

المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياة كمنبئات بكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة^١

د/ نهى جمال عبد الحفيظ^٢

مدرس بكلية الآداب - جامعة بني سويف

المستخلص:

هدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين المقاومة النفسية و ضبط الذات والرضا عن الحياة وكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة ، وكذلك إمكانية التنبؤ بكفاءة مواجهة الضغوط كمتغير تابع من خلال المتغيرات المذكورة سلفاً كمتغيرات مستقلة، وتكونت عينة البحث من (٣٠٠) امرأة ، بلغت أعمارهن من (٢٣ : ٣٠) سنوات بمتوسط حسابي (٢٤,٩٦) ، وانحراف معياري (٢,٩٧) ، وتمثلت أدوات البحث في : مقياس المقاومة النفسية إعداد " وفاء إمام " (٢٠١٧) ، ومقياس ضبط الذات إعداد " عبد الحفيظ " (٢٠١٦) ، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد " مجدي الدسوقي (٢٠١٣) ، ومقياس كفاءة مواجهة الضغوط إعداد الباحثة ، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي ، كما تم استخدام معامل الارتباط بيرسون ، ومعامل الانحدار التدريجي (Stepwise) لمناسبته لطبيعة البحث وتساؤلاته ، وتمثلت النتائج في: وجود علاقة موجبة بين متغيرات البحث ، كما أشارت النتائج إلى قدرة متغيرات البحث المستقلة في التنبؤ بكفاءة مواجهة الضغوط بقيمة (٣٧%) ؛ حيث بلغت قيمة متغير الصلابة النفسية (١٧%) ، تلاه متغير الطمأنينة وقيمه (١٠%) ، ثم متغير إدارة الضغوط وقيمه (١٠%) .

الكلمات المفتاحية:

المقاومة النفسية ، ضبط الذات ، الرضا عن الحياة ، كفاءة مواجهة الضغوط ، امرأة .

مقدمة:

تعرض المرأة دوما لضغوط مختلفة ، نتيجة صعوبة التكيف، على اعتبار انها تتميز ببيكولوجية خاصة، لذلك تفرض عليها طبيعتها ضغوطاً وتوترات أكثر ، كل ذلك يدفعها إلى البحث عن حلول ، وتبني استراتيجيات معينة، تتأرجح بين الحماية والمواجهة ، وهذا لا يعني أن الضغوط في حد ذاتها أمر سيء ، ولكن الشيء المهم هو كيفية الاستجابة لها ومواجهتها بكفاءة ، واستمرار التعرض للضغوط دون

^١ تم استلام البحث في ٢٠٢٢/٤/٨ وتقرر صلاحيته للنشر في ١٧ / ٥ / ٢٠٢٢

^٢ Email: noha2017gamal@gmail.com

ت: ٠١١٤٤٣٨٢٢٠٧

== المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياه كمنبيات بكفاءة مواجهة الضغوط لدي المرأة . ==

أن تكون لدي الأفراد المهارة الكافية لإدارتها بنجاح، وكفاءتها في حل المشكلة يؤدي إلي ضعف المقاومة ومن ثم يؤدي إلي العديد من المشكلات سواء النفسية أو الجسمية أو الاجتماعي (محمد صديق ،٢٠٠٤) إذن الجسم قادر علي التكيف مع الضغوط من خلال مهارات وأساليب معينة يتم تعلمها وفي هذا الصدد أثبتت البحوث والدراسات السابقة أن للمقاومة النفسية وضبط الذات دوراً كبيراً وفعالاً في مواجهة مثل هذه الضغوط ، ونظراً لأن استمرار التعرض للضغط يؤدي إلي فقدان الطاقة وتضعف القدرة علي المقاومة فتحدث الأمراض فمن هنا يأتي دور الرضا عن الحياة ؛ حيث يعتبر هذا الموضوع من الموضوعات المهمة التي تناولتها العلوم النفسية على اعتبار أن الرضا عن الحياة علامة مهمة تدل على تمتع الفرد بالصحة النفسية السليمة، وأن رضا الفرد عن الحياة يعني تحمسه وتوجهه نحو الحياة والمستقبل والرضا عن الحياة أقصى ما يطمح إليه الفرد العاقل الراشد، وذلك بهدف تجنب الإحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينتابه نتيجة انفعالاته المختلفة بناء على المواقف التي يمر بها الشخص، ولا يمكن للحياة أن تسير على وتيرة واحدة، بل تعترضها بعض الصعاب والضغوط التي تنغص على الإنسان سعادته، وتجعله يعيش مهموماً لفترة ما قد تطول وتقتصر (دعاء شعبان أبو عبيد ، ٢٠١٣)، وهناك العديد من البحوث والدراسات التي خلصت إلي وجود علاقات ذات دلالة بين الضغوط والمشكلات الصحية فقد وجدت بعض الدراسات أن ضغط الدم العالي يرتبط بالضغوط النفسية والتعرض لمشاعر الغضب؛ Daeun (Vaishali Tendolkar & etal, 2016) (Nicola Magnavita & Park & etal, 2018)؛ (etal, 2020)؛ (Douglas Bremner & etal, 2020) ، كما أثبتت بعض البحوث والدراسات الأخرى فاعلية المقاومة النفسية وضبط الذات في مواجهة الضغوط مثل بحث كل من Megan Oaten (2005, Ken Cheng &); (Mahin Tavakolia, 2010)؛ (Soares & Santos, 2018).

تعد المقاومة النفسية إحدى النواحي الأساسية التي تشكل قدرة المرأة على مواجهة المحن والشدائد والصعاب التي تتعرض لها بل والنجاة من تأثيرها ومن ثم فإن تعزيز المقاومة النفسية سيساهم في منع التأثير السلبي للضغوط النفسية التي تواجهها المرأة (Yasin & Iqbal, 2012) كما أشارت نتائج البحوث والدراسات السابقة إلى الخصال التي تتصف بها النساء ذوات المقاومة النفسية المرتفعة ؛ فهن يتميزن بالتعامل مع الضغوط التي تواجههن ، لما لهن من مهارات لحل المشكلات والتحكم والتوجه نحو المستقبل ، على الرغم من وجود ظروف صعبة أو مهددة (Chris Gibbons & Martin Dumpster, 2011) ؛ (Lu, Yuan, Lin, Zhou & Pan, 2017) .

ويمكن القول بأن الأشخاص الذين يمتلكون مستويات عالية من ضبط الذات يكونون أكثر تسامحاً وتقهماً لوجهات نظر الآخرين (طه محمد مبروك ، ٢٠٢٢) كونه يعد أحد الجوانب المهمة في

د / نهى جمال عبد الحفيظ .

حياة المرأة الشخصية و العملية والاجتماعية لما له من دور فعال فى خفض القلق والتوتر، وتحقيق قدر من التكيف والرضا والصحة النفسية لها، وذلك لأن من شأنه زيادة القدرة على تحمل ومواجهة الضغوط الحياتية والمشكلات التى تمر بها والتي تنعكس عليها بعد الزواج وتحمل مسئولية الزواج والأولاد فيما بعد ، ويرتبط وجوده بوجود جوانب إيجابية فى الحياة ، فى حين يرتبط غيابيه بوجود جوانب سلبية سيئة فى حياتها (نهى جمال عبد الحفيظ ، ٢٠٢٠) .

كما نجد الإحساس بالرضا عن الحياة ذا تأثير على شخصية الفرد ، وتكيفه ، وعلاقته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه ، إذا كان يراد للفرد أن يعيش حياة مستقرة (سوزان بسيوني ، ٢٠١١) .

ومن هنا نجد ارتباطاً كبيراً لكل متغير من متغيرات البحث المستقلة على حده (المقاومة النفسية، وضبط الذات، والرضا عن الحياة) مع المتغير التابع (كفاءة مواجهة الضغوط) لدى المرأة مثلما أشارت بعض (Tarja,Heponiemi,2014) البحوث والدراسات السابقة مثل : (امال جودة ، ٢٠١٠) ؛ (Pinar, S., Yildirim, G.,& Sayin, 2018) ؛ (Trompeter, H. R., De) ؛ (Dylan B. Jackson , Alexander ؛ Kleine, E., & Bohlmeijer, E. T,2017) ؛ (Testa&Michael G. Vaughn,2020).

ومن ثم فهناك حاجة إلى إلقاء مزيد من الضوء حول الكشف عن طبيعة التفاعل بين المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياة ، وعلاقتهم بكفاءة المرأة في مواجهة الضغوط التى تعترضها ، باعتبارها مع فئة الأطفال من الفئات الضعيفة ، فعندما تتعرض لضغوط أو صعوبات تؤثر عليها بشكل مختلف وعميق ؛ حيث تعيقهن هذه الضغوط من التكيف مع المجتمع والدخول فى علاقات تعزز سلوكياتهن الاجتماعية مع الاخرى (Mahmoody, 2011) ؛ (Kellu, Fitzgerald&) ؛ (Dooley, 2017).

وفي ضوء الطرح السابق يمكننا صياغة مشكلة البحث الراهن في التساؤلات الآتية:

- (١) هل توجد علاقة بين المقاومة النفسية وكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة ؟
- (٢) هل توجد علاقة بين ضبط الذات وكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة ؟
- (٣) هل توجد علاقة بين الرضا عن الحياة وكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة ؟

== المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياه كمنبئات بكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة . ==

(٤) هل تسهم كل من المقاومة النفسية ، وضبط الذات ، والرضا عن الحياة في التنبؤ بكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة ؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- ١- الكشف عن الارتباطات بين كفاءة مواجهة الضغوط وكل من المقاومة النفسية، وضبط الذات ، والرضا عن الحياة .
- ٢- التعرف على كون هذه المتغيرات (المقاومة النفسية - ضبط الذات - الرضا عن الحياة) تعمل كمنبئات بكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في جانبين هما :

أولاً : الجانب النظري:

- ١- الاسهام في التأصيل النظري لمفاهيم البحث وتوضيح التعريفات العربية الخاصة بها ، والأطر النظرية المفسرة لها؛ حيث تناول البحث مكونات مفاهيم مهمة وحيوية في حياة المرأة وهي (المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياة) وتعتبر هذه المفاهيم ضمن التوجه الإيجابي في علم النفس وقد تزايد الاهتمام به في الآونة الأخيرة لأن وجودهما دلالة على صحة الفرد النفسية والجسمية . وتعد عاملاً رئيسياً ومهماً في حماية المرأة من الإصابة بالأمراض وجميع الاضطرابات النفسجسمية .
- ٢- قلة الدراسات الأجنبية التي اهتمت بتناول متغيرات البحث (المقاومة النفسية، وضبط الذات والرضا عن الحياة) معاً في التنبؤ بمواجهة الضغوط لدى المرأة ، وعلى مستوى الدراسات العربية - حسب حدود اطلاع الباحثة لا توجد أي دراسة عنيت بموضوع البحث الراهن.

ثانياً : الجانب التطبيقي:

- ١- يمكن أن تسهم نتائج البحث في إجراء مزيد من البحوث المستقبلية عن مفاهيم البحث لدى عينات أخرى.

=(٣٣٨): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ =

- ٢- الإستفادة من نتائج هذا البحث في إعداد ندوات وديارات تدريبية للمرأة لتبصيرها بمكان القوة في شخصيتها وتنمية هذه الجوانب الإيجابية في الشخصية.
- ٣- يمكن الاستفادة من نتائج البحث في إعداد برامج إرشادية موجهة للأرامل وأبنائهن لتنمية المقاومة النفسية وتحسينها لديهن ، وكذلك تنمية ضبط الذات لدى أبنائهن ومن ثم تحقيق الوقاية من الدرجة الأولى للأبناء ولأفراد الأسرة قبل الوقوع فريسة للمرض النفسي عموماً لعدم تقبلهم لهذا الوضع.

