



## العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والصلابة النفسية لدى الأستاذ الجامعي الجزائري

د. يمينة هديبل

ا.د. زوليفة طوطاوي

المدرسة الوطنية التحضيرية لدراسات مهندس، روية الجزائر

تاريخ الإرسال: 2018-02-09 - تاريخ القبول: 2018-06-12

### ملخص

يترتب عن تعرض الفرد بشكل متكرر للمواقف الضاغطة كمثيرات داخلية وخارجية وشدة تفوق مصادره وإمكاناته الخاصة وقدرته التوافقية، تأثيرات سلبية في حياته قد تجعله عاجزا عن اتخاذ القرارات وعن التفاعل مع الآخرين و عن ممارسة مهنته بصفة إيجابية وبالفعالية المطلوبة. يهتم المتخصصون في دراسة بالصحة النفسية للفرد بهذا الموضوع ويميلون إلى البحث عن الجوانب الإيجابية في الشخصية، وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يحتفظ بصحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهة الضغوط، وتمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على المواجهة الجيدة للضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكوسوماتية كأمراض القلب والدورة الدموية.

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على استراتيجيات المواجهة التي يستعملها الأستاذ الجامعي لمواجهة الضغوط التي تفرضها عليه المهنة، كما يهدف للبحث عن العلاقة بين هذه الإستراتيجيات وسمة إيجابية من سمات الشخصية و هي الصلابة النفسية لدى هذه الفئة. وللإجابة عن تساؤلات الدراسة تمّ الاعتماد على مقياس استراتيجيات المواجهة مع الضغوط، والذي صمم من طرف "Folkman" و "Lazarus" سنة 1988 واستبيان الصلابة النفسية لمخيمر (2006).

الكلمات الدالة: استراتيجيات المواجهة؛ الصلابة النفسية؛ الضغط النفسي؛ الأستاذ الجامعي.

### Résumé

L'exposition répétée aux situations stressantes, en tant que stimuli internes et externes, entraîne des effets négatifs sur la vie de l'individu, elle peut le rendre incapable à prendre des décisions, à

interagir avec les autres et à être positif et efficace dans sa profession. Dans ce cadre, les chercheurs dans la santé mentale portent un intérêt aux traits positifs de la personnalité et aux variables qui peuvent aider la personne à conserver sa santé physique et mentale et faire face aux situations stressantes. L'endurance psychique est un trait de la personnalité qui peut aider la personne à réagir à ces situations et se préserver des maladies psychosomatiques.

Cette recherche vise à identifier les stratégies de coping que l'enseignant universitaire utilise pour faire face aux situations stressantes, ainsi que son degré d'endurance psychique. Elle vérifie la corrélation entre endurance psychique et stratégies de coping. Pour répondre aux questions posées, ont été employés les questionnaires de "Folkman" et "Lazarus" de 1988 sur les stratégies de coping, et celui de Mkheimar de 2006 sur l'endurance psychique.

**Mots-clés:** les stratégies de coping; l'endurance psychique; stress; enseignant universitaire.

### Abstract

Repeated exposure to stressful situations, as internal or external stimuli, has negative effects on the individual life. It may make him unable to take decisions, to interact with others and to be effective in his profession. In this context, mental health's researchers tend to look for positive aspects in personality, as well as variations that may make the individual preserve both his psychological and physical health when confronting stress. In addition, Psychological Hardiness presents one of the characteristics of personality that helps the individual to face stress in a good way, and to preserve the psychological and the physical health, as well as not to be exposed to psychosomatic disturbances.

This current paper aims to identify the coping strategies that teachers use to face the stress imposed by their profession and to search for the relationship between those strategies and one of the positive features of personality; that is the Psychological Hardiness. To deal with those questions, we have relied on the scale of coping strategies with stress, which was designed by Folkman and Lazarus in 1988, as well as on the personality inventory of Psychological Hardiness by Mekheimar in 2006.

**Keywords:** Psychological Hardiness; coping strategies; stress; professors at university.



## مقدمة

الضغط في العمل هو ظاهرة سلبية لكنها جزء من واقعنا وينبغي تطوير قدراتنا للعمل تحت ضغط سواء كان موسمياً أو متواصلاً فقد يجعل الكثيرون يفقدون زمام المبادرة ويحجمون عن الإبداع ولكنه يحتاج إلى عزم وقدرات تتحول الى مهارة تجعل الشخص يتجاهل الضغوط ويتصرف بصورة طبيعية. تختلف قدرة الأفراد على تحمل المشاق والصعوبات التي تواجههم في الحياة، فمن الناس من يصاب بالإحباط ومنهم من يتمتع بالصلابة النفسية، هذه الصلابة تمكنهم من مواجهة المتاعب والتغلب على عوائق الأحداث اليومية بدرجة عالية من التحمل.(صبي،2003) ويعود التوافق إلى المجهود الذي يبذل للسيطرة على الظروف التي تضر بالفرد أو تفوق المصادر التكيفية، والظروف التي تحدث الضغط قد تكون أذى معيناً أو تهديداً أو تحدي ما. درست (Kobassa,1979) مدراء أعمال من الدرجة المتوسطة والعليا وقارنت أولئك الذين عندهم الكثير من الأمراض مع أولئك الذين عندهم اقل أمراضاً لترى ما الذي يميز بينهم، وجدت أن الأشخاص الذين لديهم ضغوطات عالية ولكنهم يتمتعون بالصحة هم في الأساس يملكون أنماط شخصية متميزة ومتعددة (multifaceted) وأطلقت عليها مصطلح يسمى الصلابة النفسية (hardiness).

