استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية
-دراسة ميدانية على عينة من أعوان الحماية المدنية بالبويرة-

Coping Strategy and its Relationship with Psychological Hardiness
-A field study on a sample of، Civil Protection officers in Bouira-

أ. عيسات مريم *
طالبة دكتوراه، مخبروحدة البحث الموارد البشرية، جامعة محمد لمين دباغين سطيف2

د. آيت مجبر واكلي بديعة
أستاذة محاضرة (أ)، جامعة محمد لمين دباغين سطيف2

Pr. Aissat Meriem
Doctoral Student, Human Resources Research Unit Laboratory Mohamed Lamine DEBAGHINE University- Setif 2
aissatmeriem2019@gmail.com

Dr. Badiaa Ait Medjber Ouakli
Lecturer Professor, Class (A), Human Resources Research Unit Laboratory, Mohamed Lamine DEBAGHINE University- Setif 2
Aitmedjber63dz@yahoo.fr

تاريخ الاستلام: 2019/12/09 تاريخ القبول: 2020/02/12 تاريخ النشر: 2020/03/15

- **الملخص:** تسعى هذه الدراسة إلى معرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية، مع إجراء دراسة ميدانية على عينة من أعوان الحماية المدنية بولاية البويرة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدام مقياسين لغرض جمع البيانات هما مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لمزلوق وفاء 2014، ومقياس الصلابة النفسية لـ "مخيمر 2002" والذي قننه بشير معمرية، والتي تم توجيهها على عينة الدراسة، والمتمثلة في (102) عون من الحماية المدنية، وقمنا باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، لتحليل بيانات المقياسين، وقد توصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية، بالإضافة إلى ذلك. وجود علاقة ارتباطيه ايجابية بين كل استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتركزة على المشكلة والمساندة الاجتماعية وأبعاد الصلابة النفسية، بينما توجد علاقة ارتباط عكسية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتركزة على الانفعال وأبعاد الصلابة النفسية كما توصلت الدراسة كذلك إلى أن أكثر الاستراتيجيات المستعملة من طرف أعوان الحماية المدنية هي المواجهة المتمركزة على (المشكل وعلى المساندة الاجتماعية)، ومن أهم ما توصي

* - المؤلف المرسل: أ. عيسات مريم الايميل: aissatmeriem2019@gmail.com

به هذه الدراسة إلى وضع استراتيجيات عن طريق عقد ورشات للتخفيف من الأحداث والضغوطات اليومية التي يمر بها أعوان الحماية المدنية.

- **الكلمات المفتاحية:** الضغوط النفسية، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، الصلابة النفسية، أعوان الحماية المدنية.

- **Abstract:** This study aims to know the stress coping strategies and its relationship with psychological hardiness. It is a field study on a sample of civil protection officers in Bouira province. To achieve the objectives of the study we used the correlational descriptive approach. Two measures to collect data were used, a measure of stress coping strategies of Mazlouk Wafaa 2014, and the psychological hardiness scale of Mkhaimar 2002, which was standardized by Bashir Mammaria. The sample of study constituted (102) civil protection officers. The Statistical Package of Social Sciences (SPSS) to analyze the data of the two scales. The study found that there is a correlation between the stress coping strategies and the psychological hardiness of the civil protection officers; in addition, there is a positive correlation between all stress coping strategies, based on the problem and social support, and the dimensions of psychological hardiness. It was also found that the most common strategies used by civil protection officers are confrontation based on the problem and social support. The study recommends developing the stress coping strategies by holding workshops to alleviate events and the daily pressures experienced by civil protection officers.

- **Keywords:** Psychological Stress, Stress Coping Strategies for, Psychological Hardiness, Civil Protection officers.

- مقدمة:

يواجه الأفراد الكثير من الضغوطات في حياتهم اليومية، كما إن طبيعة بعض المهن تفرض تلك الضغوط، كمهن الحماية المدنية، فهم في وضع محدود بين حياة وموت المواطنين، من خلال إغاثتهم من أخطار الحريق، والكوارث والحروب، واللذين يسعون الى تأمين السلامة للمواطنين، وبالتالي هذه المهنة تفرض عليهم الكثير من الحيطة والحذر، مما يولد لديهم الضغوطات النفسية، فتتراكم هذه الأخيرة بحيث تؤثر على صحتهم النفسية والجسدية، لذلك ينبغي عليهم

إتباع استراتيجيات لمواجهة الضغوطات النفسية، والتي يسعى من خلالها الفرد إلى تحقيق التوازن بين ذاته وبين عالمه الخارجي، فهي تساعد الفرد على تحقيق التكيف مع المثيرات الخارجية البيئية.

وتعد الصلابة النفسية كذلك عامل يحافظ على الصحة النفسية والجسدية وعلى الأداء المهني للفرد، كما تعتبر من بين عوامل الشخصية التي تعبر على قدرة الفرد على التحمل، وقد أصبح هذين المفهومين أي استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، والصلابة النفسية من المفاهيم الأكثر دراسة في علم النفس.

1- إشكالية الدراسة:

تعتبر الضغوط النفسية ظاهرة حتمية في حياة الفرد، خاصة في عصرنا الحالي، فقد أصبحت الضغوطات النفسية سمة العصر، ونظرا لكثرتها، حتى أطلقت عليها تسمية " عصر الضغوطات النفسية" (غريب، 2014، ص. 307).

فالضغوط النفسية لدى مختلف الأفراد، تشكل مجالا واسعا للبحث، كما أن التعامل معها يعتبر أكثر تعقيدا، فهي تختلف باختلاف كيفية الاستجابة والتعامل مع هذه الضغوط (بغجية، 2014)، فالفروق الفردية هي وثيقة الصلة باستجابات الضغط النفسي.

بحيث تعرف المواجهة، حسب" لازاروس(lazarus) المواجهة(coping) بأنها تلك الجهود المعتمدة المنضبطة (السلوكية والمعرفية)، التي يتبعها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة التي بذلها كرد فعل للضغوط النفسية" (بوعيشة، وسعداوي، 2013، ص 313).

وفي هذا الصدد أشار ويثنجون وكازلر "Weithington & kessler 1991" الى أن الأفراد يختلفون في استخدام استراتيجيات استجاباتهم للأحداث الضاغطة، وأن هناك عوامل عديدة تؤثر في اختيارهم لها، وهي تتضمن عدة عوامل تتعلق بخصائص شخصية واجتماعية للفرد كالصلابة النفسية" (شويطر، 2017، ص. 3).

وتعتبر الصلابة النفسية إحدى الركائز الأساسية للصحة النفسية، أي "هي مجموعة من الخصائص الشخصية، والتي تشكل مصدرا للقوة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة" Azad) sarani & al, 2015, p. 409).

