

# مجلة بحوث كلية الآداب

البحث (٥)

أساليب مواجهة الشباب للمشكلات

في ضوء بعض المتغيرات النفسية

الديموجرافية

إعداد

د / عبد العزيز حجي العنزي

أستاذ علم النفس المساعد

ووكيل عمادة الدراسات العليا - بجامعة تبوك

أكتوبر ٢٠١٤م

العدد (٩٩)

السنة ٢٥

[http : // Art.menofia . edu. eg](http://Art.menofia.edu.eg) \*\*\* E- mail: rifa2012@ Gmail.com

أساليب مواجهة الشباب للمشكلات في ضوء بعض المتغيرات النفسية

أساليب مواجهة الشباب للمشكلات في ضوء بعض المتغيرات النفسية

الديموجرافية "

د/ عبد العزيز حجي العززي

أستاذ علم النفس المساعد ووكيل عمادة الدراسات العليا- بجامعة تبوك

- ملخص .

هدف البحث إلى معرفة الفروق في أساليب مواجهة الشباب للمشكلات في ضوء بعض المتغيرات النفسية (تقدير الذات - وجهة الضبط- الصلابة النفسية) والديموجرافية (النوع - المستوى الاقتصادي - مكان الإقامة)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وطبق مقياس أساليب مواجهة المشكلات (إعداد الباحث) ومقياس تقدير الذات ووجهة الضبط والصلابة النفسية في الفصل الدراسي الثاني ١٤٣٤/١٤٣٥ هـ على عينة من الشباب بمنطقة تبوك ومحافظاتها بلغ عددهم (٣٠٠)، تراوحت أعمارهم من (٢٠) إلى (٢٥) عام، وقد خلصت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساليب السلبية والإيجابية لمواجهة المشكلات في اتجاه الأساليب الإيجابية لدى الشباب، ووجود علاقة ارتباطية طردية بين أساليب مواجهة المشكلات الإيجابية وبين تقدير الذات ووجهة الضبط والصلابة النفسية، كما وجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الشباب للمشكلات بين الذكور والإناث في اتجاه الذكور، وبين ذوي المستوى الاقتصادي ( المنخفض - المرتفع) في اتجاه المستوى الاقتصادي المرتفع، وبين المقيمين في المدينة والمحافظات في اتجاه المقيمين في المدينة، وقام الباحث بتفسير النتائج والخروج ببعض التوصيات .

شهد المجتمع السعودي خلال السنوات القليلة الماضية تغيرات متعددة بفضل التقدم الاقتصادي، والاجتماعي والتربوي الذي أحدث تطوراً ليس فقط في الجانب المادي، وإنما في الجوانب الإنسانية، غير أن هذا التغيير - لسوء الحظ - صاحبه زيادة في حدة المشكلات خصوصاً في صفوف الشباب، تمثل في الاضطرابات العائلية، والعنف والمشاكل الاجتماعية وعدم مواصلة التعليم الجامعي أو الفني وعدم وجود فرص عمل بعد التخرج أو خلال الإجازات الصيفية، وعدم القدرة على الزواج، وضعف المراتب، وعدم وجود مكان لقضاء وقت الفراغ حيث يؤكد الباحثون أن نسبة كبيرة من الانحرافات، وتعاطي المخدرات ترتكب بقصد الاستمتاع بوقت الفراغ، أو الحصول على وسائل تهيئ الاستمتاع به، وقد يستجيب الشباب بالعديد من الأساليب السلوكية المختلفة للتوافق مع هذه المشكلات، ونقصد بذلك التوافق، هنا، التخلص من التوترات التي قد تسببها تلك المشكلات، فتصدر منهم استجابات قد تكون في معظم الأحيان غير سوية ولا تتناسب مع عرف المجتمع (المصطفى والساعاتي، ٢٠٠٩).

ويؤكد كل من Lazarus & Folkman , 1984 (نقلاً عن : العنزى، ١٤٢٥هـ) أن مواجهة المشكلات تشير إلى الجهود الفكرية الذهنية والسلوكية للسيطرة على، أو اختزال أو تحمل المطالب الداخلية أو الخارجية التي تنتج عن موقف ضاغط، وقد أشار بعض الباحثين إلى أن سمات شخصية الفرد تحدد مدى استخدامه لأساليب واستراتيجيات المواجهة (دردير، ٢٠٠٧)، وانطلاقاً من ذلك وللتعرف على أساليب مواجهة الشباب للمشكلات، يستوجب الأمر دراسة أساليب مواجهة المشكلات في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية؛ والتي تعتبر من العوامل التي شكلت ودعمت هذه الأساليب. فخصائص الشخصية للإنسان هي ما تجعله قادراً على مقاومة أحداث الحياة الشاقة (Kobasa, Madi & Kahn , 1982). ومن أهم خصائص الشخصية المؤثرة في السلوك الإنساني مفهوم تقدير الذات ووجهة الضبط (الزهراني، ١٤٠٩هـ).

فتقدير الذات مفهوماً سيكولوجياً يتضمن العديد من أساليب السلوك فضلاً عن ارتباطه بمتغيرات متباينة منها : مشاعر الثقة بالنفس ، إحساس المرء بكفاحته ، تقبل الخبرات الجديدة ، فاعلية الاتصال الاجتماعي ( سليمان ، ١٩٩٢ ) . ويعتبر مؤشراً للصحة النفسية ، ومرتبطة بتكامل شخصية الفرد ، حيث يؤكد " زيلر " انه عندما تحدث تغيرات في بيئة الفرد الاجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته ( نقلاً عن : الضيدان ، ١٤٢٤ هـ ) .

ويعد مفهوم وجهة الضبط **Locus of Control** من أكثر المفاهيم الشائعة في علم النفس الاجتماعي المعرفي وهو يشير إلى المدى الذي يعتقد الفرد بان أحداث الحياة تعتمد على صفاته أو أفعاله ( Bastounis , Leiser & Ronald-Levy , 2004 ) ، فوجهة الضبط تفسر لنا بعداً من أبعاد الشخصية ألا وهو مصدر الضبط لدى الفرد في اعتقاده إما بالضبط الداخلي أو الخارجي ، وتكون بمثابة مدخلاً للتنبؤ بأنماط متعددة من السلوكيات والتوقعات العامة وأساليب التعامل مع المواقف الخارجية ( اللهبي ، ١٤١٦ هـ ) .

ومن أبرز الموضوعات التي اهتم بها الباحثون حديثاً كأحد الجوانب الإيجابية للشخصية مفهوم الصلابة النفسية (مخيمر، ١٩٩٦ م) ، فهو مقاوم للضغوط (محمود ، ٢٠٠٦) ويعمل على تخفيف الآثار السلبية للإحداث ، ويؤدي دوراً مهماً في التصدي لأحداث الحياة الشاقة والحماية من الآثار السلبية للضغط ( Kobasa , Madi & Kahn, 1982 ; Wood, 2004 ; Maddi , et al . , 2006 ) من خلال التأثير على كل من عمليات التقويم والمواجهة (Kaur , 2011) ، والحل الناجح للموقف الناتج عن الأحداث الشاقة ، والتدريب عليه يكون الشخصية الصلبة ( Maddi, 1999 ) ، ويساعد على التكيف الإيجابي والصحة النفسية ( Farber, et al . , 2000 ) .

ويؤكد مادي وكوبازا 1979 أن الصلابة النفسية تتألف من ثلاثة متغيرات متداخلة وهي الالتزام **Commitment** الضبط **Control** والتحدي **Challenge** ويعتقد أنها تؤثر بطريقة غير مباشرة على اثنين من ميكانيزمات الفرد والتي تحسن أداء كل شخص متفرد ( Karimi & Venkatesan, 2009 ) ؛ فالأفراد

الأكثر صلابة أكثر قدرة على مواجهة ومقاومة الضغوط واقل مرضاً وأكثر مرونة ونشاطاً وكفاءة ( Kobasa, 1979)؛ والأقل صلابة اظهروا علامات الاكتئاب والقلق المتصاعد والضيق النفسي (Cole , Feild & Harris, 2004) ، وقد أشار هانتون Hanton إلى أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستخدم التقييم وإستراتيجيات المواجهة بفاعلية ، وهذا يشير أن لديه مستوى عال من الثقة النفسية وهكذا فإن ذلك الفرد يقدر الموقف الضاغط بأنه أقل تهديداً ، ثم يعيد بنائه إلى شيء أكثر ايجابية(عباس ، ٢٠١٠ : ١٧٥) .

وبناء على ما سبق سعى البحث الحالي إلى معرفة أساليب مواجهة الشباب للمشكلات ، في ضوء بعض المتغيرات النفسية(تقدير الذات ووجهة الضبط والصلابة النفسية ) و الديموجرافية (النوع والمستوى الاقتصادي ومكان الإقامة) .

**مشكلة البحث :**

يشكل الشباب في أي مجتمع قوة بناءة إذا ما أحسن استخدامها ، فهم قادرون على العمل والإنجاز والمشاركة بإيجابية في قضايا مجتمعهم . ومرحلة الشباب مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد ، وتعد مرحلة الشباب بمثابة أعداد للدور الاجتماعي الذي يتولاه الفرد في حياته مما يستوجب فهم طبيعة المشكلات وكيف يواجهها الشباب ومن ثم العمل على تجنبها أو تميمتها بما يساعد على توفير ظروف نفسية واجتماعية مناسبة لتولى الدور المستقبلي ( الطرح ، ٢٠٠٣) . وهذا البحث محاولة لفهم أساليب مواجهة الشباب للمشكلات في ضوء بعض المتغيرات النفسية والديموجرافية ؛ومن أسباب اختيار هذا الموضوع الآتي :

- ١- ندرة البحوث والدراسات في هذا الموضوع ؛ فلا توجد دراسة - في ضوء علم الباحث - تناولت هذا الموضوع بمتغيراته في البيئة العربية والسعودية .
  - ٢- إحساس الباحث بوجود قصور لدى الشباب في أساليب مواجهتهم للمشكلات مما سيؤثر بالسلب على طبيعة دورهم في المجتمع . وي طرح الباحث الأسئلة التالية:
- أسئلة البحث :

- السؤال الأول : ما ترتيب أهمية أساليب مواجهة المشكلات لدى عينة الدراسة ??

