

الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى موظفي شركة الكهرباء

Psychological hardiness and its relationship to styles of coping psychological stresses among employees of the electricity company

بن الصديق فاطمة¹؛ محمد لخضر روبي²¹ جامعة الجزائر 2، bensiraj28000@gmail.com² جامعة المسيلة، roubipsy@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2020/05/18 تاريخ القبول: 2020/06/12 تاريخ النشر: 2020/06/30

الملخص: هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى موظفي شركة الكهرباء وعلاقتها ببعض المتغيرات، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت مقاييس كأداة لجمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من (132) موظف وموظفة من شركة الكهرباء في ولاية المسيلة بالجزائر. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى موظفي شركة الكهرباء، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية بين الموظفين تعزى لمتغير المؤهل العلمي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى للمتغيرات (السن، الأقدمية). الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية، أساليب المواجهة، الضغوط النفسية.

Abstract: The study aimed to identify the relationship between psychological hardiness and styles of coping psychological stresses among employees of the electricity company in Algeria and its relationship to some variables.

The study followed the descriptive analytical approach, and applied measures as a tool to collect data, the study sample consisted of (132) employees from the Electricity Company in the governorate of M'sila in Algeria.

The results showed that there is a correlation between psychological hardiness and styles of coping psychological stresses among employees of the electricity company; the presence of statistically significant differences in psychological hardiness and styles of coping psychological stresses among employees attributed to the variable of the educational qualification, and the absence of statistically significant differences in psychological hardiness and styles of coping psychological stresses is attributable to variables (age, seniority).

Keywords: Psychological hardiness, styles of coping, psychological stress

المؤلف المرسل: محمد لخضر روبي. الإيميل: roubipsy@gmail.com

. مقدمة الدراسة:

إن اهتمام المنظمات اليوم بجميع العوامل التي تؤثر في السلوك الإنساني هو في الحقيقة اهتمام بمكانتها مستقبلا، باعتبار أن العنصر البشري في المنظمة إحدى أكبر ركائز استمرارها، لذلك كان جديرا بالاهتمام، وبكل ما يتأثر به ويؤثر فيه، ولما كان الضغط النفسي من أبرز العوائق التي تصادف العمال في العديد من المنظمات، فقد شغل موضوع الضغط اهتمام الكثير من الباحثين والمختصين، حيث هموا في الكشف عن أهم مصادره التنظيمية والمهنية، ولأن مصادر الضغوط لديهم قد تعدد، فلا يمكن اعتبار محيط العمل المصدر الوحيد له، بل إن الضغط هو نتاج تفاعل الإنسان مع كل الأحداث اليومية التي يعيش سواء كانت أسرية أو اجتماعية أو تنظيمية أو اقتصادية إلخ

وبما أن موضوع الضغط النفسي من المفاهيم الحديثة نسبيا والتي تناولتها العديد من البحوث في مجال علم النفس الاجتماعي وعلم النفس المهني والتي أكدت بمجملها أنها مشاكل مهمة تتعلق بالعمل وأن فهمها يتطلب فهم شخصية الفرد وكيفية تعامله معها، فالدراسات الحديثة لم تكتف بدراسة هذه الضغوط ومصادرها بل اتجهت لدراسة المتغيرات الواقية كالصلابة النفسية *hardiness* أو *endurance*، وتأثيرها على تلك الضغوط فقد استعملت كوباسا (1979)، ذلك العامل في دراستها الاستكشافية الأولى مستهدفة معرفة المتغيرات النفسية الواقية والتي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته لجسمية والنفسية رغم تعرضه للضغوط، مؤكدة أن الأفراد الأكثر صلابة هم الأكثر صمودا ومقاومة وإنجازا وضبطا داخليا.