ومن بين الذين درسوا هذه المفاهيم نجد كوبازا "حيث عرفت الصلابة النفسية هي مجموعة من الخصائص النفسية وهي الالتزام ووضوح الهدف والتحكم والتحدي، وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على الصحة النفسية والجسمية...بالرغم من التعرض للأحداث الضاغطة" (بن طاهر، والهياني، 2016).

فتعرض أعوان الحماية المدنية، إلى حالات تحمل في طياتها الكثير من المواقف الخطرة، التي تكون بين الحياة والموت، كل هذا يؤثر في صحتهم النفسية والجسمية، فلابد لهم من استعمال استراتيجيات المواجهة التي يتعرضون لها في المواقف الضاغطة.

وبناءا على ما سبق تتبلور لنا معالم الإشكالية التالية: هل توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية؟

وقد تمخض من خلال هذه الإشكالية الأسئلة التالية:

- ما مستوى الصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة حول المشكل وأبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى أعوان الحماية المدنية؟
- هل توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة حول الانفعال وأبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى أعوان الحماية المدنية؟
- هل توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة حول المساندة الاجتماعية وأبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى أعوان الحماية المدنية؟

2- فرضيات الدراسة:

انطلاقا من أسئلة الدراسة والنموذج الذي سيطبق فيها واستجابة لمتطلبات تحقيق أهدافها، قمنا بتبني أربع فرضيات تمثلت فيما يلي:

- **الفرضية الرئيسية:** توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية.
- **الفرضية الأولى:** توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة حول المشكل وأبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى أعوان الحماية المدنية.
- **الفرضية الثانية:** توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة حول الانفعال وأبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى أعوان الحماية المدنية.
- **الفرضية الثالثة:** توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة حول المساندة الاجتماعية وأبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى أعوان الحماية المدنية.

3- أهداف الدراسة:

نهدف من خلال دراستنا هذه إلى تحقق ما يلي:

- التعرف على المفاهيم الأساسية للمتغيرين المدروسين من خلال بناء إطار نظري يسلط الضوء على المفردات الأساسية للدراسة عن طريق المسح المكتبي لمختلف الدراسات التي تضمنت استراتيجيات المواجهة والصلابة النفسية، وتحديد مختلف جوانبهما.

- محاولة الكشف عن أهم الاستراتيجيات المستعملة من طرف أعوان الحماية المدنية، وعلاقتها بأبعاد الصلابة النفسية، لدى العينة محل الدراسة.

- تقديم مجموعة من التوصيات لزيادة الاهتمام بهذه الشريحة من المجتمع ألا وهم أعوان الحماية المدنية.

4- أهمية الدراسة:

تأتى أهمية هذه الدراسة من أهمية موضوع استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية، الذي يعد من الموضوعات ذات الأهمية في علم النفس، ولدراستنا هذه دور بارز في توضيح أهمية استراتيجيات المواجهة، من خلال تأثيرها على حياة الفرد، كما تعتبر موضوع استراتيجيات المواجهة والصلابة النفسية من بين المواضيع المعاصرة مما يحتم ضرورة الاهتمام بمثل هذه المواضيع التي أثبتت تأثيرها على حياته، كما أن الاهتمام بأعوان الحماية المدنية هذه الأخيرة لم تلقى الكثير من الدراسات خاصة في مجال علم النفس، ولذلك قمنا بتسليط الضوء على هذه الشريحة من المجتمع.

5- تحديد مصطلحات الدراسة:

5-1- الضغوط النفسية: (Stress)، عرفها الدليل التشخيصي والإحصائي للأمراض العقلية والإصدار الرابع (DSMIV)، هو أي حرمان يثقل كاهل الفرد نتيجة لمروره بخبرة غير مريحة كالمرض المزمن أو فقدان المهنة أو الصراع الزواجي (غريب، 2014، ص. 309).

في حين تعرف الضغوط النفسية إجرائي بأنها هي مجموع الدرجات التي يتحصل عليها أعوان الحماية المدنية. في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لمزلوق وفاء (2014).

5-2- استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية: يعرفها Moos" استراتيجيات مواجهة الضغوط بأنها أنماط سلوكية تكيفية متعلمة تستهدف حل المشكلة، والسيطرة عليها وكفها" (Moos, 1988, p. 141).

وتعرف إجرائيا بأنها مجموع الدرجات التي يتحصل عليها أعوان الحماية المدنية، في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لمزلوق وفاء 2014.

3-5- أساليب استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: هناك ثلاثة أساليب رئيسية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

- **المواجهة المتمركزة حول المشكل:** "تتضمن بذل الفرد للجهد لحل المشكل أو تغيير الموقف الصعب بطريقة فعالة" (عبيد، والسيد، 2008، ص. 79).

- **المواجهة المتمركزة حول الانفعال:** "يهدف هذا الأسلوب إلى التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر والضغوط والاحتفاظ باتزان وجداني، وعادة ما يكون هذا النوع من المواجهة مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها ومن ثم لا يمكن تغييرها من خلال أساليب مناسبة لحل المشكلة (مزراقة، 2009، ص. 73).

- **المواجهة المتمركزة حول المساندة الاجتماعية:** يرى سارسون (1983)"إنها إدراك الفرد بأن البيئة تمثل مصدرا للتدعيم الاجتماعي الفاعل، ومدى توافر أشخاص يهتمون بالفرد، ويرعونه، ويثقون به، ويقفون بجانبه عند الحاجة إلى ذلك كالأسرة، والأصدقاء، والجيران (Sarason, I. G., & others, 1983).

4-5- الصلابة النفسية: يرى كارفر (Carver) بأن الصلابة النفسية هي تقبل الفرد للتغيرات أو الضغوطات التي يتعرض لها، حيث تعمل الصلابة النفسية كمصدر ودرع واقي ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط (حمادة، وعبد اللطيف، 2002).

وتعرفها كل من لؤلؤة وحسن "بأنها الصلابة والمقاومة ذات الطبيعة النفسية وهي خصال فرعية تضم (الالتزام، التحكم، التحدي)، يراها على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية وفي التعايش معها بنجاح" (صلاح، وبن كثيلة، 2019، ص.376).

وتعرف إجرائيا بأنها هي مجموع الدرجات التي يتحصل عليها أعوان الحماية المدنية، في مقياس الصلابة النفسية لـ "مخيمر 2002" والذي قننه بشير معمرية.