مصطلحات البحث الإجرائية:

- ١- **المقاومة النفسية:** عرفت " وفاء إمام " (٢٠١٧) المقاومة النفسية إجرائياً بأنها : قدرة الفرد على إصدار استجابات تكيفية لمواجهة الصدمات والمحن والضغط النفسية الشديدة، وكذلك قدرته على التوافق والعودة أو الشفاء السريع عند تعرضه للخبرات الانفعالية السلبية، ما يساعده على حل المشكلات بدرجة عالية من المرونة والكفاءة حيث شمل هذا التعريف المنظور التكاملية في تفسير مفهوم المقاومة النفسية.
- ٢- **ضبط الذات:** تعرف الباحثة ضبط الذات إجرائياً: بأنه العملية التي يتعرف من خلالها الفرد على الأساليب التي يستخدمها في تنظيم سلوكه والتحكم في انفعالاته عندما يكون مستثاراً، كما يتسم فيها الشخص بالقدرة على تحمل المسؤولية وإدارة الضغوط وذلك لتحقيق شخصية متكاملة متوازنة تتماشى مع المعايير الإيجابية للذات والحفاظ على الانسجام داخل عضوية في جماعة.
- ٣- **الرضا عن الحياة:** عرف "مجدي الدسوقي" (٢٠١٣) الرضا عن الحياة إجرائياً: حيث يُشير إلى تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يحياها اعتماداً على معايير الشخصية، ومدى تحقيقه لأهدافه ورغباته في الحياة .ويتضمن الرضا عن الحياة الرغبة الإيجابية لدى الفرد في تغيير حياته للأفضل مع شعوره بالارتياح عما حققه في حياته الماضية والحالية والمستقبلية مع تقبل وجهات نظر الآخرين ورضاه عن علاقاته الاجتماعية الراهنة، وقناعته بمستوى حياته الحالية، ويُقدر إجرائياً بالدرجة الكلية التي تحصل عليها عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة بأبعاده الفرعية.
- ٤- **كفاءة مواجهة الضغوط :** تعرف الباحثة كفاءة مواجهة الضغوط إجرائياً بأنها: قدرة الفرد على التكيف ايجابياً مع الأحداث الضاغطة ، وتجاوز الصعاب والتحديات التي يواجهها

== المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياه كمنبئات بكفاءة مواجهة الضغوط لدي المرأة . ==

في حياته اليومية بشكل أكثر مرونة ؛ حتى يتمكن من أداء مهامه بشكل جيد، ويُقدر إجرائياً بالدرجة الكلية التي تحصل عليها عينة البحث على مقياس كفاءة مواجهة الضغوط.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

يختص هذا الجزء بتقديم إطار نظري واضح لمفاهيم البحث بهدف تحديد معالم كل مفهوم ، ويتضمن هذا الجزء أربع نقاط أساسية تقدم الباحثة في كل نقطة تعريف أحد نقاط البحث ، وعرض النماذج والأطر النظرية الخاصة به والدراسات السابقة ، وسيتم عرضها كالتالي:

أولاً: المقاومة النفسية Psychological resistance

ثانياً: ضبط الذات Self-control

ثالثاً: الرضا عن الحياة life satisfaction

رابعاً: كفاءة مواجهة الضغوط Efficiency of coping stress

وفيما يلي عرض لمفهوم المقاومة النفسية:

أولاً: مفهوم المقاومة النفسية:

يعرف " شارما" المقاومة النفسية على أنها القدرة على استعادة الصحة النفسية بعد أي فشل أو خسارة أو صدمة ، وهي واحدة من المهارات الحياتية المهمة التي يحتاجها الفرد لحمايته والمحافظة عليه (Sharma, 2015) ، فهي التوافق الذي يتسم بالتقاؤل كاستجابة تغير من التأثير السلبي للضغوط بشكل عكسي، وتتسم العمليات التي يستخدمها الفرد المقاوم بمعالجة الموقف الضاغط بشكل أكثر تقاؤلاً وأكثر إدراكاً لإمكانياته في التصدي لهذا الموقف، كما أن المقاومة النفسية ليست هي الثبات ضد الانهيار والمواقف المهددة، كما أنها ليست مواجهة المواقف المهددة بالسلبية بل هي النشاط (الإيجابية) والمشاركة البناءة مع البيئة المحيطة، وبالتالي فالمقاومة النفسية هي القدرة على تحقيق التوازن بين الفرد وحياته النفسية والبيولوجية في مواجهة المواقف الخطرة، وفي درع الفرد الوافي ضد المواقف الخطرة والعواقب المترتبة عليها (شعبان جاب الله رضوان ، شيرين عبد القادرمحمود ، مروة حسين واصف ، ٢٠٢١) ، وتجدر الإشارة إلى أن مفهوم المقاومة النفسية يعد مفهوماً متعدد الأشكال يتفاوت ويتغير اعتماداً على السياق، والوقت، والعمر، والنوع، والثقافة (Malkoc&Yalcin,2015).

أهم النماذج والنظريات المفسرة للمقاومة النفسية:

نموذج عملية المقاومة:

= (٣٤٠): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ =

قدم "ريتشارسون" هذا النموذج عام (٢٠٠٢) ، ويُفسر من خلاله المقاومة النفسية عن طريق إعادة التوازن النفسي الذي يساعد المرأة على مواجهة الضغوط والمتطلبات، ويسمح لها بالقدرة على التكيف جسدياً وعقلياً ونفسياً مع ظروف الحياة الضاغطة ، من هنا تحتاج المرأة إلى إعادة التكامل لاستعادة التوازن مرة أخرى (Richardson, 2002) ، وتناول هذا النموذج ثلاثة عناصر، هي :
*خصال الأفراد المتسمين بالمقاومة .

*وبحث العمليات التي تجعلهم يكتسبون هذه الخصال.

*وادراك المرونة الفطرية المرتبطة بالمقاومة وقدرتها على النمو والتطور (Wald, Taylor, Asmundson, Jang& Stapleton, 2006) ، وهذا ما أوضحته دراسة " كاتيل" ٢٠١٥ والتي هدفت إلى البحث عن مستويات المقاومة النفسية لدى الأفراد الأيتام وغير الأيتام ، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) فرداً ، وتتراوح أعمارهم ما بين (١٢ : ١٨) سنة ، وكشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين وكانت في اتجاه مجموعة غير الأيتام ؛ وذلك لافتقار الأفراد الأيتام التوازن النفسي الذي يساعدهم على مواجهة الضغوط الحياتية والتكيف مع وضعهم ومن ثم مستواهم في المقاومة النفسية قليل مقارنة بالأفراد غير الأيتام (ايناس راضي عبد المقصود، ٢٠٢١).

(٢) النموذج التعويضي:

يهتم هذا النموذج بتفسير عوامل الحماية أو الوقاية بوصفها عوامل تعوض التعرض لعوامل الخطر، وتؤثر بشكل مباشر على النتائج . (Fergus& Zimmerman, 2005) كما يبين أن عوامل الوقاية تعمل في اتجاه عكس عوامل الخطر وتؤثر في السلوكيات الناتجة حتى مع التعرض لعامل الخطر، فمثلاً: نجد أن تأثير المرأة الراشدة والتي تتمتع بقدر من المقاومة النفسية تساعد في مواجهة عامل الخطورة، أي إنها تستطيع أن تقوم بعمل نوع من التعويض عن الآثار السلبية التي قد تنتج عن هذه العوامل (فاطمة طه، ٢٠١٧) .

نظرية ماستين (٢٠٠١) :

المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياه كمنبئات بكفاءة مواجهة الضغوط لدي المرأة .

وتسمى نظرية عوامل الخطر وعوامل الحماية ؛ حيث قدم " ماستين" نموذجاً غير مباشر للمقاومة النفسية يتكون من ثلاثة مكونات أساسية ، وهي:

- عوامل الخطر : ويقصد بها كل أنواع الشدائد أو المصائب أو المخاطر التي يتعرض لها الفرد كالتمييز العنصري والمشاكل الصحية والتهديدات البيئية.
- عوامل الحماية : ويفترض أن عوامل الحماية أو الوقاية تتطوي على علاقة تفاعلية بين عوامل الحماية والتعرض للخطر أو النتيجة؛ إذ إن عوامل الحماية تعدل التأثير السلبي لعوامل الخطر (Fergus & Zimmerman, 2005).
- النتائج : وتشير إلى أن متغير محدد يعتقد أنه خطر بسبب وجود المصائب (ايناس راضي عبد المقصود ، ٢٠٢١).

ومن ثم تعزز هذه النظرية دور عوامل الوقاية في الحد من الآثار السلبية التي تحدثها عوامل الخطر أو منعها (Fleming & Ledogar, 2008).

نظرية فلاش:

نظرت إلى المقاومة النفسية باعتبارها قدرة على التعافي من الآثار السلبية المترتبة على أحداث الحياة الصعبة والضاغطة التي يمر بها الإنسان ، كما افترضت النظرية أن أى تحديات مؤقتة يمر بها الفرد هي بمثابة فرص جيدة لاكتشاف آليات جديدة للتوافق ، وإعادة تنظيم نظرة الفرد لحياته اليومية من خلال إعادة تشكيل نظرة الفرد مرة أخرى إلى نفسه وإلى العالم المحيط به في ضوء عملية التعافي (Sagone & De Caroli, 2016).

تعقيب: في ضوء ما عرض من نماذج ونظريات مفسرة للمقاومة النفسية ترى الباحثة أن هناك اتفاقاً بين هذه الآراء والتفسيرات لمفهوم المقاومة النفسية ؛ حيث أجمعت النماذج والنظريات على أن هدف المقاومة النفسية مساعدة الفرد على استعادة توازنه النفسي والذي يساعده على زيادة كفاءته لمواجهة الضغوط والتعافي من الآثار السلبية المترتبة على مواجهة أحداث الحياة السلبية والضاغطة ، كما ذكر في نموذج عملية المقاومة، علاوة على ذلك اكتساب آليات جديدة للتوافق في ضوء عملية التعافي ، وليس ذلك فقط، ولكن أكدت أيضاً على وجود علاقة تفاعلية متبادلة بين عوامل الحماية وعوامل الخطر كما أوضحت نظرية ماستين .

ثانياً : ضبط الذات:

= (٣٤٢): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ =

يعد مفهوم ضبط الذات حيز الزاوية في الشخصية، ومن أهم الأبعاد المهمة في الشخصية الإنسانية، التي لها أثر كبير في سلوكيات الفرد وتصرفاته وخاصة المرأة وذلك لسرعة انفعالها وعدم تحملها الضغوط الشديدة كما أشارت دراسة (نهى جمال عبد الحفيظ، ٢٠٢٠) ، والذات هي جوهر الشخصية، وضبط الذات هو منظم السلوك لها فهو بمثابة الحصن النفسي الواقي من الانحرافات السلوكية والاضطرابات النفسية وكذلك من سهولة الوقوع تحت تأثير المواقف والحالات السلبية؛ لذلك فهو يعد من الموضوعات التي تلقي اهتماماً متزايداً من المشتغلين بالدراسات التربوية و النفسية في الوقت الحاضر ؛ حيث تناولته الدراسات العلمية باعتباره أحد نواتج الحياة الاجتماعية التي تساعد المرأة على التحكم في انفعالاتها وقت الغضب حتى لا تخسر المحيطين بها (Ross May & etal,2020)

كما أشارت البحوث والدراسات السابقة إلى أن قدرة الفرد على التحكم بأفعاله الخاصة والسيطرة عليها تكون إلى حد كبير هي الدالة على معرفتها وسيطرتها على العوامل الوضعية الجارية ، وهذا يعني أن مهارة ضبط الذات تكون متصلة وبشكل قوي بقدرة المرأة على تمييز الأنماط والأسباب التي تؤثر في السلوكيات لتكون منظمة (سميرة حسن علي، ٢٠١٢) .

وقد عرض العديد من الباحثين تعريفات مختلفة لضبط الذات، إلا أنها لم تكن متسقة إلى حد بعيد .فكل منهم عرف ضبط الذات حسب الأبعاد التي حددها، و التي ترى الباحثة أنها تسهم في وضع تصور شامل لضبط الذات ، وفيما يلي سوف نذكر بعض من تلك التعريفات التي قام بها العلماء والباحثون والتي تناولت أبعاد مفهوم ضبط الذات، مع تعريف لتلك الأبعاد؛ حيث اتفق الباحثون على أن تعريف ضبط الذات هو عبارة عن التحكم في المشاعر (Bertrams&، 2009) Nadia Boachie, Isabel Garcia-Garcia, (Joel T. Nigg ,2017) & (Dickhäuser (Andréanne Michaud &AlainDagher,2018)

في حين اتفق باحثون آخرون على أن ضبط الذات هو التحكم في السلوك

(Wanja & Corinna, 2020) . أما البعض الآخر فقد رأوا أن ضبط الذات لا يشمل عملية التحكم فقط ولكن امتد ليشمل عملية توجيه وتنظيم السلوك مثل (Jian-Bin Li, An ,2020) Yang, Kai Dou, and Rebecca Y. M. Cheung) ، وأكد على ذلك "سفينسون ولارسون " (Svensson, Larsson, 2007) كما يعد تعريف "شويتزر وجينوو ميد واريلي" أكثر شمولاً وذلك لأنه تعدى عملية التوجيه ليشمل التغيير والتعديل في الدوافع وتوابعها السلوكية (2011) (Schweitzer , Gino, Mead& Ariely).

== المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياه كمنبئات بكفاءة مواجهة الضغوط لدي المرأة . ==

واتفق باحثون آخرون على أن ضبط الذات هو التحكم في الانفعالات (دينا موفق زيد، ٢٠٠٧) ؛
(Hadi Saiedeh, Eskandari Hossein, Sohrabi Faramarz, Motamedi
(2017, Abdollah & Farrokhi Noor ، أيضاً التحكم في المواقف (حنان العناني، ٢٠٠٥) .

وفيما يلي يتم عرض للنماذج والنظريات التي اهتمت بضبط الذات:

١- نموذج التأمل _ الاندفاعية لضبط الذات:

يعتبر هذا النموذج مؤشراً لضبط الذات و من القوى المتعارضة التي تعمل في المواقف المختلفة وتستلزم ضبط الذات، وأحد هذه القوى التأمل وهو توجه الفرد لأن تكون استجاباته منطقية وأن يتصرف بتعقل . والقوى الأخرى الاندفاعية وتتمثل في محاولة الفرد التصرف بطريقة بعيداً عن المنطق من أجل تحقيق أقصى قدر من المتعة وتقليل الألم . وفي هذا النموذج يسمح نظام التأمل للفرد بدرجة أعلى من المرونة والتحكم في استجاباته ويتحكم في الموارد المتاحة. وفي المقابل فإن الاندفاع يجعل الفرد متسرعاً ويجعله يقوم بسلوكيات تتعارض مع تحقيق الأهداف طويلة الأمد . ويعتبر أصحاب النموذج ضمنياً أن ضبط الذات بنية أحادية البعد (Hoffmann, Friese, & Strack., 2009) ، وتبين من خلال بحث " اينسلي" (Ainslie,2002) الذى هدف إلى زيادة القدرة على تحمل الضغوط النفسية بواسطة أسلوب ضبط الذات؛ حيث فحص أربعة متغيرات (التحكم _ فهم المساندة الاجتماعية _ دافعية الإنجاز _ الخبرة المرضية)، وتألفت عينة البحث من (٦١) طالباً مع آبائهم، واتضح من خلال نتائج البحث انخفاض معدل الضغط النفسي لدى الطلاب وآبائهم باستخدام أسلوب ضبط الذات، وهذا ماأكدته دراسة "عماد أحمد حسن" (2006) فقد قام بدراسة حول الكشف عن العلاقة بين ضبط الذات والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، وأثر ذلك على تحصيلهم الدراسي . حيث بلغ عدد أفراد العينة (200) طالباً وطالبة بكلية التربية بأسبوط، وتمثلت الأدوات في مقياس الضغوط النفسية، وقائمة مهارات الاستدكار . وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين ضبط الذات ومواجهة مقياس الضغوط النفسي (رياض العاسمي، ٢٠١١).