هناك ست عوامل علاجية أساسية التي تخفف أثر الضغط وهي: التكيف الطفولي، وصلابة الشخصية، والتوقعات من الضغط، والقدرة العقلية لفصل الضغوط، والدعم الاجتماعي، والبيئة (LaGreca, 1985).

بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية، خلال السنوات القليلة الماضية، في التركيز على الجوانب الايجابية في الشخصية، وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهة الضغوط، وقد تناولت بعض الدراسات متغير الصلابة النفسية كأحد أهم هذه المتغيرات الايجابية وذلك مثل دراسة (blarney, ganellen 1984) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والشخصية الصلبة، ومعرفة أيهما يلعب دوراً أهم كمخفف لأثر ضغوط الحياة أم أنهما متشابهما التأثير (دخان والحجار،2006).



تمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية، وعدم تعرضه للاضطرابات الناتجة عن الضغوط؛ كأمراض القلب والدورة الدموية وغيرها، حيث يتصف ذو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط، لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً (السيد، 2007).

أشار Hinton إلى أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستخدم التقييم وإستراتيجيات المواجهة بفاعلية، وهذا يشير أن لدى ذلك الفرد مستوى عالي من الثقة بالنفس، وهكذا فإن ذلك الفرد يقدر الموقف الضاغط بأنه أقل تهديداً، ثم يعيد بناءه إلى شيء أكثر إيجابية. (عباس، 2010)

سنحاول من خلال هذا البحث التعرف على استراتيجيات المواجهة التي يستعملها الأستاذ الجامعي لمواجهة الضغوط التي تفرضها عليه المهنة، والتعرف أيضاً على العلاقة بين هذه الإستراتيجيات وسمة إيجابية من سمات الشخصية وهي الصلابة النفسية لدى هذه الفئة، وذلك بالإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما هي أهم استراتيجيات المواجهة التي يلجأ إليها الأستاذ الجامعي لمواجهة الوضعيات الضاغطة؟
- ما مستوى الصلابة النفسية لدى الأستاذ الجامعي؟
- هل هناك علاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة المتمركزة على المشكل المستعملة من طرف الأستاذ الجامعي؟
- هل هناك علاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال المستعملة من طرف الأستاذ الجامعي؟

## 1. تحديد المفاهيم

### 1.1 الصلابة النفسية Psychological Hardiness



عرفها مخيمر بأنها "نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً أو إعاقة له." (مخيمر، 1996، ص 284)

عرفتها كوباسا (Kobassa, 1979) بأنها مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر أو كواق لأحداث الحياة الشاقة، وأنها تمثل اعتقاداً أو اتجاهًا عامًا لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره، وإمكاناته النفسية، والبيئة المتاحة، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكاً غير مشوه، ويفسرهما بمنطقية وموضوعية، ويتعايش معها على نحو إيجابي. وأنها تتضمن ثلاثة أبعاد رئيسية هي: الالتزام، والتحكم، والتحدي. (Kobassa, 1979, p.2)

أما فانك (Funk, 1992) يعرفها بأنها سمة عامة في الشخصية، تعمل الخبرات البيئية المتنوعة على تكوينها، وتنميتها لدى الفرد منذ الصغر. أما إجرائياً فنعرف الصلابة النفسية بالدرجات التي يحصل عليها الأستاذ المجيب من خلال استجابته ل فقرات مقياس الصلابة النفسية من إعداد الباحث مخيمر. (مخيمر، 2006)

## 2.1 أساليب المواجهة (coping strategy)

أصل كلمة المواجهة الفعل "to cope" وهي كلمة إنجليزية، يقابلها بالفرنسية "Affronter, Faire face, venir à bout...etc"، وبالعربية "المقاومة، المواجهة، التعامل". أما المفهوم الإنجليزي لاستراتيجيات المواجهة هو "coping strategy" ترجم إلى العديد من المفاهيم في الفرنسية منها "strategies d'ajustement, strategie de faire face" لكن أغلب الأبحاث تبنت حالياً مفهوم "strategie de coping"، وفي العربية إلى : استراتيجيات المواجهة، استراتيجيات التوافق، استراتيجيات التأقلم، (الشناوي، محمد السيد، 1998). تبيننا في هذا البحث مفهوم "استراتيجيات المواجهة".