5-5- أبعاد الصلابة النفسية: وهناك ثلاثة أبعاد رئيسية على النحو الذي اقترحته كوبازا "Kobasa" (1979) في نظريتها الى ثلاثة أبعاد والتي تتمثل فيما يلي:

- **الالتزام:** وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه، والأخرين من حوله (مخيمر، 1997، ص. 14).

وتعرف كوبازا "الالتزام القدرة على الشعور بعمق المشاركة مع الآخرين والالتزام اتجاه نشاطاتهم الحياتية، ومسؤولياتهم الاجتماعية" (Kobasa, 1979, p. 414).

- **التحكم:** هو "مدى تحكم اعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكما في يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، ويتضمن القدرة على اتخاذ القرارات، والقدرة على تفسير الأحداث والقدرة على المواجهة الفعالة للضغوط" (شويطر، 2017، ص. 104).

- **التحدي:** "أي اعتقاد الفرد بأن التغيير بدلا من الاستقرار أمر طبيعي في الحياة، ومن هذا المنظور، فإن عقبات الحياة تتيح الفرصة لزيادة مهارات الفرد، ومعرفة ذاته وبالتالي تمثل حوافز للنمو بدلا من اعتبارها تهدده لأمنه وسلامته" (شويطر، 2017، ص. 109).

5-5- تعريف أعوان الحماية المدنية: هم رجال إنقاذ مدربون تدريبا كبيرا على إخماد الحرائق الخطرة، التي تهدد السكان وممتلكاتهم، وإنقاذ الناس من حوادث السيارات، وانهيار المباني واحتراقها وغيرها من الحالات (https://www.ar.wikipedia.org/wiki/, s.d.)

الحماية المدنية مرفق عمومي مكلف بحماية الأشخاص والممتلكات موضوع تحت وصاية وزارة الداخلية والجماعات المحلية، حيث طبيعة مهامها تتطور باستمرار لمسايرة لضمان التكفل الخاص بالمهمة الإنسانية المنوطة بها. التطورات التكنولوجية والنمو الديمغرافي في الوطن، تتميز بتنظيم إداري (تقني وعلمي) (عثمان، 2010).

6- الدراسات السابقة:

الدراسات السابقة هي إحدى الدعائم الأساسية التي يستند علها كل بحث، لأنها تمثل الجزء الثاني من الإطار النظري للبحث العلمي، وبالتالي تم التركيز في دراستنا هذه على الدراسات التي جمعت بين استراتيجيات المواجهة والصلابة النفسية، وفيما يأتي عرض لمختلف الدراسات الأجنبية والعربية، ذات العلاقة بالدراسة الحالية من منظور متغيراتها الرئيسية، وفق تسلسلها الزمني من الأقدم إلى الأحدث:

- دراسة ستفنسون (1990) stephenson: تناولت "الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة" وقد هدفت الدراسة الى بحث العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة تكونت عينت الدراسة من (148) فردا من الذكور العاملين في البنوك والمحاماة، طبق علهم مقياس الصلابة النفسية، وقائمة طرق المواجهة للباحث، وقد أشارت النتائج إلى أن الإناث أكثر صلابة من الذكور، وأن هناك علاقة ارتباطية بين طرق المواجهة والصلابة النفسية، وأكثر استخداما لأسلوب التصدي للمشكلة مقارنة بالعاملين في البنوك.

- دراسة مزلوق وفاء (2014): استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى مرضى السرطان، دراسة ميدانية بالعيادة المتعددة الخدمات قماش أحمد -سطيف، رسالة الماجستير، جامعة سطيف2، الجزائر، هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن استراتيجيات المواجهة التي يوظفها مريض السرطان

لخفض الضغوط النفسية الناجمة عن الإصابة بالورم السرطاني، والكشف كذلك عن أهم استراتيجيات المواجهة التي يوظفها مريض السرطان، وقد بلغت عينة الدراسة على 120 فردا مصابا بالسرطان، من كلا الجنسين (33 من الذكور و87 من الإناث)، وبأعمار مختلفة تراوحت ما بين (20- 85 سنة)، وكذلك بأنواع مختلفة من السرطان، كما اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي، واستخدمت بعض الأدوات البحثية كالمقابلة للتعرف على ميدان الدراسة، ومقياسين سيكولوجيين أحدها خاص بالضغوط النفسية والأخر خاص باستراتيجيات المواجهة وقد توصلت الباحثة الى أهم النتائج والتي تتمثل في:

- أن مرضى السرطان يفضلون استخدام استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال أكثر من توظيفهم لاستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل والمتمركزة حول السند الاجتماعي.

- أن مرضى السرطان من الذكور يفضلون استخدام استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل بينما الإناث يملن الى استخدام استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال والمتمركزة حول المساندة الاجتماعية أكثر من الذكور.

- يفضل أفراد العينة من ذوي الضغط النفسي المرتفع استخدام استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال أكثر من استخدامهم لاستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل.

- يفضل مرضى السرطان من ذوي الضغط النفسي المنخفض استخدام استراتيجيات المتمركزة حول الانفعال والمتمركزة حول المساندة الاجتماعية أكثر من استخدامهم لاستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل.

- دراسة شويطر خيرة (2017): "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية -دراسة ميدانية على عينة من وهران لدى أمهات العاملات في التعليم، هدفت هذه الدراسة الى معرفة على مساهمة كل بعد من أبعاد الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، كما سعت كذلك الى التعرف على أثر التفاعل المحتمل بين متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية في الأمهات، اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي، على عينة تكونت من (300) أم عاملة بالتعليم بولاية وهران، كما اعتمدت على الأدوات الدراسة: استبيان مصادر الضغوط النفسية، واستبيان المساندة الاجتماعية، واستخدمت مقاييس مقياس الصلابة النفسية الذي أعده "مخيمر" وقننه "بشير معمرية"، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من إعداد كارفر وترجمته الباحثة، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها: مساهمة أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، والتحكم)، في التنبؤ باستراتيجيات

التعامل مع الضغوط النفسية، وساهمت أبعاد المساندة الاجتماعية (الوجدانية، المعرفية)، كما كان هناك أثر تفاعلي دال إحصائيا بين ما متغير الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية ساهم في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأمهات.

تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات المذكورة سابقا، من حيث عينة الدراسة اعتمدت كل من دراسة (1990) stephenson" على عينة (148) فردا من الذكور العاملين في البنوك والمحاماة ومزلوق وفاء (2014) 120 فردا مصابا بالسرطان، ودراسة شويطر خيرة (2017) اعتمدت على عينة قوامها (300) أم عاملة بالتعليم، بينما دراستنا سنعتمد على عينة قوامها (102) من رجال الحماية المدنية، وهذا كاختلاف بين الدراسات السابقة وكإضافة جديدة، بالإضافة الى ذلك جاءت الدراسات متنوعة من حيث مجالاتها الزمنية والمكانية، وكانت مستهدفة مؤسسات استشفائية، تربوية، ومؤسسات قضائية وبنكية، بينما دراستنا استهدفت الحماية المدنية.