- السؤال الثاني : هل توجد علاقة بين أساليب مواجهة الشباب للمشكلات وبعض المتغيرات النفسية ( تقدير الذات - وجهة الضبط - الصلابة النفسية ) ؟
- السؤال الثالث : هل توجد فروق في أساليب مواجهة الشباب للمشكلات وبعض المتغيرات الديموجرافية ( الجنس - المستوى الاقتصادي - مكان الإقامة ) ؟

### أهمية البحث:

- الأهمية النظرية : سوف يسهم البحث الحالي بإذن الله في :
- تناول موضوع أساليب مواجهة الشباب للمشكلات وهو موضوع حيوي ومحوري لبرامج وسياسات تنمية الشباب في المملكة العربية السعودية.
  - توفير إطار نظري ومقياس لأساليب مواجهة المشكلات تتوافر فيه الشروط السيكومترية ومقنن على البيئة السعودية .
  - معرفة علاقة أساليب مواجهة الشباب للمشكلات ببعض المتغيرات النفسية والديموجرافية .

### الأهمية التطبيقية :

- استفادة وحدات التوجيه والإرشاد من نتائج البحث بتغذية برامجها الإرشادية النمائية (تنمية قدرات وإمكانات الشباب) والوقائية ( الوقاية من التطرف والانحراف) والموجهة إلى الشباب .
  - استفادة مؤسسات التعليم في المملكة العربية السعودية وأصحاب القرار في معرفة طبيعة أساليب مواجهة الشباب للمشكلات وتعديلها أو تنميتها بما يتلاءم مع توجهات المجتمع السعودي في تنمية الشباب.
- أهداف البحث :

- الكشف عن طبيعة أساليب مواجهة الشباب للمشكلات .
- معرفة علاقة كل من المتغيرات النفسية التالية ( تقدير الذات - وجهة الضبط - الصلابة النفسية ) والمتغيرات الديموجرافية (النوع ، المستوى الاقتصادي ، ، مكان الإقامة) بأساليب مواجهة الشباب للمشكلات.

- المفاهيم والمصطلحات الأساسية

- أساليب المواجهة

Coping Styles

يعرف زاك 2001 أساليب المواجهة بأنها "العمليات التي يستخدمها الأفراد لتعديل الجوانب السلبية في بيئتهم للحد من التهديد الداخلي الذي أحدثته الضغوط" (Zak , 2001 ، كما عرفها باردويل وانكولى ازريل وديمسل ( Bardwell , 2001 Ancoli-Israel & Dimsdale ) بأنها " الطرق الواعية والعقلانية التي يتبعها الشخص في التعامل مع هموم / ضغوط الحياة ، ويتم تصنيفها في كثير من الأحيان إلى أساليب نشطة إيجابية وأساليب سلبية (مثل التجنب)" ، وعرفها أيضا ديو Dewe , 2000 بأنها " الجهود المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد بهدف السيطرة أو التعامل مع مطالب الموقف الذي تم إدراكه وتقييمه باعتباره يفوق طاقة الفرد ، ويرهق مصادره وقدراته ويمثل موقفا ضاعطا " ( نقلاً عن : دردير ، ٢٠٠٧م). ويعرفها الباحث إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص من أفراد العينة على مقياس أساليب مواجهة.

- تقدير الذات Self - esteem

يعرف روزنبرج (Rosenberg , 1979:833) تقدير الذات بأنه " اتجاهات الشخص سواء أكانت سالبة أو موجبة نحو نفسه، وهذا يعني أن الفرد ذو التقدير المرتفع يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية ، بينما ذو التقدير المنخفض يشعر بعدم الرضا عن ذاته أو رفضها أو احتقارها ، كما يتضمن تقدير الفرد لذاته إدراكه لكيفية رؤية وتقييم الآخرين له" ، ويعرفه علي عسكر (٢٠٠٠ : ١٠٧) بأنه " تقويم الشخص لنفسه في حدود طريقة إدراكه لأرط الآخرين حوله ، و فكرة الفرد عن نفسه هي نمط إدراكه لذاته " ، كما يعرفه كوبر سميث Cooper Smith 1991 بأنه " الحكم على صلاحية الفرد من خلال اتجاه تقويمي نحو الذات في المجالات الاجتماعية والشخصية والأكاديمية ويعبر عن تقدير الذات " ( نقلاً عن : زبيدة ، ٢٠٠٧ ) ، وفي البحث الحالي يعرفه الباحث إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المبحوث في مقياس تقدير الذات .

## - وجهة الضبط : Locus of Control

تعرفها رجاء الخطيب (١٩٩٠) بأنها " إدراك الفرد لمصدر المسؤولية عن النتائج والأحداث ، وهل هي مسئولية داخلية يأخذ فيها الفرد على عاتقه مسئولية النجاح او الفشل نتيجة جهوده الخاصة وقدراته الشخصية ، أم انها مسئولية خارجية عن نطاق الفرد " ، ويعرفها زياد بركات (٢٠٠٠) بأنها " كمتغير من متغيرات الشخصية يهتم بالمعتقدات التي يحملها الفرد بخصوص اى العوامل هو الأكثر تحملا للنتائج الهامة فى حياته من خلال إدراكه للعلاقة السببية بين السلوك ونتيجته" . ويعرفها الباحث اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص من أفراد العينة على مقياس وجهة الضبط .

## - الصلابة النفسية: Psychological Hardiness

تعرف كويازا الصلابة النفسية بأنها " مجموعة من السمات الايجابية في الشخصية والتي تعمل كمصد أو كواق لأحداث الحياة الشاقة وأنها تمثل اعتقاداً أو اتجاه عام لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره وإمكاناته النفسية والبيئية المتاحة لكي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكاً غير مشوه ويفسرها بمنطقه وموضوعية والتعايش معها على نحو إيجابي . وأنها تتضمن ثلاثة أبعاد رئيسية وهي : الالتزام ، والتحكم ، والتحدي ( Kobasa, 1979 ) . كما يعرفها عماد مخيمر (١٩٩٦) بأنها " نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله ، واعتقاد الفرد بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ، ويتحمل مسئولية ما يتعرض له من أحداث ، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً وإعاقة له" ، وفي البحث الحالي يعرفها الباحث اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المبحوث في مقياس الصلابة النفسية .



## - حدود البحث :

- الحد الموضوعي : تناول البحث المتغيرات التالية : أساليب مواجهة الشباب للمشكلات ، في ضوء بعض المتغيرات النفسية (تقدير الذات ووجهة الضبط والصلابة النفسية) والديموجرافية (النوع والمستوى الاقتصادي ومكان الإقامة) .

- الحد المكاني : مدينة تبوك ومحافظاتها ( املج - الوجه - ضبا - تيماء - حقل ) .

- الحد الزمني : تم تطبيق الإجراءات الميدانية لأدوات الدراسة على عينة من الطلبة المسجلين في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ١٤٣٤/١٤٣٥ هـ بجامعة تبوك وفروعها .

- أدبيات البحث :

- أساليب المواجهة :

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة ، والتي تضمن خبرات غير مرغوب فيها ، وأحداث تتطوي على الكثير من مصادر القلق ، وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة ، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد (النيال وعبد الله ، ١٩٩٧ : ٨٥) . وبإدراك الاهتمام بموضوع أساليب المواجهة منذ الستينات ، وقد استخدم الباحثون مجموعة من المصطلحات للتعبير عن أساليب المواجهة مثل : سلوك المواجهة Coping Behaviour ، آليات المواجهة Coping Mechanisms ، جهود المواجهة Coping Efforts ، مهارات المواجهة Coping Skills واستراتيجيات المواجهة Coping Strategies ، كما استخدم الباحثون العرب ترجمات عديدة منها : أساليب المواجهة ، أساليب المواجهة ، أساليب التأقلم ، أساليب الدفاع ، أساليب التعامل ... الخ

ويُعد تصنيف فولكمان ولازوراس Lazarus & Folkman , 1985

لأساليب المواجهة هو من أكثر التصنيفات تداولاً ، وأكثر استعمالاً في الموضوعات الضاغطة ، جعلنا نوضحه بالتفصيل في التالي :

١- المواجهة المتمركزة حول المشكلة أو مصادر الضغط : ويهدف هذا النوع من المواجهة

إلى التعامل مع المشكلة التي تسبب الضغط ، وفيها يسعى الفرد إلى تغيير الموقف مباشرة بغرض تعديل أو استبعاد مصدر الضغط وكذلك التعامل مع آثار المشكلة ، ويأخذ هذا النوع من المواجهة أشكالاً تتمثل في :البحث عن معلومات أو طلب نصيحة ، اتخاذ إجراء حل المشكلة ،تطوير مكافأة أو إثابات بديلة .

٢- المواجهة المتمركزة حول الانفعال : ويهدف هذا الأسلوب إلى التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط والاحتفاظ بالتوازن وجداني ، وعادة ما يكون هذا النوع من المواجهة مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها ، مثلاً مواجهة مرض يفضى إلى الموت عادة ما تكون سلبية مركزة على العواطف المصاحبة كالرضا بالقضاء والقدر ، ويأخذ هذا النوع أشكالاً منها :التنظيم الوجداني ، التقبل المذعن ،التفريغ الانفعالي (عبد الرحمن ، ٢٠٠٠ : ٣١٥).

