

آليات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من المجتمع البحريني.

د/ مروة محمد إبراهيم الملا(*)

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى عينة من المجتمع البحريني، واعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي التحليلي. اختيرت عينة هذه الدراسة بطريقة عشوائية من البالغين في مملكة البحرين وكان عددهم (٣٨٤). وتم استخدام أداتين وهما: مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لبولهان وآخرون (Paulhan et al. 1994) ترجمة مصطفى باشن (١٩٩٨)، ومقياس الصلابة النفسية لكوبازا (Kobasa, 1982) وترجمة وتعريب عماد مخيمر (٢٠٠٦) وأشارت النتائج بأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة عند مستوى ($\alpha=0.01$) بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى البالغين في مملكة البحرين. كما أوضحت النتائج بوجود فروق ذات دلالة إحصائية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسي لدى البالغين في تعزير لمتغير النوع والعمر والمؤهل العلمي، ولا توجد فروق دالة إحصائية للصلابة النفسية لدى البالغين في مملكة البحرين تعزير لمتغير النوع والعمر والمؤهل العلمي. وأوصت الدراسة الحالية بضرورة وضع برامج تدريبية لتدريب الشباب والبالغين على الصلابة النفسية وتشجيعهم على استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وضرورة تنمية مهارات القوى والثقة بالنفس والتفكير الإيجابي بداخل الطفل منذ الصغر. الكلمات المفتاحية: استراتيجيات-الضغوط النفسية-الصلابة النفسية.

The relationship of psychological hardiness and psychological stress among a sample of Bahraini's society.

Abstract

This study aimed to identify the relationship between psychological stress and psychological hardiness among a sample of Bahraini society. The current study relied on the descriptive analytical approach. The sample for this study was randomly selected from adults in the Kingdom of Bahrain and was (384). Two tools were used: the stress coping strategies scale by Paulhan et al. (1994), translated by Mustafa Bashin (1998), and the psychological hardiness scale by Kobasa (1982), translated and Arabized by Imad Mukhaimer (2006). The results indicated that there is a significant positive correlation at the level ($\alpha = 0.01$) between strategies for coping with psychological stress on the dimensions of

(*) الأستاذ المساعد بقسم علم النفس كلية الآداب-جامعة البحرين

psychological hardiness (commitment, control, challenge) among adults in the Kingdom of Bahrain. The results also showed that there were statistically significant differences in strategies for coping with psychological stress among adults due to the variables of gender, age, and educational qualification. There are no statistically significant differences in psychological hardiness among adults in the Kingdom of Bahrain due to the variables of gender, age, and educational qualification. The current study recommended the need to develop training programs to train young people and adults on psychological resilience and encourage them to use strategies to confront psychological pressures, and the need to develop strength skills, self-confidence, and positive thinking within the child from a young age.

Keywords: Strategies - Psychological Stress - Psychological Hardness.

مقدمة:

يعيش الإنسان بعصرنا الحالي فترة زمانية مليئة بالضغوط والمشاكل النفسية؛ وذلك لما أمتاز به الحاضر بالتغير الشديد في جميع مجالات الحياة، مما يجعل الإنسان يواجه العديد من الصعوبات والعواقب النفسية في طريق تلبية احتياجاته النفسية والبيولوجية، وتحديد الأهداف من أجل وصوله لتوافق اجتماعي وشخصي ملائم، وينتج عن تقاوم الضغوط والمشاكل التأثير بالسلب على توازن الفرد النفسي وسلامته النفسية وقد تؤثر أيضاً على السلامة الصحية، لذلك يجب على الفرد أن يواجه تلك الضغوط وأن يتصدى لها ويقف أمامها، ومن أفضل الطرق التي سلكها الشخص في مواجهة الصعوبات والعواقب النفسية هي استراتيجيات مواجهة الضغوط والتي تعد من أفضل الطرق في التخلص من الضغوط وتخفيفها، ويتم تقسيم تلك الاستراتيجيات إلى استراتيجيات تتمركز حول حل المشكلة، والتي من خلالها يتمكن الشخص من تعديل سلوكه الشخصي من أجل تغيير علاقته بالبيئة المحيطة به، ويتم تقسيمها أيضاً إلى استراتيجيات تتمركز حول الانفعال يستطيع الفرد من خلالها إلى تقسيم انفعالاته وتنظيمها من أجل خفق القلق والتوتر. لذلك فإن مواجهة الضغوط النفسية والتغلب عليها يكسب الفرد قوة وصلابة بنفسه ويجعله أكثر تحكماً بما يتعرض له ويواجه في حياته اليومية، لذلك فإن الصلابة النفسية ما هي إلا القدرة على المقاومة والمواجهة، والتي يجب على كل فرد أن يتحلى بها لكي يكون قادر على اتخاذ قراراته الملائمة وتحقيق إنسانيته، ويكون قادر على مواجهة صراعات الحياة التي يتعرض لها الإنسان كل يوم وبشكل دائم. فأصبح مفهومين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية من أهم المفاهيم وأكثرها دراسة في علم النفس؛ لأنهم يهدفوا إلى تحقيق التوازن بين الإنسان وبين عالمه الخارجي، ويعملوا على المحافظة على الصحة الجسدية والنفسية للفرد، ويكسبوا الفرد القدرة على تحمل مسؤوليته الشخصية واتخاذ القرارات الملائمة له.

مشكلة الدراسة:

يواجه الفرد في حياته اليومية العديد من المواقف الصعبة والضاغطة والتي قد تكون ناتجة عن مواقف أسرية أو اجتماعية أو مشاكل في الدراسة أو العمل وغيرها العديد من المواقف التي يعيشها الشخص البالغ خلال مراحل حياته، كما تزداد الضغوط النفسية وتتفاقم في مرحلة البلوغ عند الأفراد؛ لكونها فترة تفرض على الفرد العديد من التحديات والمتطلبات التي قد تفوق قدراته، مما يشعر الفرد بالعجز وتزايد الأعباء الشديدة عليه، وعادة ما تؤدي الضغوط النفسية بالفرد إلى مشاكل جسدية ونفسية وتحطيم روحه المعنوية وثقته بذاته، كما أن طرق وأساليب مواجهة الضغوط النفسية عديدة مما يعرض الفرد لتشتت يؤدي به إلى اليأس والاستسلام، فيحتاج الفرغ إلى عملية موائمة ما بين تلبية احتياجاته الذاتية وتلائمها مع ظروف بيئته الخارجية، وهذا ما يعرف باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتي يكون الإنسان في حاجة إليها بشكل دائم، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات السابقة ومنها دراسة (يوسفي، ٢٠١٣) ودراسة (حراث، ٢٠١٩)، ودراسة (عشعش، ٢٠١٧)، ودراسة (عيسات وآيت، ٢٠٢٠)، لذلك يجب الاهتمام بدراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وتحقيق الصلابة النفسية لدى الأفراد التي تساعدهم على مواجهة الصعوبات والتصدي لها.

أسئلة الدراسة:

ووفقاً لمشكلة الدراسة جاء السؤال الرئيسي لهذه الدراسة وهو:
ما أثر استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية؟
ومن خلال السؤال الرئيسي يتفرع مجموعة من الأسئلة الفرعية، كما يلي:
١. هل هناك علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى البالغين في مملكة البحرين؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى البالغين في دولة البحرين تعزي لمتغير النوع والسن والمؤهل العلمي؟
هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للصلابة النفسية لدى البالغين في دولة البحرين تعزي لمتغير النوع والسن والمؤهل العلمي؟

أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:
١. التعرف على أثر استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى البالغين في مملكة البحرين.

مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد - مجلة علمية محكمة- العدد التاسع عشر (الجزء الثاني)

٢. الكشف عن علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى البالغين في مملكة البحرين.

٣. الكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى البالغين في دولة البحرين تعزي لمتغير النوع والسن والمؤهل العلمي

٤. الكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية للصلابة النفسية لدى البالغين في دولة البحرين تعزي لمتغير النوع والسن والمؤهل العلمي.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية:

١. الإسهام في المعرفة العلمية بمجال استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وذلك من خلال تقديم مجموعة من الدلائل على دور استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في زيادة مستوى الصلابة النفسية عند الفرد.

٢. تعزيز السلامة النفسية من خلال تقديم دعم علمي للتركيز على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وتحقيق الصلابة النفسية عند الأفراد.

٣. نشر الوعي بأهمية استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وأهمية الصلابة النفسية على الأفراد والتوعية بفوائدهم في العلوم النفسية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

١. تقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات التي يمكن الاستفادة منها برفع مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى البالغين في دولة البحرين.

٢. تقييم وتحليل الجوانب المتعلقة بأثر استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى البالغين في دولة البحرين.

٣. إثراء المكاتب العربية بدراسات تخدم مجال استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

فروض الدراسة:

بناء على طبيعة مشكلة الدراسة والأهداف التي تسعى الباحثة لتحقيقها، تم صياغة الفرضيات التالية:

الفرضية الرئيسية:

توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى البالغين في مملكة البحرين.

وينبثق منها الفرضيات الفرعية التالية:

الفرض الفرعي الأول:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى البالغين في دولة البحرين تعزي لمتغير النوع والسن والمؤهل العلمي.

الفرض الفرعي الثاني:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية للصلابة النفسية لدى البالغين في دولة البحرين تعزي لمتغير النوع والسن والمؤهل العلمي.

حدود الدراسة:

أقتصر البحث الحالي على الحدود التالية:

الحدود الموضوعية: تقتصر الدراسة الحالية على دراسة أثر استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على الصلابة النفسية.

الحدود الزمانية: أجريت هذه الدراسة في عام ٢٠٢٣-٢٠٢٤.

الحدود المكانية: طبقت هذه الدراسة في مملكة البحرين.

الحدود البشرية: تتمثل الحدود البشرية في العينة المستهدفة لهذه الدراسة وهم مجموعة من البالغين في مملكة البحرين.

مصطلحات الدراسة:

الضغوط النفسية: تُعرف الضغوط النفسية بأنها: "قوة خارجية تؤثر على النظام الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي للفرد، وهي نتاج تقيين المواقف المهددة والتي يتميز بها الفرد عن الآخر" (الجويبي، ٢٠١٧، ص ٢٥٢).