8- الجانب الميداني:

8-1- منهجية الدراسة:

أ- منهج الدراسة: تعتمد الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي والذي يتضمن استخدام الأسلوب الميداني في جمع البيانات بواسطة تطبيق مقياسين وتحليلهما إحصائيا لاختبار صحة الفرضيات والإجابة على إشكالية الدراسة.

ب- حدود الدراسة: من أجل التحكم في موضوع الدراسة، ومعالجة الإشكالية محل البحث، قمنا بوضع حدود الدراسة تجسدت أساسا فيما يلي:

- **الحدود الموضوعية:** تستهدف دراستنا بشكل أساسي معالجة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية، أي أن المتغير المستقل هو استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعادها (إستراتيجية متمركزة على المشكل، إستراتيجية متمركزة على الانفعال، إستراتيجية متمركزة على المساندة الاجتماعية) أما المتغير التابع فتمثل في الصلابة النفسية والذي شمل على الأبعاد الآتية (الالتزام، التحكم، التحدي).

- **الحدود الزمانية:** امتدت هذه الدراسة في مديريات الأعوان الحماية المدنية بولاية البويرة خلال الفترة من 2018 إلى غاية 2019.

- **الحدود المكانية:** أجريت الدراسة في مديريات الأعوان الحماية المدنية لولاية البويرة كنموذج للدراسة التطبيقية.

ج- مجتمع وعينة الدراسة: استهدفت الدراسة جميع أعوان الحماية المدنية -بولاية البويرة، كمجال لتطبيق الدراسة واستحصال البيانات المطلوبة من خلال المقياسين، أما عينة الدراسة

فتمثلت في العينة القصدية التي شملت أعوان الحماية المدنية ذوي التدخلات المتعلقة بحوادث السيارات، وانهيار المباني واحتراقها.

د- أدوات جمع البيانات:

اعتمدنا في دراستنا على مقياسين مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لمزلوق وفاء 2014، ومقياس الصلابة النفسية لـ "مخيمر2002" وقننه بشير معمرية، الموزعين على عينة الدراسة قوامها 135، وقمنا بتحليل النتائج المتوصل إليهما باستعمال العديد من الأساليب الإحصائية، من خلال استخدام برنامج (SPSS)، والجدول الموالي يلخص تعداد استبانات الدراسة:

الجدول رقم (01): تعداد استبانات الدراسة

الاستبيانات	الموزعة	المسترجعة	المفقودة	المستبعدة	النهائية
المجموع	135	114	21	12	102
النسبة المئوية (%)	100	84.44	15.55	8.88	75.55

المصدر: تم إعداده بالاعتماد على الاستبانات المسترجعة.

يتبين لنا من الجدول رقم (01) أن مجموع الاستبيانات المسترجعة بلغ 114 استبانة من 135 استبانة أي بنسبة 84.44 %، وتعد نسبة مرتفعة جدا، إذا ما تم مقارنتها مع الاستبيانات المفقودة التي بلغت نسبتها 8.88%، وبعد القيام بفحص الاستبيانات لبيان مدى صلاحيتها للتحليل الإحصائي، تم استبعاد 12 استبانة وذلك بسبب عدم استكمالها لشروط التحليل، وبهذا يصبح إجمالي عدد الاستبيانات الصالحة لعملية التحليل الإحصائي 102 استبانة، أي بنسبة 75.55% تعكس التفاعل الإيجابي الكبير لأفراد العينة مع الدراسة، كما أن هذه النسبة مناسبة جدا للاعتماد عليها في إجراء الدارسة.

هـ- مقياس استراتيجيات المواجهة:

اعتمدنا في دراستنا هذه على مقياس مزلوق وفاء 2014، الذي أعد كل من "لازاروس وفلكمان" 1980 (Lazarus & Folkman)، مقياس استراتيجيات المواجهة، والتي تم تطويره عدة مرات من قبل مصممية، ويحتوي على (67بندا)، تعمل على تقرير سلوكات وأفكار الأفراد المستخدمة أمام الضغط الذي يواجهونه في الحياة اليومية، ولقد تم تعديله من قبل " فيتاليانو" (Vitaliano)، (1985) والذي قام بتقليص عدد البنود ليصبح (42 بندا)، ثم تكييفه وتعديله بما يتلائم مع أفراد المجتمع الفرنسي من خلال ترجمته للغة الفرنسية من قبل "كوسو" واخرون (Cousson et al) عام 1996، كما طبقوا هذه النسخة من المقياس والتي تحتوي

(42بندا)، على (468 فردا فرنسيا راشدا)، وقد سمح لهم هذا بإبراز ثلاث (3) استراتيجيات رئيسية وهي:

- **استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة:** تشمل 10بنود، هي البنود التي تحمل الأرقام التالية: 1،4،7،10،13،16،19،22،25،.27

- **استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال:** تشمل 9 بنود هي البنود التي تحمل الأرقام التالية: 2،5،8،11،14،17،20،23،26 " (مزلوق، 2014، ص.254).

- **استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية:** "تشمل 8بنود، هي البنود التي تحمل الأرقام التالية: 3،6،9،12،15،18،21،24، من مقياس استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية لدى المريض" (مزلوق، 2014، ص. 255).

- **مفتاح التصحيح:** يفترض وضع العلامات من1 إلى4 لكل عبارة فالتنقيط يكون كالاتي:

الجدول رقم (02): درجات وتصنيف مقياس المستعمل للدراسة

التصنيف / الدرجة	1	2	3	4
التصنيف حسب دراسة Cousson et al،1996	لا	بالأحرى لا	نعم	بالأحرى نعم
التصنيف حسب دراسة مزلوق وفاء، 2014	أبدا	أحيانا	غالبا	دائما

المصدر: من إعداد الباحثتان بالاعتماد على دراسة Cousson et al. 1996، ومزلوق وفاء 2014.

من خلال الجدول رقم 2 يبين التعديلات التي قامت بهم الباحثة مزلوق وفاء على مقياس Cousson et al، والذي تم الاعتماد عليها في دراستنا هذه، فأصبحت، لا= أبدا، بالأحرى لا= أحيانا، نعم= غالبا، بالأحرى نعم= دائما، ويتم الحصول على درجة كل فرد من عينة الدراسة بجمع مجموعة نتائج البنود المتعلقة بكل بعد.