٣- العمليات المختلطة وتشمل مجموعة متنوعة من السلوكيات والممارسات سواء سلوكية أو معرفية مثل الرجوع إلى الدين أو البحث عن مصادر الضغط والتعامل معها (العنزي، ١٤٢٥هـ ؛ Zak,2001)

#### - تقدير الذات :

تشير كافة الدراسات إلى أن تعامل الفرد مع الضغوط يعتمد علي الاتجاه الإيجابي الدينامي تجاه الحياة فالفرد إذا واجه الحياة بقدر من التحدي واتجاه إيجابي ويرغم ما يواجهه من مشكلات فإن ذلك يؤدي إلي إمداده بمستوي مرتفع من الطاقة يغذي الإدراك الإيجابي للذات الذي يمثل بدوره حاجزاً واقياً ضد الضغوط الضارة بالصحة بل ويرفع من عتبة الإحساس بالضغوط ويزيد من فرصتنا في أن نظل في المرحلة الإيجابية من منحنى الضغط (عبدالعزیز ، ٢٠١٤).

ويعد تأكيد الذات من العوامل الأساسية التي ينبغي تتميتها للوصول إلي شخصية سوية وتأكيد الذات مهارة اجتماعية تمكن الفرد من مواجهة الآخرين والدفاع عن الحقوق العامة والخاصة كما تمكنه من الأقدام الاجتماعي وتوجيه النقد والقدرة علي المساومة وإبداء الإعجاب والتقدير للآخرين وعدم التورط في أمور لا يريد لها حرجاً من الآخرين والقدرة علي التعبير عن الاحتجاج والغضب والمدح والذم وتوجيه

العتاب والاعتذار العلني والاعتراف بقدرات الذات وضبط النفس والمصارحة والاستقلال بالرأي ( نقلا عن : عبد العزيز وهديّة ، ٢٠٠٠ : ٢٠ ) ، كما أكدت دراسة (Waddle,2003) أن تقدير الذات المنخفض يؤثر على التعليم والعمل لدى الشباب مما حدا بالدراسة إلى الجزم بأن العائد الاقتصادي الحقيقي سيكون مفيد من خلال دعم تقدير الذات لدى الشباب .

ويمكن وصف الفرد ذوي تقدير الذات المنخفض بأنه يفتقر إلى الثقة في قدراته، وهو الذي يكون بائسا لأنه لا يستطيع أن يجد حلا لمشاكله، ويعتقد أن معظم محاولاته ستبوء بالفشل، وأنه ليس في استطاعته إلا إجادة القليل من الأعمال على إثر ذلك فهو دائما يميل إلى إدراك ما يدعم اعتقاده، ويتجاهل عكس ذلك ( خير الله ، ١٩٨١ : ١٨٣ ) ، ويعتبر الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع أنفسهم أفراد مهمين، ولديهم فكرة محددة وكافية لما يظنونونه صوابا، كما أنهم يملكون فهما طيبا لنوع شخصياتهم، ويستمتعون بالتحدي ولا يضطربون عند الشدائد، وهم أميل إلى الثقة بأحكامهم وأقل تعرضا للقلق، ولديهم استعداد منخفض للإقناع والتأثر بأراء الآخرين وهم أكثر ميلا لتحمل الايجابية في المناقشات الجماعية و اقل حساسية للنقد ( زبيدة ، ٢٠٠٧ ) .

#### -وجهة الضبط :

تعد وجهة الضبط بعدا من أبعاد الشخصية وتأخذ شكلا متصلا يشير الى درجة اعتقاد الفرد ان يمارس تحكما ذاتيا في الأحداث المختلفة ويتحمل المسؤولية عما يحدث له ، وتفسر وجهة الضبط لماذا يتسم الفرد بالفاعلية أثناء تعامله مع متغيرات الأحداث أو المواقف الخارجية ، وعندما يحقق الفرد انجازا مهما يكون يعتبره محصلة عوامل الدافعية ويشعر بقدر مناسب من الرضا الذاتي يترتب عليه تحديد نمط انجازه ومستوى كفاءته ، أما اذا كان الفرد من ذوي الضبط الخارجي فسوف يعتمد على المتغيرات الموقفية الخارجية متوقعا ان يحصل ما يحصل عليه الآخرين من فرص أو

حظ ، وبالتالي يختلف نمط انجازه وتوقعاته ورضاه الذاتي (فرج ، ١٩٩٠ : ٨). ومن خصائص الأفراد ذوي الضبط الداخلي أن :

- يكون أكثر انتباها لتلك النواحي المختلفة من البيئة التي تزوده بمعلومات مفيدة لسلوكه المستقبلي
- يأخذ خطوات تتميز بالفعالية والتمكن لتحسين حال بيئته .
- يعطي قيمة كبيرة لتعزيزات المهارة أو الأداء، ويكون أكثر اهتماما بقدراته ويفشله أيضا .
- يقاوم المحاولات المغرية للتأثير عليه .

أما خصائص الأفراد ذوي الضبط الخارجي فهي ان :

- يكون لديه سلبية عامة وقلة في المشاركة والإنتاج .
  - ينخفض لديه الإحساس بوجود سيطرة داخلية على هذه الأحداث . (هدية، ١٩٩٤،
- ( ٨٤ :

- الصلابة النفسية :

الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية ، التي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة ، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتقاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة ، كما وتعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية . وقد قدمت كوبازا عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد وفي هذا الخصوص ترى كل من مادي وكوبازا أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية وهنا تأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة :

- تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة .
- تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال .
- تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي. (حمادة وعبد اللطيف ، ٢٠٠٢ )

قد وجد كل من رودالت وزون rodwalt & zun أنه بمقارنة الأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة بأقرانهم ذوي الصلابة المنخفضة وجدوهم يميلون أكثر للنظر إلى أحداث الحياة الماضية على أنها كانت ايجابية وكانت لديهم القدرة على التحكم فيها . ووجد مادي وكوبازا أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط بحيث تفيدهم في خفض تهديد الأحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع وتحليلها الى مركباتها الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها (العبدلي ، ٢٠١٢).

كما تناولت بحوث ودراسات الصلابة النفسية: فهناك بحوث أثبتت أن هناك علاقة بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة السلبية Adverse Life Events (Beasley, Thompson & Davidson , 2003)، لدرجة أنه أوصت دراسة روث وآخرين (Roth, et al. , 1989) أن بأنها تؤثر على الصحة بطريق غير مباشر من خلال التفسير الشخصي لأحداث الحياة الضاغطة . و تختلف في إمكانية التبرؤ بها وطبيعتها الاستباقية (Crowley , Hayslip & Hobdy , 2003)

#### - البحوث والدراسات السابقة :

- بحوث ودراسات تناولت أساليب المواجهة وبعض المتغيرات الديموجرافية :  
دراسة (شعبان ، ١٩٩٥ ) هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الفروق الجنسية والعمرية في التكيف مع الأزمات والتصدي لها . وكانت عينة الدراسة مكونة من ( ٦٩٤ ) فرداً تراوحت أعمارهم ما بين (٣٨-١٤) سنة، وقد اشتملت العينة على طلبة من مراحل مختلفة وعاملين في وظائف ومهن متعددة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق دالة بين متوسطي الجنسين في كل من أساليب

التكيف الإقدامية والإحجامية. كما أشارت أيضاً إلى وجود تأثير لمتغير العمر على بعض الأساليب الإقدامية لصالح الفئة العمرية الأعلى وعدم تأثير متغير العمر على الأساليب الإحجامية .

ودراسة (النبال وعبدالله ، ١٩٩٧) التي هدفت إلى الكشف عن أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى طلبة الجامعة في قطر ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٤) طالبا وطالبة ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ايجابية بين أسلوب التوجه الانفعالي والتوجه نحو التجنب ، والاضطرابات الانفعالية ، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة باختلاف الجنس ، التخصص ، الحالة الاجتماعية ، العمر .

دراسة (محمود ، ٢٠٠٢) والتي هدفت إلى مقارنة اساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية والمقيم في الريف والمدينة ، واستخدمت الدراسة مقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداده ما وتم تطبيقه على عينة بلغ قوامها (١٠٧٣) طالبا وطالبة ينتمون إلى محافظتي القاهرة و.طروح ، تراوحت اعمارهم ما بين (١٢-١٨) عام ، وخلصت نتائج الدراسة إلى ان أساليب المواجهة السلبية جاءت في مقدمة اساليب المواجهة المستخدمة ( الإنكار - الاستسلام - التنفيس الانفعال) ، كما كشفت عن وجود فروق بين الطلاب والطالبات في ثماني أساليب مواجهة .

وهدف دراسة (Nunmer & Seiffge-Krenke, 2001) إلى التعرف على العلاقة بين الجنس والعمر واستراتيجية مواجهة الضغوط وتقدير الذات علي عينة من المراهقين من الذكور والإناث تتراوح أعمارهم ١٤-١٧ سنة وكان من بين النتائج استخدام المراهقات لاستراتيجيات المواجهة التي تميل للتجنب مقارنة بالذكور كما أشارت إلى أن تقدير الذات المرتفع يؤدي إلى مواجهة أفضل للضغوط .

وتناولت دراسة (الضريبي ، ٢٠٠٤) أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقة كل أسلوب بالمتغيرات الديمغرافية مجتمعة مثل ( الجنس ، المستوى

الدراسي ، التخصص ، مكان السكن ، الحالة الاجتماعية ) ، وقد أسفرت الدراسة عن النتائج الآتية : إن أكثر الأساليب شيوعاً لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة هو أسلوب الهروب والتجنب ، ووجود تأثير للجنس ، المستوى الدراسي ، التخصص بالنسبة لمجال الهروب والتجنب ، ووجود تأثير للجنس على مجال حل المشكلة بالتمني ، ووجود تأثير لمتغيري : ( المستوى الدراسي ، مكان السكن ) على أسلوب طلب المساعدة من الآخرين ، ووجود تأثير لمتغيري : ( الجنس ، الحالة الاجتماعية ) على مجال اللجوء إلى الدين .

وتصدت دراسة ( العايش ، ٢٠٠٨ ) للكشف عن العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وتقدير الشخصية لدى مجموعة من العاملات السعوديات بجامعة الملك عبدالعزيز بجدة ، والتعرف على الفروق في أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لمتغيرات عدد سنوات الخبرة في مجال العمل ، ومستوى المؤهل العلمي . ولتحقيق هذا ، تم تصميم مقياس أساليب مواجهة الضغوط وحساب خصائصه السيكومترية من صدق وثبات ، وانتهت النتائج الى وجود علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وأبعاد تقدير الشخصية ، كما تبين أن النساء العاملات لأكثر من عشر سنوات في مجال العمل أكثر استخداماً لأسلوب مواجهة الضغوط من قبل المجتمع ، والى جانب هذا ، لم توجد فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لمتغير مستوى المؤهل الاجتماعي .