٢- نموذج التحكم الثنائي لضبط الذات:

هذا النموذج يتشابه مع نموذج "هوفمان" وهو يعتمد على الاندفاع والتأمل ، فالاندفاع يؤدي إلى النمو المندفع والتأمل يؤدي إلى النمو المتأني . وهذا النموذج يشير إلى أن الاندفاع أو التسرع يحدث في حالتين في حالة الحصول على حافز أو في حالة تجنب التهديد، وفي هذا النموذج فإن ضبط الذات يحدث في المواقف المختلفة للحصول على مكافأة معينة أو تجنب تهديد معين ، ويرى " تونز" أن هذا النموذج ليس واضحاً ما إذا كان توجد فروق ذات مغزى في ضبط الذات نتيجة لهذا التصنيف ، ويحتاج الأمر لدراسات أمبيريقية للتحقق من ذلك (Tunze, 2012) .

= (٣٤٤): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ =

٣- من أهم النظريات السلوكية التي قامت بدراسة ضبط الذات :

(نظرية سكر ، ونظرية باندورا ، ونظرية كارولي ، ونظرية راتشلتن ، ونظرية لوج ، ونظرية زيمرمان) وكلها اتفقت أن ضبط الذات هو حالة داخلية يتم فيها المفاضلة بين بديلين ، وأنه يحدث عن قصد وأحياناً ألياً كما أكدت نظرية كارولي ، واتفقوا أيضاً أنه يمكن تحقيقه من خلال الابتعاد عن مصادر الإغراء أو تضيق دائرة اختيارات الفرد المستقبلية ، أو من خلال تجنب المعززات بالبديل القريب (نهى جمال عبد الحفيظ ، ٢٠٢٠).

٤- النماذج المعرفية التي تناولت التنظيم الانفعالي بالفسير :

(نظرية التقويم ، ونظرية جيمس كروس ، ونموذج معالجة المعلومات) والذين أشاروا فيه إلى أن ضبط الذات ظاهرة ليست بسيطة ، وأكدوا على أهمية انعكاس الوعي على الخبرة الانفعالية في ضبط الذات ، وأشارت نظرية التقويم أن كل انفعال يعتمد على التقويم الذاتي الذي يقوم به الفرد حول علاقته بالمواقف المختلفة ، واهتمت نظرية جيمس بالطريقة التي يخبر بها الفرد انفعالاته لكي يسيطر عليها ويعبر عنها ، كما أكدت النظريات المعرفية على أن ضبط الذات يتمثل في مستوى سيطرة الفرد على مشاعره وانفعالاته وفقاً لمهاراته واتجاهاته التي يمكن أن تعزز قدرته على التعامل في المواقف المتنوعة التي يمر بها الفرد (محمد جاسر عفانة ، ٢٠١٨) ، وفي هذا الصدد أوضحت دراسة كل من "عفاف شكرى، وبهجت أبو سليمان " التي هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج جمعي في التدريب على ضبط الذات في تحمل الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالباً يعانون من ضغط نفسي عالٍ بناء على درجاتهم على مقياس الضغط النفسي، وقد اعتبرت درجاتهم قياساً قلياً، ثم وزعوا عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تلقى أفرادها التدريب على أسلوب ضبط الذات ومجموعة ضابطة لم يتلق أفرادها أى نوع من أنواع المعالجة، وبعد تدريب المجموعة التجريبية لمدة ثمانى جلسات، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) وتبين فاعلية برنامج ضبط الذات في زيادة تحمل الضغوط النفسية (عفاف شكرى جداد، بهجت عبد المجيد أبو سليمان، ٢٠٠٣). واتفق معهما بحث " هينلى " حول تعليم الأطفال والشباب أسلوب ضبط الذات من خلال تعليمهم مهارات ضبط الذات لتحمل الضغوط، وإيجاد حلول لبعض المشكلات الاجتماعية، وتبين من خلال النتائج فاعلية استخدام مهارات ضبط الذات في تحمل الضغوط (Henley,2004).

المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياة كمنبئات بكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة .

وأجرى (نور احمد الرمادي، ٢٠٠٦) بحثاً على عينة عددها (١٦٨) من طلاب جامعة الفيوم بهدف التأكد من فاعلية برنامج إرشادي سلوكي جمعي للتدريب على ضبط الذات لزيادة القدرة على تحمل الضغوط النفسية، ومن خلال تطبيق مقياس الضغط النفسي، وتقديم عشر جلسات لمهارات ضبط الذات مدة كل واحدة منها (٦٠) دقيقة، ظهر من خلال نتائج البحث فاعلية البرنامج في تحمل الضغوط النفسية لهؤلاء الطلاب بعد مقارنة الأداء القبلي بالأداء البعدي للمجموعة التجريبية ومن خلال أيضاً مقارنة الأداء البعدي بأداء المتابعة للمجموعة التجريبية والتي أوضحت ثبات النتيجة وفاعلية برنامج ضبط الذات .

تعقيب: ترى الباحثة في ضوء ما تم عرضه من مفاهيم ونماذج ونظريات لضبط الذات أنه سمة توجد لدى الأفراد ، ويختلفون في درجة وجودها، كما أوضح النموذجان السابقان ضمناً أن ضبط الذات بنية أحادية البعد ، واتفقت نظريات السلوكية أن ضبط الذات يتحقق من خلال تجنب المعززات التي لا يستطيع الشخص الحصول عليها بالبديل القريب .

ثالثاً: الرضا عن الحياة:

يعتبر موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات ذات الحيوية التي حظيت بالاهتمام والدراسة خلال السنوات الماضية من قبل الباحثين في مجال علم النفس، لكونه مؤشراً مهماً يدل على سعادة الفرد وسلامة البناء النفسي لديه ويرتبط بجودة حياته التي يعيشها (جعفر أحمد جوهر ، ٢٠١٨) ، كما أنها عبارة عن تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي وقدرته على تحقيق احتياجاته وأهدافه . ويعبر هذا التقييم عن مدى تقبله لحياته فهو بمثابة تقييم كفي لنوعية الحياة التي يعيشها ، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته ؛ حيث يعرف أبو عبيد (٢٠١٣) الرضا عن الحياة بأنها : حالة من التقبل والسعادة التي يبديها الفرد تجاه نواحي الحياة ، وتتبع هذه الحالة من خلال رضا الفرد بما قسمه الله له ، ويشير أيضاً إلى حالة داخلية في الفرد تظهر في سلوكه واستجاباته ، وتتمثل في السعادة ، والقناعة ، والطمأنينة ، والاستقرار الاجتماعي (المدهون ، ٢٠٠٩)؛ (Oladipo et al , 2013) . وبذلك فخطورة ضعف هذه المكونات تمثل عجز المرأة عن التعبير عن مشاعرها وانخفاض درجة دفاعها عن حقوقها، ومع مرور الوقت واستمرار استجاباتها بهذه الطريقة السلبية تؤدي إلى نتائج سلبية نفسياً واجتماعياً تتمثل في درجة قلقها واكتئابها وشعورها بالنقص مع نقص كفاءتها على مواجهة الضغوط (بسام السيد، 2017) ، وأكد على ذلك بحث (نجلاء سيد حسين ، ٢٠١٣) والذي هدف إلى الكشف عن العلاقة بين وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط والاستقرار، وأجرى البحث على عينة قوامها (٢٨٥) امرأة

، وتم اتباع المنهج الوصفي التحليلي ، واستخدمت الباحثة مقياسي الضغوط ، والاستقرار ، وتبين من خلال نتائج البحث وجود علاقة بين وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط ، والاستقرار النفسي والأسري، كما يؤكد "تاكاهاشي" على أن الرضا عن الحياة لدى المراهقين يرتبط بالصحة النفسية وزيادة نوعية الحياة وجودة الحياة وزيادة أكبر في طبيعة العلاقات الإيجابية داخل الأسرة، وزيادة الاتصال والتواصل بين أفراد الأسرة والمجتمع (يحيي عمر شقورة ، ٢٠١٢).

ومن النماذج والنظريات المفسرة للرضا عن الحياة ما يلي:

يمكن إيجاز النظريات التي تناولت الرضا عن الحياة بالتفسير كالاتي:

١- نموذج المقارنة الاجتماعية:

يوضح هذا النموذج أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة ، ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة ، والرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية من ناحية ، وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى ، وقد تكون المقارنة بين الأفراد أو الجماعات أو الدول المحيطة ؛ وبالتالي تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية ، وتبين العديد من التجارب ان الناس تحت ظروف المشقة يختارون مقارنة أنفسهم بمن هم أقل منهم مكانة لتحسين صورة الذات لديهم بل وصحتهم النفسية(نادية محمد العمري، ٢٠١٧) ، وأكد على ذلك بحث " شانج، وهونج" والذي هدف إلى التعرف على مستوى الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة ، وشملت عينة البحث (١٩٤) طالب وطالبة من جامعة تايوان ، وتراوحت أعمارهم من (١٨: ٢٩) سنة ، وأشارت النتائج إلى حصول عينة البحث على مستوى متوسط من الرضا عن الحياة (Chang, Huang & Lin, 2015).

٢- نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز:

يكون الشعور بالرضا وفقا لهذه النظرية أكبر عندما تقترب الإنجازات من الطموحات، وأقل عندما تبعد عنها ، ويعتمد الشعور بالرضا على مدى إشباع الحاجات وفي علاقته بما هو مطلوب أو ما يعتبر ذا قيمة، ويرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته، وأعماله قريبة من طموحاته . أما عندما تكون طموحاته أعلى من إمكاناته فإنه لا يستطيع تحقيق أهدافه فلن يرضى عن نفسه ولا عن حياته بل يكون سخطاً ومتدمراً من نفسه ومن الحياة . فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانيات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الفرد للإحباط المتكرر، ويجعله تأساً حزينا على ما فات، فلقاً على ما سيأتي في المستقبل ، ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق توازن بين الطموحات والإمكانات، فيضع الإنسان لنفسه طموحات يقدر على

== المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياه كمنبئات بكفاءة مواجهة الضغوط لدي المرأة . ==

تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق ، ويشعر بالكفاءة والجدارة، فيرضى عن نفسه وعن حياته ويسعد بها (محمد جاسر عفانة، ٢٠١٨).

وهذا ما أكدته دراسة "مطانيوس ميخائيل" (٢٠١٣) أن شعور الفرد بالرضا عن الحياة بالمعنى العام ، يرتبط ارتباطاً وثيقاً بطموح الفرد وتطلعه إلى تحقيق هدفه، كما يرتبط بما أنجزه وتمكن من تحقيقه فعلاً، وبالتالي نظرته للمسافة الفاصلة بين الواقع والطموح، كلما صغرت هذه المسافة تضاعف الفرق بين ما يصبو إليه الفرد ويطمح له من جهة، وبين ما يتمكن من الوصول إليه في أرض الواقع من جهة ، سواء أكان من النوع الأكثر أو أقل طموحاً ، وبالمقابل فإنه كلما اتسعت المسافة، يشعر بالفشل والعجز التام . هذا ما يشير إلى أن الشعور بالرضا عن الحياة يعكس حكماً أو تقويماً للفرد نفسه لنوعية الحياة التي يعيشها (مطانيوس ميخائيل، ٢٠١٣).

٣- نظرية القيم والأهداف والمعاني:

يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة وأهمية تلك الأهداف بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون بها ، وتبين أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة تجعلهم يشعرون بسعادة نفسية مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا عن الحياة ، ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف (سعاد عبد الله البشر، حسن عبد الله الحميدي ، ٢٠١٩)، ، وهذا ما أشارت له دراسة "الوليدي" (٢٠١٧) والتي هدفت إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال الرضا عن الحياة ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٥) طالبا وطالبة ، بمتوسط عمري قدره (٢٠) عاماً ، وخلصت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال الرضا عن الحياة وذلك للطالبات فقط (هدى جمال السيد ، ٢٠١٨).