ثم جاءت دراسة كوباسا وآخرون (Kobassa et al, 1982) والتي أكدت نتائجها أن الصلابة النفسية وأبعادها (التزام، تحكم، تحدي) تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية فحسب، بل وفي كيفية إدراك الحدث الضاغط وكيفية مواجهتها له. (Kobassa et al, 1982) فالصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط والاحتفاظ بصحته الجسمية، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكوفسيولوجية الناتجة عن الضغوط، كأمراض القلب والدورة الدموية وغيرها. (العبدلي، 2002، ص.9)

2. مشكلة الدراسة:

إن المهنة وصراع الدور الذي يعاني منه الموظف أو العامل في وظيفته ومهنته مصدرًا مسببًا للضغوط النفسية، وتتباين درجة الاستجابة للضغط بتباين شخصيات الموظفين وسمات شخصياتهم وإدارته للأزمة في حد ذاتها وهذا ما توصلت إليه دراسة ريان (1989) (Rayan) والتي أشارت إلى التعامل مع الضغوط ترتبط بالعمر والجنس والمكانة الوظيفية، وأن هناك أسبابا تزيد من حدة الضغوط ترتبط بالعمر والجنس والمكانة الوظيفية، وأن هناك أسبابا تزيد من حدة الضغوط لدى الموظفين كان أهمها الدور الغير واضح، الشعور بضعف المكانة والغموض، وعدم اليقين، كما يرجع تخفيف الضغط إلى نوع السند الاجتماعي للمصطب بالضغط النفسي وهذا ما بينته دراسة أندريا دواير و آن كمين (Andrea a Dwyer et Anne cuming 2001) وبين وجود ارتباط بين الضغط واستخدام سلوك التجنب وبين المساندة الاجتماعية من جانب الأصدقاء واستراتيجيات المواجهة بين الجنسين حيث أن الإناث كن أكثر طلبا للمساندة الاجتماعية من الأصدقاء أكثر من الذكور، والذكور أكثر إحساسا بالضغط، وتتسق أيضا مع ما توصلت إليه دراسة (Puccetti et kobasa.1983): كما أشارت الدراسة إلى أن افتقاد الفرد للمساندة الاجتماعية أو الصلابة أو كلاهما فإنه بتعرضه للضغوط فمن الأرجح أن يصبح مكتئبا حيث أشارت النتائج إلى أن افتقاد المساندة وكذلك افتقاد الصلابة النفسية يرتبط بالإصابة بالمرض الجسدي والاكنتاب كما أشارت نتيجة الدراسة إلى أنه بغض النظر عن مستوى وشدة الضغوط فإن الأشخاص الأعلى في الصلابة النفسية أقل مرضا من الأقل صلابة، كما أن المساندة بين الرؤساء تلعب دورا هاما بجانب المساندة من الاسرة للوقاية من أثر الضغوط في العمل. كما يتباين مستوى الاستجابة بتبيان العمر الزمني حيث أشارت دراسة شعبان (1995) وجود تأثير لمتغير العمر على بعض الأساليب الأقدمية لصالح فئة العمرية الأعلى.

إلى أن التوجه الايجابي في علم النفس يؤكد على مسألة الجلد النفس أو الصلابة النفسية في حماية الشخصية من الضغوط النفسية وهذا ما بينته دراسة وليم وآخرون (Willaims et al1992) أن الصلابة النفسية ترتبط ارتباطا إيجابيا اساليب المواجهة الفعالة مثل البناء وسلبيا بأساليب المواجهة الغير فعالة مثل التجنب وأن هناك ارتباطا بينهما وبين عدد قليل من الأمراض الجسمية التي ذكر أفراد العينة أنهم يعانون منها. ودراسة كلارك (Clarke) عامل الصلابة النفسية وعامل السن هم الأكثر مساهمة في تحديد مدى التعرض للضغوط حيث كان الافراد الأكثر صلابة نفسية والأصغر سنا ذوي عادات صحية جيدة بعكس الأقل صلابة والأكثر سنا. ودراسة جيرسون (Gerson 1998) بينت أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فاعلية

وتأثيراً من الذين حصلوا على درجات. ومما سبق تتحدد مشكلة البحث في التساؤل العام هل توجد علاقة بين الصلابة النفسية وبأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى موظفي شركة الكهرباء
3. فروض الدراسة:

- وجود علاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى موظفي شركة الكهرباء
- وجود فروق في الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى موظفي شركة الكهرباء تبعاً لمتغير السن. المؤهل العلمي، الأقدمية.

3. أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة.
- التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.
- التعرف فيما إذا كانت هناك فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى للمتغيرات (السن، الجنس، المؤهل العلمي، الأقدمية)
- التعرف فيما إذا كانت هناك فروق في مستوى مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى للمتغيرات (السن، الجنس، المؤهل العلمي، الأقدمية).