كما هدفت دراسة ( السلطان ، ٢٠١١ ) إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط الحياتية اليومية لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية ، وتكونت عينة الدراسة من ( ١٧٢ ) طالبة، منهن ( ٨٣ ) طالبة من المتفوقات و( ٨٩ ) من غيرا لمتفوقات، وكان متوسط أعمار الطالبات ( ٢١,٤ ) سنة تم استخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط (COPE) من إعداد Carver, Scheier, & Weintraub, 1989 والذي تم ترجمته وإعداده وتطبيقه على البيئة السعودية من قبل الباحثة، وقد أظهرت النتائج ، فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في أسلوب المواجهة بالتخطيط

لصالح الطالبات المتفوقات . وكذلك في أساليب المواجهة ( الاستسلام والقبول | الإنكار | عدم المبالاة | صرف الانتباه ) لصالح الطالبات غير المتفوقات . كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتفوقات في أساليب المواجهة وفقا لمستوى تعليم إياهن ومستوى الدخل الشهري لأسرهن .

#### - بحوث ودراسات تناولت أساليب المواجهة ومتغيرات الدراسة النفسية :

**الصلابة النفسية:** هدفت دراسة ميتشل (1989) Mitchell لمعرفة اثر الصلابة النفسية والتقييم المعرفي ، على احداث الحياة ، لدى عينة من طلاب التمريض بلغ عددهم (١٦٥) طالبا ، طبق عليهم مقياس الصلابة النفسية وقائمة النظرات الشخصية ، وخلصت نتائج الدراسة الى وجود ارتباط ايجابي بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة ، ووجود ارتباط عكسي بين الصلابة النفسية وبعض مقاييس المواجهة المتمركزة على الانفعال . وتناولت دراسة نينا ستفنسون (1988) Stephenson بحث العلاقة بين الصلابة النفسية واساليب المواجهة على عينة بلغت (١٤٧) عامله وعامل من العاملين في البنوك والمحاماة ، طبق عليهم مقياس الصلابة النفسية ومقياس طرق المواجهة ، وخلصت نتائج الدراسة إلى أن الإناث العاملات أكثر صلابة من الذكور ، وأن هناك علاقة ارتباطية بين طرق المواجهة والصلابة ، وقد كان المحامون أكثر صلابة واستخداما لاسلوب المواجهة المتمركز حول المشكلة مقارنة بالعاملين في البنوك . وهدفت دراسة ميلسا جيرسون (Gerson, 1998) إلى فحص العلاقة بين مهارات مواجهة الضغوط والصلابة النفسية بين طلبة الدراسات العليا ، وقد بلغت عينة الدراسة (١٠١) من طلاب الدراسات العليا من قسم علم النفس - مدرسة مدوسترن للخريجين ، وخلصت أهم نتائج الدراسة إلى أن الطلاب مرتفعوا الصلابة يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فاعلية وتأثيرا من الذين حصلوا على درجات منخفضة ، كما توجد علاقة سالبة بين الصلابة والضغوط فقد وجد ان الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغوط على انها اقل ضغطا



مقارنة بالطلاب الذين لم يحصلوا على درجات عالية من الصلابة . وهدفت دراسة خالد العبدلي (٢٠١٢) الى دراسة الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة على عينة من (٢٠٠) طالبا من طلاب التعليم الثانوي ، طبق عليهم مقياس الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية ، وخلصت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطيه بين (غالبية) أساليب المواجهة والصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلاب المتفوقين والعاديين .

- **وجهة الضبط** :هدفت دراسة (عائشة ومفيدة ، ٢٠١٣) إلى بحث العلاقة بين وجهة الضبط ومهارات التعامل مع الضغوط المهنية لدى موظفي مديرية جامعة قاصدي مرياح بورقلة (الجزائر) ، على عينة بلغت (٩٣)موظف وموظفة طبق عليهم مقياس مركز الضبط - مقياس مهارات التعامل مع الضغوط المهنية ، وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة بين مركز الضبط ومهارات التعامل مع الضغوط المهنية لدى موظفي مديرية جامعة قاصدي مرياح ، ولا تختلف مهارات التعامل مع الضغوط المهنية باختلاف الجنس عند ذوي وجهة الضبط الداخلي والخارجي.

- **تقدير الذات** : أجرى هامارتا (2009) ، Hamarta دراسة هدفت إلى فحص أسلوب حل المشكلة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة للتنبؤ بتقدير الذات ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٠٥) طالب جامعي وخلصت النتائج إلى ارتباط كل من تقدير الذات إيجابيا بالتوجه الإيجابي نحو المشكلة وحل المشكلة عقليا (منطقيا)، وسلبيا بأسلوب التجنب والبعد عن الآخرين . وهدفت دراسة احمد عرافي(٢٠١٣) إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وتأكيد الذات وعلى الفروق في درجات أساليب مواجهة الضغوط بين أكثر وأقل تأكيدا للذات ، طبق الباحث مقياس أساليب مواجهة الضغوط ومقياس السلوك التوكيدي على عينة بلغت "٦٧٣" طالب في المرحلة الثانوية من جميع الصفوف ، وخلصت أهم نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين أسلوب "المواجهة وتأكيد

أساليب مواجهة الشباب للمشكلات في ضوء بعض المتغيرات النفسية

الذات-إعادة التفسير الإيجابي - اللجوء إلى الله -ضبط الذات" وتأكيد الذات ،  
وجود علاقة ارتباطية سالبة بين أسلوب "لوم الذات-الاستسلام - الانعزال- أحلام  
اليقظة - الإنكار - التنفيس الانفعالي" وتأكيد الذات.

#### - منهجية البحث :

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي ، باعتباره منهجا يقوم بمساعدة الباحث على  
الكشف عن أساليب الشباب في مواجهة المشكلات و تحديد الفروق بينها وفق  
متغيرات البحث ، كما يساعد أيضا في تحليل نتائج البحث وتفسيرها.

#### - مجتمع البحث:

الشباب من طلبة جامعة تبوك ومحافظاتها وعددهم (٣٠٠) .

#### - عينة البحث :-

تكون أفراد العينة من مدينة تبوك ومحافظاتها ، وتراوح عمر أفراد العينة من (٢٠)  
إلى (٢٥) سنة .

#### - أدوات البحث :-

أ- مقياس أساليب مواجهة الشباب للمشكلات: (إعداد الباحث) استعان الباحث  
ببعض المقاييس المقننة التي تناولت أساليب المواجهة ، وأساليب حل المشكلات  
، كما قام الباحث بتوجيه سؤالين مفتوحين الى عينة استطلاعية من الشباب قدرها  
(٣٠) شابا وشابة ونصه " عندما تواجهك مشكلة ما في حياتك ما أساليبك  
لمواجهتها ؟ وبعد تحليل هذه الاستجابات وتصنيفها استقر الباحث على تصنيفها  
إلى أساليب ايجابية في مواجهة المشكلات وهي ( تطوير المهارات ، التفكير في  
البدائل ، وضع خطة ، التفكير في وسائل ابتكاره ، الثقة في القدرات ، الصلابة  
في المواجهة ، طلب مساعدة ذوي الخبرة ، المعرفة الدقيقة ، التفكير بعقلانية ) ،  
وأساليب سلبية في مواجهة المشكلات وهي ( اللوم ، التجاهل ، الإحباط ، العشوائية  
في التصرف ، الانتظار غير المبرر ، الشعور بالعجز ، طلب المساعدة الدائم ،  
عدم الثقة ، النوم) ، وتكون المقياس في صورته الحالية من (٢٠) عبارة، ولكل

عبارة أربع احتمالات للإجابة بالنسبة للأساليب الايجابية هي: صحيح تماما (٤) ، صحيح إلى حد ما (٣) ، غير صحيح إلى حد ما (٢) ، غير صحيح تماما (١) ، أما الأساليب السلبية هي: صحيح تماما (١) ، صحيح إلى حد ما (٢) ، غير صحيح إلى حد ما (٣) ، غير صحيح تماما (٤) ، لذلك الدرجة التي تنحصر من (٢٠ - ٤٠) تنتمي إلى أساليب سلبية ، والدرجة التي تنحصر من (٦٠ - ٨٠) تنتمي إلى أساليب ايجابية. قام الباحث بالإجراءات التالية للتأكد من الشروط السيكومترية للمقياس ، بالنسبة للصدق اعتمد الباحث على الصدق الظاهري حيث قام بعرضه على ثمان محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة في مجال علم النفس العيادي والقياس والتقويم والصحة النفسية والإرشاد النفسي ، وذلك لإبداء ملاحظاتهم وتعديلاتهم حول مناسبة عبارات المقياس من حيث الصياغة اللغوية لبيئة الدراسة الحالية من الشباب ، وبعد الإطلاع على آراء المحكمين وملاحظاتهم تم إجراء التعديلات التي اتفق عليها معظمهم من حذف وإضافة وتعديل ، أما بالنسبة للثبات فقد طبق الباحث المقياس على (٣٠) طالبا وطالبة في كلية التربية والآداب بجامعة تبوك ثم أعاد التطبيق عليهم بعد (٣) أسابيع فكان معامل الثبات باستخدام معامل ارتباط بيرسون مرتفع حيث بلغ (٠.٨٠) ، كما استخدم الباحث طريقة أخرى من طرائق حساب الثبات وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس إذ حصل على قيمة معامل ألفا لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك المقياس ككل ويوضح الجدول التالي النتائج :

### جدول (١)

يوضح قيم معاملات الثبات بطريقتي إعادة الاختبار والفاكرونباخ لابعاد مقياس

أساليب حل المشكلات والدرجة الكلية

الأبعاد	طريقة إعادة الاختبار	طريقة الفا كرونباخ
الأساليب السلبية	٠.٧٦	٠.٨٢
الأساليب الايجابية	٠.٨٤	٠.٧٧
المجموع	٠.٨٠	٠.٧٩

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات بطريقتي إعادة الاختبار والفا كرونباخ مرتفعة ويمكن الوثوق فيها .