و- مقياس الصلابة النفسية:

تم إعداد المقياس من طرف مخيمر عماد محمد أحمد (2002)، وقننه "بشير معمرية" على البيئة الجزائرية، وهو أداة لفظية تعطي تقديرا كميا للصلابة النفسية للفرد مكونة من 48 فقرة كلها صيغت في اتجاه، موجب موزعة على ثلاثة أبعاد (الالتزام، التحكم، التحدي). وهي كالتالي:

- **بعد الالتزام:** وهو نوع من التعاقد النفسي، يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه، وقيمه والآخرين من حوله، ويتكون من 16 فقرة، تشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد أكثر التزاما اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه، والآخرين، وكل فقرات هذا البعد موجبة.

- **بعد التحكم:** مدى تحكم اعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكما في يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، يتكون من 16 فقرة موجبة، تشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد أن الفرد لديه تحكم واعتقاد في مسؤوليته الشخصية عما يحدث له.

- **بعد التحدي:** يضم 16 فقرة، يعني اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير على جوانب حياته أمر مثير، وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا له مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة، ومعرفة المصادر النفسية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية.

فالعينة الأصلية التي طبق عليها المقياس المقنن كان حجم عين التطبيق 392، فردا من ولاية باتنة، شملت على تلاميذ التعليم الثانوي والطلبة، والموظفين، وأساتذة جامعيين، ومن مراكز التكوين المهني، والشبه الطبي، بحيث أن بدائل المقياس المقنن تمثل في السلم الرباعي (لا، قليلا، متوسطا، كثيرا)" (شويطر، 2017، ص. 204).

وتتراوح أوزان البدائل ما بين 0 إلى 3 درجات، مع محافظتها على نفس الترتيب لكل فقرات الاستبيان الموجبة، وقد قام بشير معمرية بدراسة الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية المقنن من خلال **حساب** الصدق والثبات كما يلي:

- **الصدق:** تم حساب صدق المقياس بثلاثة طرائق كالتالي: الصدق التميزي والصدق الاتفاقي، والصدق التعارضي، والارتباطات بين الأبعاد بالدرجة الكلية.

- **ثبات المقياس المقنن:** تم حساب الثبات بطريقة "إعادة تطبيق الاختبار" فكانت قيمة الثبات 0.61 وكذلك ألفا كرونباخ 0.83، وحسب مقننه "بشير معمرية" فإن المقياس يتمتع بشروط سيكومترية ملائمة على عينات من البيئة الجزائرية، مما يجعلها صالحة للاستعمال سواء في مجال البحث النفسي أوفي مجال التشخيص العيادي" (شويطر، 2017، ص. 205).

ز- أساليب جمع البيانات: تم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية وباستعمال البرنامج الإحصائي SPSS بهدف تحليل البيانات المتعلقة بمتغيرات الدراسة، واختبار فرضياتها، تمثلت في:

- **الوسط الحسابي:** الهدف من استعماله تحديد مستوى إجابات العينة لمتغيرات الدراسة؛

- **الانحراف المعياري:** تم استخدامه من أجل التعرف على مستوى تشتت إجابات أفراد العينة عن وسطها الحسابي إذا كلما قلت قيمته ازداد تركز الإجابات حول الوسط الحسابي.

- **معامل الارتباط بيرسون:** يستخدم في تحديد العلاقة بين كافة متغيرات الدراسة وقوة هذه العلاقة من خلال المعاملات المتحصل عليها؛

- اختبار التوزيع الطبيعي لبيانات الدراسة الميدانية (Kolmogorov-Smirnov Test K-S): للتأكد من مدى إتباع البيانات التوزيع الطبيعي، والنتائج موضحة في الجدول رقم (03)، علما أن هذا الاختبار يقوم على فرضيتين:

* **الفرضية الصفرية (H_0):** بيانات العينة المسحوبة من مجتمع الدراسة تتبع التوزيع الطبيعي؛
* **الفرضية البديلة (H_1):** بيانات العينة المسحوبة من مجتمع الدراسة لا تتبع التوزيع الطبيعي.

الجدول رقم (03): التوزيع الطبيعي لمتغيرات الدراسة

متغيرات الدراسة	القيمة الاحتمالية Sig
استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	0.243
الصلابة النفسية	0.207
جميع متغيرات الدراسة	0.311

المصدر: تم إعداده بالاعتماد على نتائج spss.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن القيمة الاحتمالية Sig لجميع متغيرات الدراسة والتي بلغت 0.311 وهذه القيمة أكبر من مستوى الدلالة المعنوية ($\alpha \leq 0.05$)، وعليه يمكننا القول بأن بيانات الدراسة الميدانية تخضع للتوزيع الطبيعي، ما يسمح لنا بإجراء مختلف الاختبارات المعلمية للإجابة على أسئلة وفرضيات الدراسة.

- معاملات الثبات والصدق المقياس: يتمثل في معامل ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha)، للتأكد من ثبات أداة الدراسة، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (04):

الجدول رقم (04): قيمة معامل الثبات للاتساق الداخلي لمتغيرات الدراسة

المتغير	المتغير المستقل			المتغير التابع			المقياسين ككل
	استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية			الصلابة النفسية			
معامل الثبات (ألفا كرونباخ)	المواجهة المتمركزة حول المشكل	المواجهة المتمركزة حول الانفعال	المواجهة المتمركزة حول المساندة الاجتماعية	الالتزام	التحكم	التحدي	0.81
	0.73	0.84	0.82	0.79	0.85	0 .88	
الارتباط دال إحصائيا عند مستوى المعنوية $\alpha \leq 0.05$							

المصدر: من إعداد الباحثتين بالاعتماد على نتائج spss

يلاحظ من الجدول رقم (04) أن معاملات الثبات للاستبانة مقبولة وهي أكبر من 0.60 حيث بلغ معامل الثبات لكافة فقرات الاستبانة الأولى (0.81) وهي نسبة ثبات يمكن الاستناد عليها في التطبيق.