4. أهمية البحث:

تكمن أهمية الدراسة في كونها:

- تلفت نظر الباحثين والعاملين في المجال النفسي والاجتماعي للمساهمة في وضع وتطوير برامج وقائية وعلاجية تصب في مصلحتهم.
- التعرف على الأحداث الضاغطة التي تواجه أفراد العينة والتي يعد تراكمها بمثابة مؤشرات قوية للتنبؤ بالأعراض النفسية، يقودنا إلى التعرف على حجم وطبيعة المشكلة وأثارها الجسدية والنفسية.
- تقديم بعض المقترحات التي تساعد على الاهتمام بالجانب الانفعالي لدى الفرد، وإعطائه ما يستحق من الرعاية والاهتمام، وضرورة فهم شخصية الإنسان فهما جيداً يساعدنا في كيفية التعامل مع الأفراد واستغلال طاقاتهم وإمكاناتهم الفعلة وقدراتهم الإيجابية.

5. المفاهيم الأساسية للبحث:

أولاً. الصلابة النفسية:

الصلابة النفسية نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد بأنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل مسؤولية ما يتعرض له من أحداث، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا وإعاقة له. (مخيمر، 1996، ص. 277)، ويُعرف إجرائيًا تقاس الصلابة النفسية بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الموظف في مقياس الصلابة النفسية المستخدمة في هذا البحث.

ثانيًا. أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

تعرف بأنها الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم. وعرفها (سبيلبرجر) بأنها عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له. (holohan, et al, 1987, p. 945) ويعرف إجرائيًا هو أن أساليب مواجهة الضغوط هي ذلك التعبير المستمر في المجهودات المعرفية والسلوكية والانفعالية من أجل إدارة المطالب الداخلية وأو الخارجية التي يقيّمها الفرد بأنها ترهق أو تفوق إمكانياته. وتقاس بمجموع الدرجات التي يحصل عليها العامل في مقياس أساليب التعامل مع الضغوط paulhan المستخدمة في هذا البحث.

6. منهجية البحث وإجراءاته:

1.6 منهج البحث:

يهدف البحث لمعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية واساليب مواجهة الضغوط النفسية فإن المنهج المناسب للبحث هو المنهج الوصفي التحليلي.

2.6 محددات البحث:

- المحدد البشري: ويتمثل في مجتمع البحث من موظفي شركة الكهرباء
- المحدد الزمني: تم البحث في الموسم الجامعي (2016-2017).
- الحد المكاني: حيث أجري البحث بشركة الكهرباء بولاية المسيلة الجزائرية.

3.6 عينة البحث:

بلغت عينة البحث (132) من أصل (329) عاملاً بشركة الكهرباء بالمسيلة.

4.6 أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية:

1. مقياس الصلابة النفسية:

هو أداة تعطي تقديرا كميا لصلابة الفرد النفسية وقد أعد هذه الاستمارة "عماد محمد مخيمر" ويمكن القول بأن الصلابة النفسية هي عبارة عن "اعتقاد عام لدى الفرد في فعاليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية ولبينية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة". (Kobasa, 1982. Pines, 1986) وهذه الأداة مكونة من (47) عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وتقع الإجابة على الاستبيان في ثلاث مستويات (دائما، أحيانا، أبدا) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى إذا كانت الإجابة (تنطبق دائما "3"، إذا كانت تنطبق أحيانا "2"، وإذا كانت لا تنطبق أبدا "1")، وبذلك يتراوح المجموع الكلي للأداة ما بين 47 إلى 141 درجة، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية.

2. الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية:

تم حساب ثبات هذا المقياس عن طريق التناسق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ القائمة على أساس حساب معدل الارتباطات بين عبارات المقياس ككل حيث بلغ 0,83 وهي قيمة غير متضخمة، ومنه نستطيع القول بأن هذا المقياس ثابت، كما هو مبين بالجدول التالي:
الجدول رقم (01) يوضح ثبات لاستبيان الصلابة النفسية عن طريق ألفا كرونباخ.