ب - مقياس تقدير الذات لدى طلبة الجامعة . يستخدم هذا المقياس في تقدير الشخص لنفسه بطريقة ذاتية أي كما يرى نفسه ، عدد البنود الكلية للمقياس (٦٠) عبارة منها ( ٢٧ ) عبارة موجبة إذا أجاب المفحوص عنها بكلمة ( تنطبق ) يعطى درجتان على كل منها ، أما إذا أجاب ب ( لا تنطبق ) يعطى درجة واحدة ، كما ويتضمن المقياس (٣٣) عبارة سالبة إذا أجاب عنها المفحوص ب ( لا تنطبق ) فإنه يعطى درجتان على كل منها ، وإذا أجاب ب ( تنطبق ) يعطى درجة واحدة ، و أقصى درجة يمكن الحصول عليها في هذا المقياس هو (١٢٠) درجة وأقل درجة هي ( ١ ) ، وتحسب درجة الفرد في هذا المقياس من مجموعة درجات العبارات التي تدل على اتجاه تقدير الذات المرتفع ، كما أنه لا يوجد زمن محدد للإجابة ، ولكن وجد أن الأفراد العاديين يستطيعون إنهاء الإجابة في وقت يتراوح بين ١٥ - ٢٠ دقيقة وذلك بعد إلقاء التعليمات ( صالح:١٩٩٥ ، ص ص ٢١٩-٢٢١ ) .

بالإضافة إلى أنواع الصدق التي استخدمها معد المقياس اعتمد الباحث على الصدق الظاهري حيث قام بعرضه على ستة محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة ، وذلك لإبداء ملاحظاتهم وتعديلاتهم حول مناسبة عبارات المقياس من حيث الصياغة اللغوية لبيئة الدراسة الحالية من الشباب ، وبعد الإطلاع على آراء المحكمين وملاحظاتهم تم إجراء بعض التعديلات على صياغة بعض عبارات المقياس ، أما بالنسبة للثبات فقد طبق الباحث المقياس على (٣٠) طالبا وطالبة في كلية التربية والآداب بجامعة تبوك ثم أعاد التطبيق عليهم بعد (٣) أسابيع فكان معامل الثبات باستخدام معامل ارتباط بيرسون قدرة (٠.٦٧٨) ، وبعد ذلك أجريت معادلة سبيرمان ويراوان لإيجاد التجزئة النصفية للمقياس وبلغت (٠.٦١٢) .

ج - مقياس وجهة الضبط (الداخلي - الخارجي) لروتر . يتكون هذا المقياس من ثلاث وعشرين فقرة ، كل واحدة منها تتضمن عبارتين ، أحدهما تشير إلى الواجهة

الداخلية في الضبط ، والثانية تشير إلى الوجهة الخارجية للضبط ، وقد أضيف إلى الثلاث وعشرين فقرة ست فقرات دخيلة بهدف حتى لا يكتشف المفحوص هدف الاختبار ، وطريقة تصحيح المقياس عن طريق إعطاء درجة لكل اختيار من العبارات التي تشير إلى الوجهة الخارجية ؛ لذا فإن الدرجة المرتفعة على المقياس تشير إلى وجهة الضبط الداخلية ، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى وجهة الضبط الخارجية ، ومقياس روتر ليس مقياساً مباشراً ، وإنما صيغ على أساس إدراك الفرد للعالم المحيط به وللعلاقات السببية بين العوامل وقد استخدم معد المقياس أساليب مختلفة من الصدق والثبات للمقياس ، كما قنن المقياس على البيئة السعودية (اليوبي ، ٢٠٠٦ ، الأحمدى ، ٢٠٠٧ ، العفاري ، ٢٠١١) واعتمدت على الصدق الظاهري والمنطقي ، وقام الباحث بالإجراءات التالية للتأكد من الشروط السيكمترية للمقياس ، بالنسبة للصدق اعتمد الباحث على الصدق الظاهري حيث قام بعرضه على ستة محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة ، وذلك لإبطل ملاحظاتهم وتعديلاتهم حول مناسبة عبارات المقياس من حيث الصياغة اللغوية لبيئة الدراسة الحالية من الشباب ، وبعد الإطلاع على آراء المحكمين وملاحظاتهم تم إجراء بعض التعديلات على صياغة بعض عبارات المقياس ، أما بالنسبة للثبات فقد طبق الباحث المقياس على (٣٠) طالباً وطالبة في كلية التربية والآداب بجامعة تبوك ثم أعاد التطبيق عليهم بعد (٣) أسابيع فكان معامل الثبات باستخدام معامل ارتباط بيرسون قدرة (٠.٧١٦) ، وبعد ذلك أجريت معادلة سيرمان وبران لإيجاد التجزئة النصفية للمقياس وبلغت (٠.٦٨٨) .

د - مقياس الصلابة النفسية . إعداد (مخيمر ، ٢٠٠٢) . وهو مقياس يعطي تقديراً كمياً لصلابة الفرد النفسية، والأداة مكونة من ٤٧ عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وتتنحصر الإجابة في ثلاثة مستويات (تنطبق دائماً - تنطبق أحياناً - لا تنطبق أبداً) وتقديرها (٣-٢-١) ، وبالعكس للعبارات العكسية ، وبذلك يتراوح المجموع الكلي للأداة ما بين ٤٧ إلى ١٤١ درجة، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية ، ويحتوي

المقياس على مجموعة من العبارات المعكوسة وتشير الى الجانب السلبي للصلابة ، وتم تحديد ثلاث مستويات للدرجة الكلية للصلابة النفسية ، وهي كالتالي : إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين ( ٤٧ - ٧٨ ) مستوى الصلابة منخفض ، إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين ( ٧٩ - ١٠٩ ) مستوى الصلابة متوسط ، إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين ( ١١٠ - ١٤١ ) مستوى الصلابة مرتفع . وبالإضافة الى الصدق والثبات لمعد المقياس واستخدامه في العديد من البحوث والدراسات على البيئة السعودية ، قام الباحث بالإجراءات التالية للتأكد من الشروط السيكمترية للمقياس ، بالنسبة للصدق اعتمد الباحث على الصدق الظاهري حيث قام بعرضه على ستة محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة ، وذلك لإبداء ملاحظاتهم وتعديلاتهم حول مناسبة عبارات المقياس من حيث الصياغة اللغوية لبيئة الدراسة الحالية من الشباب ، وبعد الإطلاع على آراء المحكمين وملاحظاتهم تم إجراء بعض التعديلات على صياغة بعض عبارات المقياس ، أما بالنسبة للثبات فقد طبق الباحث المقياس على ( ٣٠ ) طالبا وطالبة في كلية التربية والآداب بجامعة تبوك ثم اعاد التطبيق عليهم بعد ( ٣ ) أسابيع فكان معامل الثبات باستخدام معامل ارتباط بيرسون مرتفع ، كما استخدم الباحث طريقة أخرى من طرائق حساب الثبات وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس اذ حصل على قيمة معامل ألفا لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك المقياس ككل والجدول ر ويوضح الجدول التالي قيم معاملات بيرسون للدرجة الكلية والأبعاد .

جدول (٢)

يوضح قيم معاملات الثبات بطريقتي إعادة الاختبار والفاكرونباخ لابعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية

الأبعاد	طريقة إعادة الاختبار	طريقة الفا كرونباخ
الالتزام	٠.٧٩	٠.٨٢
التحدي	٠.٨٢	٠.٨٠
التحكم	٠.٧٣	٠.٧٤
المجموع	٠.٨٠	٠.٧٩

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات بطريقتي إعادة الاختبار والفا كرونباخ مرتفعة ويمكن الوثوق فيها .  
- إجراءات تطبيق أدوات الدراسة :

- بعد التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة وصلاحيتها لقياس ما وضعت لأجله وتعديلها وإخراجها في صورتها النهائية ، قام الباحث بالإجراءات التالية :
- ١- إعداد وطباعة الأدوات بصورتها النهائية.
- ٢- توزيع الأدوات على طلاب وطالبات جامعة تبوك سواء في مدينة تبوك أو محافظات الخمس .
- ٣- تم جمع الأدوات من أفراد مجتمع الدراسة وتم استبعاد الأداة التي لم يتم الإجابة عن احد فقراتها او لم يتم استرجاعها أو بياناتها غير مكتملة .
- ٤- تم ترقيم وترميز أدوات الدراسة، كما تم توزيع البيانات حسب المتغيرات ومعالجتها إحصائياً، من خلال برنامج SPSS للحصول على نتائج الدراسة .

- نتائج الدراسة وتفسيرها :

- السؤال الأول : ما ترتيب أهمية أساليب مواجهة المشكلات لدى عينة الدراسة؟ ويتضح من الجدول (٣) التالي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للأساليب الايجابية والسلبية لعينة الدراسة.