- **الاتساق الداخلي لأداة الدراسة:** أو ما يسمى بالصدق البنائي لأداة الدراسة، والغرض منه هو تحديد معرفة مدى التماسك الداخلي لعبارات الاستبانة على عينة الدراسة الميدانية، أو بعبارة أخرى أن تقيس عبارات الاستبانة، ما وضعت لقياسه، وذلك من خلال حساب معامل الارتباط لبيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات البعد والدرجة الكلية لجميع عبارات هذا البعد، وهذا لجميع متغيرات الدراسة، ويمكن توضيح ذلك كما يلي:

- **الاتساق الداخلي لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:** يمكن تلخيص نتائج التماسك الداخلي لعبارات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في الجدول الموالي:

الجدول رقم (05): معاملات الارتباط بين درجات عبارات أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية مع الدرجة الكلية لكل بعد

استراتيجيات مواجهة متمركزة حول المشكل		استراتيجيات مواجهة متمركزة حول الانفعال		استراتيجيات مواجهة متمركزة حول المساندة الاجتماعية	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
01	**0.780	02	**0.711	03	**0.717
04	**0.831	05	**0.844	06	**0.855
07	**0.808	08	**0.734	09	**0.843
10	**0.669	11	**0.707	12	**0.812
13	**0.883	14	**0.812	15	**0.765
16	**0.712	17	**0.801	18	**0.777
19	**0.669	20	**0.797	21	**0.803
22	**0.751	23	**0.822	24	**0.822
25	**0.787	26	**0.733		
27	**0.705				
** دال إحصائيا عند مستوى معنوية (0.01)					

المصدر: تم إعداده من طرف الباحثين بالاعتماد على نتائج spss.

يتضح من خلال الجدول رقم (05) أن هناك علاقة طردية بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لجميع أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وذلك حسب آراء أفراد عينة الدراسة، حيث كانت جميع معاملات الارتباط موجبة، وقد تراوحت بين 0.669 للعبارة 10 كأدنى قيمة لها، و0.855 للعبارة 06 كأعلى قيمة لها، كما أن جميع العبارات دالة إحصائيا عند درجة المعنوية 0.01.

- **الاتساق الداخلي للصلابة النفسية:** يمكن تلخيص نتائج التماسك الداخلي لعبارات الصلابة النفسية في الجدول الموالي:

الجدول رقم (06): معاملات الارتباط بين درجات عبارات أبعاد الصلابة النفسية مع الدرجة الكلية لكل بعد

الالتزام		التحكم		التحدي	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
01	**0.769	02	**0.801	03	**0.855
04	**0.716	05	**0.743	06	**0.804
07	**0.706	08	**0.749	09	**0.813
10	**0.766	11	**0.722	12	**0.722
13	**0.712	14	**0.787	15	**0.817
16	**0.809	17	**0.704	18	**0.-687
19	**0.811	20	**0.823	21	**0.713
22	**0.886	23	**0.833	24	**0.809
25	**0.71 3	26	**0.752	27	**0.834
28	**0.724	29	**0.719	30	**0.81 2
31	**0.619	32	**0.832	33	**0.846
34	**0.777	35	**0.866	36	**0.871
37	**0.865	38	**0.883	39	**0.821
40	**0.810	41	**0.827	42	**0.738
43	**0.823	44	**0.776	45	**0.779

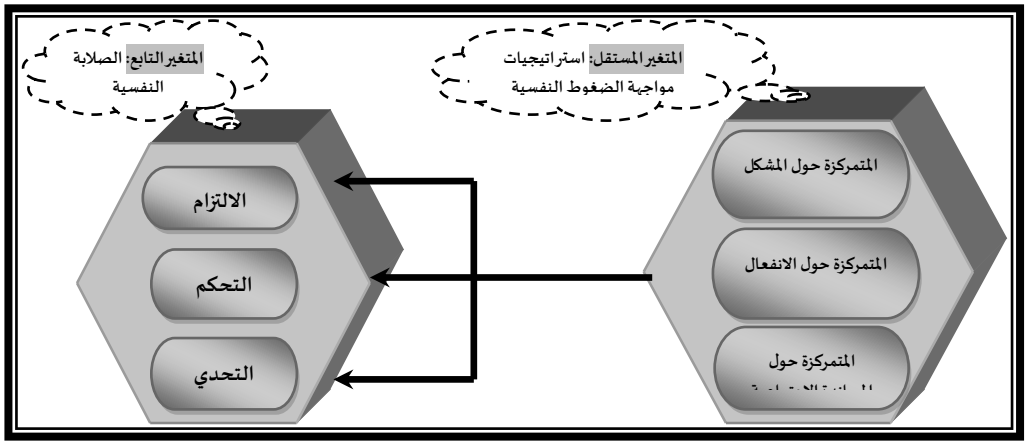
46	**0.754	47	**0.843	48	**0.702
** دال إحصائيا عند مستوى معنوية (0.01)					

المصدر: تم إعداده من طرف الباحثتين بالاعتماد على نتائج spss.

يتضح من خلال الجدول رقم (06) أن هناك علاقة طردية بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لجميع أبعاد الصلابة النفسية، وذلك حسب آراء أفراد عينة الدراسة، حيث كانت جميع معاملات الارتباط موجبة، وقد تراوحت بين 0.702 للعبارة 48 كأدنى قيمة لها، و0.886 للعبارة 22 كأعلى قيمة لها، كما أن جميع العبارات دالة إحصائيا عند درجة المعنوية 0.01.

وانطلاقا مما سبق ومن خلال قياس الثبات والتحقق من الاتساق الداخلي لأداة الدراسة، نكون قد تأكدنا من صدقه وثباته، مما يجعلنا على ثقة تامة بصحة الاستبيان وصلاحيته لتحليل نتائج الدراسة.

ي- نموذج الدراسة: يمكن توضيح نموذج الدراسة الذي يضم المتغيرين وأهم أبعاد كل متغير والعلاقات الارتباطية بين المتغير المستقل (استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية) والمتغير التابع (الصلابة النفسية)، كما مبين في الشكل (01):



الشكل رقم 01: نموذج الدراسة المصدر: من إعداد الباحثتين.

يتبين من الشكل (01)، الذي في الأعلى، أنه يشمل متغيرين رئيسين هما: المتغير المستقل (استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية) والذي يتضمن الأبعاد التالية: (المتمركزة على المشكل، المتمركزة على الانفعال، المتمركزة على المساندة الاجتماعية)، والمتغير التابع (الصلابة النفسية) والتي تتضمن الأبعاد التالية: (الالتزام، التحكم، التحدي)، كما أن حركة المخطط تكون بوجود

تأثير مباشر لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لكل متغير من متغيرات الصحة النفسية، وذاك الذي تشير إليه الأسهم في المخطط أعلاه.

2-8- تحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

أ- التحليل الوصفي لخصائص العينة: تم بناء هذه الدراسة على عدد من المتغيرات المستقلة المرتبطة بالخصائص الشخصية لأفراد العينة، فعلى إثر هذه المتغيرات يمكن تحديد الخصائص والسمات التي تتميز بها عينة الدراسة، بحيث تبين أن نسبة 102 % من عينة الدراسة عبارة عن ذكور ولا وجود للعنصر الأنثوي نظرا لطبيعة العمل، وهي قيم متقاربة تبعا لطبيعة السن الذي كان ما بين 23 سنة إلى 60 سنة، وهذا يدل على التواجد المعتبر لفئة الشباب من أعوان الحماية المدنية، أما المستوى التعليمي فوجدنا النسب التالية: 70% ثانوي، و30 % جامعي، مما يعني أن أعوان الحماية المدنية الذين وزع عليهم المقياسين كانوا أغلبهم ذوي المستوى الثانوي.