عدد العبارات	ألفا كرونباخ على أساس العناصر القياسية	ألفا كرونباخ
47	0,830	0,830

تم حساب الصدق بطريقة صدق المقارنة الطرفية:

الجدول رقم (2) يوضح صدق المقارنة الطرفية لاستبيان الصلابة النفسية

القرار	مستوى الدلالة	t	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	مستوى الدلالة	الطرفين	
								إختبار التجانس ليفين F	الدرجات
دال عند 0,01	0,000	10,23	14	6,363	118,25	8	,4910	,5000	الأعلى
				4,580	89,87	8			الأدنى

3. مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

قامت بولهان وآخرون (Paulhan et Al, 1994) بتكييف النسخة المختصرة لفيثاليانو وجماعته (Vitaliano et Al, 1985) والمتألفة من 42 بنداً، وكانت النتيجة استبقاء 29 بنداً. وكان الهدف من هذا العمل هو البحث عن فعالية المواجهة في دورها المعدل للعلاقة ضغط-توتر، كذلك توضيح أنواع الاستراتيجيات المرتبطة بالصحة الجسدية والنفسية، وقد تضمنت عملية التكيف الخطوات

التالية: ترجمة السلم من طرف مخبر اللغات بجامعة بوردو (Bordeaux)، تم تطبيقه على عينة مكونة من 501 راشدا بين طلاب وعاملين من الجنسين، 172 رجلا و329 امرأة تتراوح أعمارهم ما بين 20 و35 سنة، وباستعمال التحليل العاملي مع التدوير الفاريماكس، تم التوصل إلى نتيجتين هما:

- بنود الاختبار تأخذ بعين الاعتبار محورا عاما للمواجهة يضم استراتيجيات مواجهة مركزة حول المشكل وأخرى مركزة حول الانفعال.
- وجود أبعاد خاصة للمواجهة تتمثل في خمسة (05) مستويات مكونة للصورة النهائية للسلم وهي: (حل المشكل. التجنب مع التفكير الإيجابي. البحث عن الدعم الاجتماعي. إعادة التقييم الإيجابي. التأنيب الذاتي).

4. الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

تم حساب ثبات هذا الاستبيان عن طريق التناسق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ القائمة على أساس حساب معدل الارتباطات بين عبارات الاستبيان ككل حيث بلغ 0,83 وهي قيمة غير متضخمة، ومنه نستطيع القول بأن هذا الاستبيان ثابت، كما هو مبين بالجدول التالي:

الجدول رقم (3) يوضح ثبات استبيان أساليب التكيف عن طريق ألفا كرونباخ

عدد العبارات	ألفا كرونباخ على أساس العناصر القياسية	ألفا كرونباخ
29	0,834	0,837

تم حساب الصدق بطريقة صدق المقارنة الطرفية:

الجدول رقم (4) يوضح صدق المقارنة الطرفية لاستبيان أساليب التكيف

القرار	مستوى الدلالة	t	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	مستوى الدلالة	إختبار التجانس ليفين F	الطرفين	
									الأعلى	الأدنى
دال عند 0,01	0,000	12,09	9,03	6,706	90,87	8	,0220	6,693	الأعلى	الدرجات
				2,587	60,12	8			الأدنى	

4.3 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

- المتوسطات والانحرافات المعيارية والتكرارات والنسب المئوية
- معاملات الارتباط بيرسون لقياس العلاقة الارتباطية
- اختبارات لقياس دلالة الفروق.
- تحليل التباين (ANOVA)

7. عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

1.7 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية العامة على: "توجد علاقة بين مقياس الصلابة النفسية وأساليب التكيف لدى عينة من عمال مؤسسة سونلغاز"، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (5) يوضح العلاقة بين درجات أفراد عينة الدراسة في كل من الصلابة النفسية ككل وأساليب التكيف			
القرار	أساليب التكيف		
دال عند 0.01	0,635**	معامل الارتباط	الصلابة النفسية
	132	حجم العينة	

من خلال الجدول أعلاه رقم (1) وبالنظر إلى قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للأفراد في مقياس الصلابة النفسية مع درجاتهم الكلية في استبيان أساليب التكيف التي بلغت (0.63)، وهي قيمة متوسطة وموجبة، وهذا يعني أن الارتباط بين الدرجة الكلية للأفراد في مقياس الصلابة النفسية مع درجاتهم الكلية في استبيان أساليب التكيف هو ارتباط طردي، أي أنه كلما ارتفعت الدرجات في مقياس الصلابة النفسية لدى عمال مؤسسة سونلغاز كلما ارتفعت درجاتهم في استبيان أساليب التكيف والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,01$)، ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي يقول بأنه "لا توجد علاقة بين الصلابة النفسية وأساليب التكيف لدى العمال"، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية البحث العامة القائلة بوجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية وأساليب التكيف لدى عمال مؤسسة سونلغاز، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وهذا ما توصلت له دراسة puccetti et kobasa (1983) والتي أتت لمعرفة دور كل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية كمتغيرات وسيطة بين إدراك الضغوط وأعراض الاكتئاب وذلك على عينة مكونة من 170 من رجال الأعمال تراوحت أعمارهم ما بين 32 و 65 سنة بمتوسط عمري قدره 38 سنة وطبق عليهم مقياس الصلابة النفسية واستبيان موس للمساندة الاجتماعية ومقياس وايلر للمرض الجسدي والنفسي ومقياس لإدراك الأحداث الضاغطة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط دال موجب بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وبين المرض الجسدي والاكتئاب، كما أشارت الدراسة إلى أن افتقاد الفرد للمساندة الاجتماعية أو الصلابة أو كلاهما فإنه يتعرض