٤- نظرية المواقف:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف معيشية جيدة، يشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف، فيجد فيها الأصدقاء، ويستطيع الزواج، وتكوين أسرة، ويحصل على عمل جيد مع الصحة الجسدية. ففي هذه الظروف يكون الإنسان راضياً وسعيداً ومتمتعاً بصحة نفسية (كمال إبراهيم مرسى، ٢٠٠٠)، وأكدت على ذلك دراسة "عبد الغني" (٢٠٠٩) والتي هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع

الضغوط النفسية ، وفي ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية " العمر - المستوى التعليمي - الجنس وغيرها من المتغيرات ، وشملت العينة على (٦٢٠) من النساء في منتصف العمر بمدينة مكة المكرمة وجدة ، ولتحقيق الهدف تم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة "لدسوقي" ، وأساليب التعامل مع الضغوط "للعززي" ، وتم التوصل إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة و التعامل مع الضغوط والذي يؤدي بدوره تتمتع الفرد بصحة نفسية عالية. **تعقيب:** تعددت النظريات التي تناولت موضوع الرضا عن الحياة بالتفسير، نظراً لنسبية السلوك الإنساني وتباين الخبرات والسمات الفردية، وتداخل العديد من العوامل والمحددات والظروف المحيطة المؤثرة في الرضا عن الحياة، وأن تلك النظريات قد تناولت الموضوع من منظور جزئي ولكنها تتكامل معاً للوصول إلى فهم أوضح لتفسير الرضا عن الحياة.

رابعاً : كفاءة مواجهة الضغوط

ويمكن أن نعرف الضغوط بشكل عام بإنها أى إثارة أو تغيير في البيئة الداخلية أو الخارجية والذي يؤدي إلى اضطراب الاتزان البدني للفرد والذي يسبب المرض تحت ظروف معينة، ويشير مفهوم الضغوط الحياتية في أبسط معانيه على أنه أي شيء من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية مستمرة ، فتؤدي إلى تغيرات عضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو غير ذلك ، إذن للضغوط الحياتية تأثير كبير علي الصحة ؛ لذلك يتجه علماء نفس الصحة حالياً إلي الاهتمام بتعليم الأفراد كيف يتعاملون مع مثل تلك الضغوط ،سواء كانت تلك الضغوط أمراضاً مزمنة أو مشكلات نفسية اجتماعية أو مشكلات عمل ، بشكل لا يؤثر في تدهور حالتهم الصحية والنفسية كما يقومون بدور هام في إيضاح الدور الذي تلعبه الضغوط في الصحة بشكل عام ؛ ليتمتعوا بحياة وصحة جيدة علي المستوي العضوي والنفسي (عبد الله حميد السهلي، ٢٠١٠) .

من الصعب علي الفرد أن يتجنب الضغوط لأنها أمر حتمي ، ولذلك فإنه يجب عليه أن يواجهها ويتعامل معها بكفاءة بالشكل الذي يحميه من تأثيراتها السلبية وهو ما يسمى بكفاءة مواجهة الضغوط.

ويقصد بكفاءة مواجهة الضغوط كما عرفتھا " الأعرس" (٢٠٠٩) بأنها النمو السوي في مواجهة الظروف الصعبة التي عادة ما تدفع إلى الاضطراب والنتائج السلبية ، بحيث يصبح الفرد أكثر قدرة على مواجهة الضغوط لأنه اكتسب استراتيجيات أكثر عدداً وأكثر تنوعاً للمواجهة، وفي تعريف آخر تعني كفاءة المواجهة بأنها بنية ثنائية الأبعاد متعلقة بالتعرض للمحن ونتائج إيجابية تخرج من الشدائد (سميرة أبو غزالة ،محمد شعبان الجندي ، محمد السيد صديق ، ٢٠١٦) ، وجدير بالذكر أن المسؤولية الكبرى في التعامل مع الضغوط تقع في المقام الأول علي عاتق من يواجهها ولذلك يجب علينا أن نركز علي تعلم الأفراد لبعض المهارات اللازمة لزيادة كفاءته على التعامل مع ومواجهة الضغوط .

== المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياه كمنبئات بكفاءة مواجهة الضغوط لدي المرأة . ==

ومن هنا قدم " كوهن " مجموعة من الاستراتيجيات الفعالة في مواجهة الضغوط Donald, Atkins, (2016) وهي كالتالي:

أ-التفكير العقلاني: إستراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.

ب-التخيل: إستراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل، كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.

ج-الإنكار: عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق.

د-حل المشكلة: نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام حلّ المشكلة أفكاراً جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف باسم القدر الذهني.

هـ_ الفكاهة (الدعابة) : استراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وروح الفكاهة، وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنّها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.

و- الرجوع إلى الدين: وتشير هذه العملية إلى رجوع الأفراد إلى الدين والإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي، وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها (محمد حسن غانم، ٢٠٠٩)

أما بالنسبة للعوامل الشخصية المؤثرة في إدراك ومواجهة الضغوط هي كما يلي :

العمر: حيث يعتبر عمر الفرد والمرحلة التطويرية لديه عاملاً مهماً من العوامل المؤثرة في مواجهة الضغوط ، وتطور الأعراض الناجمة عنها ؛ حيث تكون القابلية للتأثر السلبي بالضغوط ملموسة في مرحلة الطفولة ، والمراهقة ، وسن الكهولة.

الجنس : وأتضح أنه لم تثبت الدراسات فروق تذكر بين الجنسين في إدراك الضغوط ومواجهتها ، ولا حتى في أحداث الحياة الضاغطة بصفة عامة (Conner, White, 2014) .

وسوف تعرض الباحثة لأهم النظريات المفسرة لكفاءة مواجهة الضغوط ما يلي:

١- نظرية سمات الشخصية :

تنظم هذه النظرية من فكرة الفروق الفردية و من ثمة فمفهوم المواجهة ما هو إلا عدد من الأبعاد التي تشبه هذه السمات المكونة للشخصية الإنسانية ، و السمة تشير إلى استعداد عام للاستجابة بطريقة خاصة و مميزة للفرد عبر مواقف متنوعة تواجه حياته وهي التي تحدد كفاءته في التعامل مع

=(٣٥٠): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ =

ومواجهة الضغوط، و المواجهة تشير من هذا المنظور إلى استعداد أو ميل عام أو أسلوب للحياة و يتضح من تعريف المواجهة مدى الاتساق بين مفهوم سمات الشخصية و مفهوم أسلوب المواجهة من حيث كونهما يمثلان أسلوباً خاصاً يميز الفرد أثناء التعامل مع ظروف الحياة ، غير أن أسلوب المواجهة يبدو أكثر خصوصية في التعامل مع المواقف الحياتية من سمات الشخصية و ذلك لأنه يختص بالمواقف و الظروف المثيرة لضغط الحياة. و تعد المواجهة وفقاً لهذا المنظور عملية تفسيرية توضح سبب اختلاف الأفراد في نواتج الضغط مثلها مثل السمات الشخصية المفسرة لهذا يصبح بعض الأفراد ضحايا الضغط، في حين بعضهم يصبح مواجهاً للضغط (بعزیز ریان ، ٢٠١٨) .

٢- النظرية التحليلية :

تعد آليات الدفاع من المنظور التحليلي من أهم استراتيجيات التعامل و مقاومة الضغوط النفسية ، حيث يرى فرويد أن الناس يلجئون إليها لحماية أنفسهم و خفض التوتر و القلق، و تشمل عملية المواجهة حسب النظرية التحليلية على سلسلة من الاستراتيجيات التي تتطور انطلاقاً من ميكانيزمات أولية غير ناضجة إلى ميكانيزمات ناضجة ، فالمواجهة عبارة عن نمط أو سمة كما يرى العديد من الباحثين الذين قدموا مقاييس للمواجهة طبقاً ، للنمط أو السمة التي يتميز بها الفرد للتمييز بين الأفراد في أسلوب المواجهة (Bhargava & Pandey 2016).

٣- الضغوط والمنحى السلوكي:

ركز رواد المدرسة السلوكية (واطسون ، تولمان ، سكينر) على عملية التعلم واتخذوا منها محوراً أساسياً في تفسير السلوك الانساني كما يركزون أيضاً على دور البيئة في تشكيل شخصية الفرد ، فالضغط حسب "سكينر" مع البيئة لا يستطيع الفرد تجنبه والإحجام عنه وأن بعض الناس يواجهون الضغوط بفعالية وحينما تفوق شدة الضغوط قدرتهم على المواجهة فإنهم يشعرون بتأثيرات تلك الضغوط البيئية عليهم ، ويرى " تولمان " أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة ، فإنهم يبعدون عنهم و يبدون اهتماماً أقل بالعلاقات الاجتماعية ، ويرى بعض السلوكيين الجدد أمثال " باترسون ، وهرولد " أن الضغط يحدث نتيجة دافع متعلم أو نتيجة لأساليب التنشئة الاجتماعية كما يؤكدان ، على أثر التعلم الاجتماعي أو الثقافي على نمو الفرد واستجاباته للمواقف الضاغطة (Robert, 2019, Jessy &).

تعقيب: من خلال الطرح السابق لأهم النظريات يتضح التباين والاختلاف في وجهات نظر الباحثين في تفسير وتحليل كيفية مواجهة الضغوط بكفاءة ، إذ اقتصر كل نظرية على التركيز على جوانب محددة في المواجهة ؛ حيث فسرت نظرية سمات الشخصية اختلاف الأفراد في مواجهة الضغوط تبعاً للفروق الفردية التي يتمتع بها الأفراد ، بالإضافة إلى استعدادهم للاستجابة لمواجهة الضغوط ،

== المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياه كمنبئات بكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة . ==

في حين أرجعت المدرسة السلوكية كيفية مواجهة الضغوط إلى عملية التعلم واتخذ وا منها محوراً أساسيا في تفسير السلوك الانساني ، علاوة على تفاعل الفرد مع البيئة ، أما بالنسبة للمدرسة التحليلية فاعتبرت آليات الدفاع من أهم استراتيجيات التعامل و مقاومة الضغوطات النفسية والحياتية بشكل عام .

فروض البحث:

طبقاً لما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة والإطار النظري أمكن صياغة فروض البحث الحالي

على النحو التالي:

- (١) الفرض الأول : توجد علاقة موجبة بين المقاومة النفسية وكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة .
- (٢) الفرض الثاني: توجد علاقة موجبة بين ضبط الذات وكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة .
- (٣) الفرض الثالث: توجد علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة و كفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة.
- (٤) الفرض الرابع: تسهم كل من المقاومة النفسية ، وضبط الذات ، والرضا عن الحياة (كمتغيرات منبئة) في التنبؤ بكفاءة مواجهة الضغوط(كمتغير متنبأ به) لدى المرأة .

حدود البحث وإجراءاته وتمثل في:

أولاً: منهج البحث:

التصميم المستخدم في هذا البحث هو التصميم الوصفي الارتباطي ؛ وذلك للكشف عن علاقة كل من المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياة بكفاءة مواجهة الضغوط ، وكذلك الكشف عن الدور الذي يقوم به كل منهما في التنبؤ بكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة .

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث مجموعة من النساء من محافظة بني سويف ، وقسمت عينة البحث إلى مجموعتين : الأولى مثلت عينة الخصائص السيكومترية ، والثانية عينة البحث الأساسية .
عينة الخصائص السيكومترية: لحساب الخصائص السيكومترية لمقاييس البحث تم تطبيق مقاييس البحث الاربعة على (١٠٠) امرأة بمحافظة بني سويف ، وتراوح أعمارهم من (٢٥:٢٨) عاماً ، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية ، واستخدمت درجات هذه العينة في التحقق من صدق وثبات مقاييس البحث .

عينة البحث الأساسية: تكونت عينة البحث الأساسية من (٣٠٠) امرأة ، بلغت أعمارهن بين (٢٣ : ٣٠) سنة ، بمتوسط حسابي قدره (٢٤,٩٦) سنة ، وبإنحراف معياري قدره (٢,٢٩٧) ،

وروعي في العينة عدة شروط :

- المؤهل : أن يكون أفراد العينة من مستويات تعليمية مختلفة تتراوح بين مستوى تعليمي متوسط وجامعي .

= (٣٥٢): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ =

- محل الإقامة: من قاطنى الحضر.
- المستوى الأقتصادى: متوسط.
- لا يعانون من أى أمراض جسدية مزمنة أو أمراض نفسية .
- ربة منزل ولا تعمل سواء خاص أو حكومي.

ثالثاً: أدوات البحث:

اشتملت أدوات البحث على أربعة مقاييس هي كالآتي :

(١) اختبار المقاومة النفسية:

أعدت هذا المقياس " وفاء إمام" (٢٠١٧) ، ويتكون من ١٢٥ بنداً ، موزعة على سبع مكونات للمقاومة النفسية:

- مكون الصلابة النفسية ويتكون من (٢٠) بنداً ، وتمثله البنود من (١ : ٢٠)
- مكون تقدير الذات، ويضم (١٥) بنداً ، وتمثله البنود من (٢١ : ٣٦)
- مكون تحمل المواقف العصبية ، ويتضمن (٢١) بنداً ، وتمثله البنود (٣٧ : ٥٨)
- مكون المرونة ، ويضم (١٧) بنداً ، وتمثله البنود (٥٩ : ٧٦)
- مكون الكفاءة الاجتماعية ، ويشمل (٧) بنداً ، وتمثله البنود (٧٧ : ٨٤)
- مكون استراتيجيات المساندة الاجتماعية والبحث عنها ، ويضم (١٩) بنداً ، وتمثله البنود (٨٥ : ١٠٤)
- مكون القيم الأخلاقية والدينية ، وتشمل (٢٠) بنداً ، وتمثله البنود (١٠٥ : ١٢٥) .