يعرف كل من (Lazarus & Folkman) المواجهة على أنها "مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية المتغيرة باستمرار والتي يستعملها الفرد للإجابة على الطلبات الداخلية والخارجية التي يقومها على أنها تفوق قدراته على التكيف." (Lazarus, all., 1984, p.141)



فإستراتيجية المواجهة هنا لا تحوي إلاً على ما يقوم به الفرد في حالة شعورية وفي وضعيات مقومة بالضاغطة، وبهذا تصبح إستراتيجية المواجهة عبارة عن كل ما يحاول الفرد استعماله وهذا مهما كانت النتيجة التي سيصل إليها (Lazarus & Folkman, 1984). مَيّز كل من (Lazarus & Folkman) سنة 1984 نوعين من استراتيجيات المواجهة وهما:

### 1.2.1. المواجهة المتمركزة على الانفعال وتحتوي على الأبعاد التالية:

- أخذ المسافة: تتمثل في الجهود المعرفية التي يلجأ إليها الفرد للتقليل من الضغط عن طريق تغيير وتحويل معنى الوضعية الضاغطة، (كتوقف الفرد عن التفكير في الموقف الضاغط، ويهتم بنشاطات أخرى).
- ضبط الذات : ضبط الانفعالات الناجمة عن الموقف. تشير هذه الإستراتيجية حسب إلى الجهود التي يبذلها الفرد لضبط الانفعالات عند مواجهة المواقف الضاغطة، من خلال تحمل الغموض والتناقض، وتحكم الفرد في مشاعره.
- إعادة التقويم الإيجابي: بتغيير معنى الموقف الضاغط وإعطائه تفسيراً آخر أكثر إيجابية، مما يؤدي بالفرد من تحويل التهديدات إلى تحد. تتمثل هذه الإستراتيجية حسب (Paulhan & al, 1994) في المجهودات الموجهة لمحاولة ضبط الاستجابة الانفعالية عن طريق التركيز على الجوانب الإيجابية للوضعية وبالتالي تحويل التهديد إلى فرصة للمنفعة الشخصية.
- التجنب /الهروب :كالهروب من مواجهة الموقف الضاغط أو تجنب الضيق الناتج عن الوضعية. تتمثل في المجهودات السلوكية التي يبذلها الفرد للتهرب من المشكل أو تجنبه.
- البحث عن السند الاجتماعي : بطلب النصيحة والمساعدة من الآخرين في التعامل مع الوضعية الضاغطة. يعبر السند الاجتماعي حسب الباحث (Sarason) عن مدى وجود أشخاص يمكن للفرد أن يثق فيهم ويعتقد أنّ بوسعهم أن يعتنوا به ويحبوه ويقفوا إلى جانبه عند الحاجة (فايد، 2000).

### 2.2.1. المواجهة المتمركزة على المشكل وتحتوي على:



- التخطيط لحل المشكل: يشير إلى العمليات المعرفية التي يستند إليها الفرد في التخطيط لحل مشكل ما. تتمثل في البحث عن المعومات والقيام بتحليل الوضعية وتحديد المشكل ووضع الحلول الممكنة له.

- التصدي: بتحديد المشكل وبالبحث عن الحلول البديلة، ثم اختيار الاستراتيجية المناسبة وتطبيقها، كما تتضمن هذه الإستراتيجية عدوانية مجازفة. (Folkman, 2001)

### 3.1. الضغط النفسي (Stress)

عرف لازاروس الضغط بأنه "حالة ضيق ومعاناة لها علاقة بالصعوبات والمشاكل والآلام" كما عرف الضغط النفسي على أنه "عبارة عن علاقة خاصة بين الفرد ومحيطه أين تقوم من قبله على أنها تفوق مصادره وتمهد راحته." (Lazarus, al, 1984, p.19)

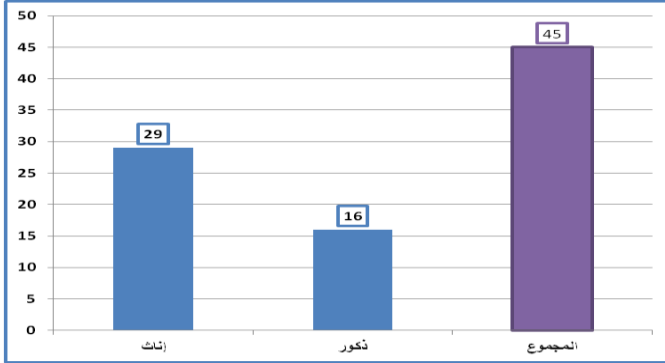
أما (selye)، فيعرف الضغط النفسي بأنه حالة من حالات الكائن الحي التي تشكل أساساً للتفاعلات التي يبدي فيها تكييفاً. (الرشيدي، 1999)

فالضغط النفسي عامل سيكولوجي يؤثر على كيان الفرد البنيوي والنفسي حيث يحد من قدرته على القيام بأعماله وواجباته على الوجه الأكمل. يتولد الضغط النفسي عن مصادر عدة كالتوتر والإجهاد في العمل وقلة النوم وسوء التغذية وقلة ممارسة الرياضة والإفراط في استخدام العقاقير والمضادات الحيوية. تصنف الضغوط النفسية إلى الضغوط الخارجية وهي الضغوط التي تتكون بسبب مواجهة صعوبات في التعامل مع المحيط الخارجي وعدم القدرة على مواجهة الخسائر المادية أو موت شخص عزيز. وهناك الضغوط الداخلية وهي الضغوط التي تتكون بسبب انفعالات واحباطات نفسية وعدم قدرة الفرد على البوح بها وكتبتها مع ضعف المقاومة الداخلية.