للضغوط فمن الأرجح أن يصبح مكتئباً حيث أشارت النتائج إلى أن افتقاد المساندة وكذلك افتقاد الصلابة النفسية يرتبط بالإصابة بالمرض الجسدي والاكنتاب كما أشارت نتيجة الدراسة إلى أنه بغض النظر عن مستوى وشدة الضغوط فإن الأشخاص الأعلى في الصلابة النفسية أقل مرضاً من الأقل صلابة.

وإلى نفس النتيجة توصلت دراسة ويليام وآخرون (willaims et al 1992) والتي هدفت إلى التعرف على دور العمليات المواجهة كوسائل في العلاقة بين الصلابة النفسية والصحة الجسمية، فتوصلت إلى أن الصلابة النفسية ترتبط ارتباطاً إيجابياً بأساليب المواجهة الفعالة مثل البناء وسلبياً بأساليب المواجهة الغير فعالة مثل التجنب وأن هناك ارتباطاً بينهما وبين عدد قليل من الأمراض الجسمية التي ذكر أفراد العينة أنهم يعانون منها. كما أن دراسة جيرسون (Gerson 1998) التي هدفت إلى بيان العلاقة بين الصلابة ومهارات المواجه والضغوط بين طلبة الدراسات العليا، وتوصلت النتائج إلى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فاعلية وتأثيراً من الذين حصلوا على درجات منخفضة. فالأساس التجريبي لصياغ نظرية كوبازا (Kobasa 1979 استطاعت من خلاله اعتمادها على نتائج دراستها والتي استهدفت الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية والتي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته النفسية والجسدية رغم تعرضه للمشقة، كما استهدفت معرفة دور هذه المتغيرات في إدراك الضغوط والاصابة بالأمراض وذلك على عينات مختلفة من شاغلي المناصب الادارية المتوسطة والعليا من المحامين، رجال الأعمال ، مما جعلها تنتهي إلى عدد من النتائج ساعدتها في صياغة الاسس النظرية التي اعتمدت عليها ومن امثلة هذه النتائج أن الكشف عن مصدر ايجابي جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية على الرغم من تعرضهم للضغوط وذلك من خلال المقارنة بالأفراد الأقل صلابة (راضي، 2003، ص 35-36).

ومن هنا فالصلابة تسمح بتخفيف التهديد الكامل في هذه الضواغط التي تنتج توتراً أو ضغطاً لدى الفرد، وتجعله يغير من ادراكاته بسبب التقييم الإيجابي للموقف، فالفرد الصلب يستخدم استراتيجيات مواجهة إيجابية وقد أكدت كوبازا على أن الصلابة النفسية مفيدة لمقاومة الضغوط والانهاك النفسي، حيث ظانها تعدل من إدراك الفرد للأحداث وتجعلها أقل أثراً، فتكسب الفرد قدراً من المرونة، ولهذا فالصلابة النفسية تزيد من قدرات الفرد لمواجهة الضغوط المختلفة، وكذلك للوقاية من الانهاك النفسي. (عباس، 2010، ص 19) وقد اكدت البحوث على أهمية إدراك الأحداث في الشعور بالضغوط من عدمه، فقد وجد كل من رودوالد وزون Rodwalt et zun أنه بمقارنة

الأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة بأقرانهم ذوي الصلابة المنخفضة وجدوهم يميلون أكثر للنظر إلى أحداث الحياة الماضية على أنها كانت إيجابية وكانت لديهم القدرة على التحكم فيها. ووجد "مادي وكوباذا" أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهةهم للضغوط بحيث تفيدهم في خفض تهديد الأحداث الضاغطة من خلال رؤيته من منظور واسع وتحيلها إلى مركباتها الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها.

