي الأول، كلية التربية بالجامعة الإسلامية، فلسطين.
- ١٢ - حسيب، عبد المنعم عبد الله (٢٠٠٧). أبعاد الذكاء الانفعالي وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية والإحساس بالكفاءة الذاتية. *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*، ١١(١)، ١٥٧-٢٠٢.
- ١٣ - حسين، طه عبد العظيم وحسين، سلامة عبد العظيم (٢٠٠٦). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون، الأردن.
- ١٤ - خضر، عبد الكريم (٢٠٠٧). تنمية المرونة المعرفية وأثرها في اكتساب المفاهيم لدى عينة من طلبة كلية العلوم التربوية. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.

- ١٥ - دخان، نبيل ; والحجار، بشير (٢٠٠٦). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، ١٤(٢)، ٣٦٩ - ٣٩٨.
- ١٦ - الرشيد، لؤلؤة صالح (١٩٩٩). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى بعض ذوات الظروف الخاصة والعاديات وعلاقتها ببعض سمات لشخصية رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية جامعة الملك سعود، الرياض، السعودية.
- ١٧ - رضوان، سامر (٢٠٠٢). الصحة النفسية. عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن.
- ١٨ - السليمان، نوره إبراهيم (٢٠١١). أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية. المؤتمر العلمي للصحة النفسية، كلية التربية جامعة الملك سعود، جدة، المملكة العربية السعودية.
- ١٩ - السهلي، عبد الله بن حميد (٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب المترددين علي مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية جامعة أم القرى ، مكة المكرمة، السعودية.
- ٢٠ - السيد ، عبد المنعم (٢٠٠٧). أبعاد الذكاء الانفعالي وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية والإحساس بالكفاءة الذاتية. مجلة الإرشاد النفسي، ٢١، ١٥٧ - ٢٠١.
- ٢١ - سيد، الحسين حسن (٢٠١٢). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكثاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين من السيول بمحافظة جدة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة أم القرى، مكة المكرمة: السعودية.

- ٢٢ - شعبان، رجب (١٩٩٢). العلاقة بين الأساليب الاقدامية الاحجامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية. مجلة علم النفس، ٦(١)، القاهرة: الهيئة العامة للكتاب.
- ٢٣ - شقورة، يحيى عمر (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة الازهر، غزة.
- ٢٤ - الصوفي، حمدان عبد الله (١٩٩٦). مفهوم الأصالة والمعاصرة وتطبيقاته في التربية الإسلامية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، قسم التربية الإسلامية والمقارنة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- ٢٥ - طه، فرج عبد القادر (٢٠٠٩). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٢٦ - عباس، مدحت (٢٠١٠). الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الاعدادية. مجلة كلية التربية، ٢٦(١)، ١٦٨ - ٢٣٣.
- ٢٧ - عبد الصمد، فضل ابراهيم (٢٠٠٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا، دراسة سيكو مترية - كينيكية. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، ١٧(٢)، ٢٢٩ - ٢٨٤.
- ٢٨ - عبد المعطي، حسن (٢٠٠٦). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة: مكتبة الزهراء.

- ٢٩ - العبدلي، خالد محمد (٢٠١٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس كلية التربية جامعة ام القرى، مكة المكرمة، السعودية.
- ٣٠ - عربيات، عبد الحليم أحمد (٢٠٠٥). فعالية برنامج ارشادي يستند الى استراتيجية حل المشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة جامعة ام القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، ١٧(٨)، ٣٢٢-٣٥٧.
- ٣١ - العمري، عبید عبدالله (١٩٩٨). محددات الولاء التنظيمي في القطاع الصحي الحكومي. مركز بحوث كلية الآداب، جامعة الملك سعود، ٧٤(٢)، ١٦.
- ٣٢ - عودة، محمد محمد (٢٠١٠). الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- ٣٣ - غريب، عبد الحليم (٢٠١٣). الاسلوب المعرفي (التصلب/ المرونة) وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطلبة الجامعيين (دراسة ميدانية على عينة من طلبة علم النفس بجامعة ورقلة). رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرياح ورقلة.
- ٣٤ - فاضل، تنهيد عادل (٢٠١١). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية. مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية، ١(١١)، ٢٨ - ٥٦.
- ٣٥ - فؤاد، مها (٢٠١٣). كيف تكتسب مهارة المرونة المعرفية. اكااديمية بناء المستقبل الدولية، متاح على موقع www.mahafouad.net