وتُعرف الضغوط النفسية إجرائياً بأنها: عبارة عن مجموعة من الأعباء والتحديات التي يعاني منها البالغين في دولة البحرين نتيجة لمرورهم بالعديد من المواقف الصعبة والتي تدخل الفرد بحالة من الاضطرابات والارتباك.

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

تُعرف استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية بأنها: "الاستجابة أو الطريقة التي يستخدمها أو يتبعها الفرد في مواجهة الضغوط النفسية للتخلص منها، أو الحد من آثارها، أو التكيف معها" (سميحة، ٢٠١٥، ص ١٠).

وتُعرف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية إجرائياً بأنها: هي عبارة عن مجموعة من الطرق والأساليب المعرفية والسلوكية والدينامية التي من خلالها يسعى البالغين في البحرين لمواجهة المواقف الصعبة.

مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد - مجلة علمية محكمة- العدد التاسع عشر (الجزء الثاني)

الصلابة النفسية: تُعرف الصلابة النفسية بأنها: "هي قدرة الفرد على تجاوز الضغوط النفسية التي يتعرض لها عن طريق استخدامه المعطيات المتوفرة في مجتمعه كالمساندة الاجتماعية والتي تساعده في حل المشكلات التي سببتها هذه الضغوط" (البيرقدار، ٢٠١١، ص ٣٢).
وتُعرف الصلابة النفسية إجرائياً بأنها: هي عبارة عن مجموعة شاملة من الصفات الشخصية ذات الطبيعة الاجتماعية والنفسية، وتتضمن صفات الالتزام والتحدي والتحكم والتي يراها البالغين في البحريين بأنها خصال مهمة جداً والتي تساعدهم بمواجهة المواقف الصعبة.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

يتعرض الأفراد بعصرنا الحالي إلى العديد من المواقف الضاغطة والتحديات في سعيه لتحقيق أهدافه وتلبية احتياجاته اليومية، حيث تؤدي به تلك المواقف الضاغطة إلى العديد من الضغوط النفسية والانفعال الزائد والإجهاد الدائم، لذلك شغل مصطلح الضغوط النفسية تفكير العديد من الباحثين والدارسين بعلم النفس، وقد نتج عن هذا الاهتمام الوصول إلى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، لكي يتمكن الإنسان من مواجهة التحديات والصعوبات والتغلب عليها، وظهر أيضاً ما يعرف بالصلابة النفسية والتي تساعد الفرد إلى التعامل بفاعلية مع الضغوط النفسية ولا تسمح له بالاستسلام لها.

أولاً: استراتيجيات الضغوط النفسية (Langarudi and Zarbkhsh, 2018). تعتبر الضغوط النفسية هي الحالات التي تصيب الإنسان بحالة من الضياع والإرهاك والشعور الدائم بالإعياء والاحتراق النفسي، ويتم التعبير عنها من خلال التوتر والقلق والخوف، وعادة ما يحدث للإنسان عندما يتعرض للصعوبات والعوائق والمشاكل في حياته اليومية.

الضغوط النفسية:

عُرفت الضغوط النفسية بأنها: "عبارة عن تجربة ذاتية تتضمن مطالب بيئية أو حالات نفسية تتطلب من الفرد التكيف معها، والفروق الفردية الموجودة بين الأفراد تجعل من الاستجابات التكيفية ليست بالضرورة نفسها" (مكناسي و قدور، ٢٠٢٣، ص ١٢٢-١٢٣). وعُرفت أيضاً بأنها: "حالة توتر تحدث للمراهق نتيجة لتعرضه لموقف ضاغط يهدد توازنه النفسي ويشعره بالانزعاج والقلق" (مرجان، ٢٠١٧، ص ١٦٧).

مؤشرات الضغوط النفسية:

أكد علماء النفس أن للضغوط النفسية العديد من المؤشرات كما بينها الجويعي (٢٠١٧، ص ٢٥٨)، وهي كما يلي:

المؤشرات الاجتماعية: وهي عبارة عن اضطراب العلاقات الأسرية وتفككها والانطواء والعزلة الاجتماعية وزيادة الرغبة بالتدخين وتناول العقاقير المهدئة.

المؤشرات النفسية: وهي عبارة عن التوتر والخوف والغضب واللامبالاة والاكتئاب والتشاؤم وفقدان الثقة بالنفس وسرعة الغضب.

المؤشرات الجسمية: هي عبارة عن الشعور بالإجهاد وآلام الأعصاب والتعب الدائم وتشنج الأعصاب والارتفاع الدائم بضغط الدم وزيادة نبضات القلب وضيق التنفس وعدم التحكم بتحريك الأسنان.

المؤشرات العقلية: النسيان الدائم وفقدان القدرة على التركيز ومواجهة صعوبة باتخاذ القرارات.

مراحل الضغوط النفسية.

توجد ثلاثة مراحل تمر بها الضغوط النفسية، وهما كما يلي كما اقترحها (Folkman and Lazarus, 1984):

مرحلة الإنذار أو التحذير: تعتبر مرحلة الإنذار هي ردة الفعل الأولى التي يقوم بها الفرد تجاه التحديات والصعوبات، وهي تجهيز أعضاء الجسم لمواجهة الصعوبات والخطر من خلال إفراز الغدد للهرمونات وزيادة بالتنفس ونبضات القلب، فيصبح الشخص بحالة من الهروب والمواجهة.

مرحلة المقاومة: تعمل تلك المرحلة على مقاومة التهديدات فكلما زادت الضغوط انتقل الفرد لمرحلة المقاومة، وبهذه المرحلة تنتشر مشاعر التوتر والقلق، وقد ينتج عن تلك المقاومة حدوث العديد من الحوادث واتخاذ قرارات ضعيفة والإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة؛ لأن الفرد لا يستطيع السيطرة على تصرفاته وأحكامه.

مرحلة الإنهاك: تتسم هذه المرحلة باستنفاد الجسم لكامل طاقته، وبها يبدأ الأفراد بالشعور بالإرهاق والتعب الشديد، وينتج عن تلك المرحلة ارتفاع بضغط الدم وقرحة بالمعدة والصداع الدائم وقد تؤدي تلك المرحلة للوفاء (في: عمر، ٢٠٢١، ص ٣٦٨).

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

عرّفها بولهان Paulhan بأنها: "الاستجابة أو الطريقة التي يستخدمها أو يتبعها الفرد في مواجهة الضغوط النفسية للتخلص منها، أو الحد من آثارها، أو التكيف معها والتي يقصد بها في هذا البحث الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال إجابته على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية" (عليلي، ٢٠١٥، ص ١٠).

مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد - مجلة علمية محكمة- العدد التاسع عشر (الجزء الثاني)

وعُرفت أيضاً بأنها: "العوامل أو الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الضغوط وتلك الأسباب أو العوامل هي العوامل المرتبطة بالعمل، الإمكانيات المادية والبشرية، والعلاقة مع الآخرين" (القشعان، ٢٠٢٢، ص ١٦).

أهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

توجد العديد من الفوائد والتي تتميز بها استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية كما حددها شيباني وسوفيه (٢٠١٧)، (ص ٩٧)، وهي كما يلي:

١. تعمل استراتيجيات المواجهة على تخطي التحديات والمشاكل والتوتر والقلق.
٢. تساعد الأفراد على التوافق النفسي الاجتماعي مع بيئتهم الخارجية.
٣. تخفف من شدة الضغط والتوتر النفسي الذي يحدثه المواقف المنتشرة.
٤. تساهم بمساعدة المعالجين النفسيين بتشخيص وتحديد نوع المواجهة التي يستخدمها الفرد في السيطرة على الصعوبات والتحديات.
٥. تشارك باقتراح العديد من الطرق والبدائل الأكثر تكيف والتي تسهل من التغلب على الضغوط النفسية.

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وتصنيفها:

قام العديد من علماء النفس إلى تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية إلى العديد من التصنيفات، وهما كما يلي:

تصنيف كوهن Cohen والذي قسم الاستراتيجيات إلى ما يلي (Cohen & Jankcki- 2012):

التفكير العقلاني: يشير لأنواع من التفكير المنطقي والعقلاني تجاه المواقف الضاغطة ومحاولة الحصول على أسبابها ومصادرها.

التخيل: استراتيجيات يستطيع الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته وتخيل أفكار وسلوكيات يستطيع القيام بها للتغلب على تلك المواقف.

الإنكار: استراتيجيات يستطيع الفرد من خلالها تجاهل وإنكار المواقف الصعبة والضاغطة التي تواجهه وكأنها لم تعارضه.

حل المشكلات: استراتيجيات يستطيع الفرد من خلالها العثور على العديد من الحلول والأفكار التي تساعد في حل المشاكل والصعوبات.

الدعابة أو المزح: استراتيجيات يستطيع الفرد من خلالها التعامل مع المواقف الصعبة والضاغطة بطرق دعابية ومرحة.

الرجوع إلى الدين: استراتيجيات يكثر بها التعبد واللجوء إلى الله في المواقف الضاغطة والصعبة، كمصدر للدعم الانفعالي والأخلاقي والروحي بمواجهة العديد من المواقف الصعبة.

تصنيف جلويك كما أورده علي وعبد الخالق (٢٠١٨):

(١) استراتيجيات تعمل على التركيز حول المشكلة، (٢) استراتيجيات ترتبط بتقييم التقبل

والدعابة والتفاؤل والاستقلال، (٣) استراتيجيات تدعم المساندة الاجتماعية، و(٤)

سلوكيات يصعب تصنيفها كالبيكاء والتدخين والأكل والبيكاء. (ص ٥٢٤).

تصنيف بيلينغ وموس (Billing and Moos, 1981):

استراتيجيات سلوكية فعالة: تتضمن العديد من المجهودات والمحاولات السلوكية الظاهرة

للتعامل بشكل مباشر مع المشكلة.

استراتيجيات معرفية فعالة: تتمثل بالمحاولات المعرفية لتقدير الأحداث الضاغطة.

استراتيجيات تجنبية: تشتمل على العديد من المحاولات التي يتم بذلها لتفادي التعرض

للمشاكل.

ثانياً: الصلابة النفسية.