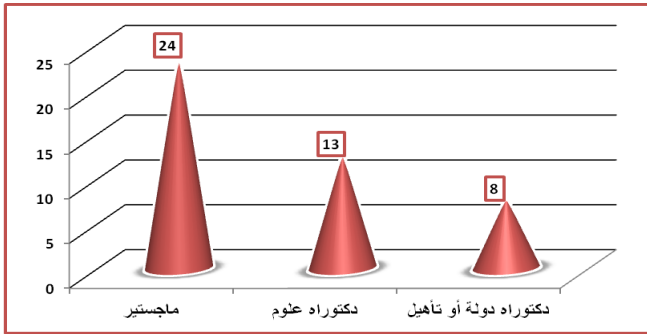
### 2. منهجية الدراسة وإجراءاتها

1.2. عينة الدراسة: تتكون عينة الدراسة من 45 أستاذا جامعيا يدرسون في مختلف مؤسسات التعليم العالي ومن تخصصات علمية مختلفة في العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم التقنية. والتمثيلات البيانية التالية تبين أهم خصائص العينة من حيث الجنس والشهادات العلمية والدرجة العلمية.

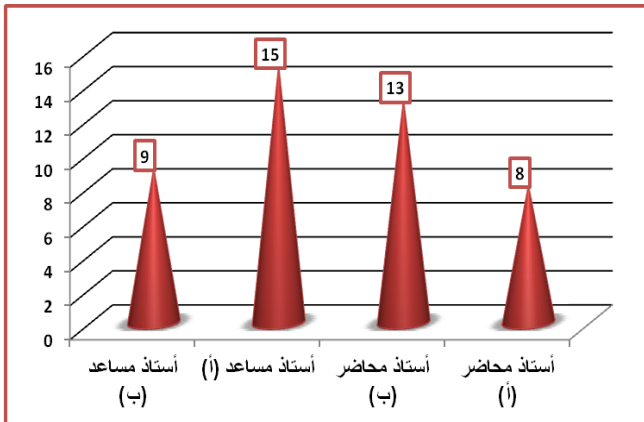




الرسم البياني رقم (1): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس



الرسم البياني رقم (2): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الدرجة العلمية



الرسم البياني رقم (3): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الشهادة



2.2. أدوات الدراسة: للإجابة عن التساؤلات المطروحة في هذه الدراسة تمّ الاعتماد على مقياس استراتيجيات المواجهة مع الضغوط، والذي صمم من طرف "Folkman" و "Lazarus" سنة 1988 واستبيان الصلابة النفسية (مخير، 2006).

1.2.2. مقياس الصلابة النفسية: مكون من 47 عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وتقع الإجابة على المقياس في ثلاثة مستويات (تنطبق دائماً – تنطبق أحياناً – لا تنطبق أبداً). حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية، يتكون من 3 أبعاد فرعية وهي: الالتزام، التحكم والتحدي.

2.2.2. مقياس استراتيجيات المواجهة : صمم هذا المقياس بهدف الكشف عن دور مواجهة الضغوط للوصول إلى وضعية التوافق، كما استعمل في الميادين العيادية لدراسة طرق المواجهة التي يستعملها الأفراد لمواجهة الوضعيات الضاغطة، وتحتوي على 67 بنداً ويحتوي على محورين رئيسيين هما:

- الإستراتيجيات المتمركزة على المشكل: تحتوي على سّلّمين فرعيين وهما: التخطيط لحل المشكل والتصدي .

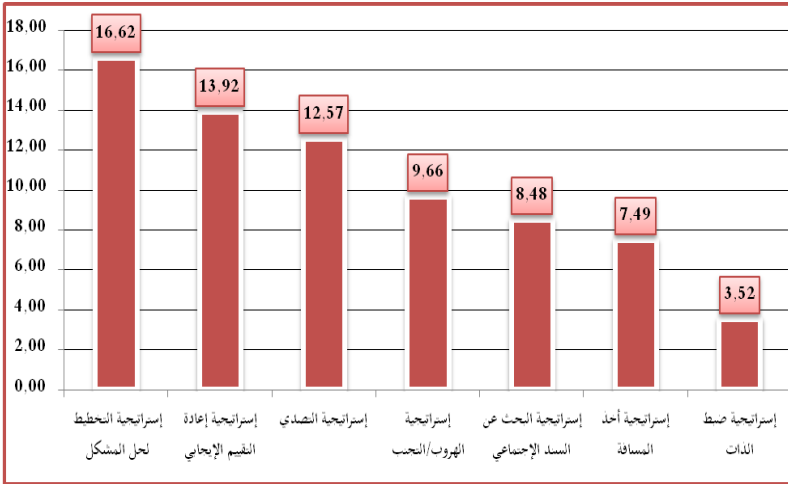
- الإستراتيجيات المتمركزة على الانفعال: تحتوي على ست سلالمة فرعية وهي: أخذ المسافة وإعادة التقييم الإيجابي وتأنيب الذات والتجنب/الهروب والبحث عن السند الاجتماعي والتحكم في الذات.