جدول (٣)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأساليب مواجهة المشكلات لدى عينة الدراسة

الانحراف المعياري	المتوسط	العبرة	رقم العبرة	ترتيب أهمية البند
				أساليب سلبية
٠.٣٢	٣.٨٩	أتجاهل مشاكل وأنساها كلياً		
٠.٤١	٣.٨٠	عادة اطلب مساعدة الآخرين عندما تعترضني أية مشكلة		
٠.٥٤	٣.٦٩	انتظر كثيراً ربما تحل المشاكل من تلقاء نفسها		
٠.٥٦	٣.٦١	عندما تواجهني مشاكل أتصرف بعشوائية .		
٠.٧٧	١.٨٥	اشعر بالإحباط عندما تستمر مشاكل دون مواجهة مني .		
٠.٧٣	١.٨١	لا يمكنني تحمل وجود المشكلات في حياتي.		
٠.٥٨	١.٧٧	ليس لدي الثقة في قدرتي على حل مشاكل		
٠.٦٥	١.٧٣	ألوم نفسي لأنني سبب المشاكل		
٠.٥٥	١.٦٥	أفضل النوم عندما تواجهني المشاكل.	١٠	
٠.٥٧	١.٥٤	أشعر بالعجز عند مواجهة المشاكل		١٠
٢.٠٢	٢٥.٣٣	المجموع		
				أساليب ايجابية
٠.٤٢	٣.٧٧	أفكر في بدائل متعددة واقعية		



		للوصول إلى حل للمشاكل	
٠.٤٨	٣.٦٩	أحاول الحصول على معلومات كافية قبل التعامل مع المشكلات	
٠.٧٤	٣.٥٤	أضع خطة عمل وأقوم بتنفيذها لحل المشاكل	
٠.٥٠	٣.٥٠	أطور من مهاراتي حتى أستطيع حل المشاكل التي تواجهني	
٠.٧٠	٣.٤٩	أفكر في وسائل ابتكارية وفعالة لحل المشكلة التي تواجهني	
٠.٨١	٣.٢٧	أطلب مساعدة الآخرين ذوي الخبرة في حل مشاكلي المعقدة	
٠.٧١	٣.١٥	لا أبدء في حل المشكلة إلا بعد معرفة جميع جوانبها .	
١.٠١	٣.٠٠	أفكر في المشاكل بعقلانية قبل البدء في حلها .	١
٠.٧٥	٢.٧٧	أدي ثقة في قدراتي لحل المشاكل التي تواجهني	
٠.٤٨	٢.٦٥	وجود المشكلات في حياتي أمر يمنحني الصلابة .	١٠
٢.٤١	٣٢.٨٤	المجموع	

ويتضح من الجدول (٣) السابق فيما يخص الأساليب السلبية (المتمركزة حول الانفعال) أن بند "أتجاهل مشاكلي وأنساها كلياً" حصل على أعلى متوسط حسابي وقدرة (٣.٨٩) يليه أهمية بند "عادة اطلب مساعدة الآخرين عندما تعترضني أية مشكلة" ومتوسطه الحسابي (٣.٨٠)، يليه أهمية بند "انتظر كثيراً ربما تحل المشاكل من تلقاء نفسها" ومتوسطه الحسابي (٣.٦٩)، أما أقل البنود أهمية من وجهة نظر عينة الدراسة بند "أفضل النوم عندما تواجهني المشاكل." ومتوسطه الحسابي (١.٦٥) يليه بند "أشعر بالعجز عند مواجهة المشاكل" ومتوسطه الحسابي (١.٥٤).

أما فيما يخص الأساليب الإيجابية (المتمركزة حول التفكير) أن بند " أفكر في بدائل متعددة واقعية للوصول إلى حل للمشاكل " حصل على أعلى متوسط حسابي وقدرة (٣.٧٧) يليه أهمية بند " أحاول الحصول على معلومات كافية قبل التعامل مع المشكلات " ومتوسطه الحسابي (٣.٦٩)، يليه أهمية بند " أضع خطة عمل وأقوم بتنفيذها لحل المشاكل " ومتوسطه الحسابي (٣.٥٤) ، أما اقل البنود أهمية من وجهة نظر عينة الدراسة بند " لدي ثقة في قدراتي لحل المشاكل التي تواجهني." ومتوسطه الحسابي (٢.٧٧) يليه بند " وجود المشكلات في حياتي أمر يمنحني الصلابة " ومتوسطه الحسابي (٢.٦٥) . ولمعرفة الفروق في أساليب مواجهة المشكلات لدى عينة الدراسة تم استخدام اختبار (ت) للمجموعات المترابطة (Paired Samples T-test) وقد اتضحت النتائج في الجدول التالي :

#### جدول (٤)

بوضوح دلالة الفروق بين أساليب مواجهة الشباب للمشكلات لدى عينة الدراسة

المقارنة	قيمة (ت)	درجات الحرية	الفرق في الوسط	مستوى الدلالة
أساليب سلبية	٢٠.٠٢	٢٩٩	٧.٥١	٠.٠٠٠
أساليب إيجابية	٣٢.٨٤			

( $\alpha = 0.005$ )

ويتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha = 0.005$ ) بين الأساليب السلبية والإيجابية لمواجهة الشباب للمشكلات من وجهة نظر العينة في اتجاه الأساليب الإيجابية.

- السؤال الثاني : هل توجد علاقة بين أساليب مواجهة الشباب للمشكلات وبعض المتغيرات النفسية ( تقدير الذات - وجهة الضبط - الصلابة النفسية) ؟ وبوضوح الجدول التالي النتائج :

## جدول (٥)

يوضح معاملات الارتباط بين أساليب مواجهة الشباب للمشكلات وبعض المتغيرات النفسية

البيان	تقدير الذات	وجهة الضبط	الصلابة النفسية
أساليب مواجهة الشباب للمشكلات	٠.٤٤*	٠.٤١*	٠.٣٩*

دال عند مستوى ٠.٥ ،

## جدول (٦)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات النفسية

البيان	تقدير الذات	وجهة الضبط	الصلابة النفسية
المتوسط الحسابي	٩٨.٦٥	١٩.٤٥	١١٩.٢٧
الانحراف المعياري	٨.٥٦	١.٤٢	٨.٧٤

ويتضح من جدول (٥) السابق وجود علاقة طردية بين أساليب مواجهة الشباب للمشكلات وبين تقدير الذات ووجهة الضبط والصلابة النفسية ، ويشير مدى الدرجات في نتائج جدول (٦) أن تقدير الذات يصنف على انه مرتفع ومدى وجهة الضبط يصنف على انه داخلي ، ومدى الصلابة النفسية تصنف على أنها مرتفعة .

- السؤال الثالث : هل توجد فروق في أساليب مواجهة الشباب للمشكلات وبعض المتغيرات الديموجرافية ( الجنس - المستوى الاقتصادي - مكان الإقامة) ؟ ويوضح الجدول التالي النتائج :

## جدول (٧)

يوضح الفروق في أساليب مواجهة الشباب للمشكلات تبعاً لبعض

المتغيرات الديموجرافية

المتغير	عدد العينة	م	ع	قيمة (ت)	درجات الحرية	الفرق في الوسط	مستوى الدلالة
الجنس	١٥٠ ذكور	٦٨.٩١	٥.٢٩	١٠.١٨	٢٩٨	٦.٨٣	.٠٠٠
	١٥٠ إناث	٦٢.٠٨	٦.٢٩				
المستوى الاقتصادي	٧٥ منخفض	٦٠.٣٧	٤.٧٣	١٢.٨٣	١٤٨	٩.٧٠	.٠٠٠
	٧٥ مرتفع	٧٠.٠٧	٤.٥٢				
مكان الإقامة	١٠٠ المدينة	٧٠.٣٩	٤.٩٨	١٤.٣٢	١٩٨	١٠.٤٠	.٠٠٠
	١٠٠ المحافظات	٥٩.٩٩	٥.١٤				

و يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً في أساليب مواجهة الشباب للمشكلات بين الذكور والإناث في اتجاه الذكور ، وبين ذوي المستوى الاقتصادي ( المنخفض - المرتفع) في اتجاه المستوى الاقتصادي المرتفع ، وبين المقيمين في المدن والقرى في اتجاه المقيمين في المدينة.

- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة :

- السؤال الأول : ما ترتيب أهمية أساليب مواجهة المشكلات لدى عينة الدراسة؟ ويتضح من نتائج جدول (٣،٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha=0.05)$  بين الأساليب السلبية والإيجابية لمواجهة الشباب للمشكلات من وجهة نظر العينة في اتجاه الأساليب الإيجابية ، وأن ترتيب البنود بالنسبة للأساليب الإيجابية أن بند " أفكر في بدائل متعددة واقعية للوصول إلى حل للمشاكل " حصل على أعلى ترتيب أهمية يليه أهمية بند " أحاول الحصول على معلومات كافية قبل التعامل مع المشكلات "، ويليه أهمية بند " أضع خطة عمل وأقوم بتنفيذها لحل المشاكل " وفيما يخص الأساليب السلبية حصل بند " أتجاهل مشاكلي وأنساها كلياً " على أعلى ترتيب أهمية يليه أهمية بند " عادة اطلب

مساعدة الآخرين عندما تعترضني أية مشكلة " يليه أهمية بند " انتظر كثيراً ربما تحل المشاكل من تلقاء نفسها " .

- السؤال الثاني : هل توجد علاقة بين أساليب مواجهة الشباب للمشكلات وبعض المتغيرات النفسية ( تقدير الذات - وجهة الضبط - الصلابة النفسية) ؟ ويتضح من نتائج جدول (٥، ٦) وجود علاقة ارتباطية طردية بين أساليب مواجهة الشباب للمشكلات وبين تقدير الذات المرتفع ووجهة الضبط الداخلية والصلابة النفسية المرتفعة .