- ٣٦ - الفيل، حلمي محمد حلمي (٢٠١٣). تصميم مقرر الكتروني في علم النفس قائم على مبادئ نظرية المرونة المعرفية وتأثيره في تنمية الذكاء المنطومي وخفض العبء المعرفي لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة الاسكندرية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الاسكندرية.
- ٣٧ - الفيل، حلمي محمد حلمي (٢٠١٥). مقياس العبء المعرفي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
- ٣٨ - قاسم، انعام (٢٠١١). الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدي طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، ٥(١)، ٣٥-٦٤.
- ٣٩ - كرمان، انتصار عبد السلام (٢٠٠٥). الأسلوب المعرفي (التصلب - المرونة) وعلاقته باتخاذ القرار. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة صنعاء.
- ٤٠ - كفا، رزان (٢٠١٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى المسنين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.
- ٤١ - كفا، علاء الدين، و علاء الدين، جهاد (٢٠٠٦). موسوعة علم النفس التأهيلي. الطبعة الأولى، المجلد الثالث، القاهرة: دار الفكر العربي.
- ٤٢ - مجلي، شايع عبدالله (٢٠١١). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدي طلبة كلية التربية بصعده . مجلة جامعة دمشق، جامعة عمران ، ٢٧ملحق، ٤٧-٦٩.
- ٤٣ - مصطفى، مصطفى رشاد (٢٠١٠). الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدي طلبة كليات التربية بجامعة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- ٤٤ - مصطفى، يوسف حمه صالح (٢٠٠٥). الاسلوب المعرفي، مجلة كلية الآداب، ٨١(١)، ٤١٦-٤٤٤.

٤٥ - سعيد، ميسون صبري (٢٠١٤). تأثير برنامج إرشادي سلوكي معرفي في تنمية التوافق السلوكي لدى التلميذات بطيئات التعلم. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.

٤٦ - الهاللي، عادل (٢٠٠٩). بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوى بمكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة، السعودية.

ثانيا : المراجع الأجنبية

- 47-(APA) American Psychological Association.(2010). Resilience Factors and Strategies. 750, First Stress, NE, Washington DC. from <http://www.apaelpcenter.org/featuredtopics>.accessed 16.9.2010.
- 48- Aidas, L. & Perminas, K. (2011). Connections between stress coping and Depressed mood in students sample. *International Journal Of Psychology*, Abiopsycho Social Approach ,issue 8.
- 49- An ,Hoyoung, H. & Changet, l. (2010). Novelty seeking and avoidant coping strategies stress in Korean medical students. *Psychiatry Research* , 200(2-3),22-29.
- 50- Anderson, C. & Thweatt, K. (1998). Aggressive Communication Traits and Their Relationship With Cognitive Flexibility Scale. *Journal of Social Behavior & Personality*, 13(3), 531-540.
- 51- Azlina, A.M. & Shahrir J.(2010). Assessing Reliability of Resiliency Belief Scale (RBS) in the Malaysian Context. *International Journal For Cross-Disciplinary Subjecs in Education(IJCDSE)*, 1(1), 3-8.
- 52- Bartone, P.; Hystad, S.; Eid, J. & Brevik, J. (2012). Psychological Hardiness and Coping Style as Risk/Resilience Factors for Alcohol Abuse. *Military Medicine*, 177 (5),517-524.
- 53- Bariola, E; Lyons, A.; Leonard, W.; Pitts, M.; Badcock, P. & Couch, M.(2015). Demographic and Psychosocial Factors Associated With Psychological Distress and Resilience Among Transgender Individuals. *American Journal of Public Health*,105 (10), p2108-2116.