وتتم الإجابة على كل بند من خلال تحديد الفرد درجة انطباق كل بند عليه في ضوء متصل متدرج من خمس بدائل هي كالتالي: (تنطبق تماماً= ٥ ، تنطبق غالباً = ٤ ، تنطبق أحياناً = ٣ ، تنطبق إلى حد ما = ٢ ، لا تنطبق أبداً = ١) ، وذلك في البنود الموجبة في إتجاه المقاومة النفسية ، و (تنطبق تماماً= ١ ، تنطبق غالباً = ٢ ، تنطبق أحياناً = ٣ ، تنطبق إلى حد ما = ٤ ، لا تنطبق أبداً = ٥) في العبارات العكسية ، وبذلك تتراوح الدرجة على المقياس من (١٢٥ : ٦٢٥).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً : حساب الصدق:

قامت "وفاء إمام" بحساب الصدق التلازمي لمقياس المقاومة النفسية ؛ وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها مجموعة من العينة تتكون من ١٠٠ فرد (٥٠ ذكراً ، ٥٠ أنثى) على المقياس الحالي كل على حدة، وبين درجاتهم على مقياس الصلابة النفسية إعداد / عماد مخيمر ، وتبين الصدق التلازمي للمقياس .

المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياه كمنبيات بكفاءة مواجهة الضغوط لدي المرأة .

ثانياً : حساب الثبات:

قامت وفاء إمام بحساب ثبات مقياس المقاومة النفسية بطريقتي (معامل ألفا كرونباخ ، والقسمة النصفية) ، وذلك على النحو التالي:

• حساب الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ : من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ على درجات عينة تقنين البحث وبلغت قيمته ٠,٩ ، وهي قيمة مرتفعة ودالة.

• حساب الثبات عن طريق القسمة النصفية: قامت الباحثة بحساب الثبات باستخدام طريقة الثبات النصفية ؛ حيث تم حساب الثبات النصفية بالنسبة لعينة تتكون من ١٠٠ فرد (٥٠ ذكراً ، ٥٠ أنثى) من بين أفراد مجتمع البحث ، وبلغت قيمة معامل الارتباط بعد التصحيح ٠,٨ وهو ما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات.

(٢) اختبار ضبط الذات :

يتكون المقياس في صورته النهائية من ثلاثة أبعاد رئيسية (ضبط الذات في إدارة العلاقات الاجتماعية، والضبط المعرفي للذات ، وضبط الذات في المواقف العصبية)، ويتضمن كل بعد أساسى من الأبعاد مجموعة من الأبعاد الفرعية موضحة كالتالى :

جدول (١) الأبعاد الرئيسية لضبط الذات

الأبعاد الرئيسية					
ضبط الذات في المواقف العصبية		الضبط المعرفي للذات		ضبط الذات في إدارة العلاقات الاجتماعية	
عدد البنود	المكون الفرعي	عدد البنود	المكونات الفرعية	عدد البنود	المكونات الفرعية
٧	التحكم في ردود الأفعال	٩	إدارة الأفكار الذاتية	٦	الالتزام الأخلاقي
٩	ضبط الانفعال	٦	توقع العواقب	٦	التحكم في الرغبات وإشباع الحاجات
٦	إدارة الضغوط			١٢	الحفاظ على العلاقات الوثيقة
				٥	محاسبة الذات
				٩	تقبل النقد

قامت الباحثة بصياغة المقياس في صورته النهائية والمكونة من (٧٥) بنداً، وترتيبها ترتيباً عشوائياً منظماً داخل الاختبار؛ بحيث يوضع أول بند في كل مكون حتي تنتهي المكونات، ثم ثاني بند في المكونات العشرة وهكذا ، ويقوم الفرد بالإجابة عن البنود في ضوء متصل متدرج من أربع بدائل هي كالتالي: (كثيراً جداً = ٤ ، كثيراً = ٣ ، قليلاً = ٢ ، نادراً = ١) وذلك في البنود الموجبة في إتجاه ضبط الذات ، و (كثيراً جداً = ١ ، كثيراً = ٢ ، قليلاً = ٣ ، نادراً = ٤) في العبارات العكسية ، وبذلك تتراوح الدرجة على المقياس من (٧٥ : ٣٠٠).

د / نهى جمال عبد الحفيظ .

وتم إعداد مقياس ضبط الذات بعد الاطلاع علي بعض مقاييس ضبط الذات المتباينة والتي تم استخدامها في البحوث والدراسات السابقة مثل مقياس الضبط الذاتي ٢٠١٥ " لابراهيم معالي " ، ومقياس " كريس ، واكترينا ، وبوتشكوفر " لضبط الذات ٢٠٠٥ علي المراهقين ، ومقياس ضبط الذات للمراهقين ترجمة " عبد العزيز ثابت " ، ومقياس ضبط الذات " تنجني ، بوميستر ، بوني " ٢٠٠٤ ، ولم يتم الاستعانة بمثل هذه المقاييس في البحث الحالي لعدم ملائمتها لمجال البحث مما اضطر الباحثة لإعداد مقياس ضبط الذات ٢٠١٦ وإدخال بعض التعديلات اللازمة على البنود لتلائم عينة البحث الحالي .

الكفاءة السيكومترية للمقياس:

أولاً: حساب الصدق :

قامت الباحثة بحساب صدق مقياس ضبط الذات من خلال:

- حساب الاتساق الداخلي : اعتمدت الباحثة في تقدير صدق مقياس ضبط الذات على حساب الاتساق الداخلي كشرط من شروط الصدق عن طريق حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بند مع المكون الفرعي له حيث إن (عدد البنود ٧٥ بند) ، بالإضافة إلى حساب نفس معامل الارتباط بين كل مكون فرعي والدرجة الكلية للمقياس بوجه عام، ويوضح الجدول معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لكل بُعد.

جدول (٢) درجة الارتباط بين البنود والمكونات الفرعية ومستويات دلالتها

م	المكون	البنود	معامل بيرسون	م	معامل بيرسون	المكون	البنود	م	المكون	البنود	معامل بيرسون
١	ضبط الانفعال	٩	٣٩١,٠**	٥	٥٤١,٠**	الالتزام الأخلاقي	٦	٨	محاسبة الذات	٥	٥٧٦,٠**
		١	٣٩١,٠**		٥٤١,٠**		٥			٧	٥٧٦,٠**
		١٩	٣١٠,٠**		٤٩٦,٠**		١٣			١٦	٥٤١,٠**
		٣٧	٢٨٠,٠**		٤٩١,٠**		٢٢			٢٥	٥٥٥,٠**
		٤٦	٣١٤,٠**		٤٤٧,٠**		٣١			٣٤	٤٧٠,٠**
		٥٤	٣٤١,٠**		٣٧٧,٠**		٤٠			٤٣	٦١٥,٠**
		٥٥	٥٢٢,٠**		٥٢٩,٠**		٤٩		إدارة الأفكار الذاتية	٩	
		٦١	٤٢٧,٠**			توقع العواقب	٦			٨	٥٢٥,٠**
		٦٢	٣٤٢,٠**				٤			١٧	٤٩٤,٠**
		٦٩	٤٦٣,٠**				١٤			٢٦	٢٦٤,٠**

المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياه كمنبيئات بكفاءة مواجهة الضغوط لدي المرأة .

٤٥٨,٠**	٣٥			٤٠٤,٠**	٢٣			٧	التحكم في ردود الأفعال	٢
٣٨٩,٠**	٤٤			٤٢٥,٠**	٣٢		٤٢٧,٠**	١٠		
٤٧٢,٠**	٥٢			٥٥٢,٠**	٤١		٣٤٢,٠**	٢٨		
٢٦٩,٠**	٥٩			٣٢٨,٠**	٥٠		٣٩٣,٠**	٥٦		
٤٥١,٠**	٦٦				١٢	الحفاظ على العلاقات الوثيقة	٧	٥١٢,٠**	٥٧	
٤٥١,٠**	٧٣			٥٠٨,٠**	٦		٤٠٢,٠**	٦٣		
	٩	تقبل النقد	١٠	٢٧٢,٠**	١٥		٤٦٣,٠**	٦٨		
٤٩٠,٠**	٩			٣٦٣,٠**	٢٤		٣٥٩,٠**	٧٠		
٤٦٧,٠**	١٨			٣٦٦,٠**	٣٣			٦	إدارة الضغوط	٣
٤٠٩,٠**	٢٧			٣٢١,٠**	٤٢		٥٩٣,٠**	٢		
٤٧٤,٠**	٣٦			٢٨٩,٠**	٥١		٦٩٣,٠**	١١		
٤٧٧,٠**	٤٥			٦٤٤,٠**	٥٨		٣١١,٠**	٢٠		
٣٨٣,٠**	٦٠			٢٨١,٠**	٦٤		٤٥٦,٠**	٢٩		
٣٧٤,٠**	٥٣			٣٥١,٠**	٦٥		٣٧٥,٠**	٣٨		
٣٨٣,٠**	٦٧			٣٦١,٠**	٧١		٤٥٢,٠**	٤٧		
٤١٨,٠**	٧٥			٢٨٤,٠**	٧٢			٦	التحكم في الرغبات وإشباع الحاجات	٤
				٢٧٣,٠**	٧٤		٦٢٥,٠**	٣		
							٥٠٩,٠**	١٢		
							٤٨١,٠**	٢١		
							٤٥٧,٠**	٣٠		
							٦٤٣,٠**	٣٩		
							٣٩٤,٠**	٤٨		

د / نهى جمال عبد الحفيظ .

استخدام معامل ارتباط بيرسون بين كل بند والمكون الفرعي له ، وكانت الارتباطات كلها دالة؛ حيث كانت جميعها دالة عند مستوى ٠,٠١ ، والجدول التالي يوضح درجة الارتباط بين المكونات الفرعية والدرجة الكلية.

جدول (٣) درجة الارتباط بين المكونات الفرعية والدرجة الكلية ومستويات دلالتها

م	المكون الفرعى	الدرجة الكلية للمقياس	
		معامل الارتباط بيرسون	الدالة
١	ضبط الانفعال	**٠,٦٩١	.000
٢	التحكم فى ردود الأفعال	**٠,٧٢١	.000
٣	إدارة الضغوط	**٠,٥٨٠	.000
٤	التحكم فى الرغبات وإشباع الحاجات	**٠,٦٥٨	.000
٥	الالتزام الاخلاقى	**٠,٦٧٩	.000
٦	توقع العواقب	**٠,٥٩٢	.000
٧	الحفاظ على العلاقات الوثيقة	**٠,٥٨٨	.000
٨	محاسبة الذات	**٠,٦٨٨	.000
٩	إدارة الأفكار الذاتية	**٠,٧٣٩	.000
١٠	تقبل النقد	**٠,٦٧٤	.000

• حساب الصدق بطريقة الصدق الذاتي ٣ :

يعرف الصدق الذاتي بأنه صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء القياس ، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي الميزان الذي ننسب إليه صدق الاختبار، ويحسب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار ولهذا الصدق أهميته القصوى في تحديد النهاية العظمى لمعاملات الصدق التجريبي والصدق العاملى، أي أن الحد الأعلى لمعامل صدق الاختبار يساوى معامل صدقه الذاتي ، وبذلك لا يمكن أن تتجاوز القيمة العددية لمعامل صدق الاختبار معامل الصدق الذاتي(نهى جمال عبد الحفيظ، ٢٠٢٠).
وقد قامت الباحثة بحساب الصدق الذاتي من معاملات الثبات عن "طريق إعادة الاختبار .
والجدول التالي يوضح نتائج معاملات الصدق الذاتي لمقياس ضبط الذات .

³ Intrinsic Validity

المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياه كمنبئات بكفاءة مواجهة الضغوط لدي المرأة .

جدول (٤) يوضح معاملات الصدق الذاتي لمقياس ضبط الذات

م	المقياس	معامل الصدق الذاتي (ن:٢١)
١	ضبط الانفعال	**٠,٧٩
٢	التحكم فى ردود الأفعال	**٠,٨١
٣	أدارة الضغوط	**٠,٦١
٤	التحكم فى الرغبات وإشباع الحاجات	**٠,٧٣
٥	الالتزام الاخلاقى	**٠,٧٦
٦	توقع العواقب	**٠,٦٩
٧	الحفاظ على العلاقات الوثيقة	**٠,٨٨
٨	محاسبة الذات	**٠,٦٨
٩	إدارة الأفكار الذاتية	**٠,٧٩
١٠	تقبل النقد	**٠,٦٨

نلاحظ أن معظم الارتباطات مقبولة بمستوى مناسب من الدلالة مما يدعم الاتساق الداخلي للمقياس، والصدق الذاتي والذي يشير إلى صدق تكوينه ؛ حيث تشير ** إلى أن الارتباط دال عند مستوى معنوية ٠,٠١ ومن خلال هذه النتائج لمعاملات الصدق فإن ذلك يطمئن الباحثة إلي استخدام المقياس والاعتماد علي النتائج المستخرجة منه في التأكد من اختبار فروض البحث.

ثانياً: حساب الثبات

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس ضبط الذات بطريقتي (معامل ألفا كرونباخ ،والقسمة النصفية) وذلك على النحو التالي:

- حساب الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ: من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ على درجات عينة تقنين البحث الراهن بلغت قيمته ٠,٧٩، وهى قيمة مرتفعة ودالة.
- حساب الثبات عن طريق القسمة النصفية : قامت الباحثة بحساب الثبات باستخدام طريقة الثبات النصفى ؛ حيث تم حساب الثبات النصفى بالنسبة لعينة تتكون من (١٥٠) فرد من بين أفراد مجتمع البحث ، وبلغت قيمة معامل الارتباط بعد التصحيح ٠,٧٦٧، وهو ما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات.