ويرى الباحث أن نتيجة السؤال الأول والثاني مرتبطتان حيث يميل أفراد عينة الدراسة من الشباب المتعلمين إلى استخدام أساليب مواجهة المشكلات الإيجابية ، وهذا يفسر ارتباط أساليب مواجهة المشكلات بكل من تقدير الذات المرتفع ووجهة الضبط الداخلية والصلابة النفسية المرتفعة

وتتفق نتيجة ارتباط أساليب المواجهة الايجابية مع تقدير الذات المرتفع مع دراسة هامارنا (2009) , Hamarta والتي خلصت نتائجها إلى ارتباط كل من تقدير الذات إيجابيا بالتوجه الإيجابي نحو المشكلة وحل المشكلة عقلا (منطقيا) و دراسة احمد عرافي (٢٠١٣) والتي خلصت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أسلوب المواجهة وتأكيد الذات. وأشارت دراسة (Nunmer & Seiffge-Krenke, 2001) إلى أن تقدير الذات المرتفع يؤدي إلى مواجهة أفضل للضغوط ، وتشير كافة الدراسات إلى أن تعامل الفرد مع الضغوط يعتمد على الاتجاه الإيجابي الدينامي تجاه الحياة فالفرد إذا واجه الحياة بقدر من التحدي واتجاه إيجابي وبرغم ما يواجهه من مشكلات فإن ذلك يؤدي إلى إمداده بمستوي مرتفع من الطاقة يغذي الإدراك الإيجابي للذات الذي يمثل بدوره حاجزاً واقياً ضد الضغوط الضارة بالصحة بل ويرفع من عتبة الإحساس بالضغوط ويزيد من فرصتنا في أن نظل في المرحلة الإيجابية من منحني الضغط (عبدالعزيز ، ٢٠١٤) ، ويعتبر الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع أنفسهم أفراد مهمين، ولديهم فكرة محددة وكافية لما يظنونه صواباً،

ويستمتعون بالتحدي ولا يضطربون عند الشدائد، وهم أميل إلى الثقة بأحكامهم وأقل تعرضا للقلق، ولديهم استعداد منخفض للإقناع والتأثر بآراء الآخرين ( زبيدة ، ٢٠٠٧).

وتتفق نتيجة ارتباط أساليب مواجهة المشكلات الايجابية بوجهة الضبط الداخلي مع دراسة (عائشة ومفيدة ، ٢٠١٣) والتي توصلت نتائجها الى وجود علاقة بين مركز الضبط ومهارات التعامل مع الضغوط ، ونجد تفسيراً لارتباط أساليب المواجهة ايجابية مع وجهة الضبط الداخلية فمن خصائص الأفراد ذوي الضبط الداخلي انهم أكثر انتباهاً لتلك النواحي المختلفة من البيئة التي تزوده بمعلومات مفيدة لسلوكه المستقبلي ، ويأخذون خطوات تتميز بالفعالية والتمكن لتحسين حال بيئته ، ويقاومون المحاولات المغرية للتأثير عليهم (هدية، ١٩٩٤، ٨٤)

وتتفق نتيجة ارتباط أساليب مواجهة المشكلات الايجابية بالصلابة النفسية مع دراسة ميتشل (Mitchell ,1989) وخلصت نتائجها الى وجود ارتباط ايجابي بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة ، و دراسة نينا ستفنسون (1988) Stephenson والتي أكدت على ان هناك علاقة ارتباطيه بين طرق المواجهة والصلابة ، و دراسة ميلسا جيرسون (Gerson,1998) والتي خلصت إلى أن مرتفعوا الصلابة يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فاعلية وتأثيراً من الذين حصلوا على درجات منخفضة، ودراسة خالد العبدلي (٢٠١٢) إلى وجود علاقة ارتباطيه بين (غالبية) أساليب المواجهة والصلابة النفسية وأبعادها ، ونجد تفسيراً لارتباط أساليب المواجهة ايجابية مع الصلابة النفسية حيث أن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية ، التي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة ، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتقاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة ، وقد قدمت كوبازا عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه

الفرد ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد وفي هذا الخصوص ترى كل من مادي وكوبازا أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية وهنا تأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة تعدل من إدراك الأحداث وتؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة (حمادة وعبد اللطيف ، ٢٠٠٢ )

قد وجد كل من رودالت وزون rodwalt & zun أنه بمقارنة الأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة بأقرانهم ذوي الصلابة المنخفضة وجدوهم يميلون أكثر للنظر إلى أحداث الحياة الماضية على أنها كانت ايجابية وكانت لديهم القدرة على التحكم فيها . ووجد مادي وكوبازا أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط بحيث تفيدهم في خفض تهديد الأحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع وتحليلها إلى مركباتها الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها (العبدلي ، ٢٠١٢).

- السؤال الثالث : هل توجد فروق في أساليب مواجهة الشباب للمشكلات وبعض المتغيرات الديموجرافية ( الجنس - المستوى الاقتصادي - مكان الإقامة) ؟ ويتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha=0.05)$  في أساليب مواجهة الشباب للمشكلات بين الذكور والإناث في اتجاه الذكور ، وبين ذوي المستوى الاقتصادي ( المنخفض - المرتفع) في اتجاه المستوى الاقتصادي المرتفع ، وبين المقيمين في المدن والقرى في اتجاه المقيمين في المدينة.

بالنسبة للنوع تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (محمود ، ٢٠٠٢ ؛ الضريبي ، ٢٠٠٤) عن وجود فروق بين الطلاب والطالبات في أساليب مواجهة وتعارض مع نتائج دراسة (شعبان ، ١٩٩٥ ؛ النيال وعبدالله ، ١٩٩٧) والتي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق ، ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى طبيعة ودور الذكر في المجتمع فهو المسؤول عن الأسرة والإنفاق عليها وتلبية احتياجاتها ويتعرض لكثير من المواقف الحياتية والمسئوليات التي تستلزم منه مواجهتها وتفعيل أساليبه مما في النهاية تثقل أساليبه الايجابية في مواجهة المشكلات ، ويرجع الباحث تفوق ذوى المستوى الاقتصادي المرتفع إلى قلة الضغوط والمشكلات وتوافر سبل الحل والرفاهية مقارنة بذوى الدخل المنخفض ، كما ترتفع أساليب حل المشكلات الايجابية لدى المقيمين في المدينة إلى طبيعة الحياة وانتشار التكنولوجيا والمعارف الحديثة التي تجعل الإنسان في مواكبة مستمرة للحاق بركب التقدم فيعمل من إمكانياته وقدراته وأساليبه في حل المشكلات مقارنة بالمقيمين في الأقاليم (المحافظات) .

- توصيات البحث :

- إجراء مزيد من البحوث والدراسات المتعلقة بمتغيرات البحث على فئات أخرى وفي بيئات مختلفة .
- إجراء بحوث ودراسات تتعلق بتأثير تغيير أساليب مواجهة المشكلات لدى الشباب على تقدير الذات ووجهة الضبط والصلابة النفسية .
- ضرورة تركيز وحدات توجيه وإرشاد الشباب ( الجامعي ) على البرامج التنموية والتي تتعلق بإكساب وتنمية أساليب مواجهة المشكلات ، وحل المشكلات للشباب لما في ذلك من اثر ايجابي على تحسين صحته النفسية .

قائمة المصادر و المراجع



١- الأحمدي، صفاء (٢٠٠٧). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بكل من وجهة الضبط والضغط النفسية لدى عينة من المراهقات بمكة المكرمة ، رسالة ماجستير ( غير منشورة ) ، كلية التربية بجامعة أم القرى .

٢- الخطيب ، رجاء عبدالرحمن (١٩٩٠). الضبط الداخلي - الخارجي وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية لدى جناح الاحداث ، مجلة علم النفس ، ٤ (١٥) ، ص ص ٨٢ - ٩٣ .

٣- الزهراني ، احمد خميس (١٤٠٩) وجهة الضبط ومفهوم الذات وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب الثانوية المطورة في المنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية ، رسالة ماجستير ( غير منشورة ) ، قسم علم النفس ، كلية التربية - جامعة أم القرى .

٤- السلطان ، نوره إبراهيم (٢٠١١) أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية ، المؤتمر العلمي (نحو حياة أفضل للجميع ) المنعقد بقسم الصحة النفسية بكلية التربية - جامعة بنها

٥- الضريبي ، عبدالله محمد صالح (٢٠٠٤). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة دمار وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، قسم علم النفس ، كلية التربية - جامعة دمار .

٦- الضريبي ، عبدالله (٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة جامعة دمشق ، ٢٦ (٤) ، ص ص ٦٦٩ - ٧١٢ .

٧- الضيدان ، الحميدى محمد (١٤٢٤). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض ، رسالة ماجستير تخصص

أساليب مواجهة الشباب للمشكلات في ضوء بعض المتغيرات النفسية

الرعاية والصحة النفسية ( غير منشورة ) ، قسم العلوم الاجتماعية ، كلية الدراسات العليا - أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية .

٨- الطرح ، على أحمد (٢٠٠٣). المشكلات الشخصية والمجتمعية للشباب الجامعة الكويتي ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، ١٩ (٢) ، أكتوبر ص ١٧ - ٦٩ .

٩- الطيرى ، عبدالرحمن سليمان (١٩٩٤). الضغط النفسى ، مفهومه تشخيصه ، طرق علاجه ومقاومته ، الرياض : مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة .

١٠- العايش ، زينب محمد (٢٠٠٨). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتقدير الشخصية لدى مجموعة من العاملات السعوديات بجامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية بمدينة جدة ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس متاح على موقع : [http://www.kau.edu.sa/Show\\_Res.aspx?Site\\_ID=0000150&Lng=AR&RN=56474](http://www.kau.edu.sa/Show_Res.aspx?Site_ID=0000150&Lng=AR&RN=56474)

١١- العبدلي ، خالد محمد (٢٠١٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعادين بمدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير ( غير منشورة ) ، قسم علم النفس ، كلية التربية بجامعة أم القرى .

١٢- العفاري ، ابتسام احمد (٢٠١١). العلاقة بين وجهة الضبط والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، قسم علم النفس - كلية التربية بجامعة أم القرى .

١٣- العنزى ، أمل سليمان تركى (١٤٢٥هـ) . أساليب مواجهة الضغوط عند الصغيرات والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية "السيكوسوماتية" دراسة

مقارنة ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، قسم علم النفس ، كلية التربية - جامعة الملك سعود .

١٤ - النيال ، مایسة احمد وعبدالله ، هشام إبراهيم (١٩٩٧). أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة، وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر، المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي (الإرشاد والمجال التربوي)، جامعة عين شمس.

١٥ - المصدر ،عبداء لعظیم سلیمان (٢٠٠٧م). الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة الجامعة ، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، ١٦(١)، ص ص ٥٨٧ - ٦٣٢.