### 3. عرض وتحليل نتائج الدراسة

نعرض نتائج الدراسة الميدانية حسب تسلسل التساؤلات المطروحة ضمن هذه الدراسة باستخدام التحليل الإحصائي، حيث اعتمدنا على المتوسطات الحسابية ومعامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة.

1.3. نمط المواجهة المستعملة من طرف الأستاذ الجامعي لمواجهة الوضعيات الضاغطة: استعنا للإجابة عن التساؤل الأول بالمتوسطات الحسابية والتي توضح متوسطات استراتيجيات المواجهة المستعملة من طرف الأستاذ الجامعي بترتيب تنازلي حسب الرسم البياني التالي:



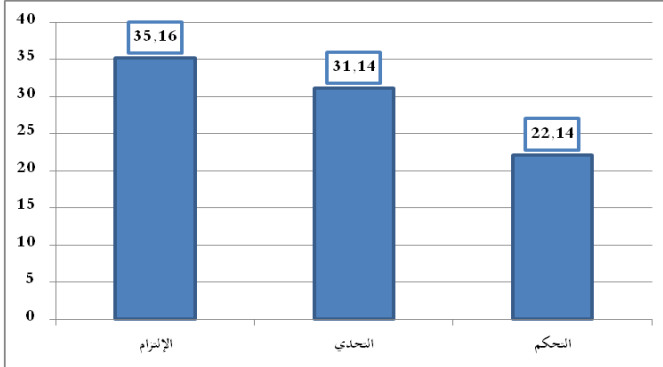


الرسم البياني رقم (4) : متوسطات استراتيجيات المواجهة المستعملة من طرف الأستاذ الجامعي بترتيب تنازلي

✓ يبين الرسم البياني أن الأستاذ الجامعي يلجأ في مواجهته للضغوط التي يتعرض لها إلى استعمال بالتدرج إستراتيجية التخطيط لحل المشكل وهي عبارة عن مجموعة الجهود النشطة التي يستعملها الشخص للتعامل مع المشكل والتي تركز أساسا على الحصول على المعلومات والعمل انطلاقا منها لتغيير الوضعية الضاغطة إلى وضعية غير ضاغطة (Lazarus, 2001) تلمها إستراتيجية إعادة التقويم الإيجابي، وذلك بتغيير معنى الموقف الضاغط وإعطائه تفسيراً آخر أكثر إيجابية، مما يؤدي بالفرد من تحويل التهديدات إلى تحد. وتتبع إستراتيجية التصدي وذلك بتحديد المشكل وبالبحث عن الحلول البديلة، ثم اختيار الإستراتيجية المناسبة وتطبيقها، ولا يستعمل إستراتيجية ضبط الذات إلا بمستوى ضئيل جدا أي لا يبذل الأستاذ الجامعي جهودا لضبط انفعالاته عند التعامل مع المواقف الضاغطة.

2.3. مستوى الصلابة النفسية لدى الأستاذ الجامعي: استعنا للإجابة عن التساؤل الثاني بالمتوسطات الحسابية والتي توضح متوسطات الأبعاد الفرعية للصلابة النفسية لدى الأستاذ الجامعي بترتيب تنازلي حسب الرسم البياني التالي:





الرسم البياني رقم (5) : متوسطات الابعاد الفرعية للصلابة النفسية لدى الاستاذ الجامعي بترتيب تنازلي

✓ نلاحظ من خلال الرسم البياني أن الأستاذ الجامعي يمتاز خاصة بالالتزام والذي يتمثل في اعتقاد الفرد في قيمة ذاته وقيمة ما يقوم به من أفعال، يليها التحدي والذي يعني اعتقاد الفرد أنّ ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مهم وضروري للنمو مما يساعده على المبادرة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفعالية وتظهر هذه الميزة في اقتحام المشكلات لحلها والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهتها.

تساعد هذه الميزات الأستاذ الجامعي على مجابهة التزاماته المتعددة بحكم المهنة التي يمارسها والتي تتطلب من الشخص حتى يكون فردا فعالا أن يمتاز بالالتزام والتحدي. وقد توصل (Rush, 1995) إلى أن للصلابة أثر من حيث أنها تعمل كقوة مواجهة أساسية للأثار المترتبة عن الضغوط للتغيير، وما ترتب عنه من نوايا الموظفين للانسحاب من القوة العاملة في القطاع العام. وهذا ما أشار إليه (Funk, 1992) بقوله أنّ الأفراد الذين يملكون شخصيات صلبة يمتازون بالقدرة على المحافظة على صحتهم رغم الضغوط التي يتعرضون لها ويملكون صفة الالتزام نحو ذاتهم ونحو العالم الذي ينتمون إليه.