تعد الصلابة النفسية عامل هام وحيوي من العوامل الشخصية بمجالات علم النفس، والذي يعتبر من أهم العوامل الحاسمة بتحسين الصحة النفسية والبدنية والأداء النفسي وحماية السلوكيات، وقامت كوبازا Kobasa بتدريسه على نطاق واسع وهام، وأكدت على أن الصلابة النفسية تتكون من الالتزام والتحدي والتحكم، وأتفق معها العديد من الدارسين والباحثين في ضرورة ممارسة الأداء الجيد بالمواقف الضاغطة والصعبة، وضرورة خلق العديد من المواقف والمهارات الجزئية التي تعمل على تحمل الصعوبات والمصاعب أثناء الأزمات والكوارث.

عُرفت الصلابة النفسية بأنها: "عبارة عن مجموعة من السمات الإيجابية الموجودة داخل

الفرد تجعله قادراً على بذل مجهود كبير تجاه ضغوطات الحياة وصعوباتها ومقوماتها، ليحصل

الفرد على الطاقة إيجابية تميزه عن غيره، ويشعر بحالة نفسية وصحية جيدة". (شند وعبد القوي

وعبد الوهاب، ٢٠١٨، ص ٢٠٤). وعُرفت أيضاً بأنها: "عملية التكيف السليم والجيد في أوقات

الشدة والضغوط والصدمات مع بقاء الأمل والثقة بالنفس، والقدرة على التحكم بالمشاعر (التنظيم

العاطفي) والقدرة على حل المشاكل وفهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم، وهي امتلاك الفرد

مجموعة سمات تساعد على مواجهة مصادر الضغوط، منها القدرة على الالتزام والقدرة على

التحدي والقدرة على التحكم في الأمور الحياتية". (خنفر، ٢٠١٤، ص ١١).

أبعاد الصلابة النفسية:

توصلت كوبازا (Kobasa) عام ١٩٧٩ إلى مجموعة من الأبعاد التي تتميز بها الصلابة النفسية وهما: الالتزام والتحكم والتحدي كما أوردها شاغوش والحسيني (٢٠١٨، ص ٤٧٢-٤٧٨)، وسيتم عرضهم كما يلي:

الالتزام: يعد الالتزام من أهم مكونات الصلابة النفسية وحالة نفسية داخلية يستطيع الفرد من خلالها الشعور بالمسؤولية، ومعرفة مدى ارتباطه بعمل شيئاً ما أو الارتباط بشخص ما، ويرى كوبازا أن الالتزام ما هو إلا نوع من التعاقد النفسي بين الشخص وذاته، فمن خلاله يستطيع الفرد الالتزام بأهدافه وقراراته وذاته والآخرين.

التحكم: يعتبر التحكم من مكونات الصلابة النفسية والتي تساعد الفرد على تحمل المسؤولية، وأن يكون له قدرة على التحكم في تصرفاته وقادر على اتخاذ القرارات الملائمة له، وأن يواجه مشكلاته بفاعلية وأن يفسر الأحداث المحيطة به، ومن خلال التحكم يدرك الفرد الأحداث الضاغطة ويستطيع أن يتحكم بها بسهولة ويتناولها بدون صعوبات ولا مشاكل.

التحدي: يعد التحدي هو قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الحياتية، والذي يتقبلها بكل ما بها من أمور نافعة وضارة؛ لكونها أمور طبيعية يجب أن تحدث لتطويره، ويرى العالم كوبازا أن التحدي ما هو إلا اعتقاد الفرد بالتغيرات الدائمة وأنها أمور طبيعية وحتمية الحدوث أكثر من كونها أمور تهدد سلامته وأمنه.

خصائص الصلابة النفسية:

بين حسين (٢٠١٧، ص. ٥٢) العديد من الصفات والخصائص التي تتسم بها الصلابة النفسية، وهما كما يلي:

١. "الإيمان التام بالسيطرة وأن الفرد قادر على التأثير بحياته وبيئته الخارجية.
٢. الرغبة التامة بأحداث التطوير والتغيير والتصدي للأنشطة التي تعتبر فرصة للتنمية والبناء.
٣. الشعور الدائم بالالتزام والتطوير لدفع الشخص للدخول بمستجدات الحياة.
٤. اكتساب قدرة عالية بالمقاومة والصمود.
٥. يتسم الأشخاص بالاقتدار والقدرة العالية على السيطرة والقيادة".

أهمية الصلابة النفسية:

تتميز الصلابة النفسية بالعديد من المميزات والفوائد بحسب عبد الكريم وحمزة (٢٠٢٠، ص ٢٨-٢٩)، وهما كما يلي:

١. تساهم الصلابة النفسية بإدراك ذات الفرد من خلال فحص آثار الضغوط عليه.
 ٢. تعمل الصلابة النفسية على تعديل اضطرابات الفرد بداية من الضغط النفسي إلى أن يصل للإرهاق الذي قد يصيبه.
 ٣. ترتبط الصلابة النفسية بكاملاً من الصحة النفسية والجسدية الجيدة.
 ٤. تخفف الصلابة النفسية من وقوع الأحداث الضاغطة على نفسية الفرد وتحميه من الإصابة بالعديد من الأمراض التي قد تنتج عن الضغوط النفسية.
 ٥. تؤثر الصلابة النفسية في تقييمات الفرد للأحداث الضاغطة كما أنها تؤثر في قدرته على التحكم بالذات وتحمل المسؤولية ومواجهة المشكلات.
 ٦. تحمي الإنسان من الآثار الضارة للضغوط النفسية، وتكسبه قدرة عالية على حماية الجسد من الاضطرابات والأمراض الجسدية والنفسية" (ص ٢٨-٢٩).
- ومن الدراسات المتعلقة بموضع الدراسة الحالية دراسة (المنتشري، ٢٠٢٣)، والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى المتعافين من الإصابة بفيروس كورونا، وفحص العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المتعافين من الإصابة بفيروس كورونا، ومعرفة القدرة التنبئية لكل من الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط بجودة الحياة لدى الأفراد المتعافين من الإصابة بفيروس كورونا، واعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة هذه الدراسة من ١٥٠ متعافياً من الإصابة بفيروس كورونا وقد مضى شهر على التعافي على الأقل أو الخلو التام من أعراض الفيروس، واستخدمت هذه الدراسة أداتين وهما مقياس الصلابة النفسية (من إعداد الباحث) ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (إعداد جلاب، ٢٠١٩)، وتوصلت هذه الدراسة لمجموعة من النتائج وأهمها أنه توجد علاقة ارتباطية وذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى المتعافين من الإصابة بفيروس كورونا، وتوجد علاقة ارتباطية وذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المتعافين من الإصابة بفيروس كورونا، وأوصت هذه الدراسة بضرورة إعداد برنامج إرشادي يطور من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى المتعافين من فيروس كورونا، ويجب الاهتمام بمتغيرات علم النفس الإيجابي كالتفكير الإيجابي والتفاؤل لدى المتعافين من الإصابة بفيروس كورونا.

بحثت دراسة (Park and Kyung-Hyun, 2023) العلاقة بين الصلابة النفسية وتوقعات البالغين الكوريين للحياة المستقبلية، والتعرف على الآثار المتعددة للتوتر النفسي بالاستماع إلى الموسيقى لتنظيم المشاعر السلبية، والرضا عن الحياة. كان عدد المشاركين في الدراسة (٤١٢) شخصاً بالغاً كورياً تتراوح أعمارهم بين (٢٠ و ٦٥) عاماً. تم استخدام التحليل الإحصائي بنموذج

PROCESS Macro 3.5 Model 80 في تحليل البيانات. أظهر التحليل الارتباطي أن الصلابة كانت مرتبطة بشكل إيجابي مع الاستماع إلى الموسيقى من أجل تنظيم المشاعر السلبية، والرضا عن الحياة، والتوقعات للحياة المستقبلية، كما دلت النتائج على أن هناك علاقة ارتباطية التوتر والرضا عن الحياة وتوقعات الحياة المستقبلية، في حين ارتبط الاستماع إلى الموسيقى لتنظيم المشاعر السلبية بشكل إيجابي مع الرضا عن الحياة وتوقعات الحياة المستقبلية.

وهدفت دراسة (Samadi, et al, 2022)، التعرف على فعالية الأنشطة الرياضية في استراتيجيات تنظيم الانفعالات المعرفية والضغط النفسية المدركة والصلابة النفسية لدى المحاربين القدامى والمعاقين، والكشف عن العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعالات الصارمة والصلابة النفسية، واعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي، كما تكونت عينة هذه الدراسة من ١٠٠ شخص (٥٠ رياضي، ٥٠ غير رياضي) تم اختيارهم بطريقة أخذ العينات الملائمة، واستخدمت هذه الدراسة أداة مقياس استراتيجيات تنظيم الانفعالات المعرفية ومقياس الإجهاد المدرك واستبيان الصلابة النفسية في الأهور، وتوصلت هذه الدراسة لمجموعة من النتائج وهي كما يلي: أنه يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد الفسيولوجي المتصور واستراتيجيات تنظيم الانفعالات الصارمة والصلابة النفسية لدى الرياضيين والمحاربين القدامى وغير الرياضيين والمعاقين، وأنه لا يوجد اختلاف كبير في استراتيجيات تنظيم العاطفة وتكيفها بين المجموعتين، وأن هناك درجات أقل في الإجهاد المتصور والاستراتيجيات التي لا هوادة فيها ودرجة أعلى من الصلابة النفسية، واستخدام التخطيط المناسب للمشاركة الفعالة للمحاربين القدامى والمعاقين في النشاط البدني المنتظم لتقليل التوتر المتصور وزيادة الصلابة النفسية وتحسين استراتيجيات تنظيم العاطفة وزيادة نوعية الحياة من قبل السلطات.

هدفت دراسة (Alsukah, et al. 2020) إلى الكشف عن استجابات الأفراد تجاه جائحة كوفيد-١٩ من حيث صلابتهم النفسية، ودرجة وعيهم بالجائحة، والإجراءات الاحترازية المتخذة. وكان حجم العينة (١٢٧٢) فردا في المملكة العربية السعودية غالبيتهم من الإناث (٨٥٪) من أفراد العينة أجابوا على بنود استبيان عبر الإنترنت يتضمن العناصر الديموغرافية، والاستجابات النفسية للوباء، والوعي بكوفيد-١٩، كما ساتخدم ومقاييس الصلابة النفسية في الدراسة. وأشارت النتائج إلى أن متوسط الاستجابات النفسية لجائحة كوفيد-١٩ لدى عينة الدراسة بلغ ٧٥.٨٥٪. وهذا يدل على أن العينة بشكل عام تتمتع بمستوى عالٍ من الاستجابات النفسية الإيجابية لجائحة كوفيد-١٩. وبلغت نسبة الوعي بكوفيد-١٩ بين السعوديين ٩١.٥٠٪. وهذا يدل على ارتفاع مستوى الوعي لدى أفراد عينة الدراسة.