- 54- Brockmeyer, T., Ingenerfm K., Walther, S., Wild, B., Hartmann, M., Herzog, W., Bents, H., & Friederich, H.(2014). Training cognitive flexibility in patients with anorexia nervosa: A pilot randomized controlled trial of cognitive remediation therapy. *International Journal of Eating Disorders*, 47 (1), 24-31.
- 55- Calderon, P.; Espinosa, P. & Techio, E.(2004). Resilience, coping, psychological well-being and socio-emotional climate after the bombing of March 11th.. *Ansiedad y Estrés*, 10 (2-3),265-276.
- 56- Canas, J., Fajardo, I., Antoli, A. & Salmeron, L. (2005). Cognitive inflexibility and the development and use of strategies for solving complex dynamic problems: effects of different types of training. *Theoretical Issue in Ergonomics Science*, 6(1), 95- 108.
- 57- Chan, D.W.(2003). Hardiness and its Role in the Stress Burnout Relationship Among Prospective Chinese Teachers in Hong Kong. *Teaching and teacher Education*, 19,381-393.
- 58- Cheng, C.; Kogan, A., & Chio, J. (2012). The effectiveness of a new, coping flexibility intervention as compared with a cognitive-behavioural intervention in managing work stress. *Work & Stress.*, 26(3),272-288.
- 59- Cheng, c . & Cheung, M. (2005). Cognitive Processes Underlying Coping Flexibility: Differentiation and Integration. *Journal of Personality*, 73(4),859-886.
- 60- Crowley, B.; Hayslip, B. & Hobdy, J.(2013). Psychological Hardiness and Adjustment to Life Events in Adulthood. *Journal of Adult Development*, 10 (4),237.
- 61- Cole, P.; Duncan,L. & Blaye, A.(2014). Cognitive flexibility predicts early reading skills. *Frontiers in Psychology*. 5, 1-17.
- 62- Deak, O. (2003). The development of cognitive flexibility and language abilities. *Advances in Child Development and Behavior*, 31(1), 271- 327.
- 63- Dennis, J. & Wal, J.(2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cognitive Therapy & Research*, 34 (3), 241-253.

- 64- Greene, G; Paranjothy, S. & Palmer, S. (2015). Resilience and Vulnerability to the Psychological Harm From Flooding: The Role of Social Cohesion. *American Journal of Public Health*, 105 (9), 1792-1795.
- 65- Gruebner, O.; Lowe, S.; Sampson, L. & Galea, S.(2015). The geography of post-disaster mental health: spatial patterning of psychological vulnerability and resilience factors in New York City after Hurricane Sandy. *International Journal of Health Geographics*, 14(1),1-13.
- 66- Farrant, B.; Fletcher, J. & Maybery, M. (2014). Cognitive Flexibility, Theory of Mind, and Hyperactivity/Inattention. *Child Development Research*, p1-10.
- 67- Hanton, S.; Evans, L.; & Neil, R.(2003). Hardiness and the Competitive Trait Anxiety Response, Anxiety, Stress and Coping. *the Journal of social psychology*, 16(2), 167-184.
- 68- Hoeler, A.; Athenstaed, U.; Corcoran, K.; Ebner, F. & Ischebeck, A.(2015). Coping with Self-Threat and the Evaluation of Self-Related Traits: An fMRI Study. *PLoS ONE*, 10 (9), 1-16.
- 69- Kato, T.(2014). Relationship between Coping with Interpersonal Stressors and Depressive Symptoms in the United States, Australia, and China: A Focus on Reassessing Coping. *PLoS ONE*, 9 (10), 1-8.
- 70- Krageloh ,C.(2012). How Religious coping is used relative to other coping strategies depends on the individual level of religiosity and spirituality. *Journal Of Religion & Health* , 51(4),51-59.
- 71- Kobasa, S.; Maddi, S. & Zola, M.(1983). Type A and Hardiness. *Journal of Behavioral Medicine*, 6(1), 41-51.
- 72- Kuma K.,& Kadhi S. (2012). Enhancing stress coping skills among college students, *Researchers World. Journal Of Arts ,Science &Commerce* , 4(1),45-52.
- 73- Lazarus, R.& Folkman,S.(1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141-169.
- 74- Lova, S.; Popescu, C.; Lova, A.; Mihanceaa, P. & Buzoiaiu, A.(2014). Impact of depression on coping strategies in multiple sclerosis patients. *Human & Veterinary Medicine*, 6 (4), 165-168.