3.3. العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة المتمركزة على المشكل المستعملة من طرف الأستاذ الجامعي: للإجابة عن التساؤل المتعلق بوجود

علاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة المتمركزة على حل المشكل لجأنا إلى حساب معامل ارتباط بيرسون للمقاييس الفرعية المكونة لها كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (1): معامل الارتباط بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة المتمركزة على المشكل

الصلابة النفسية		استراتيجيات المواجهة المتمركزة على المشكل
الدلالة	معامل الارتباط	
دال إحصائيا عند 0.01	0.55	التخطيط لحل المشكل
دال إحصائيا عند 0.05	0.39	التصدي

✓ يظهر من الجدول رقم (1) أنّ هناك علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 بين الصلابة النفسية للأستاذ الجامعي وإستراتيجية حل المشكل والتي قدرت ب 0.55، أي أنه كلما امتاز الأستاذ الجامعي بصلابة نفسية مرتفعة والتي تتمثل في قدرته على مواجهة الأحداث الضاغطة والتعامل معها دون أن يعرض صحته النفسية والجسدية للاضطراب (غازي، براء، 2011). اعتمد في مواجهته للضغوط على إستراتيجية البحث عن المعلومات والتخطيط والعمل على حل المشكل والتي تتمثل في البحث عن المعومات والقيام بتحليل الوضعية وتحديد المشكل ووضع الحلول الممكنة له.

قد يكون هذا راجعا إلى كون الأستاذ الذي يمتاز بهذه السمة يعتمد في مواجهة للضغوط على إستراتيجية نشطة ولا يبقى خاملا بل يبذل كل الجهود المعرفية والانفعالية والنفسحركية والبيئشخصية، التي يسعى من خلالها إلى التصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها، أو لتجنب أثارها السلبية (مادية ومعنوية) أو التقليل منها بهدف المحافظة قدر الإمكان على توازنه الانفعالي، وتكيفه النفسي والاجتماعي. (جودة، 2004)

كما ظهرت علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية وإستراتيجية التصدي والتي قدرت ب 0.39 عند مستوى دلالة 0.05، أي أنّ الأستاذ الجامعي الذي يمتاز بصلابة نفسية كبيرة والتي تتمثل في اعتقاده في فعاليته وقدرته على استعمال كل المصادر



النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة.  
(عسكر، 2003)

يعتمد على إستراتيجية التصدي لمجابهة الوضعية الضاغطة والتي تتمثل في تحديد المشكل والبحث عن الحلول البديلة، ثم اختيار الإستراتيجية المناسبة وتطبيقها.

نستنتج أن هناك علاقة بين الإستراتيجيات المتمركزة على المشكل وبين الصلابة النفسية للأستاذ الجامعي وجاءت هذه النتيجة ممثلة للنتيجة التي توصلت إليها دراسة (Gerson, 1998) والمتمثلة في أنّ الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة النفسية كانوا يستخدمون مهارات المواجهة بأكثر فعالية وأكثر تأثيراً من الذين حصلوا على درجات منخفضة في الصلابة، كما توصلت إلى وجود علاقة سلبية بين الصلابة والضغط. كما توصل الباحث (Stephenson, 1990) أن هناك علاقة ارتباطية بين طرق المواجهة والصلابة، وقد كان المحامون أكثر صلابة وأكثر استخداماً لأسلوب التصدي للمشكلة مقارنة بالعاملين في البنوك.

4.3. العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال المستعملة من طرف الأستاذ الجامعي: للإجابة عن التساؤل المتعلق بوجود علاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال لجأنا إلى حساب معامل ارتباط بيرسون للمقاييس الفرعية المكونة لها كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (2) : معامل الارتباط بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال

الصلابة النفسية		استراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال
الدلالة	معامل الارتباط	
غير دال إحصائياً	0.10	التجنب
دال إحصائياً عند 0.01	0.48	البحث عن السند الاجتماعي
دال إحصائياً عند 0.01	0.52_	أخذ المسافة
غير دال إحصائياً	0.12	تأنيب الذات
دال إحصائياً عند 0.05	0.31	ضبط الذات



✓ يظهر لنا من الجدول رقم (2) أنّ هناك علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 بين الصلابة النفسية للأستاذ الجامعي وإستراتيجية البحث عن السند الاجتماعي والتي قدرت ب 0.48، أي أنه كلما امتاز الأستاذ الجامعي بصلابة نفسية مرتفعة أي بقدرة عالية على المواجهة الإيجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية. والتي تعكس مدى اعتقاده في فعاليته والقدرة على الاستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية والبيئة النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة وتحقيق الإنجاز والتفوق، اعتمد في مواجهته للضغوط على إستراتيجية البحث عن السند الاجتماعي أي يلجأ إلى طلب النصيحة والمساعدة من الآخرين في التعامل مع الوضعية الضاغطة والعكس صحيح فالشخص الذي يملك صلابة نفسية منخفضة يقل اعتماده على إستراتيجية البحث عن السند الاجتماعي.