هدفت سرار، محمد رمضان. (٢٠١٩) إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية بأبعادها المختلفة، وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة، لدى عينة من طلبة كلية التربية تبعاً لبعض المتغيرات الديموجرافية المتمثلة في: الجنس - التخصص العلمي - المستوى الدراسي - وتكونت من (١٤٣) طالب، منهم (٣٤) طالب، و(١٠٩) طالبة، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي، ومقياس الصلابة النفسية: من إعداد العاسمي (٢٠١٤)، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة، وتوصلت نتائجها إلى ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة بشكل عام. وأن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين أحداث الحياة الضاغطة والصلابة النفسية عند مستوى (٠.٠٠١)، في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس. كذلك بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس الصلابة النفسية تبعاً لمغير الجنس، وكانت لصالح الإناث، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة عند مستوى (٠.٠٠٥) في الالتزام لصالح الإناث، بينما كانت دالة بين الجنسين عند مستوى (٣,٦) عند مستوى دلالة (٠,٠١) لصالح الذكور. كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة لأبعاد الصلابة النفسية تعزى للتخصص الدراسي، وكانت لصالح التخصص العلمي في بعدي الالتزام والضبط والدرجة الكلية للمقياس، بينما كان الفرق دالاً في بعد التحدي وكان لصالح القسم الأدبي. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس الصلابة النفسية بين طلاب السنة الرابعة وطلاب السنة الأولى، وجاءت الفروق دالة عند مستوى (٠,٠٠١)، وكانت جميعها دالة ولصالح طلاب السنة الرابعة، بمعنى أنهم أكثر صلابة نفسية من طلاب السنة الأولى. وخلصت الدراسة إلى عدد من التوصيات والمقترحات التي من شأنها التخفيف من حدة الضغوط النفسية، وتوعية الطلاب بمصادرها وتدريبهم على الأساليب الإيجابية لمواجهتها.

استهدفت دراسة (Langarudi and Zarbkhsh, 2018) العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب المواجهة وتنظيم الانفعالات والميل نحو الإدمان لدى طلاب المدارس الثانوية في لانجارود. استخدم المنهج الوصفي والارتباطي، وبلغ مجتمع الدراسة الإحصائي (٢٠٤٠) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية في العام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦، تم اختيار منهم (٢٠٠) طالباً بطريقة العينة العنقودية العشوائية. وشملت الأدوات مقياس الصلابة النفسية (كوباسا، ١٩٧٠)، وقائمة تدقيق التعامل مع بيلينغز وموس (Billing and Moos, 1984)، واستبيان تنظيم المشاعر المعرفية (غارنيفسكي وكرايج Garnefski and Kraaji, ٢٠٠٧)، ومقياس احتمالات الإدمان (زارغار Zargar, ٢٠٠٦). وقد تم تحليل البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام الانحدار التدريجي وارتباط بيرسون. وأظهرت النتائج أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة

مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد - مجلة علمية محكمة- العدد التاسع عشر (الجزء الثاني)

النفسية، وتنظيم الانفعالات، والتثبيط الجسدي (أحد مكونات استراتيجيات المواجهة)، والميل نحو الإدمان. علاوة على ذلك، شكلت استراتيجيات الصلابة النفسية وتنظيم الانفعالات التكيفية ٣٢.٢٪ و ٤.٢٪ من التباين في الميل نحو الإدمان، على التوالي.

واستهدفت دراسة (قاسم، ٢٠١٧)، التعرف على الفروق بين الأساتذة والأستاذات الجامعيين بالصلابة النفسية والمرونة النفسية والمعرفية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، والكشف عن الفروق الفردية باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأساتذة الجامعيين مع اختلاف الصلابة النفسية والمرونة النفسية والمرونة المعرفية، واعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من ١٧٥ أستاذ وأستاذة جامعيين منهم (٧٥) أستاذ جامعي، و(١٠٠) أستاذة جامعية بكلية جامعة الملك خالد فرع تهامة وأبها، واستخدمت هذه الدراسة أداتين وهما مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية (إعداد كارفر وشايبير، ١٩٨٩)، ومقياس الصلابة النفسية (إعداد تنهيد فاضل، ٢٠١٠)، وتوصلت هذه الدراسة لمجموعة من النتائج وهي أنه يوجد فروق بين الذكور والإناث في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وأنه يوجد فروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية وأبعادها والمرونة النفسية وأبعادها والمرونة، توجد علاقة ارتباطية بين الالتزام وقوة إرادته وبين استخدامه لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وتوجد علاقة ارتباط بين التحدي واستخدام الفرد لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وتوجد علاقة ارتباط بين التحكم واستخدام الفرد لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وتوجد علاقة ارتباط إيجابية بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين الجانب الانفعالي للمرونة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وأوصت هذه الدراسة بضرورة الاهتمام بتواجد كلاً من المرونة النفسية والصلابة النفسية والمرونة المعرفية بأساتذة الجامعة وخاصة القائمين بأعمال الإدارة، ويجب تواجد برامج ودورات تدريبية تشارك في تطوير وتنمية تلك المتغيرات بأعضاء هيئة التدريس.

وأجرى (بابكر، ٢٠١٧)، بحث للتعرف على السمة العامة لمهارة وضع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ والتلميذات الموهوبين، والكشف عن الاختلافات بمستويات مهارة وضع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين التلاميذ والتلميذات الموهوبين وأقرانهم الأذكياء، ومعرفة العلاقة بين وضع استراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية ومستويات الأمن النفسي لدى التلاميذ وعمرهم الزمني، واعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة هذه الدراسة من (١٩١) تلميذاً وتلميذة بمدارس الأساس الحكومية بنين وبنات بولاية الخرطوم، واستخدمت هذه الدراسة أداة استمارة المعلومات الأساسية من إعداد الباحثة ومقياس

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من إعداد (بولهان، ١٩٩٤) ومقياس الصلابة النفسية (إعداد كوبازا، ١٩٨٢)، وتوصلت هذه الدراسة لمجموعة من النتائج وأهمها توجد علاقة ارتباط طردي ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية للطلاب الموهوبين، وتوجد علاقة ارتباط طردي بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والشعور بالأمن النفسي، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات مهارة وضع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ وفقاً لمتغير النوع، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الصلابة النفسية تعزي لمتغير النوع، وأوصت هذه الدراسة بضرورة إعداد برامج تدريبية تشجع الطلاب على استخدام استراتيجيات الدعم الاجتماعي واستراتيجية التفكير الإيجابي، وضرورة الاهتمام بتعزيز الصلابة النفسية وتوعية الأسر ببيت روح التسامح والدعم الاجتماعي.

كما سعت دراسة (Linn, 2017)، التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية واستجابات الضغوط النفسية، والكشف عن الصلابة النفسية، وفحص استجابات واستراتيجيات الضغوط النفسية، واعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي، كما تكونت عينة هذه الدراسة من ١٥١ طالباً من طلاب الصف الحادي عشر من BEHS ومراكز تعليمية أخرى ومدارس داخلية في مانداالاي، واستخدمت هذه الدراسة أداة مقياس الصلابة ومقياس المرونة التصريفية ومقياس الشدة الشخصية، وتوصلت هذه الدراسة لمجموعة من النتائج وهي أن الصلابة ومكوناتها كانت مرتبطة سلباً مع الاستجابة للضغوط النفسية، وأن هناك فرق كبير في استجابات الضغط النفسي بين مجموعتي الصلابة واستراتيجيات المواجهة والإجهاد النفسي.

بينما هدفت دراسة (Nanavaty, et al, 2017) التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة والضغوط المدركة لدى البالغين العاملين، والتعرف على الصلابة النفسية، والكشف عن استخدامات الصلابة النفسية الفعالة في استراتيجيات المواجهة، والكشف عن العلاقة ما بين الصلابة النفسية واستراتيجيات الإجهاد بين البالغين العاملين، واعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الاستكشافي والذي يهدف لكشف العلاقة ما بين الصلابة النفسية والاستراتيجيات المواجهة والضغط المتصور، وتكونت عينة هذه الدراسة من ١٠٠ موظفاً منهم (٥٠) ذكراً و(٥٠) أنثى يقيمون في مدينة مومباي ودلهي وكان معيار عمر المشاركين من ٢٥ إلى ٣٥ عاماً، واستخدمت هذه الدراسة أداة الصلابة واستبيان طرق المواجهة ومقياس التوتر المدرك، وتوصلت هذه الدراسة لمجموعة من النتائج وهي أنه توجد علاقة ارتباطية سلبية بين الضغوط المدركة والصلابة النفسية، وتم إنشاء علاقة سلبية بين الإجهاد المتصور واستراتيجيات التكيف، وأن هناك علاقة إيجابية بين المتغيرات المتنبئة واستراتيجيات المواجهة.

يتضح من خلال العرض السابق للدراسات السابقة أن أثر استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى البالغين في البحرين، حيث هناك العديد من أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية، وهما كما يلي:

من حيث الهدف: اتفقت جميع الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في الهدف الرئيسي التي تسعى إليه وهو التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية.

من حيث المنهج: اختلفت الدراسات السابقة مع منهج الدراسة الحالية وهو المنهج الوصفي التحليلي.

من حيث الأداة: اتفقت جميع الدراسات السابقة مع أدوات الدراسة الحالية وهما أدوات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ومقياس الصلابة النفسية.

من حيث العينة: اتفقت (Nanavaty, et al, 2017) مع عينة الدراسة الحالية وهي مجموعة من البالغين، بينما اختلفت باقي الدراسات السابقة مع عينة الدراسة.

من حيث النتائج: اتفقت دراسة (المنتشري، ٢٠٢٣)، ودراسة (قاسم، ٢٠١٧)، ودراسة (بابكر، ٢٠١٧)، ودراسة (Samadi, et al, 2022) مع النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، بينما اختلفت معها دراسة (Nanavaty, et al, 2017)، ودراسة (Linn, 2017).