- 75- Lowe, S.; Sapson, L.; Grueber, O. & Galea, S.(2015). Psychological Resilience after Hurricane Sandy: The Influence of Individual- and Community-Level Factors on Mental Health after a Large-Scale Natural Disaster. *PLoS ONE*, 10 (5), 1-15.
- 76- Lowrey, W. & Kim, K.(2009). Online News Media and Advanced Learning: A Test of Cognitive Flexibility Theory. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 53(4), 547-566.
- 77- Maddi, S.; Khoshaba, D.; Persico, M.; Harvey, R. & Blecker, F.(2002). The Personality Construct of Hardiness, II Relationships With Comprehensive Tests of personality and psychopathology. *Journal of Research in Personality*, 36, 72-85.
- 78- Maddi, S.(2006). Hardiness: the Courage to Grow from Stress. *The Journal Positive Psychology*, 1(3), 160-168.
- 79- Maddi, S.;Harvey, R.; Khoshaba, D; Lu, J.; Persico, M. & Brow, M.(2009). The Personality Construct of Hardiness, III Relationships With Repression, Innovativeness, Authoritarianism, and Performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575-598.
- 80- Malkoc, A. & Yalcin, I.(2015). Relationships among Resilience, Social Support, Coping, and Psychological Well-Being among University Studentss. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 5 (43), 35-43.
- 81- Masten, A.S.(2009). Ordinary Magic: Lessons From research on resilience in human development. *Education Canada*, 49(3), 28-32.
- 82- McGarry, S.; Girdler, S.; McDonald, A.; Valentine, J.; Lee, S.; Blair, E.; Wood, F. & Elliott, C.(2013). Paediatric health-care professionals: Relationships between psychological distress, resilience and coping skills. *Journal of Paediatrics & Child Health*, 49 (9), 725-732.
- 83- Mittal, P.; Mehta, S.; Solanki, R.& Swami, M.(2013). A Comparative Study of Cognitive Flexibility Among First Episode and Multi-Episode Young Schizophrenia Patients. *German Journal of Psychiatry*. 16(4),130-136.
- 84- Phile, A. & Swanepoel, P.(2012). The role of coping in the relationship between spiritual wellbeing and depression among ministers. *HervormdeTeologiese Studies* , ,68(1),66.

- 85- Sandvik, A.; Bartone, P.; Hystad, S.; Philips, T.; Thayer, J. & Johnsen, B. (2013). Psychological hardiness predicts neuroimmunological responses to stress. *Psychology, Health & Medicine*, 18(6), 705-713.
- 86- Seely, M.(2007). Psychological Debriefing May Not Be Clinically Effective: Implications for a Humanistic Approach to Trauma Intervention. *Journal of Humanistic Counseling, Education & Development*, 46 (2), 172-182.
- 87- Skomorovsky, A. & Sudom, K.(2011). Role of Hardiness in the Psychological Well-being of Canadian Forces Officer Candidates. *Military Medicine*, 176(1),7-12.
- 88- Spiro, R.; Feltoich, R. & Coulson, R.(1996). Tow Epistemic World-Views: Perfigurative Schemas and Learning in Complex Domain. *Applied Cognitive Psychology*, 1(10), 51- 61.
- 89- Tugade M.; Fredrickson, B. & Feldman, B.(2004). Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. *Journal of Personality*, 72 (6), 1161-1190.
- 90- Vitkova, M. & Zabrodska, K.(2014). Coping and resistance to mobbing in the context of paradigmatic approach. *Ceskoslovenska Psychologie*, 58 (5), 254-269.