ب- استجابات عينة الدراسة لمتغيرات الدراسة: يبين الجدولين المواليين نتائج استجابات العينة لمتغيرات الدراسة ذلك:

الجدول رقم (07): استجابات عينة الدراسة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
استراتيجيات مواجهة متمركزة على المشكل	31.11	2.121	01
استراتيجيات مواجهة متمركزة على الانفعال	6.03	5.404	03
استراتيجيات مواجهة متمركزة على المساندة الاجتماعية	28.78	2.323	02
المتوسط العام	21.98	3.283	/

المصدر: تم إعداده بالاعتماد على مخرجات spss.

يُبين الجدول رقم (07) نتائج استجابات عينة الدراسة لأبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بحيث بلغ متوسطها العام 21.98 وقد تراوحت متوسطاتها الحسابية لكل بعد من 6.03 إلى31.11، ويعتبر بعد استراتيجيات مواجهة متمركزة على المشكل هو الأكثر تفضيلا من قبل أفراد عينة الدراسة بحيث احتل المرتبة الأولى، يليه في المرتبة الثانية استراتيجيات مواجهة متمركزة على المساندة الاجتماعية، ثم المرتبة الثالثة استراتيجيات مواجهة متمركزة على الانفعال.

الجدول رقم (08): مستوى الصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة 0.01
الصلابة النفسية	102	120	157.722	18.701	5.323	0.00

المصدر: تم إعداده بالاعتماد على مخرجات spss.

يُبين الجدول رقم (08) المتوسط الحسابي النظري الذي تم حسابه وقدر بـ 120 في حين بلغ المتوسط الحسابي الحقيقي للاستبيان 157.722، وقيمة (ت) 5.701 وعند المقارنة بالمتوسط الفرضي نجد المتوسط المحسوب أكبر من الفرضي عند مستوى الدلالة 0.01 يكشف عن مستوى عال من الصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية نظرا لكون هذه الفئة في وضع محدود بين حياة وموت المواطنين، من خلال إغاثة المنكوبين من الأخطار فهم يسعون إلى تأمين السلامة للمواطنين.

ج- نتائج تحليل علاقات الارتباط بين متغيرات الدراسة: يمكن التفصيل على النحو الآتي:

- **الفرضية الرئيسية:** توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ومستوى الصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية، وقد تم الاستناد إلى الفرضيتين الإحصائيتين الآتيتين:

H_0: لا توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ومستوى الصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية؛

H_1 : توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية.

الجدول رقم (09): معامل ارتباط بيرسون بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية

متغيرات الدراسة	N	R	قيمة الدلالة الإحصائية
استراتيجيات المواجهة	100	0.635	*0.00
الصلابة النفسية	100		
الارتباط دال إحصائيا عند مستوى المعنوية$0.05 \geq \alpha$			

المصدر: من إعداد الباحثتين بالاعتماد على نتائج Spss.

من خلال الجدول (09) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين استراتيجيات المواجهة ومستوى الصلابة النفسية بلغ 0.635 عند قيمة دلالة الإحصائية 0.00* فهو دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه نقول أنه يوجد ارتباط ذو دلالة إحصائية بين المتغيرين، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة "ستفنسون (Stephenson، 1990) أن هناك علاقة ارتباطية بين طرق المواجهة والصلابة النفسية"، وبالتالي نقبل الفرضية القائلة التي مفادها "توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية".

وسنوضح من خلال الجدول الموالي العلاقة الارتباطية بين المتغير المستقل استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية مع الأبعاد الثلاث الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي).

الجدول رقم (10): نتائج تحليل علاقات الارتباط بين المتغير المستقل استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية أبعاد الصلابة النفسية

استراتيجيات المواجهة	الالتزام		التحكم		التحدي		الدرجة الكلية للصلابة	
	R	مستوى الدلالة	R	مستوى الدلالة	R	مستوى الدلالة	R	مستوى الدلالة
المتمركزة على المشكل	0.612	0.01	0.574	0.01	0.526	0.01	0.568	0.01
المتمركزة على الانفعال	-0.471	0.01	-0.43	0.01	-0.311	0.01	-0.404	0.01
المتمركزة على المساندة الاجتماعية	0.593	0.01	0.55	0.01	0.503	0.01	0.535	0.01

المصدر: من إعداد الباحثتين بالاعتماد على نتائج Spss.

- **الفرضية الأولى:** توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة حول المشكل وأبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى أعوان الحماية المدنية، وقد تم الاستناد إلى الفرضيتين الإحصائيتين الآتيتين:

H_0: لا توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة حول المشكل وأبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى أعوان الحماية المدنية؛

H_1: توجد علاقة علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة حول المشكل وأبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى أعوان الحماية المدنية.

ومن خلال الجدول رقم (10) الذي يجمع استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل مع أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي)، نلاحظ وجود علاقة ارتباطية عند المستوى 0.01، في بعد الالتزام وبعد التحكم وبعد التحدي، وهذا يدل على استخدام استراتيجيات المتمركزة على المشكل يؤدي إلى زيادة في أبعاد الصلابة النفسية، وبالتالي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين واستراتيجيات المتمركزة على المشكل وأبعاد الصلابة النفسية، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة ميتشل (Mitchell E.، 1989) وجود ارتباط ايجابي بين الصلابة واستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل. وبالتالي نقبل الفرضية القائلة" توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية.

- **الفرضية الثانية:** توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة حول الانفعال وأبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى أعوان الحماية المدنية، وقد تم الاستناد إلى الفرضيتين الإحصائيتين الآتيتين:

H_0: لا توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة حول الانفعال وأبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى أعوان الحماية المدنية؛

H_1: توجد علاقة علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة حول الانفعال وأبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى أعوان الحماية المدنية.

يتضح من الجدول رقم (10) الذي يجمع استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال مع أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي)، وجود علاقة ارتباطية سالبة عند المستوى 0.01 بين استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال وكل من أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم والتحدي)، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة ميتشل (Mitchell E.، 1989)، التي وجدت أن هناك ارتباط عكسي لبعض مقاييس المواجهة التي ترتكز على الانفعال، وبالتالي نقبل الفرضية القائلة: أنه توجد علاقة ارتباط عكسية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة حول الانفعال وأبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى أعوان الحماية المدنية.