منهجية الدراسة وإجراءاتها ونتائجها.

تتناول الباحثة وصفاً مفصلاً للإجراءات التي اتبعتها في تنفيذ الدراسة ومن ذلك منهج الدراسة، وتحديد عينة الدراسة، بالإضافة إلى أداة الدراسة وخطوات إعدادها، والتأكد من صدقها وثباتها، وبيان نتائج الدراسة الميدانية التي تكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية من وجهة نظر البالغين في دولة البحرين، وبيان أثر متغيرات الدراسة على استجابات أفراد العينة، كما تمت معالجة هذه البيانات من خلال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك على النحو التالي:

منهج الدراسة:

أتبعت الباحثة في الدراسة الحالية المنهج الوصفي لا مقارنة الارتباطي؛ نظراً لملاءمة هذا المنهج لأغراض الدراسة إذ هو المنهج الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع (العوض والسعيد، ٢٠١٩)، وذلك بهدف التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية من وجهة نظر البالغين في مملكة البحرين، كما يعتمد المنهج الوصفي التحليلي على تجميع الحقائق والمعلومات، ثم مقارنتها وتحليلها وتفسيرها للوصول إلى تعميمات مقبولة.

مجتمع الدراسة والعينة

يتمثل مجتمع الدراسة في عينة من البالغين في مملكة البحرين وتم اختيار عينة عشوائية من البالغين في دولة البحرين، وقد بلغ حجمها (٣٨٤) فرداً من الجنسين.

خصائص عينة الدراسة

تم حساب التكرارات والنسب المئوية لأفراد عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات الديمغرافية،

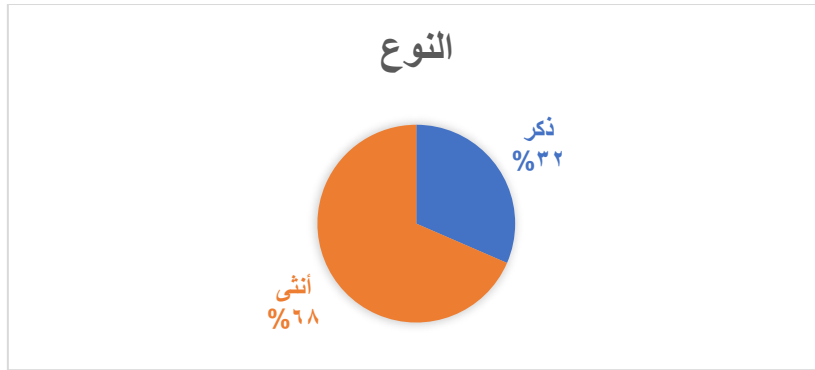
وهما كما يلي:

جدول (١)

توزيع أفراد الدراسة وفقاً لمتغير النوع.

النوع	التكرارات	النسب المئوية
ذكر	١٢١	%٣١.٥
أنثى	٢٦٣	%٦٨.٥
الإجمالي	٣٨٤	%١٠٠

يتضح من الجدول السابق أن نسبة الإناث في أفراد عينة الدراسة جاءت بمقدار (%٦٨.٥)، وهي نسبة عالية جداً عن نسبة الذكور من أفراد عينة الدراسة وهي (%٣١.٥).



شكل ١ توزيع أفراد الدراسة وفقاً لمتغير النوع.

جدول (٢)

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير العمر.

العمر	التكرارات	النسب المئوية
أقل من ٢٥ عام	١٧	%٤,٤
من ٢٥ عام إلى ٣٠ عام	١٢٧	%٣٣,١
من ٣٠ عام إلى ٣٥ عام	٧٥	%١٩,٥
٣٥ عام فأكثر	١٦٥	%٤٣
الإجمالي	٣٨٤	%١٠٠

مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد - مجلة علمية محكمة- العدد التاسع عشر (الجزء الثاني)

يتضح من الجدول السابق أن نسبة أفراد العينة الذين بلغوا عمر ٣٥ عام فأكثر جاءت أعلى نسبة وهي ٤٣٪، بينما يليها الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٢٥ عام إلى ٣٠ عام حيث جاءت نسبتهم (٣٣.١٪)، ثم تليها أفراد العينة الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٣٠ عام إلى ٣٥ عام حيث جاءت نسبتهم (١٩.٥٪)، وأخيراً جاء أفراد العينة التي كانت أعمارهم أقل من ٢٥ عام حيث بلغت نسبتهم (٤.٤٪).

جدول (٣) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير المؤهل العلمي.

المؤهل العلمي	التكرارات	النسب المئوية
ثانوية فأقل.	١٤٣	٣٧.٢٪
بكالوريوس.	١٧٩	٤٦.٦٪
ماجستير.	٣٧	٩.٦٪
دكتوراه.	٢٥	٦.٥٪
الإجمالي	٣٨٤	١٠٠٪

يتضح من الجدول السابق أن نسبة أفراد العينة الذين كانوا مؤهلهم العلمي بكالوريوس هم أعلى نسبة حيث جاءت بمقدار (٤٦.٦٪)، ثم تليها أفراد العينة الذين كانوا مؤهلهم العلمي ثانوية فأقل حيث جاءت نسبتهم (٣٧.٢٪)، ثم تليها أفراد العينة الذين كان مؤهلهم العلمي ماجستير حيث جاءت نسبتهم (٩.٦٪)، وأخيراً جاء أفراد العينة الذين كان مؤهلهم العلمي دكتوراه حيث بلغت نسبتهم (٦.٥٪).
أدوات الدراسة.

بناء على طبيعة البيانات، وعلى المنهج المتبع في الدراسة، اعتمدت الباحثة على (مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لبولهان (Paulhane et al -1994) ترجمة مصطفى باشن (١٩٩٨)، ومقياس الصلابة النفسية لكوبازا (Kobasa, 1982) ترجمة وتعريب عماد مخيمر ٢٠٠٦م بعد أن قامت بتعديل هذه المقاييس لتناسب مع عينة الدراسة الحالية.
بناء أدوات الدراسة:

تتكون أدوات الدراسة مما يلي:

الجزء الأول: البيانات الديمغرافية لأفراد عينة الدراسة وتشتمل على (النوع، العمر، المؤهل العلمي).

الجزء الثاني: يشتمل على المقاييس وهما أدوات الدراسة، وتتكون مما يلي:

مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط

استعانت الباحثة بمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لبولهان Paulhane ١٩٩٤، وتم تطبيق هذا المقياس في عدة دراسات عربية بعد تعريبه وأثبت درجة صدق عالية، حيث تكون ذلك المقياس من ٢٩ عبارة. مفتاح تصحيح المقياس: قامت الباحثة برصد درجات المقياس باستخدام مقياس ليكرت الرباعي، حيث كان لكل عبارة أربع مستويات ويتم إعطاء درجة لكل مستوى، كالتالي:

الدرجة	المستوى
٤	نعم
٣	أحياناً
٢	لا
١	نادراً

صدق وثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط:

الصدق الظاهري: للتحقق من الصدق الظاهري للمقياس قامت الباحثة بمخاطبة عدد من الأساتذة المتخصصين بغرض تحكيمه، وبعد عرضها على المحكمين الذين تفضلوا جميعاً بإبداء آرائهم عن مدى صلاحية المقياس لتحقيق أهداف الدراسة، وبعد إجراء بعض التعديلات على بعض العبارات حسب توصيات المحكمين من حيث الصياغة اللغوية، ليخرج المقياس في صورته النهائية.

الصدق الداخلي للمقياس: للتأكد من الصدق الداخلي للمقياس قامت الباحثة بإجراء اختبار سبيرمان للتأكد من صدق عبارات المقياس، وهي كما بالجدول التالي:

جدول (٤)

اختبار الارتباط لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

رقم	قيمة الارتباط	Sig
١	.567**	.000
٢	.556**	.000
٣	.559**	.000
٤	.635**	.000
٥	.546**	.000

مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد - مجلة علمية محكمة- العدد التاسع عشر (الجزء الثاني)

٦	.661**	.000
٧	.633**	.000
8	.655**	.000
9	.694**	.000
10	.492**	.000
11	.402**	.000
12	.322**	.000
13	.355**	.000
14	.461**	.000
15	.225**	.000
16	.592**	.000
17	.532**	.000
18	.544**	.000
19	.612**	.000
20	.542**	.000
21	.653**	.000
22	.655**	.000
23	.633**	.000
24	.596**	.000
25	.520**	.000
26	.593**	.000
27	.412**	.000
28	.550**	.000
29	.423**	.000

(**) أن العبارات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١).

يتضح من الجدول السابق أن جميع معامل الارتباط لجميع العبارات موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يؤكد على أنه لا يمكن حذف أي عبارة من عبارات المقياس.

ثبات المقياس:

لمعرفة نسبة ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط قامت الباحثة بتطبيق معادلة ألفا كرونباخ، وهو كما بالجدول التالي:

جدول (٥)

اختبار ألفا كرونباخ لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط	عدد العبارات	قيمة Cronbach's Alpha
الدرجة الكلية	٢٩	.875

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط جاء بدرجة عالية جداً وهي (٠.٨٧٥)، فيؤكد ذلك على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في صورته النهائية عند تطبيقه بمجتمع الدراسة الحالية. مقياس الصلابة النفسية.

اختارت الباحثة مقياس الصلابة النفسية لكوبازا (Kobasa, 1982) والذي ترجمه مخيمر ١٩٩٦، وتم تطبيق هذا المقياس في عدة دراسات عربية بعد تعريبه والذي أثبت أن عباراته قريبة جداً للبيئة العربية وجاء بدرجة صدق عالية. بناء المقياس:

يتكون المقياس من (٤٧) عبارة وتم تقسيمهم على ثلاثة أبعاد، وهما:

البعد الأول الالتزام: ويشتمل على (١٧) عبارة.

البعد الثاني التحكيم: ويشتمل على (١٦) عبارة.

البعد الثالث التحدي: ويشتمل على (١٤) عبارة.