7.2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الجزئية الرابعة على: "توجد فروق في الصلابة النفسية وأساليب التكيف لدى عينة من عمال مؤسسة سونلغاز تبعا لمتغير السن، المؤهل العلمي، الأقدمية"، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

جدول (6) نتائج تحليل التباين المتعدد (ANOVA) للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة الدراسة في كل من الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية حسب (السن، المؤهل العلمي، الأقدمية)						
المتغير	المتغيرات السوسيوديمغرافية	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
الصلابة النفسية	السن	8060.8	69	164.012	0.714	غير دالة
	المؤهل العلمي	14247.727	131	480.717	4.667	**0.000
أساليب التكيف	الأقدمية	14247.727	131	5.430	0.049	غير دالة
	السن	11984.57	69	301.799	1.002	غير دالة
	المؤهل العلمي	23642.909	131	1844.789	11.927	**0.000
	الأقدمية	23642.909	131	447.112	2.535	غير دالة

من خلال الجدول رقم (6) أعلاه وبالنظر إلى قيمتا اختبار تحليل التباين (F) والتي بلغتا في مقياس الصلابة النفسية (0.71) وفي استبيان أساليب التكيف (1.00)، نلاحظ أن كلا القيمتين غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,05$)، وبالتالي يمكن القول بأنه لا توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة في كل من الصلابة النفسية وأساليب التكيف لدى عمال مؤسسة سونلغاز تبع المتغير

السن، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

وقد اختلفت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كلارك (Clarke) والتي كانت تحت عنوان "قابلية التعرض للضغوط وعلاقتها بكل من متغيرات الجنس والسن ومصدر الضبط والصلابة النفسية ونمط الشخصية" وقد أسفرت على أن عامل الصلابة النفسية وعامل السن هم الأكثر مساهمة في تحديد مدى التعرض للضغوط، حيث كان الأفراد الأكثر صلابة نفسية والأصغر سنا ذوي عادات صحية جيدة بعكس الأقل صلابة والأكثر سنا. هذا واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (أبو حطب، 2003) والتي كانت بعنوان "الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى المرأة الفلسطينية في محافظة غزة" وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة لدى النساء في أساليب المواجهة تعزى لكل من متغير العمر.

وبالرجوع الجدول رقم (6) أعلاه وبالنظر إلى قيمتا اختبار تحليل التباين (F) والتي بلغت في مقياس الصلابة النفسية (4.66) وفي استبيان أساليب التكيف (11,92)، نلاحظ أن القيمة الأولى جاءت غير دالة وبالتالي لا وجود للفروق بين أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير المؤهل العلمي في درجاتهم على مقياس الصلابة النفسية، في حين أن القيم الثانية جاءت دالة عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,05$)، وبالتالي يمكن القول بأنه توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة في أساليب التكيف تبعا لمتغير المؤهل العلمي. ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

وبما أن اختبار الدلالة الإحصائية (F) لا يحدد لصالح من الفروق في حالة ما إذا كانت الفروق دالة كما في هذه الحالة فإننا نلجأ إلى استخدام معامل التوكي (Tukey) وهذا لتحديد لصالح من الفروق وهذا ما بينه الجدول رقم (16) حيث نلاحظ أن متوسط الفروقات بالنسبة لأفراد عينة الدراسة في استبيان الصلابة النفسية كان لصالح الذين مؤهلهم العلمي (ثانوي)، أما بالنسبة لمتوسط الفروق في استبيان أساليب التكيف فقد كان لصالح العمال الحاصلين على شهادات ما بعد التدرج

وقد اتفقت هذه النتيجة إلى حد كبير مع دراسة جيرسون (Gerson 1998) والتي كانت بعنوان "العلاقة بين الصلابة ومهارات المواجه والضغوط بين طلبة الدراسات العليا" وتوصلت النتائج إلى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فاعلية وتأثيرا من الذين حصلوا على درجات منخفضة.

كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة عبد الله الضريبي والتي كانت بعنوان "أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات" وقد أسفرت نتائجها على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط (المواجهة والتحدي، واللجوء إلى الدين، إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة) وفي الدرجة الكلية للأساليب الإيجابية تعزى للمؤهل العلمي (أساسي، ثانوي) وذلك لصالح حملة الشهادة الثانوية.