(٣) مقياس الرضا عن الحياة :

أعد المقياس مجدى الدسوقي (٢٠١٣)، ويتكون المقياس من(٣٠) فقرة موزعة على ستة أبعاد فرعية هي :السعادة (٧) فقرات ، الاجتماعية (٥) فقرات ، الطمأنينة (٦) فقرات، الاستقرار النفسى(٣) بنود، التقدير الاجتماعى (٦) فقرات، والقناعة (٣) فقرات، وقد وزعت درجات فقرات المقياس على النحو التالي: (٥= دائماً، ٤ =كثيراً، ٣= أحياناً، ٢ =نادراً، ١ =أبداً) ، ويستخدم الجمع

(٣٥٨): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢

د / نهى جمال عبد الحفيظ .

الجبري في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على أبعاد المقياس، والدرجة المرتفعة تشير إلى مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، والدرجة المنخفضة تشير إلى الدرجة المنخفضة تشير إلى مستوى منخفض من الرضا عن الحياة.

جدول (٥) يوضح توزيع فقرات مقياس الرضا عن الحياة على الأبعاد

م	الأبعاد	الفقرات
١	السعادة	١٥ ، ١١ ، ٩ ، ٨ ، ٧ ، ٣ ، ١
٢	الاجتماعية	٢٨ ، ٢٢ ، ١٨ ، ١٦ ، ١٤
٣	الطمأنينة	٣٠ ، ٢٩ ، ٢٥ ، ٢٣ ، ٢٠ ، ١٩
٤	الاستقرار النفسي	١٢ ، ٥ ، ٢
٥	التقدير الاجتماعي	٢٧ ، ٢٦ ، ٢٤ ، ٢١ ، ٦ ، ٤
٦	القناعة	١٧ ، ١٣ ، ١٠

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس : حيث تم حساب الصدق بعدة طرق منها:

أ (الصدق البنائي أو التكويني: ذلك بحساب ارتباط درجة كل بند من بنود المقياس بالدرجة الكلية على بقية البنود بعد استبعاد قيمة هذا البند من الدرجة الكلية، على مجموعة قوامها (١٥٠) طالب وطالبة من طلبة وطالبات الدراسات العليا، وتزاوحت قيم معاملات الارتباط الناتجة ما بين (٠,٢٦٣) ، (٠,٤١٢) وجميع هذه المعاملات مرتفعة وتشير إلى اتساق المقياس وصدق محتواه (بنوده) في قياس ما وضع لقياسه.

ب (الصدق التمييزي: حيث تم تطبيق المقياس على ثلاث مجموعات، تضمنت الأولى طلبة وطالبات المرحلة الجامعية (ن=٢٠٠) ، وتضمنت الثانية طلبة وطالبات الدراسات (ن = ٢٠٠) ، وتضمنت الثالثة مجموعة من العاملين والعاملات بالمصالح الحكومية (ن = ٢٠٠) وتم حساب النسبة الحرجة لدرجات للإرباعي الأعلى (٢٧%) ، والأدنى (٢٧%) لأفراد كل مجموعة على حدة فجاءت قيم النسبة الحرجة كالآتي: (١٢,٩١) بالنسبة لطلبة وطالبات الجامعة، و (٢٠,٤٠) بالنسبة لطلبة وطالبات الدراسات العليا، و (٢٥,٠٦) بالنسبة للعاملين والعاملات، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي الرضا عن الحياة.

ت (الصدق التلامي : بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها مجموعة من طلبة وطالبات المرحلة الجامعية (ن = ١٠٠) ، والدرجات التي حصل عليها مجموعة من طلبة وطالبات الدراسات العليا (ن = ٧٩) ، والدرجات التي حصل عليها مجموعة من العاملين والعاملات (ن = ٩٠)

== المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياه كمنبئات بكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة . ==

على المقياس الحالي كل على حدة، وبين درجاتهم على مقياس السعادة إعداد / مایسة النیال وماجدة خمیس (۱۹۹۵) فتم التوصل إلى معامل ارتباط قدره (۰,۶۸۲) بالنسبة لطلبة وطالبات الجامعة، ومعامل ارتباط قدره (۰,۵۹۲) بالنسبة لطلبة وطالبات الدراسات العليا، ومعامل ارتباط قدره (۰,۶۱۸) بالنسبة للعاملین والعاملات، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى (۰,۰۱) مما يشير إلى صدق تلازمي مرتفع للمقياس.

ث (الصدق العاملي : وتم استخدام أسلوب التحليل العاملي، حيث تم عمل المصفوفة الارتباطية المُستخرجة من العينة الكلية (ن = ۵۰۰) طالب وطالبة من بين طلبة وطالبات الدراسات العليا باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتيلنج، وتم تدوير العوامل تدويراً مُتعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax لكايزر Kaiser للوقوف على التركيب العاملي للمقياس، وتم استخدام محك الجذر الكامن واحد صحيح، ومحك التشعب الجوهري للبند العامل $\leq ۰,۳$ ، ومحك جوهرية العامل هو أن يحتوي على ثلاثة تشعبات جوهرية على الأقل، وقد أسفر إجراء التحليل العاملي عن ظهور سبعة عوامل، وبناءً على المعايير التحكيمية السابقة تم استبعاد عامل واحد وهو العامل السابع والأخير، ولم يسفر التحليل العاملي عن استبعاد أية بنود للمقياس ليصبح عدد بنود المقياس ۳۰ بنداً.

ثبات المقياس:

قام معد المقياس بحساب الخصائص السيكمومترية للمقياس إذ قام بحساب ثبات المقياس من خلال: طريقة إعادة التطبيق: تم تطبيق المقياس ثم أعيد تطبيقه مرة أخرى بفاصل زمني قدره شهر على أفراد عينة الكفاءة السيكمومترية وهم (۱۰۰) من طلبة وطالبات الجامعة وبلغت قيمة معامل الثبات (۰,۶۹۴) ، و ۱۰۰ من طلبة وطالبات الدراسات العليا وبلغت قيمة معامل الارتباط (۰,۷۱۱) ، و ۷۰ من العاملين والعاملات وبلغت قيمة معامل الثبات (۰,۸۰۳) .

طريقة التجزئة النصفية : تم حساب معامل الارتباط بين درجات البنود الفردية، ودرجات البنود الزوجية لأفراد كل مجموعة، وبعد ذلك تم تصحيح معاملات الثبات الناتجة باستخدام معادلة سبيرمان براون، وبلغت قيمتها (۰,۸۸) بالنسبة لعينة طلبة الجامعة و (۰,۹۰) بالنسبة لعينة طلاب الدراسات العليا و (۰,۹۳) بالنسبة للعاملين والعاملات.

طريقة ألفا كرونباخ : بلغت قيمته (۰,۸۵۵) عند طلاب الجامعة ، و (۰,۸۷۳) لدى طلاب الدراسات العليا ، و (۰,۸۴۶) لدى العاملين والعاملات .
و هي قيم جميعها دالة عند (۰,۰۱) وهذا يعني أن المقياس يتمتع بقدر مرتفع من الثبات والصدق.

(٤) اختبار كفاءة مواجهة الضغوط:

تم إعداد مقياس كفاءة مواجهة الضغوط من قبل الباحثة، ولكي يصل إلى صورته النهائية قامت الباحثة بالاطلاع على المقاييس العربية والأجنبية المتاحة مثل مقياس كفاءة المواجهة لدى معلمي التربية الخاصة " أحمد سيد عبد الفتاح ، محمد شعبان أحمد " ، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط " كارفر وشير ووينتراوب " ١٩٨٩ ، ومقياس الضغوط النفسية " داوود " ١٩٩٥ ، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة " نايل العاسمي " ؛ وذلك لتحديد المفهوم وأنواعه ، والوقوف على نموذج محدد لدراسة المفهوم على أساسه . ولم يتم الاستعانة بمثل هذه المقاييس في البحث الحالي لأنها أجريت على سياقات أخرى ، ولعدم ملائمتها لعينة وهدف البحث الاساسي وهو التنبؤ بالكفاءة ذاتها التي تجعل المرأة تتكيف وتتعامل مع الضغوط وتواجهها بشكل إيجابي ، وليس الهدف إدراك الضغوط او إدارتها أو أساليب مواجهتها ؛ مما اضطر الباحثة لإعداد مقياس البحث الحالي من خلال البحث في التراث النظري السابق توجيه سؤال مفتوح لنفس العينة السابق ذكرها ، وهو ماهي أكثر الضغوط التي تتعرض لها في حياتك الشخصية ؟ وهل تستطيعين مواجهتها إيجابياً والتغلب عليها ؟ وإذا كان الجواب بنعم فكيف تم ذلك؟ ، وبعد ذلك تم عرض الاختبار على بعض المحكمين لتحديد مدى وضوح البنود ومدى ارتباطها بالمفهوم التي تقيسه وإجراء التعديلات المقترحة ، وبعد تعديلات لإعادة صياغة بعض البنود ، وحذف وإضافة بعضها وصل عدد البنود إلى (٢٥) بنداً.

ثم تقوم الباحثة بتجربة الصياغة : وفيها يتم عرض الاختبار بعد التعديلات وفقاً لما أجمع عليه المحكمون على نفس العينة السابقة للتجربة الاستطلاعية لتحديد درجة وضوح العبارات من حيث صياغتها ، وأجمع أفراد العينة على وضوح الصياغة ، وجاءت بدائل الإجابة (٥) دائماً ، (٤) غالباً ، (٣) أحياناً ، (٢) نادراً ، (١) أبداً.

جدول (٦) يوضح توزيع فقرات مقياس كفاءة مواجهة الضغوط على الأبعاد

م	الأبعاد	الفقرات	عدد البنود
١	حل المشكلات	١-٨-١٠-١٧-٢٠	٥
٢	الاعتماد على النفس	٧-١١-١٢-١٩-٢١-٢٢-٢٤-٢٥	٨
٣	مواجهة الصعاب	٢-٥-٦-٩-١٣-١٤-١٥	٧
٤	نظرة ايجابية للحياة	٣-٤-١٦-١٨-٢٣	٥

المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياه كمنبئات بكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة .

الخصائص السيكومترية للمقياس :

حساب الصدق : تم حساب الصدق من خلال طريقتين هما :

- **صدق المحكمين :** تم عرض اختبار كفاءة مواجهة الضغوط في صورته المبدئية المكونة من (٢٥) بند على ٦ محكمين^٤ من المتخصصين في علم النفس ، مع توضيح الهدف من المقياس ، وكذلك التعريف الإجرائي للمفهوم ، وطلب من المحكمين بيان مدى صحة العبارات وتناسبها مع الهدف الذي وضعت من أجله ، مع إدراج التعديلات اللازمة للألفاظ والعبارات التي تحتاج إلى تعديل، والذين أجمعوا على وجود عدة تعديلات متنوعة على بعض البنود والتي تمثلت في تعديلات على صياغة بعض البنود ، وتم حذف بعض البنود التي لم تكن متصلة بما يقيسه الاختبار وكانوا ثلاثة بنود ، وإضافة ثلاثة آخرين ، ليصل عدد البنود إلى (٢٥) بنداً في شكله النهائي.

- **الصدق التكويني :** تم حساب الصدق التكويني لبنود الأختبار اعتماداً على طريقة مقارنة الاطراف في الأختبار فقط ، وهذا الأسلوب يعتمد على مقارنة درجات المجموعة الأولى وتمثل أقل من ٢٥% (الأرباعي الأدنى) ، بدرجات المجموعة الثانية وهي تمثل أعلى ٢٥% (الأرباعي الأعلى) فيما يتعلق بمقياس كفاءة مواجهة الضغوط فالجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين كما تم تحديدهم من خلال الدرجة الكلية للمقياس، لتحديد دلالة الفروق بين المتوسطات كما يلي:

جدول (٧) قيمة ت ودلالة الفروق بين المتوسطات لمنخفضى ومرتفعي كفاءة مواجهة

الضغوط

البنود	منخفضى(كفاءة المواجهة)	مرتفعى (كفاءة المواجهة)	قيمة ت	الدلالة
الدرجة الكلية	١م	١ع	١٠,٥٠	٠,٠٠٠
	٤٨,٣٣	١٠,٨٥	٨٠,٧٥	٣٠١

تقدير الكفاءة السيكومترية لأدوات البحث الحالي:

حساب الثبات: تم حساب الثبات لجميع مقاييس البحث الحالي بطريقتين هما: الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، والثبات بطريقة القسمة النصفية، وذلك على عينة استطلاعية مكونة من (١٠٠) امرأة، وراعت الباحثة في هذه العينة الشروط نفسها المستخدمة في العينة الأساسية. ونعرض فيما يأتي لجدول حساب الثبات لمقاييس البحث بطريقتي معامل ألفا كرونباخ والقسمة النصفية. جدول (٨) معامل الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ، والقسمة النصفية لكل من (مقياس المقاومة النفسية، وضبط الذات، والرضا عن الحياة، وكفاءة مواجهة الضغوط) لدى المرأة.