مفتاح تصحيح المقياس:

قامت الباحثة برصد درجات المقياس باستخدام مقياس ليكرت الثلاثي، حيث كان لكل عبارة ثلاث مستويات ويتم إعطاء درجة لكل مستوى، كالتالي:

الوزن	الدرجة
دائماً	٣
أحياناً	٢
لا إطلاقاً	١

صدق وثبات مقياس الصلابة النفسية:

الصدق الظاهري: للتحقق من الصدق الظاهري للمقياس قامت الباحثة بمخاطبة عدد من الأساتذة المتخصصين بغرض تحكيمه، وبعد عرضها على المحكمين الذين تفضلوا جميعاً بإبداء آرائهم عن مدى صلاحية المقياس لتحقيق أهداف الدراسة، وبعد إجراء بعض التعديلات على بعض العبارات حسب توصيات المحكمين من حيث الصياغة اللغوية، ليخرج المقياس في صورته النهائية.

الصدق الداخلي: للتأكد من الصدق الداخلي للمقياس قامت الباحثة بإجراء اختبار سبيرمان للتأكد من صدق محاور المقياس، وهي كما بالجدول التالي:

جدول (٦)

اختبار الارتباط لمقياس الصلابة النفسية.

رقم	محاور المقياس	قيمة الارتباط	Sig
١	الالتزام	.841**	.000
٢	التحكيم	.689**	.000
٣	التحدي	.539**	.000

(**) أن العبارات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١).

يتضح من الجدول السابق أن جميع معامل الارتباط لجميع محاور المقياس موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١)، مما يؤكد على أنه لا يمكن حذف أي عبارة من عبارات المقياس.

ثبات المقياس: لمعرفة نسبة ثبات مقياس الصلابة النفسية قامت الباحثة بتطبيق معادلة ألفا كرونباخ، وهو كما بالجدول التالي:

جدول (٧)

اختبار ألفا كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية.

مقياس الصلابة النفسية	عدد العبارات	قيمة Cronbach's Alpha
الدرجة الكلية	٤٧	.735

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات لمقياس الصلابة النفسية جاء بدرجة عالية جداً وهي (٠.٧٣٥)، فيؤكد ذلك على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في صورته النهائية عند تطبيقه بمجتمع الدراسة الحالية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الحالية.

قامت الباحثة بنقل الاستجابات المتحصلة عليها من دراستها الحالية إلى برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS)، حيث تم إجراء التحليل باستخدام الأساليب الإحصائية التالية بعد التأكد من أن بيانات الدراسة ما هي إلا بيانات لا معلميه، والأساليب هي كما يلي:
اختبار التكرارات والنسب المئوية.

اختبار Spearman، لقيس ارتباطات العبارات والعلاقات.

اختبار ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha، لقيس صدق العبارات.

اختبار Kruskal Wallis & Mann-Whitney، لقيس دلالة الفروق.

اختبار Cohen's d لقياس حجم الأثر

ويتم وزن حجم الأثر وفق لقياسات معينة وهي كما يلي: (ناصرى وعبدلي وهدوش،

٢٠٢٠، ص ٣٠٢).

حجم الأثر لاختبار Mann-Whitney.

حجم الأثر	صغير	متوسط	كبير	كبير جداً
Cohen's d	٠.٢	٠.٥	٠.٨	١.٣

حجم الأثر لاختبار Kruskal Wallis.

حجم الأثر	صغير	متوسط	كبير	كبير جداً
Cohen's d	≥ ٠.٠١ ٠.٠٦	≥ ٠.٠٦ ٠.٠١٤	٠.١٤	٠.١

فرضيات الدراسة

قامت الباحثة بالتأكد من التوزيع الطبيعي لبيانات أدوات الدراسة قبل التأكد من صدق فرضيات

الدراسة فيما يلي:

التوزيع الطبيعي للبيانات:

Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov			
sig	Df	Statistic	Sig	Df	statistic	مقياس
٠.٠٠٠٠	384	.993	٠.٠٠٠٠	384	.054	استراتيجيات مواجهة الضغوط
٠.٠٠٠٠	384	.983	٠.٠٠٠٠	384	.062	الصلاية النفسية

وينضح من خلال الجدول السابق أن قيمة الدلالة لمقاييس الدراسة أقل من (0.05) مما يؤكد على أن البيانات لا تتبع التوزيع الطبيعي وعدم اعتداليتها وأنها بيانات لابرامتري، لذلك سيتم استخدام Spearman للتأكد من العلاقة بين المتغيرات، وسيتم استخدام اختبار Mann-Whitney & Kruskal Wallis لدلالة الفروق.

نتائج الدراسة:

بالنسبة للسؤال الرئيسي والذي ينص على أن "توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى البالغين في دولة البحرين"، وللتأكد من صدق الفرضية الرئيسية قامت الباحثة بإجراء اختبار سبيرمان للتأكد من العلاقة بين كلاً من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية أبعاد الصلابة النفسية، بالجدول التالي:

جدول (٨)

قيم معامل ارتباط سبيرمان ل استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وابعاد الصلابة النفسية

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	قيمة Spearman	قيمة Sig
بعد الالتزام	.524**	.000
بعد التحكم	.432**	.000
بعد التحدي	.349**	.000

يتضح من خلال الجدول السابق أن العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وبعْد الالتزام جاء في المرتبة الأولى وبقِيمة ارتباط ($.524^{**}$)، بينما جاءت في المرتبة الثانية العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وبعْد التحكم والذي جاء بقيمة ($.432^{**}$)، وجاءت بالمرتبة الثالثة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وبعْد التحدي والذي جاء بقيمة ($.349^{**}$)، ومن خلال ما سبق جاءت قيمة Sig أقل من (0.05)، لذلك فأنا نرفض الفرض الصفري والذي ينص على أنه (لا توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وبين أبعاد الصلابة النفسية)، ونقبل الفرض البديل والذي ينص على أنه (توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى البالغين في دولة البحرين، واتفقت مع هذا دراسة (المنتشري، ٢٠٢٣) والتي أوصت بضرورة

إعداد برنامج إرشادي يطور من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى المتعافين من فيروس كورونا، واتفقت مع ذلك دراسة (قاسم، ٢٠١٧) بأنه توجد علاقة ارتباطية بين الالتزام وقوة الإرادة والتحكم والتحدي وبين استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، واتفقت أيضاً دراسة (بابكر، ٢٠١٧) بأنه توجد علاقة ارتباط طردي ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية للطلاب الموهوبين، واتفقت أيضاً مع ذلك دراسة (Samadi, et al, 2022) والتي ترى أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات تنظيم الانفعالات الصارمة والصلابة النفسية لدى الرياضيين والمحاربين القدامى وغير الرياضيين والمعاقين، بينما اختلفت مع ذلك دراسة (Linn, 2017) والتي ترى أن الصلابة النفسية كانت مرتبطة بشكل سلبي مع الاستجابة للضغوط النفسية، وأن هناك فرق كبير في استجابات الضغط النفسي بين مجموعتي الصلابة واستراتيجيات المواجهة النفسية، وكذلك اختلفت دراسة (Nanavaty, et al, 2017) والتي ترى أنه توجد علاقة ارتباطية سلبية بين الضغوط المدركة والصلابة النفسية.

أما بالنسبة للفرض الفرعي الأول: والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى البالغين في دولة البحرين تعزي لمتغير النوع والسن والمؤهل العلمي"، وللتأكد من صحة الفرضية قامت الباحثة باستخدام اختبار Mann-Kruskal Wallis & Whitney وأليس للتأكد من دلالة الفروق، وهما كما يلي:

جدول (٩)

اختبار Mann-Whitney لقياس دلالة الفروق لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وفقاً لمتغير النوع.

المقياس	النوع	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة المعلمة (Z)	قيمة Sig	حجم الأثر	
							Cohen's d	الدرجة
استراتيجيات مواجهة الضغوط	ذكر	١٢١	٢١٤,٠٧	٢٥٩٠,٢	-	.010	٠,٣٢	متوسط
	أنثى	٢٦٣	١٨٢,٥٨	٤٨٠,١٨	-٢,٥٨٣			

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيمة المعلمة (Z) للدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير النوع هي (-٢.٥٨٣)، وقيمة الدالة لها (٠.٠١) والتي تدل على أنها دالة إحصائية، وبذلك نرفض الفرض الصفري والذي يؤكد على أنه (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى البالغين في دولة البحرين تعزي لمتغير

مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد - مجلة علمية محكمة- العدد التاسع عشر (الجزء الثاني)

النوع)، بينما نقبل الفرض البديل والذي ينص على أنه (توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسي لدى البالغين في دولة البحرين تعزي لمتغير النوع)، وهذا ما أكدته دراسة (قاسم، ٢٠١٧) أنه توجد فروق بين الذكور والإناث في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، واختلفت مع ذلك دراسة (بابكر، ٢٠١٧) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات مهارة وضع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ وفقاً لمتغير النوع.

كما قامت الباحثة بحساب حجم الأثر وفق اختبار كوهين وكان قيمته ٠.٣٢ والذي يعد حجم أثر متوسط حسب تصنيف كوهين وفقاً لاختبار مان ويتي، ومن خلال ذلك الأمر يمكننا القول إن هناك أثر متوسط في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى البالغين في دولة البحرين تعزي لمتغير النوع.

جدول (١٠)

اختبار Kruskal Wallis ليقىس دلالة الفروق لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وفقاً لمتغير العمر.

المقياس	العمر	العدد	متوسط الرتب	قيمة kruskal wallis	قيمة Sig	حجم الأثر	
						الدرجة	Cohen's d
استراتيجيات مواجهة الضغوط	أقل من ٢٥ عام.	١٧	٢٣٤,٢٦	٨,٥٣٩	٠,٠٣٦	متوسط	٠,٠٩
	من ٢٥ إلى ٣٠ عام.	١٢٧	٢٠٩,١٤				
	من ٣٠ إلى ٣٥ عام.	٧٥	١٧٥,٦٧				
	٣٥ عام فأكثر.	١٦٥	١٨٤,٤١				

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيمة كروسكال واليس لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير العمر هي (٨.٥٣٩)، وكانت قيمة الدالة (0.036)، والتي تدل على أنها دالة إحصائياً، وبذلك يتم رفض الفرض الصفري والذي يؤكد على أنه (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى البالغين في دولة البحرين تعزي

لمتغير العمر)، بينما نقبل الفرض البديل والذي ينص على أنه (توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى البالغين في دولة البحرين تعزي لمتغير العمر). كما قامت الباحثة بحساب حجم الأثر وفق لاختبار كوهين وكان قيمته ٠.٠٩، والذي يعد حجم أثر متوسط حسب تصنيف كوهين لاختبار كروسكال واليس، ومن خلال ذلك الأمر يمكننا القول إن هناك أثر متوسط في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى البالغين في دولة البحرين تعزي لمتغير العمر.