- **الفرضية الثالثة:** توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة حول المساندة الاجتماعية وأبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى أعوان الحماية المدنية، وقد تم الاستناد إلى الفرضيتين الإحصائيتين الآتيتين:

H_0: لا توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة حول الانفعال وأبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى أعوان الحماية المدنية؛

H_1: توجد علاقة علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة حول المساندة الاجتماعية وأبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى أعوان الحماية المدنية.

من خلال الجدول رقم 10، نلاحظ وجود علاقة ارتباطية إيجابية عند المستوى 0.01 بين استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المساندة الاجتماعية مع أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي)، وهذا يدل على أن استخدام استراتيجيات المتمركزة على المساندة الاجتماعية يؤدي إلى زيادة في أبعاد الصلابة النفسية، وتتوافق هذه النتيجة مع دراسة هناء ومورسي 1978 تزيد الصلابة النفسية من قدرة الدعم الاجتماعي كأسلوب من أساليب المواجهة"، بالإضافة إلى ذلك تتوافق هذه النتيجة مع دراسة "أن المساندة الاجتماعية تتفاعل مع الصلابة النفسية، وتساعد على زيادتها لتساهم في فاعلية الفرد لمواجهة الضغوط" (شويطر،2017، ص.317). وبالتالي نقبل الفرضية القائلة على أنه "توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة على المساندة الاجتماعية وأبعاد الصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية.

- خاتمة:

تعد الضغوط النفسية، التي يوجهها رجال الحماية المدنية، من خلال أعباء العمل والمتمثلة في أحداث الحياة الشاقة والمتعبة، وبالتالي تعمل استراتيجيات المواجهة على تكيفه ومواجهته للضغوطات، إضافة لذلك تعمل الصلابة النفسية على التحكم وتحدي هذه الصعاب والمخاطر، وهذا ما يحافظ على صحته النفسية والجسدية كما يفرض التوازن بين عالمه الداخلي والخارجي، ومن خلال دراستنا توصلنا على جملة من النتائج، من أهمها:

- وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وبين الصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين استراتيجيات المواجهة المتمركزة على (المشكل- وعلى المساندة الاجتماعية) وأبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحدي، التحكم) لدى أعوان الحماية المدنية.
- وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال وأبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحدي، التحكم) لدى أعوان الحماية المدنية.
- وجود مستوى عال من الصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية نظرا لكونهم في وضع محدود بين حياة وموت المواطنين، من خلال إغاثة المنكوبين من الأخطار فهم يسعون الى تأمين سلامة أرواح المواطنين.

- **التوصيات:** في ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن تقديم مجموعة من التوصيات، من أهمها:
- وضع استراتيجيات عن طريق عقد ورشات للتخفيف من الضغوطات اليومية التي يمر بها أعوان الحماية المدنية.
- تشجيع وزيادة الأبحاث والدراسات على هذه الشريحة من المجتمع.
- تقديم برامج توعوية، عن طريق الإذاعة أو التلفزيون أو الجرائد والصحف للحماية من الأخطار، ومن أجل التقليل من التعب سواء النفسي أو الجسدي لأعوان الحماية المدنية.
- زيادة توفير أخصائيين نفسانيين للتخفيف والتكفل بهذه الشريحة من المجتمع.

- قائمة المراجع:

- بغجية إلياس. (2014). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية "الكوبين" وعلاقتها بمستوى القلق لدى المعاقين حركيا. مذكرة لنيل شهادة الماجستير. علم النفس الاجتماعي، الجزائر.

- بن طاهر التيجاني، والبهياني مارية يمينة. (2016). العنف الأسري الموجه ضد المرأة وعلاقته بالصحة النفسية. مجلة علوم الانسان والمجتمع. العدد1.

- بوعيشة نورة، وسعداوي مريم. (2013). استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية والنفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي بالأقسام الثانوية - دراسة ميدانية. الملتقى الدولي حول ظاهرة المعاناة في العمل بين المدلول السيكولوجي والسسيولوجي. الجزائر: جامعة ورقلة.

- حمادة لؤلؤة، وعبد اللطيف حسن. (2002). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، المجلد الثاني عشر، العدد الثاني (2).

- شويطر خيرة. (2017). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الامهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية. أطروحة نيل شهادة الدكتوراه في علوم التربية، 3. الجزائر: جامعة وهران.

- صلاح فاطمة محمد، وبن كثيلة فتيحة. (2019). الصلابة النفسية لدى المعاقين حركيا بالجزائر ولاية ورقلة انموذجا -دراسة ميدانية. المؤتمر العلمي الدولي الأول حول العلوم الإنسانية والصرفة رؤية نحو التربية والتعليم المعاصرة. العراق: جامعة دهوك.

- عبيد ماجدة، والسيد بهاء الدين. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان، الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.

- عثمان مريم. (2010). الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى اعوان الحماية المدنية. 97. قسنطينة، الجزائر، قسم علم النفس والعلوم التربوية، الجزائر.

- غريب نرمين. (2014). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السكري. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، 36(3).

- مخيمر عماد. (1997). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب لدى الشاب الجامعي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 7(17).

- مزراقة وليدة. (2009). مركز ضبط الألم وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى مرضى السرطان. رسالة الماجستير، 73. علم النفس الصحة، الجزائر: جامعة باتنة.

- مزلوق وفاء. (2014). استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى مرضى السرطان، رسالة ماجستير. رسالة ماجستير، جامعة سطيف، الجزائر: كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا.

- Azad sarani & al. (2015). The Relationship between Psychological Hardiness and Coping Strategies during Pregnancy, 3(3), journal of midwifery, 3(3), 409.

- E.J Mitchell. (1989). The Relationship Between Hardiness Level and Coping Strategies Among Baccalaureate. Nursing Students, DAI ,27/02.

- https://www.ar.wikipedia.org/wiki/. (S.d.). Consulté le 08 06, 2019, sur heurs,10 ;08

- Kobasa, S. C. (1979). Personality and resistance to illness. 7(4). American Journal of Community Psychology, 7(4), p. 414.

- Moos, R. (1988). Coping Respones Inventory. Palo. Alto. California: Manual Stanford University and Veterans Administration medical center. 179- Mosley, H., Perrin, G., Neral.

- Sarason, I. G., & others. (1983). Assessing social support. Journal of Personality and Social., 44.(1)

- Stephenson. (1990). Relationship Between Coping Style and Hardiness of Males and Females. Employed as Attorneys and Bankers, DAI- B,50/90.