✓ كما ظهرت أيضا ان هناك علاقة سلبية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 بين الصلابة النفسية وإستراتيجية أخذ المسافة، أي أنه كلما امتاز الأستاذ بصلابة نفسية مرتفعة تجنب الاعتماد عن أخذ المسافة لمواجهة أيّ وضعية ضاغطة تواجهه أي أنه لا يعتمد على تصغير وتقليل وتحويل وتغيير معنى الوضعية الضاغطة للتخلص منها والعكس صحيح فالأستاذ الجامعي الذي يمتاز بصلابة نفسية منخفضة يعتمد في مواجهته للوضعية الضاغطة على هذه السوكات للتخلص من هذه الوضعية.

✓ كما ظهرت أيضا علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الصلابة النفسية للأستاذ الجامعي وإستراتيجية ضبط الذات، أي كلما امتاز الأستاذ الجامعي بصلابة نفسية مرتفعة تمكن من ضبط ذاته أمام أي وضعية ضاغطة أي من التحكم في انفعالاته والعكس صحيح فالأستاذ الجامعي الذي تنخفض صلابته النفسية فلا يعتمد في مواجهته للوضعية الضاغطة على إستراتيجية التحكم وال ضبط لانفعالاته.

✓ كما لم تظهر أي علاقة بين الصلابة النفسية وإستراتيجتي التجنب وتأييب الذات.

5.3. العلاقة بين الأبعاد الفرعية للصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة المتمركزة على المشكل: للتوسع أكثر في التساؤل الثالث حول العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة المتمركزة على حل المشكل بحثنا العلاقة بين الأبعاد الفرعية للصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة المتمركزة على حل المشكل بحساب معامل ارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (3) : العلاقة بين الأبعاد الفرعية للصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة المتمركزة على المشكل

التحكم		التحدي		الالتزام		الصلابة النفسية استراتيجيات المواجهة المتمركزة على المشكل
الدلالة	معامل الارتباط	الدلالة	معامل الارتباط	الدلالة	معامل الارتباط	
0.05	0.38	0.01	0.48	0.01	0.50	التخطيط لحل المشكل
0.05	0.37	0.05	0.35	غير دال	0.18	التصدي

✓ يظهر من الجدول رقم (3) أنّ هناك علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 بين مميزات شخصية الأستاذ الجامعي المتمثلة في الالتزام والتحدي والتحكم وإستراتيجية البحث عن المعلومات أي كلما امتاز الأستاذ بصفة الالتزام أي بالانغماس في الأحداث الحياتية والابتعاد عن السلبية اعتمد في مواجهته للضغوط على أسلوب البحث والتخطيط لحل المشكل.

✓ كما يلجأ الاستاذ لهذه الإستراتيجية عندما يمتاز بقوة التحدي والتي تعني اعتقاده بأن ما يطرأ من تغيرات على جوانب حياته هو أمر مثير و ضروري ويشكل فرصة للنمو والنضج.

✓ ظهرت علاقة ارتباطيه موجبة بين سمة التحكم والتخطيط لحل المشكل أي أنه كلما امتاز الفرد بالميل للتصرف بطريقة التأثير في أحداث الحياة بدلا من الشعور بالعجز أمام الشدائد والمحن كلما مال أكثر للبحث عن المعلومات والتخطيط لمجابهة



أي وضعية ضاغطة. بينما لم تظهر بالنسبة لإستراتيجية التصدي إلا مع ميزات التحدي والتحكم.

6.3. العلاقة بين الأبعاد الفرعية للصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال: وللتوسع أيضا أكثر في التساؤل الرابع حول العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال بحثنا العلاقة بين الأبعاد الفرعية للصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال بحسب معامل ارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (4): العلاقة بين الأبعاد الفرعية للصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة المتمركزة على

#### الانفعال

التحكم		التحدي		الالتزام		الصلابة النفسية استراتيجيات المواجهة المتمركزة على المشكل
الدلالة	معامل الارتباط	الدلالة	معامل الارتباط	الدلالة	معامل الارتباط	
0.05	0.34-	غير	0.09	0.05	0.33-	التجنب
0.01	0.45-	0.05	0.34-	0.01	0.51-	البحث عن السند الاجتماعي
0.05	0.37-	0.05	0.29-	0.05	0.32-	أخذ المسافة
غير	0.12	غير	0.05	غير	0.10	تأنيب الذات
0.05	0.32 -	0.01	0.51-	0.01	0.56_	ضبط الذات

✓ يبين الجدول رقم(4) أنّ هناك علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 بين مميزات شخصية الأستاذ الجامعي المتمثلة في الالتزام والتحكم والتحكم واستراتيجيات البحث عن السند الاجتماعي وأخذ المسافة وضبط الذات، أي أن الأستاذ الجامعي الذي يمتاز بالالتزام والتحكم يقل اعتماده في مواجهة الضغوط على الإستراتيجيات المتمثلة في البحث عن السند الاجتماعي وأخذ المسافة وضبط الذات، والأستاذ الذي تنخفض لديه سمات الالتزام والتحكم والتحكم أي الذي يمتاز بصلابة نفسية منخفضة يلجأ في مواجهة الضغوط إلى





الاعتماد على الإستراتيجيات المتمثلة في البحث عن السند الاجتماعي وأخذ المسافة وضبط الذات.