م	المقياس	الابعاد	ألفا كرونباخ	القسمة النصفية
١	المقاومة النفسية	الصلاة النفسية	٠,٧٦٢	٠,٨٠١
		تقدير الذات	٠,٧٨١	٠,٨٠٤
		تحمل المواقف العصبية	٠,٧٣٦	٠,٨١١
		المرونة	٠,٦٩٥	٠,٧٠١
		الكفاءة الاجتماعية	٠,٦٩٢	٠,٧٠٣
		استراتيجيات المساندة الاجتماعية والبحث عنها	٠,٧٣٥	٠,٧٩٩
		القيم الأخلاقية والدينية	٠,٧٦٩	٠,٧٩٤
٢	ضبط الذات	ضبط الانفعال	٠,٧١١	٠,٧٩٠
		التحكم في ردود الأفعال	٠,٨٣٢	٠,٧٥٢
		إدارة الضغوط	٠,٨٦٢	٠,٨٤٠
		التحكم في الرغبات وإشباع الحاجات	٠,٧٢١	٠,٧١١
		الالتزام الاخلاقي	٠,٧٣٧	٠,٧٩٠
		توقع العواقب	٠,٨٦٧	٠,٨١١
		الحفاظ على العلاقات الوثيقة	٠,٦٩٦	٠,٧١٦
		محاسبة الذات	٠,٨٧٢	٠,٧٣٦
		إدارة الأفكار الذاتية	٠,٨٦٤	٠,٨٠٤
		تقبل النقد	٠,٧٦٣	٠,٨٥٣
٣	الرضا عن الحياة	السعادة	٠,٦٩١	٠,٧٦٥
		الاجتماعية	٠,٦٥٢	٠,٧١٨
		الطمأنينة	٠,٨٩٨	٠,٧٥٦
		الاستقرار النفسي	٠,٧٢١	٠,٧٩٨
		التقدير الاجتماعي	٠,٩٣٠	٠,٨٧٦
		القناعة	٠,٨٧٩	٠,٧٣٤
٤	كفاءة مواجهة الضغوط	حل المشكلات	٠,٨٠٤	٠,٧٩٨
		الاعتماد على النفس	٠,٧٠١	٠,٨٧٨
		مواجهة الصعاب	٠,٨٠٤	٠,٧٩٣
		نظرة ايجابية للحياة	٠,٧٧١	٠,٧٩٨

== المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياة كمنبئات بكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة . ==

تبين من الجدول السابق تميز جميع مقاييس البحث الحالي أن جميع معاملات الثبات مقبولة، ويلاحظ أنها متقاربة في طريقتي ألفا كرونباخ، والقسمة النصفية ، وهو ما يشير إلى ارتفاع معامل الثبات، ويوضح أن المقاييس تتمتع بدرجة كبيرة من الثبات .

رابعاً : إجراءات التطبيق:

بعد التأكد من الشروط السيكومترية لمقاييس البحث قامت الباحثة بتطبيقها على العينة بعد الحصول على موافقتها، وكان التقدم للإجابة عن المقاييس تطوعياً من قبل العينة ، وذلك بعد شرح الهدف من التطبيق وتأكيد سرية استجاباتهم ، وتم تقديم مقاييس البحث على التوالي مقياس المقاومة النفسية ، مقياس ضبط الذات ، مقياس الرضا عن الحياة ، وأخيراً مقياس كفاءة مواجهة الضغوط بشكل جماعي وفردى ، وكانت تبدأ الجلسات بإلقاء تعليمات على المشاركين ، واستغرق زمن التطبيق ما بين ٤٠ دقيقة إلى ٥٠ دقيقة، وقد استبعدت الباحثة الحالات التي بها نقص في الإجابات أو ذات إجابات نمطية وبلغ عددها ٢٨ استمارة ، وذلك تمهيداً للتحقق من فروض البحث، وتم إجراء التحليلات الاحصائية اللازمة للتوصل إلى النتيجة.

خامساً: التحليلات الاحصائية:

تم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام :

- ١- معامل الارتباط الخطي المستقل بيرسون ، لمعرفة العلاقة بين كفاءة مواجهة الضغوط وباقي متغيرات البحث لدى المرأة.
- ٢- معامل الانحدار التدريجي Stepwise Regression ، لمعرفة حجم الاسهام النسبي لكل من المقاومة النفسية ، و ضبط الذات، و الرضا عن الحياة في التنبؤ بكفاءة مواجهة الضغوط لدى افراد العينة وذلك من خلال برنامج SPSS .

نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها:

تستعرض الباحثة النتائج في ضوء فروض البحث :

الفرض الأول : " توجد علاقة موجبة بين المقاومة النفسية، وكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة"

جدول (٩) ويوضح نتائج معاملات الارتباط بين المقاومة النفسية وكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة.

كفاءة مواجهة الضغوط ن = (٣٠٠)					العينة	(١) المقاومة النفسية
الدرجة الكلية لكفاءة مواجهة الضغوط	نظرة ايجابية للحياة	مواجهة الصعاب	الاعتماد على النفس	حل المشكلات	المتغيرات	
**٠,٢٣٠	٠,٠٧٤	*٠,١٢٥	*٠,١١٩	٠,١٢٥	الصلابة النفسية	
٠,١٠٦	٠,٩٣	٠,٠٦٦	*٠,٢١٠	٠,٠٩٥	تقدير الذات	
*٠,١٦٥	**٠,١٥٠	٠,٠٩٩	**٠,٣١١	**٠,٢٢٥	تحمل المواقف العصبية	
٠,١٠٥	٠,٠٨٩	٠,٠٠٥	*٠,٢٤٣	**٠,٢٦١	المرونة	
٠,١٣٢	٠,٠٢٢	٠,٠٦٤	**٠,٣٢٥	**٠,٢٤٣	الكفاءة الاجتماعية	
٠,٠٨٧	٠,٥٥	٠,٠٨٣	**٠,٤٣٦	**٠,٤٠٨	القيم الأخلاقية والدينية	
٠,٠١٢	٠,٠٣٠	٠,٠٣٧	٠,٠٢٤	٠,٠٥٤	الدرجة الكلية للمقاومة النفسية	

(*) دال عند ٠,٠٥ ، (**) دال عند ٠,٠١

يتبين من جدول (٩) ارتباط بعض مكونات المقاومة النفسية وهي الصلابة النفسية ، وتحمل المواقف العصبية بالدرجة الكلية لكفاءة مواجهة الضغوط، ولكن لم تسفر باقي المكونات الأخرى للمقاومة النفسية مثل (تقدير الذات - والمرونة - و الكفاءة الاجتماعية - والقيم الأخلاقية) عن وجود أي دلالة إحصائية مع الدرجة الكلية لكفاءة مواجهة الضغوط ، مما يشير إلى تحقق الفرض جزئياً.

المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياه كمنبئات بكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة .

الفرض الثاني " توجد علاقة موجبة بين ضبط الذات، وكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة"

جدول (١٠) ويوضح نتائج معاملات الارتباط بين ضبط الذات وكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة "

كفاءة مواجهة الضغوط					العينة المتغيرات
الدرجة الكلية لكفاءة مواجهة الضغوط	نظرة ايجابية للحياه	مواجهة الصعاب	الاعتماد على النفس	حل المشكلات	
**٠,٢٣٠	٠,٥٦	*٠,١١٩	*٠,١٢٩	**٠,١٨٢	إدارة الضغوط
**٠,١٥٧	٠,٠٨٥	٠,٠٧٦	**٠,١٥٤	٠,١٠٩	ضبط الانفعال
٠,٠٣١	٠,٠١٥	٠,٠١٥	**٠,١٦٢	٠,٣٩	التحكم فى ردود الأفعال
٠,٠٥٢	٠,١١٣	٠,٠٣٢	٠,٠٨٢	٠,٠٥٠	التحكم فى الرغبات وإشباع الحاجات
٠,٠٧٩	٠,١١٢	٠,٠١٢	٠,٠٥٣	٠,٠٤٩	الالتزام الاخلاقى
٠,٠٣٩	٠,٠٥٥	٠,٠٥١	٠,٠٣١	٠,٠٥٨	توقع العواقب
٠,٢٧١	٠,٢٨٧	٠,٢٤٤	٠,٢٦٥	٠,٢٣٦	الحفاظ على العلاقات الوثيقة
٠,٠٦٨	٠,٠١٨	٠,٠٤٣	*٠,١١٧	٠,٠٥٣	محاسبة الذات
٠,٠٢٧	٠,٠٢٥	٠,٠٦٥	٠,٠٠٣	٠,٠٨٨	إدارة الأفكار الذاتية
٠,٠٦٤	٠,٠٣٦	٠,٠٥٦	٠,٠٥٠	٠,٠٠١	تقبل النقد
٠,٠١٨	٠,٠١٥	٠,٠٣٠	٠,٠٣٣	٠,٠٣٤	الدرجة الكلية لضبط الذات

(*) دال عند ٠,٠٥ ، (**) دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (١٠) ارتباط بعض مكونات ضبط الذات المتمثل في (ضبط الانفعال ، و إدارة الضغوط) بالدرجة الكلية لكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة ، كما ارتبطت مكونات كفاءة مواجهة الضغوط مثل (حل المشكلات ، والاعتماد على النفس ، ومواجهة الصعاب) ببعض مكونات ضبط الذات المتمثلة في (ضبط الانفعال، التحكم فى ردود الأفعال ، محاسبة الذات ، إدارة الضغوط) ، ولكن لا يوجد ارتباطات دالة مع الأبعاد الاتية : (التحكم فى الرغبات وإشباع الحاجات ، الحفاظ على العلاقات الوثيقة ، إدارة الأفكار الذاتية، توقع العواقب ، تقبل النقد) ، ما يشير إلى تحقق صحة الفرض جزئياً.

الفرض الثالث: " توجد علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة، وكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة"

جدول (١١)

نتائج معاملات الارتباط بين الرضا عن الحياة وكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة

كفاءة مواجهة الضغوط ن = (٣٠٠)					العينة	
الدرجة الكلية لكفاءة مواجهة الضغوط	نظرة ايجابية للحياة	مواجهة الصعاب	الاعتماد على النفس	حل المشكلات	المتغيرات	
٠,٠٢٣	٠,٠٤٢	٠,٠٦٦	**٠,١٥٨	**٠,١٦٠	السعادة	الرضا عن الحياة (٣)
٠,٠٣٠	٠,٠٦٤	٠,٠٧٥	**٠,١٨٩	٠,٠٠١	الاجتماعية	
*٠,٠٧١	**٠,٤٥٩	٠,٠٦٩	٠,٠٣٢	٠,٠٤٤	الاستقرار النفسي	
٠,٠٦٢	٠,١١٣	٠,٠٢٣	**٠,٢٢٧	**٠,١٤٩	التقدير الاجتماعي	
**٠,١٣٨	**٠,٧٥٣	٠,٠٥٧	٠,٠٤٣	٠,٠٨٠	الطمأنينة	
٠,٠٥٠	*٠,١١٧	٠,٠٤٦	**٠,٢١٨	*٠,١٤٠	القناعة	
٠,٠٧٤	**٠,٦٠٤	**٠,٣٣٦	**٠,٣٠٤	٠,٠٤٠	الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	

(*) دال عند ٠,٠٥ ، (**) دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (١١) ارتباط الدرجة الكلية لكفاءة مواجهة الضغوط ببعض مكونات الرضا عن الحياة لدى المرأة مثل (الطمأنينة ، والاستقرار النفسي) ، ولكن لا يوجد ارتباطات دالة مع المكونات الأخرى للرضا عن الحياة المتمثلة في : (السعاد ، والاجتماعية، والقناعة، والتقدير الاجتماعي) ، وهذا يشير إلى تحقق صحة الفرض جزئياً.

== المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياة كمنبئات بكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة . ==

الفرض الرابع : " تسهم كل من المقاومة النفسية ، وضبط الذات ، والرضا عن الحياة (كمتغيرات منبئة) في التنبؤ بكفاءة مواجهة الضغوط (كمتغير متنبأ به) لدى المرأة"

وللتحقق من صحة هذا الفرض حسبت الباحثة الانحدار التدريجي ، للتعرف على القدرة التنبؤية لكل من المقاومة النفسية، وضبط الذات ، والرضا عن الحياة بكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة، والتحكم في عدد المتغيرات التي تدخل في معادلة الانحدار، بهدف إيجاد علاقة بين المتغير التابع والمتغيرات المستقلة الأكثر ارتباطاً به عن طريق الكشف عن حجم الإسهام النسبي لتلك المتغيرات التي تسهم في النموذج.

جدول (١٢) يوضح تحليل الانحدار التدريجي في تنبؤ (المقاومة النفسية ، ضبط الذات ،

الرضا عن الحياة) بكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة

القيمة الثابتة	دلالة معاملات الانحدار		معامل الانحدار	دلالة الانحدار		معامل التوافق	الإسهام في مربع الارتباط المتعدد	مربع الارتباط المتعدد (ر)	م الارتباط المتعدد (ر)	م المنبأ به المتغير التابع	المتغيرات المنبئة
	دلالة (ت)	قيمة (ت)		دلالة (ف)	قيمة (ف)						
٨٥,٦٦٣	٠,٠١٣	٢,٤٨٧	٠,٠٤٣	٠,٠١٣	٦,١٨٦	٠,٠١٧	٠,٠١٧	٠,٢٠	٠,١٤٣		الصلابة النفسية
٧٤,٦١٨	٠,٠٠٩	٢,٦٤١	٠,٠٤٦	٠,٠٠٦	٥,١٩٠	٠,٠٢٧	٠,٠١٧	٠,٣٤	٠,١٨٤		الصلابة النفسية
	٠,٠٤٣	٢,٠٣٢	٠,١٣٩		٠,٠١٠		+ الطمأنينة				
٦٩,٠٢٩	٠,٠٠٩	٢,٦٤٠	٠,٠٤٥	٠,٠٠٣	٤,٨٦٨	٠,٠٣٧	٠,٠١٧	٠,٤٧	٠,٢١٧		الصلابة النفسية
	٠,٠٢٦	٢,٢٣٤	٠,١٥٣				٠,٠١٠				+ الطمأنينة
	٠,٠٤٣	٢,٠٢٩	٠,٢٣٣				٠,٠١٠				+ إدارة الضغوط

يتضح من الجدول (١٢) ما يلي:

- متغيرات البحث المستقلة (الصلابة النفسية ، الطمأنينة، إدارة الضغوط) لها قدرة تنبؤية بكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة ، وأن جميع معاملات الانحدار للمتغيرات الثلاثة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة تراوح ما بين (٠,٠٠١ ، ٠,٠٥).
 - أن المتغير الأكثر إسهاماً في التنبؤ بكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة هو متغير الصلابة النفسية ، حيث أسهم بنسبة (١٧ %)، وبإدراج متغير الطمأنينة إلى الصلابة النفسية كما هو موضح في
- = (٣٦٨): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ =

د / نهي جمال عبد الحفيظ .