وبالرجوع إلى الجدول رقم (6) أعلاه وبالنظر إلى قيمتا اختبار تحليل التباين (F) والتي بلغت في مقياس الصلابة النفسية (0.04) وفي استبيان أساليب التكيف (2,53)، نلاحظ أن كلا القيمتين غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,05$)، وبالتالي يمكن القول بأنه لا توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة في كل من الصلابة النفسية وأساليب التكيف لدى عمال مؤسسة سونالغاز تبعا لمتغير الأقدمية، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

وقد اختلفت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كلارك (Clarke) والتي كانت تحت عنوان "قابلية التعرض للضغوط وعلاقتها بكل من متغيرات الجنس والسن ومصدر الضبط والصلابة النفسية ونمط الشخصية" وقد أسفرت على أن عامل الصلابة النفسية وعامل السن هم الأكثر مساهمة في تحديد مدى التعرض للضغوط، حيث كان الأفراد الأكثر صلابة نفسية والأصغر سنا ذوي عادات صحية جيدة بعكس الأقل صلابة والأكثر سنا. كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة عبد الله الضريبي والتي كانت بعنوان "أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات" وقد أسفرت نتائجها على وجود فروق في استخدام الأساليب الإيجابية كلها في الدرجة الكلية تعزى لمتغير الخبرة، وذلك لصالح فئة الخبرة الأكبر (أكثر من 10 سنوات)

5. خاتمة واقتراحات البحث:

بناء على نتائج الدراسة الميدانية التي توصلت إليها الباحثة تقترح ما يلي:

- إعداد دورات وبرامج نفسية واجتماعية تهدف إلى تنمية مهارة العامل في إدارة الضغوط، واكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهتها.

- إنشاء مراكز للتوجيه والإرشاد على مستوى المؤسسات يكون هدفها تقديم الخدمات النفسية وقائية كانت أو علاجية للعمال.
- من المواضيع التي تراها الباحثة جديرة بالدراسة ومتعلقة بموضوع البحث الحالي ما يلي:
- إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية حول الصلابة النفسية وأساليب المواجهة على عينات أخرى وبيئة مختلفة.
- القيام بدراسة الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين المساندة الاجتماعية وأساليب المواجهة لدى فئة من المسنين في دور العجزة.

7. قائمة المراجع:

أولا/ المراجع العربية:

1. إبراهيم، لطفي عبد الباسط (1994): عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر، السنة الثالثة، العدد الخامس.
2. الإمارة، أسعد(2001): أساليب التعامل مع الضغوط، حدود المنهج والأساليب، مجلة النبأ، العدد الخامس والخمسون.
3. أمل، سليمان تركي العنيزي (2004): "أساليب مواجهة الضغوط عند لصحاحات والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية (السيكومترية) دراسة مقارنة، رسالة ماجستير، منشورة. جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
4. بونامكي، رايالينا (1988): الصحة النفسية للنساء الفلسطينيات تحت الاحتلال الإسرائيلي، (ترجمة: أحمد بكر)، جمعية الدراسات العربية، الأردن.
5. جاب الله، شعبان(1993): "علم النفس الاجتماعي والصحة النفسية، دار غريب للنشر القاهرة.
6. جاب الله، شعبان(1993): "علم النفس الاجتماعي لصحة النفسية" دار غريب للنشر، القاهرة، مصر.
7. حدة، يوسف(2012): "فاعلية برنامج إرشادي (معرفي -سلوكي) في تنمية بعض المتغيرات الواقية من الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة" - دراسة شبه تجريبية-رسالة دكتوراه، غير منشورة، قسم علم النفس، جامعة باتنة، الجزائر.
8. حمادة، لؤلؤة وعبد اللطيف، حسن (2002): الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، 12 (2)، القاهرة، مصر.
9. الحواجري، عبد الله تيسير (2004): العلاقة بين الضغوط النفسية والإصابة بالقرحة الهضمية، رسالة ماجستير، منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
10. خالد، بن محمد بن عبد الله العبدلي (2012): "الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة"، رسالة ماجستير منشورة، جامعة أم القرى السعودية.