جدول (١١)

اختبار kruskal wallis لقيس دلالة الفروق لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وفقاً لمتغير المؤهل العلمي.

المقياس	المؤهل العلمي	العدد	متوسط الرتب	قيمة kruskal wallis	قيمة Sig	حجم الأثر	
						Cohen's d	الدرجة
استراتيجيات مواجهة الضغوط	ثانوية فأقل	١٤٣	٢١٧.١٣	١١.٥٩٢	٠.٠٠٠٩	٠.١٧	كبير
	بكالوريوس	١٧٩	١٧٨.٨٥				
	ماجستير	٣٧	١٨١.٦٢				
	دكتوراه	٢٥	١٦٥.٤٨				

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيمة كروسكال واليس لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي هي (١١.٥٩٢)، وكانت قيمة الدالة (0.009)، والتي تدل على أنها دالة إحصائية، وبذلك يتم رفض الفرض الصفري والذي يؤكد على أنه (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى البالغين في دولة البحرين تعزي لمتغير المؤهل العلمي)، بينما نقبل الفرض البديل والذي ينص على أنه (توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى البالغين في دولة البحرين تعزي لمتغير المؤهل العلمي).

كما قامت الباحثة بحساب حجم الأثر وفق لاختبار كوهين وكان قيمته ٠,١٧، والذي يعد حجم أثر كبير حسب تصنيف كوهين لاختبار كروسكال واليس، ومن خلال ذلك الأمر يمكننا القول إن هناك أثر متوسط في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى البالغين في دولة البحرين تعزي لمتغير المؤهل العلمي.

مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد - مجلة علمية محكمة- العدد التاسع عشر (الجزء الثاني)

اما بالنسبة للفرض الفرعي الثاني: والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية للصلابة النفسية لدى البالغين في دولة البحرين تعزي لمتغير النوع والسن والمؤهل العلمي"، وللتأكد من صحة الفرضية قامت الباحثة باستخدام اختبار مان ويتي وكروسكال وأليس للتأكد من دلالة الفروق، وهما كما يلي:

جدول (١٢)

اختبار Mann-Whitney ليقيس دلالة الفروق لمقياس الصلابة النفسية وفقاً لمتغير النوع.

الدرجة	حجم الأثر Cohen's d	قيمة Sig	قيمة المعلمة (Z)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	النوع	الصلابة النفسية
صغير	٠,٠٥	٠,٣٥٧	-٠,٩٢٢	٢٢٣٦٣	١٨٤,٨٢	١٢١	ذكر	الالتزام
				٥١٥٥٧	١٩٦,٠٣	٢٦٣	أنثى	
صغير	٠,٠٥	٠,٣٩٤	-٠,٨٥٣	٢٢٤٣٦	١٨٥,٤٢	١٢١	ذكر	التحكم
				٥١٤٨٤	١٩٥,٧٦	٢٦٣	أنثى	
صغير	٠,٠٢	٠,٧٨٨	-٠,٢٦٩	٢٣٥٦٠	١٩٤,٧١	١٢١	ذكر	التحدي
				٥٠٣٥٩	١٩١,٤٨	٢٦٣	أنثى	
صغير	٠,٠٤	٠,٥٢٦	-٠,٦٣٥	٢٢٦٥١	١٨٧,٢٠	١٢١	ذكر	المقياس ككل
				٥١٢٦٩	١٩٤,٩٤	٢٦٣	أنثى	

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيمة المعلمة (Z) للدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية تبعاً لمتغير النوع هي (-٠.٦٣٥)، وقيمة الدالة لها (٠.٥٢٦) والتي تدل على أنها غير دالة إحصائياً نظراً لأن قيمة الدالة أكبر من (٠.٠٥)، وكذلك الأمر لأبعاد الصلابة النفسية حيث جاءت بهم قيمة الدالة أكبر من (٠.٠٥)، لذلك فأننا نقبل الفرض الصفري والذي ينص على أنه (لا توجد فروق دالة إحصائية للصلابة النفسية لدى البالغين في دولة البحرين تعزي لمتغير النوع)، ونرفض الفرض البديل، واتفقت مع ذلك دراسة (بابكر، ٢٠١٧) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الصلابة النفسية تعزي لمتغير النوع، واختلفت مع ذلك دراسة (قاسم، ٢٠١٧) بأنه توجد فروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية وأبعادها.

كما قامت الباحثة بحساب حجم الأثر وفق اختبار كوهين وكان قيمته في مقياس الصلابة النفسية ككل أقل من ٠.٢ والذي يعد حجم أثر صغير حسب تصنيف كوهين لاختبار مان ويتي، ومن خلال ذلك الأمر يمكننا القول إن هناك أثر صغير لأبعاد الصلابة النفسية لدى البالغين في دولة البحرين تعزي لمتغير النوع.

جدول ١

اختبار *Kruskal Wallis* لقياس دلالة الفروق لمقياس الصلاية النفسية وفقاً لمتغير العمر.

الدرجة	حجم الأثر	قيمة Sig	قيمة Kruskal Wallis	متوسط الرتب	العدد	العمر	مقياس الصلاية النفسية
	Cohen's d						
صغير	٠,٠٠٤	٠,٣٤٨	٣,٢٩٦	١٨٠,٥٣	١٧	أقل من ٢٥ عام.	الالتزام
				١٧٩,٧٠	١٢٧	من ٢٥ إلى ٣٠ عام.	
				٢٠٥,٥٨	٧٥	من ٣٠ عام إلى ٣٥ عام.	
				١٩٧,٦٤	١٦٥	٣٥ عام فأكثر.	
صغير	٠,٠٠٢	٠,٥١٨	٢,٢٧١	١٧٨,٩١	١٧	أقل من ٢٥ عام.	التحكم
				١٨١,٩٣	١٢٧	من ٢٥ إلى ٣٠ عام.	
				١٩٩,٤٥	٧٥	من ٣٠ عام إلى ٣٥ عام.	
				١٩٨,٨٧	١٦٥	٣٥ عام فأكثر.	
صغير	٠,٠٠٥	٠,٠٧٣	٦,٩٦٤	٢٣٠,٩٧	١٧	أقل من ٢٥ عام.	التحدي
				١٨١,٨٩	١٢٧	من ٢٥ إلى ٣٠ عام.	
				١٧٥,٧٧	٧٥	من ٣٠ عام إلى ٣٥ عام.	
				٢٠٤,٣١	١٦٥	٣٥ عام فأكثر.	
صغير	٠,٠٠٤	٠,٣٢٥	٣,٤٦٩	١٩٢,٤٧	١٧	أقل من ٢٥ عام.	المقياس ككل
				١٧٨,١١	١٢٧	من ٢٥ إلى ٣٠ عام.	
				١٩٥,٣٢	٧٥	من ٣٠ عام إلى ٣٥ عام.	
				٢٠٢,٣٠	١٦٥	٣٥ عام فأكثر.	

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيمة كروسكال واليس لمقياس الصلاية النفسية تبعاً لمتغير العمر هي (٣.٤٦٩)، وكانت قيمة الدالة (٠.٣٢٥)، والتي تدل على أنها غير دالة إحصائياً نظراً لأن قيمة الدالة أكبر من (٠.٠٥)، وكذلك الأمر لأبعاد الصلاية النفسية حيث جاءت بهم قيمة الدالة أكبر من (٠.٠٥)، وبذلك يتم قبول الفرض الصفري والذي ينص على أنه (لا توجد فروق دالة إحصائية للصلاية النفسية لدى البالغين في دولة البحرين تعزي لمتغير العمر)، ونرفض الفرض البديل.

مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد - مجلة علمية محكمة- العدد التاسع عشر (الجزء الثاني)

كما قامت الباحثة بحساب حجم الأثر وفق اختبار كوهين وكان قيمته في مقياس الصلابة النفسية ككل أقل من ٠.٠١ والذي يعد حجم أثر صغير حسب تصنيف كوهين لاختبار مان ويتي، ومن خلال ذلك الأمر يمكننا القول إن هناك أثر صغير لأبعاد الصلابة النفسية لدى البالغين في دولة البحرين تعزي لمتغير العمر.

جدول ٢

اختبار Kruskal Wallis لقيس دلالة الفروق لمقياس الصلابة النفسية وفقاً لمتغير المؤهل العلمي.

مقياس الصلابة النفسية	المؤهل العلمي	العدد	متوسط الرتب	قيمة Kruskal Wallis	قيمة Sig	حجم الأثر	
						الدرجة	Cohen's d
الالتزام	ثانوية فأقل	١٤٣	١٩٨,٨٨	٢,٨٤٨	٠,٤١٦	صغير	٠,٠٠٥
	بكالوريوس	١٧٩	١٨٢,٨٥				
	ماجستير	٣٧	٢٠٩,٩٩				
	دكتوراه	٢٥	١٩٩,٢٤				
التحكم	ثانوية فأقل	١٤٣	١٨٤,٩١	٦,٥٩٣	٠,٠٨٦	صغير	٠,٠٠٤
	بكالوريوس	١٧٩	١٩٤,٤٤				
	ماجستير	٣٧	١٧٨,٣٢				
	دكتوراه	٢٥	٢٤٣,٠٦				
التحدي	ثانوية فأقل	١٤٣	٢٠٣,٦٨	٦,٢٨٠	٠,٠٩٩	صغير	٠,٠٠٣
	بكالوريوس	١٧٩	١٧٨,٠٦				
	ماجستير	٣٧	٢١٥,٣١				
	دكتوراه	٢٥	١٩٨,١٨				
المقياس ككل	ثانوية فأقل	١٤٣	١٩٦,٤٤	٣,٢١٣	٠,٣٦٠	صغير	٠,٠٠٤
	بكالوريوس	١٧٩	١٨٣,٠٢				
	ماجستير	٣٧	٢٠٨,٣٩				
	دكتوراه	٢٥	٢١٤,٣٤				

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيمة كروسكال واليس لمقياس الصلابة النفسية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي هي (٣.٢١٣)، وكانت قيمة الدالة (٠.٣٦٠)، والتي تدل على أنها غير دالة إحصائياً نظراً لأن قيمة الدالة أكبر من (٠.٠٥)، وكذلك الأمر لأبعاد الصلابة النفسية حيث جاءت بهم قيمة الدالة أكبر من (٠.٠٥)، وبذلك يتم قبول الفرض الصفري والذي ينص على أنه (لا توجد فروق دالة إحصائياً للصلابة النفسية لدى البالغين في دولة البحرين تعزي لمتغير المؤهل العلمي)، ونرفض الفرض البديل.