✓ بينما لم تظهر العلاقة في استراتيجية التجنب إلا مع سمات الشخصية المتمثلة في الالتزام والتحكم وكانت أيضا سلبية أي أنه كلما امتاز الأستاذ بصفات الالتزام والتحكم قل اعتماده في مواجهة الوضعيات الضاغطة على إستراتيجية التجنب المتمثلة في الهروب من مواجهة الموقف الضاغط أو تنجب الضيق الناتج عن الوضعية وكلما امتاز بانخفاصي سمات الالتزام والتحكم اعتمد في مواجهة الضغوط على إستراتيجية التجنب.

#### خاتمة

يمكن استخلاص في نهاية هذه الدراسة أن سمة الشخصية المتمثلة في الصلابة النفسية عامل مهم لمجابهة مختلف الضغوط التي يواجهها الأستاذ الجامعي والناعبة من كونه إنسان بالدرجة الأولى ومربي وأستاذ بالدرجة الثانية مما يجعل من مهنته مصدرا للضغوط، حيث صنفت من بين المهن التي تسبب الاحتراق النفسي لصاحبها، كما استخلصنا في نهاية بحثنا أنّ الأستاذ الجامعي الذي يمتاز بصلابة نفسية مرتفعة ستساعده على التعامل الجيد والفعال مع الضغوط وهذا باعتماده على الإستراتيجيات النشطة كالتهيئة لحل المشكل والتصدي والبحث عن السند الاجتماعي.

#### المراجع

1. السيّد عبد المنعم، 2007. أبعاد الذكاء الانفعالي وعلاقته باستراتيجيات التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية والإحساس بالكفاءة الذاتية، مجلة الإرشاد النفسي، عدد 21، 157-201.
2. الرشيدى هارون توفيق، 1999. الضغوط النفسية، طبيعتها نظرياتها، زهراء الشرق، القاهرة.
3. الشناوي محمد محروس؛ عبد الرحمان؛ محمد السيد، 1998. العلاج السلوكي الحديث: أسسه وتطبيقاته، دار قباء للنشر والتوزيع.



4. جودة عبد القادر آمال، 2004. أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، المؤتمر التربوي الأول "التربية في فلسطين وتغيرات العصر"، كلية التربية في الجامعة الإسلامية من 23-24/11/2004.
5. دخان نبيل؛ والحجار بشير، 2006. الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، مجلد 14 (2)، 398-369.
6. صبحي سيد، 2003. الإنسان وصحته النفسية، الدار المصرية اللبنانية.
7. فايد حسين علي، 2000. دراسات في الصحة النفسية، ط الأولى، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
8. عسكر علي، 2003. ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، (ط3)، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
9. غازي لطيف مكي؛ براء محمد حسن، 2011. صلابة الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى التدريسيين في الجامعة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 31، مركز الدراسات التربوية والنفسية، جامعة بغداد.
10. مخيمر عماد، 1996. إدراك القبول الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، مجلد 6، (2)، 299-275.
11. مخيمر عماد، 2006. مقياس الصلابة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية
12. مدحت عباس، 2010. الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية، مجلد 26 (1)، 233-168.
13. Folkman S., Lazarus R.S., 1984. Stress, appraisal and coping, New York: Springer.
14. Folkman S., Lazarus R. S., 1988. Manual for the ways of coping questionnaire. Palo Alto, CA.



15. Funk S.C., 1992. Hardiness: A review of theory and research, health psychology.
16. Ganellen R.J.; Blaney P.H., 1984. Hardiness and social support as moderators of life stress, Journal of Personality and Social psychology, vol 47(1) 156-163.
13. Gerson M., 1998. The relationship between hardiness, coping skills and stress in graduate students, UMI Published doctoral dissertation, Adler school of professional psychology.
14. Kobasa S.C., 1979. Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness, journal of personality and social psychology, 42, (1), pp 168-177.
15. Kobassa S.C., 1979. Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardiness, journal of personality and social psychology, 37, (1) pp 1 -11.
16. La Greca, 1985. The Psychosocial factors in surviving stress, special Issue: survivorship: the other side of death and dying, death studies, v9 (n1) :23-36.
17. Lazarus R.S., 2001. Relational meaning and discrete emotions. In K. R. Scherer, A. Schorr , T. Johnstone (Eds.), Appraisal Processes in Emotion. New York: Oxford University Press. p. 37-67.
18. Paul han I., 1994. Les stratégies d'ajustement ou "coping". In ML. Bruchon-Schweitzer; R. Dantzer, Introduction à la psychologie de la santé. Paris: PUF, p. 68-91.
19. Rush Michael C., 1995. Psychological resiliency in the public sector: " Hardiness" and pressure for change, Journal of Vocation Behavior, Feb,, 46 (n1): 17- 39
20. Stephenson, N., S., 1990. Relationship Between Coping Style and Hardiness of Males and Females, Employed as Attorneys and Bankers, DAI- B, 50/90, 4262.