11. خليفة، عبد اللطيف محمد وعبد الله، معتز سيد (1997): الدوافع والانفعالات، الكويت، مكتبة المنار الإسلامية.
12. دخان، نبيل كامل وآخرون (2006): الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلاية النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، 14.
13. دسوقي، راوية محمود حسين (1996): النموذج السببي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية للمطلقات، مجلة علم النفس، العدد 39، القاهرة، مصر: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
14. راضي، زينب نوفل أحمد (2008): "الصلاية النفسية لدى أمهات شهداء الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات"، رسالة ماجستير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
15. رضوان، سامر جميل (2007): الصحة النفسية، ط02، عمان، الأردن، دار الميسرة.
16. الرفاعي، غزة (2003): "الصلاية النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها" رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
17. الرفاعي، غزة (2008): الصلاية النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة ماجستير، منشورة، كلية الآداب، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
18. شقير، زينب محمود (1998): مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية المصرية، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
19. العتيبي، آدم (1997)، علاقة ضغوط العمل بالاضطرابات السيكوسوماتية والغياب الوظيفي لدى العاملين في القطاع الحكومي في الكويت، المجلة التربوية.
20. عثمان، فاروق السيد (2001): القلق، وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي،
21. العنزي، أمل سليمان (2004): أساليب مواجهة الضغوط عند الصحاح والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية (السيكوسوماتية)، رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود.
22. الغريبي، عبد الله (2010): ' أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات " رسالة ماجستير، منشورة، جامعة دمشق، سوريا.
23. ليندة، حراوية (2005): "الصلاية النفسية عند المصدومين الذين تعرضوا لاضطراب الضغط ما بعد الصدمة - دراسة مقارنة - رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والنفسية، قسم علم النفس، الجزائر.
24. محمد، لطفي راشد (1992): نحو إطار شامل لتفسير ضغوط العمل وكيفية مواجهتها، معهد الإدارة العامة، الرياض، مجلة الإدارة العامة، العدد 85، 1991.
25. محمد، محمد عودة (2010): " الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلاية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة"، رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
26. مخيمر، عماد (1997): " الصلاية النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي " المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد السابع، المجلد السابع.
27. مخيمر، عماد (2002): مقياس الصلاية النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية.
28. الهيجان، عبد الرحمن بن أحمد بن محمد (1998): ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض.

ثانيا/ المراجع الأجنبية:

29. Adeline Pupet. (2006/2007): « la perception de la maladie et le coping chez les personnes fibromyalgiques. <http://www.atoute.org/n/IMG/pdf/5> .la perception de la maladie et le coping chez les personnes fibromyalgiques. pdf
30. Delmas, Pn et Duquette, Ae Bourdean, Me Pronost ; A. (2004). Effet d'un programme de renforcement de la hardiesse sr la qualité de vie au travail d'infirmière clinicienne, Revue de recherche en cour infirmière ; 1(1); en <http://www.revueinf.uquar.ca/.../infirmière> clinicienne Delmas vol 1 nos .pdf
31. Evry Archer. (2008) : l'évaluation de la souffrance psychique liée à la détention. <http://www.gip-recherche.justice.fr/15/G/pdf/172-archer> souffrance détention. pdf.
32. Granlen, R, Blanley ; P..(1984) : « Harduiss and social supports as moderators of effects of life stress », journal of personality and social psychology, vol ; 74, No1, pp 156-165.
33. Holalarm. G JA; Moose R.H. (1987): « Personal and contextual, Determinates of coping strategies », journal of personality and social psychology, 52, (2), pp 945-955.
34. Kobasa ; S, e puccteti, M. (1983) : « Personality and social resources in stress Resistance », journal of Abdominal psychology, vol, 45, No , 4, pp 839-880.
35. 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.
36. Kobasa, S,C. (1982 b) : « com and coping in stress resistance among lawyers », journal of personality and social psychology, 45,(4), pp 839-850.
37. Morisette. F. (1993) : Facteurs reliés à l'épuisement professionnel des infirmières francophones œuvrant aux soins intensifs au Québec. Mémoire de maitrise, faculté des sciences infirmières, université de Montréal ; en www.assoetud.unige.ch/adepsy/doc/cours4/pdf.
38. Rivs ; G. (201) : coping et stratégie d'adaptation. laboratoire de la santé et du développement ; en<http://www.ensaap.ca/ensaap/index?8>
39. Sillamy .N. (1980) : dictionnaire de psychologie édition B