كما قامت الباحثة بحساب حجم الأثر وفق اختبار كوهين وكان قيمته في مقياس الصلابة النفسية ككل أقل من ٠.٠١ والذي يعد حجم أثر صغير حسب تصنيف كوهين لاختبار مان ويتي، ومن خلال ذلك الأمر يمكننا القول إن هناك أثر صغير لأبعاد الصلابة النفسية لدى البالغين في دولة البحرين تعزي لمتغير المؤهل العلمي.

الخاتمة:

ومن خلال ما سبق عرضه في هذه الدراسة أتضح أن استخدام الفرد لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تؤثر بشكل كبير وفعال على الصلابة النفسية، كما أنه يساعد الفرد على بناء جدار دفاع لنفسه يحميه من ضغوطات وصعوبات الحياة اليومية، ويساعده أيضاً في بناء شخصية قوية وشديد الاحتمال يستطيع من خلالها التعايش مع تغيرات الواقع. توصلت هذه الدراسة لمجموعة من النتائج وكان أهمها، ما يلي:

١. توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وأبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى البالغين في دولة البحرين.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسي لدى البالغين في دولة البحرين تعزي لمتغير النوع والعمر والمؤهل العلمي.
٣. لا توجد فروق دالة إحصائية للصلابة النفسية لدى البالغين في دولة البحرين تعزي لمتغير النوع والعمر والمؤهل العلمي.

التوصيات:

بناء على نتائج الدراسة الحالية توصي بما يلي:

١. ضرورة وضع برامج تدريبية لتدريب الشباب والبالغين على الصلابة النفسية وتشجيعهم على استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
٢. ضرورة تنمية مهارات القوى والثقة بالنفس والتفكير الإيجابي بداخل الطفل منذ الصغر.
٣. يجب توعية أولياء الأمور بضرورة بسط الثقة بنفوس أبنائهم وتشجيعهم على المبادرة وإبداء آرائهم وتعزيز مفهوم الذات لديهم.
٤. ضرورة التوعية بأهمية وجود فروق فردية بين الأشخاص وكيفية التعامل معهم.
٥. إعداد مراكز تدريب الشباب على كيفية استخدام استراتيجيات مواجهة الصعوبات والصلابة النفسية.

بناء مراكز استشارية ونفسية تقدم العديد من الخدمات النفسية للشباب.

الدراسات المستقبلية

وفقاً لنتائج الدراسة الحالية يمكن اقتراح بعض الدراسات المستقبلية مثل: ربط الصلابة النفسية بمتغيرات أخرى كالمرونة والتفكير الإيجابي والالتزان النفسي.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- بابكر، مواهب محمد الحاج. (٢٠١٧). استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بالصلاية النفسية والأمن النفسي وبعض المتغيرات الديمغرافية: مقارنة بين التلاميذ الموهوبين والأذكى العاديين- بمرحلة الأساس بالمدارس الحكومية بولاية الخرطوم، رسالة دكتوراه، جامعة أم درمان الإسلامية، كلية التربية، السودان.
- البيرقدار، تنهيد عادل فاضل. (٢٠١١). الضغط النفسي وعلاقته بالصلاية النفسية لدى طلبة كلية التربية. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، مج ١١، ع ١٤، ٢٨-٥٦.
- الجويعي، منيرة صالح. (٢٠١٧). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود بمدينة الرياض. المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، ع ٩، ٢٤٧-٢٨٠.
- حراث، علي. (٢٠١٩). الصلاية النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا بجامعة عمار ثلجي-دراسة ميدانية بمدينة الأغواط. رسالة دكتوراه، قسم علم النفس وعلوم التربية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- سميحة، علي. (٢٠١٥). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر توجيه وإرشاد تربوي: دراسة ميدانية بجامعة المسيلة. رسالة ماجستير، جامعة محمد بوضياف المسيلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، الجزائر.
- شيباني، إبراهيم وسوفيه، السعيد. (٢٠١٧). الضغوط واستراتيجيات المواجهة عند إخوة الأطفال التوحديين: دراسة عيادية لأربع حالات. رسالة ماجستير، جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم العلوم الاجتماعية.
- عسيات، مريم وآيت، مجبر واكلي بديعة. (٢٠٢٠). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلاية النفسية: دراسة ميدانية على عينة من أعوان الحماية المدنية بالبويرة. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، مج ١، ع ١، ٤٢٥-٤٤٨.
- عشعش، نورا محمود حسنين. (٢٠١٧). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلاية النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، قسم الصحة النفسية، ٤٣٠-٤٠١، ٢٣٤.
- علي، طارق الهاشمي وعبد الخالق، شادية أحمد. (٢٠١٨). استراتيجيات مواجهة الضغوط كمدخل للتعافي من اضطراب القلق لدى الطلاب الجامعيين مصابي الحرب في ليبيا. مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ع ١٩، ج ١٣، ٥١٦-٥٣٧.
- عمر، العربي الحاج محمد عمر. (٢٠٢١). العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والتوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الزنتان. مجلة كليات التربية، جامعة الزنتان، ع ٢٣، ٣٦٥-٣٨٧.
- العوض، عبد العزيز صادق والسعيد، أحمد محسن. (٢٠١٩). واقع استخدام تكنولوجيا التعليم الإلكتروني في تعليم ذوي صعوبات التعلم بدولة الكويت ومعوقاته من وجهة نظر المعلمين في ضوء بعض المتغيرات. مجلة التربية بالمنصورة، جامعة المنصورة، كلية التربية، مج ١٠٨، ٣٤، ١٤٢٦-١٣٨٧.

- قاسم، سالي صلاح عنتر. (٢٠١٧). الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في ضوء كل من الصلابة النفسية والمرونة المعرفية والنفسية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية. *دراسات تربوية ونفسية، جامعة الزقازيق، كلية التربية، ع ٩٦، ١١-١٣٩.*
- القتنعان، محمد فهد عبد الله. (٢٠٢٢). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لطلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية. *مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنين، مج ٧٣، ع ١٤٣، ١٣-٤٠.*
- مرجان، سعاد مفتاح. (٢٠١٧). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في مرحلة المراهقة. *مجلة التربوي، جامعة المرقب، كلية التربية بالخمسة، ع ١١٤، ١٥٨-١٨١.*
- مكناسي، محمد وقدور، كمال. (٢٠٢٣). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: تحليل ومناقشة. *مجلة العلوم الإنسانية، جامعة منتوري قسنطينة، مج ٣٤، ع ٣٤، ١٢١-١٣٤.*
- المنتشري، عبد الرحمن يوسف بلاع. (٢٠٢٣). الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط كمنبئات بجودة الحياة لدى المتعافين من الإصابة بفيروس كورونا. *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي، ع ٧٣، ١-٢٦.*
- ناصر، محمد الشريف وعبدلي، فاتح وهديوش، عيسى. (٢٠٢٠). استخدام حجم الأثر في اختبارات t وفق المنهج التجريبي ضمن بحوث علوم الرياضة "نحو تكامل بين الدالتين الإحصائية والعملية". *مجلة العلوم الاجتماعية، مج ١٢، ع ٢٤، ٢٩٦-٣٠٧.*
- يوسفي، حدة. (٢٠١٣). الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى عينة من طالبات الجامعة: دراسة ميدانية بجامعة الحاج لخضر-باتنة. *جامعة عمار ثلجي بالأغواط، ع ٢٤، ١١٧-١٤٧.*

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Alsukah , A. I., Algadheeb, N. A., Almeqren , M. A., Alharb, F. S., Alanazi , R. A., V., A. A...et al., & Ahajri, R. K. (2020). Individuals' self-reactions toward COVID-19 pandemic in relation to the awareness of the disease, and psychological hardiness in Saudi Arabia. *Frontier Psychology: Health Psychology*, 11, 1-26.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(2), 139-157.
- Folkman, S. & Lazarus, S. (1984). Coping and adaptation in gentry. In W. Daily (Ed). *Behavior*. The Guilford Press.
- Kowalski, C. M., & Schermer , J. A. (2019). Hardiness, perseverative cognition, anxiety, and health-related outcomes: A case for and against psychological hardiness. *Psychological Reports*, 122(6), 2096–2118.
- Langarudi , H. C., Zarbakhsh , M. R. (2018). The relationship between psychological hardiness, coping styles, emotion regulation, and tendency toward addiction among students. *Quarterly Journal of Family and Research*, 15(3), 31-50.
- Lazarus, R. S. (1988), Coping as mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*. 54(3), 466-475.

- Linn, M. (2017). A study on the relationship between hardiness and psychological stress responses. *Yadanabon University Research Journal*, 8(1), 1-7.
- Nanavaty, K, N., Verma, V., & Patki, A. (2017). The relationship between psychological hardiness, coping strategies and perceived stress among working adults. *Indian Journal of Mental Health*, 4(1), 69-75.
- Park, A., & Kyung-Hyun, S. (2023). Hardiness and expectations for future life: The roles of perceived stress, music listening for negative emotion regulation, and life satisfaction. *Behavioral Sciences*, 13(10), 852-953.
- Paulhan, I., & Bourgeois, M. (1995). *Stress and coping*. Collection Nodules.
- Samadi, H., et al, 2022. Effectiveness of sports activities on cognitive emotion regulation strategies, perceived psychological stress, and psychological hardiness of veterans and the disabled. *Iranian Journal of War and Public Health*, 14(1), 43-49.
- Sapienza, A., & Falcone , R. (2024). Flood risk and preventive choices: A framework for studying human behaviors. *Behavioral Sciences*,14(1), 74-85.
- Vagni, M., Maiorano, T., Giostra , V., & Pajardi , D. (2020). Hardiness and coping strategies as mediators of stress and secondary Trauma in emergency workers during the COVID-19 pandemic. *Sustainability*, 12(18), 75-61.