١٦ - المصطفى ، عبد العزيز بن عبد الكريم والساعاتي ،عبدالعزیز (٢٠٠٩) مشكلات الشباب واستراتيجيات مواجهتها بالمنطقة الشرقية من المملكة العربية السعودية ، مجلة الواحة (٥٠) ، متاح على موقع <http://www.alwahamag.com/?act=artc&id=534>

١٧ - اللهيبی ، احمد حامد سلمان (١٤١٦). وجهة الضبط ومفهوم الذات لدى المدخنين وغير المدخنين ، رسالة ماجستير غير منشورة تخصص ارشاد نفسي ، قسم علم النفس، كلية التربية - جامعة أم القرى .

١٨ - اليوبي ، عزيزة (٢٠٠٦). وجهة الضبط وعلاقتها بكل من الأفكار اللاعقلانية والاحترق النفسي لدى عينة من معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة ينبع ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية بجامعة ام القرى.

١٩ - بزكات ، زياد أمين (٢٠٠٠). مركز الضبط الداخلي - الخارجي وعلاقته باتجاهات المعلمين نحو مهنة التعليم دراسة تحليلية مقارنة : بين معلمي المدارس الحكومية ومدارس وكالة الغوث الدولية جامعة القدس المفتوحة : متاح بتاريخ ٤-١٢-١٤٣٢ هـ على موقع

٢٠- حمادة ، عمر و عبداللطيف ، عز (٢٠٠٢). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة ، مجلة الدراسات النفسية ، ٢ ، ص ص ٢٢٩ - ٢٧٢ .

٢١- خير الله ، سيد (١٩٨١). مفهوم الذات أسسه النظرية ، بيروت : دار النهضة العربية .

٢٢- دردير ، نشوى كرم (٢٠٠٧م). الاحتراق النفسى للمعلمين ذوى النمط (أ،ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، قسم علم النفس التربوى ، كلية التربية بجامعة الفيوم .

٢٣- زبيدة ، أمزيان (٢٠٠٧). علاقة تقدير الذات بمشكلاته وحاجاته الإرشادية ، دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، قسم علم النفس ، كلية الآداب والعلوم الإنسانية - جامعة الحاج لخضر - الجزائر

٢٤- سليمان ، عبدالرحمن السيد (١٩٩٢م) بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، السنة السادسة . العدد الرابع والعشرون .

٢٥- شعبان ، رجب علي (١٩٩٥): الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد ٢٤ ، ص ص ١١٠-١٢٣ .

٢٦- صالح ، احمد محمد (١٩٩٥) . مقياس تقدير الذات لطلاب الجامعة ، مجلة التقويم النفسي والتربوي ، تصدر عن جماعة القياس والتقويم التربوي الفلسطيني ، ٣(٦) ، ص ص ٢١٩-٢٣٣ .

٢٧- عائشة ،بدوي ومفيدة ، زكور(٢٠١٣). مركز الضبط وعلاقته بمهارات التعامل مع الضغوط المهنية ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، عدد خاص بالملتقى الدولي حول المعاناة في العمل، ص ص ٤٠٩- ٢٨ .

٢٨- عباس ، مدحت (٢٠١٠). الصلابة النفسية كمنبىء بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية ، مجلة كلية التربية ، ٢٦(١) ، ص ص ١٦٨ - ٢٣٣ .

٢٩- عبدالرحمن، محمد السيد(٢٠٠٠). علم الأمراض النفسية والعقلية، القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر .

٣٠- عبد العزيز ، إلهامي و هدية ، فؤاده محمد ( ٢٠٠٠ ) علاقة الأفكار اللاعقلانية بالسلوك التوكيدي لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، المجلة العلمية لكلية الآداب - جامعة المنيا، المجلد السادس والثلاثون ، ابريل.

٣١- عبدالعزيز ، الهامي (٢٠١٤). المراهقون بين الواقع والمأمول ، متاح على موقع جامعة أم القرى : <http://uqu.edu.sa/page/ar/115107>

٣٢- عرافي ، احمد (٢٠١٣). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب ، رسالة ماجستير(غير منشورة)، قسم علم النفس، كلية التربية بجامعة أم القرى.

٣٣- عسكر ، علي (٢٠٠٠). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، الكويت : دار الكتاب الجديدة.

٣٤- فرج ، صفوت (١٩٩٠). مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتها بالانحسار والعصبية ، مجلة دراسات نفسية ، (١) ، ص ص ٧-٢٦ .

- ٣٥- محمود ، عبدالله جاد (٢٠٠٦م). السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الاكتئاب والعدوان ، مؤتمر التعليم النوعي ودوره في التنمية البشرية في عصر العولمة - جامعة المنصورة ١٢-١٣ ابريل .
- ٣٦- محمود ، منى (٢٠٠٢). أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية - دراسة مقارنة بين الريف والحضر، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، معهد دراسات الطفولة، جامعة عين شمس.
- ٣٧- مخيمر ، عماد (١٩٩٦). إدراك القبول / الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة ، مجلة دراسات نفسية ، ٦(٢) ، ص ص ٢٧٥-٢٩٩ .
- ٣٨- مخيمر ، عماد (٢٠٠٢). مقياس الصلابة النفسية ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- ٣٩- هدية ، فؤاد محمد (١٩٩٤). دراسة لمصدر الضبط (الداخلي - الخارجي) لدى المراهقين من الجنسين ، مجلة علم النفس ، ٣٢(٣) ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب .
- 40- Bardwell , W . ; Ancoli-Israel , S . & Dimsdale , J . ( 2001) . Types of Coping Strategies are Associated with Increased Depressive Symptoms in Patients with Obstructive Sleep Apnea , SLEEP , 24(8), PP904-9.
- 41- Bastounis ,M . ; Leiser , D . & Ronald-Levy , C . ( 2004) . Psychosocial variables involved in the construction of lay thinking about the economy: Results of a cross-national survey , Journal of Economic Psychology , 25 ,PP 263-278 .
- 42- Beasley , M . ; Thompson , T . & Davidson , J . ( 2003) . Resilience in response to life stress: the effects

- of coping style and cognitive hardiness Personality and Individual Differences, , 34(1), January , PP 77 – 95.
- 43- Cole , M . ; Feild , H . S . & Harris , S . G . (2004). Student Learning Motivation and Psychological Hardiness Interactive Effects on Students' Reactions to a Management Class. Academy of Management Learning and Education , 3(1) , PP64-85 .
- 44- Crowley , B . J . ; Hayslip , B . J . & Hobdy , J . (2003). Psychological Hardiness and Adjustment to Life Events in Adulthood, Journal of Adult Development, 10(4), PP237 – 248.
- 45- Farber, E.W; schwart, J.A; schaper, P.E; Moohen, D.J & Mc Daniet, J.S., (2000). Resilience factors associated with adaptation to HIV disease, psychosomatics, 41,2,140-47.
- 46- Gerson , M. (1998) The Relationship Between Hardiness, Coping Skills, and Stress in Graduate Students, (PhD –dissertation) , Adler School of Professional Psychology .
- 47- Hamarta, E. (2009) .A prediction of self-esteem and life satisfaction by social problem solving. Social Behavior and Personality, 37(1), PP73 – 82.
- 48- Karimi , A . & Venkatesan , S . ( 2009) . Mathematics Anxiety, Mathematics Performance and Academic Hardiness in High School Students, Int J Edu Sci , 1(1):PP33-73.
- 49- Kaur , J . (2011). Influence of Gender and School Climate on Psychological Hardiness among Indian Adolescents, International Conference on Social Science and Humanity(IPEDR) , vol(5), Singapore , IACSIT Press .
- 50- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality and health. An inquiry into hardiness. Journal

of personality and Social psychology, 37 (1), January ,  
PP1-11.

- 51- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. ( 1982 ).  
Hardiness and health. A prospective study.  
Journal of personality and Social psychology, 42,  
PP168 -177.
- 52- Maddi, S. R. ( 1999 ). The personality construct of  
hardiness, Effect on experiencing, coping, and  
strain. Consulting psychology Journal: Practice and  
Research, 51, PP83-94.
- 53- Maddi, S.R; Wadhwa , p & Haier, R.J. (1996).  
Relation of Hardiness to Alcohol and Drug  
use in Adolescents. Drug Alcohol Abuse, 22(2),PP247-  
57.
- 54- Mitchell,E.J., (1989).The Relationship Between  
Hardiness Level and Coping Strategies Among  
Baccalaureate, Nursing Students, DAI, 27(2), PP258.
- 55- Nummer, G .& Seiffge-Krenke, I .(2001) Can  
differences in recognition of and coping with stress  
explain gender differences in depressive symptoms of  
adolescents?(German) , Journal Article, PP 17697-  
18001.
- 56- Rosenberg, M .(1979).Conceiving the self, New  
York:Basic Book inc . ,
- 57- Roth , D. ; Wiebe , D. J. ; Fillingim ,R. & Shay , K.  
A. (1989).Life events , fitness, hardiness, and health: a  
simultaneous analysis of proposed stress-resistance  
effects. J PERS Soc Psychol , 57(1) ,Jul,PP 136- 42 .
- 58- Stephenson, N,S, (1988).Relationship Between  
Coping Style and Hardiness of Males and Females,  
Employed as Attorneys and Bankers,(PhD-  
Dissertation). Auburn University .



- 59- Waddle ,G . R . ( 2003) . Fix your attitude: Labor-market consequences of poor attitude and low self-esteem in youth , available at online : [https://scholarsbank.uoregon.edu/xmlui/bitstream/handle/1794/134/UO-2003-26\\_Waddell\\_Attitude.pdf?sequence=1](https://scholarsbank.uoregon.edu/xmlui/bitstream/handle/1794/134/UO-2003-26_Waddell_Attitude.pdf?sequence=1)
- 60- Wood, C. R. (2004) .Hardiness and the concept of courage. Consulting Psychology Journal : Practice and Research, 56(3) , PP 173-185.
- 61- Zak , E . N . (2001) . Coping Styles , Quality of Life , And Sexual Trauma IN Women Veterans , A Dissertation of Philosophy Doctor ,Department of Psychology –University of North Texas.