النموذج الثاني فقد أصبحت نسبة الإسهام فى التباين (٢٧%) وبإدراج متغير إدارة الضغوط إلى المتغيرين السابقين فى النموذج الثالث فقد أسهمت المتغيرات معاً بنسبة (٣٧%) فى التنبؤ بالمتغير التابع وهو كفاءة مواجهة الضغوط .

- جاءت بقية المتغيرات المستقلة بالنموذج غير دالة فى التنبؤ بكفاءة مواجهة الضغوط والتي استبعدت من النموذج لضعف تأثيرها فى المتغير التابع كما بالجدول التالي:

جدول (١٣) نتائج تحليلات الانحدار للمتغيرات غير الدالة بالنموذج الانحداري

م	المتغيرات	بيتا	ت	مستوى الدلالة
١	تقدير الذات	٠,٠٣١	٠,٥٤٧	٠,٥٨٥
٢	المرونة	-٠,١٦٤	-٠,٨١٠	-٠,٠٧١
٤	ضبط الانفعال	-٠,٠١٩	-٠,٣٣٠	٠,٧٤٢
٥	التحكم فى ردود الأفعال	-٠,٠١٣	-٠,٢٢٨	٠,٨٢٠
٦	الاستقرار النفسي	٠,٠٦٣	٠,٥٣٢	٠,٧٢٣
٧	إدارة الأفكار الذاتية	٠,٠٨٧	-٠,٢١٥	٠,٨٣٠
٨	تحمل المواقف العصبية	٠,٠١٨	٠,٢٠٨	٠,٨٣٦
٩	التقدير الاجتماعي	٠,٠٣٩	٠,٥١٨	٠,٦٠٥

- وتؤكد نتائج تحليل الانحدار التدرجى السابقة صحة الفروض المطروح ، ومن خلال الجدول السابق نستطيع ان نستخرج معادلة الانحدار التى تنص على التالي :

المتغير التابع = القيمة الثابتة + (معامل الانحدار الأول) المتغير الأول + (معامل الانحدار الثاني) المتغير الثاني + (معامل الانحدار الثالث) المتغير الثالث وهكذا،،،،،،

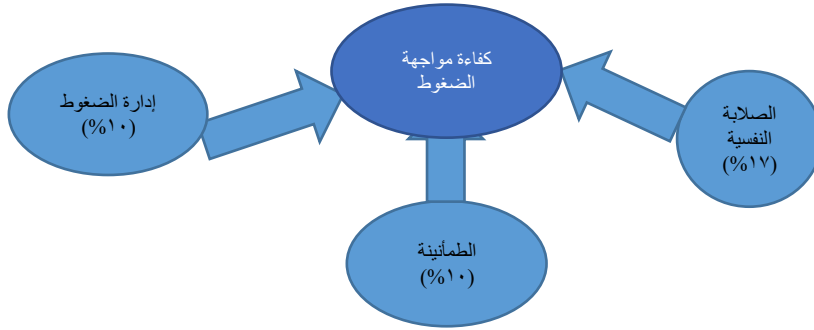
• ويمكن التعويض فى المعادلة لنحصل على المعادلة التالية:

$$\text{كفاءة مواجهة الضغوط} = ٦٩,٠٢٩ + (٠,٠٤٥ \times \text{الصلابة النفسية}) + (٠,١٥٣ \times \text{الطمأنينة}) + (٠,٢٣٣ \times \text{إدارة الضغوط}).$$

وفي ضوء ما سبق يمكننا أن نقوم بإعادة بناء النموذج السابق الإشارة إليه وفقاً لحجم الإسهام النسبي للمتغيرات المستقلة فى التنبؤ بالمتغير التابع ، وهو بمثابة نموذج مقترح يوضح العلاقة بين المتغيرات محل الاهتمام وكفاءة مواجهة الضغوط ، ومن خلال تلك النتائج يمكن أن نوضح أن النموذج المقصود يمكن استخدامه عند محاولة التصدى للضغوط التى تواجه المرأة وتريد مواجهتها بكفاءة ؛ حيث اشارت النتائج إلى أن هناك ثلاثة متغيرات كانت صاحبة القدرة التنبؤية العالية لدى المرأة ، وفي ضوء ذلك

المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياه كمنبئات بكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة .

تقوم الباحثة بإعادة وضع النموذج متضمناً تلك المتغيرات من حيث مدى إسهام كلٍ منها في تباين درجات كفاءة مواجهة الضغوط لدى الأفراد ، وهذا ما يوضحه الشكل التالي:



شكل (١) المتغيرات ذات القدرة التنبؤية بكفاءة مواجهة الضغوط

وباختبار صحة ذلك النموذج من خلال العلاقات التنبؤية بالمتغير التابع (كفاءة مواجهة الضغوط) من خلال مجموعة من المتغيرات المستقلة (المقاومة النفسية ، وضبط الذات ، الرضا عن الحياة) . ومن خلال نتائج تحليل الانحدار اتضح أن هناك متغيرات ذات قدرة تنبؤية بكفاءة مواجهة الضغوط وهي " الصلابة النفسية ، الطمأنينة ، إدارة الضغوط " ، تبين أن الصلابة النفسية أكثر المتغيرات اسهاماً في كفاءة مواجهة الضغوط وهذا يوضح أن المرأة الحاصلة على درجة مرتفعة في الصلابة النفسية يستطيعن استخدام استراتيجيات مواجهة فعالة حال التعرض لأي ضغوط أو صعوبات في سياق حياتهن ، وينظمن أوارهن الحياتية بشكل مناسب الأمر الذي يسهم في رفع مستوى جودة حياتهن (Mohammed, 2017) ؛ حيث أن الصلابة النفسية تتضمن مكونات يمكن أن تستخدمها المرأة للتغلب بنجاح على العقبات، وتخفي المشكلات، ومواجهة التحديات التي تتطلب التماسك عند الشدائد (Neff & Broady, 2011). وأكدت على ذلك دراسة (دلال المقاطي، ٢٠١٥) والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية ، و الضغوط النفسية لدى المراهقين والمراهقات، كذلك إيضاح الفروق بينهما لصالح الذكور أم الإناث، اتبعت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن وتوصلت إلى وجود علاقة عكسية قوية بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية لدى المراهقين والمراهقات ومع الكشف عن الفروق بين الجنسين تبين وجود فروق جوهرية في طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية لصالح الإناث ، ولكن اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (تهديد البيرقدار ، ٢٠١١) والتي بينت عن وجود فروق ذي دلالة احصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور . أي ان مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلاب اعلى منه لدى الطالبات ، ولكن

=(٣٧٠): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢=

اتفقت مع نتيجة البحث في معدل الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة يمثل (٨١,٤١) وهي نسبة منخفضة تدل على عدم تمتع العينة بالصلابة النفسية مقارنة مع الوسط الفرضي، أي أنه هناك علاقة عكسية بين الصلابة النفسية والضغط ، وهذا يبين أنه كلما زادت الصلابة النفسية قلت الضغوط والعكس صحيح، واتفقت أيضاً مع دراسة (فاطمة الخضروبي ، ٢٠٢٠)، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى موظفي شركة الكهرباء وعلاقتها ببعض المتغيرات، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت مقاييس كأداة لجمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٢) فرد ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

كما يسهم تفاعل الطمأنينة مع الصلابة النفسية بدور جوهري في رفع مستوى كفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة بنسبة ٢٧ % ، فعندما تطمئن المرأة في سياق تعاملها مع الآخرين ، بجانب تمتعها بالصلابة النفسية تستطعن التعامل مع وتحمل ومواجهة الصعاب والضغط التي تمر بها وخاصة أن المرأة تختلف عن الرجل في طبيعتها وفي قدرتها على تحمل ومواجهة الضغوط (Safarzadeh, et al., 2018) ، وأكد على ذلك " زينكنكو ، وبيسجينا ، وبيريلجينا " (Zinckenko, Busygina &Perelygina,2013) في بحثه عندما كشف عن مستوى الطمأنينة الانفعالية وعلاقتها بالمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الطلاب أثناء الدراسة ؛ حيث أجرى البحث على (١٢٠) طالباً وطالبة ، وقام الباحثون بتطبيق مقياس الطمأنينة الانفعالية ، ومقياس " ريدرس " للضغوط الأكاديمية ، وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين كل من الطمأنينة الانفعالية ، والضغوط الأكاديمية التي تقع على الطلاب، وأكد على ذلك بحث (عبد الحق لبوازة ، ٢٠١٦) والذي أوضح فيه وجود علاقة بين الضغوط النفسية والطمأنينة ومن خلال الكشف عن الفروق بين الجنسين في متغيرات البحث ، اتضح وجود فروق دالة لصالح الإناث وذلك من خلال اتباعه للمنهج الوصفي التحليلي على عينة من الطلاب بلغ عددهم ١٩٦ واتفقت معه دراسة (شيري مسعد حليم ، ٢٠١٧) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الطمأنينة الانفعالية والضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة ، بالإضافة إلى التعرف على الفروق في الطمأنينة الانفعالية لدى طلبة الجامعة ، وفي ضوء ذلك طبق على عينة مكونة من (٤٣٥) طالباً وطالبة ، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط سالب دال احصائياً بين الطمأنينة الانفعالية والضغوط الأكاديمية ، بالإضافة إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الطمأنينة الانفعالية تعزى لصالح الإناث، وتأكيداً للدور القوي للطمأنينة في كفاءة مواجهة الضغوط قدم "ويلكنسون وكوك" (Wilkinson&Cook,2018) بحث للتعرف على العلاقة بين استجابة عينة من المراهقين للضغوط والبالغ عددهم (١٠٠) بواقع ٦٨% من الإناث ، وبتطبيق مقياسي الطمأنينة الانفعالية ، والضغوط الأكاديمية ، أسفرت النتائج عن تعرض الإناث الذين

== المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياه كمنبئات بكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة . ==

انعدم عندهم الشعور بالطمأنينة الانفعالية للضغوط عكس الأخریات التي يشعرون بقدر كبير من الطمأنينة الانفعالية فهن يستطيعن تحمل ومواجهة الضغوط الأكاديمية.

أما بالنسبة لمتغير إدارة الضغوط فقد أسهم في التنبؤ بالمتغير التابع بنسبة ١٠% ، وعندما تفاعل مع كلٍ من الصلابة النفسية والطمأنينة فوصلت نسبة الاسهام في التنبؤ بكفاءة مواجهة الضغوط إلى ٣٧% ؛ وذلك يؤكد أن تمتع المرأة بالصلابة النفسية والطمأنينة ، وإدارة الضغوط بطريقة إيجابية يزيد بنسبة ٣٧% من كفاءتها في مواجهة الضغوط والصعاب التي تعترض طريقها ، وتمر منها بسلام وأكد على ذلك العديد من البحوث والدراسات السابقة مثل: (June &Stewart, 2016)؛ (Crystal& Bradley, 2016) (Ewa Sygit,Magdalena ,Krzysztof,Aleksander& Irena 2015).

خاتمة وتوصيات:

ومما سبق ومن خلال ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج يمكن إقتراح التوصيات

التالية :

- ١- إعداد برامج إرشادية لتنمية الصلابة النفسية ، والطمأنينة؛ وذلك لزيادة القدرة على مواجهة الضغوط.
- ٢- ضرورة إجراء مزيد من البحوث الخاصة بكفاءة مواجهة الضغوط وعلاقتها بمتغيرات أخرى مهمة لدى المرأة في سياق العمل أو الحياة الزوجية تتعلق مثلاً بحل المشكلات ، أو إدارة الغضب .
- ٣- إعداد المزيد من البرامج المتمثلة في تنمية مهارات ضبط الذات لدى المرأة وخاصة المتزوجات العاملات واللاتي تخضعن للضغوط الزوجية والعملية.
- ٤- الاهتمام بتنمية مفهوم الرضا عن الحياة وخاصة النظرة الايجابية للحياه عند المرأة (الأرامل أو المطلقات)؛ وذلك لمحاولة التخفف من الأسى.
- ٥- إجراء مزيد من البحوث المستقبلية على المرأة وذلك لأنها تمثل فئة عريضة في المجتمع ، بهدف تقديم توصيات وبرامج تدريبية تساعد على تحقيق مزيد من الصحة النفسية والعقلية للمرأة.
- ٦- تشجيع المرأة وتعزيز ثقّتها بذاتها ، وتحقيق الرضا عن الحياة حتى تكون قادرة على مواجهة الضغوط التي تعيقها بكفاءة .

المراجع:

أحمد عبد الخالق؛ علي صالح. (٢٠١٨) . معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلاب الجامعة العراقيين .المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي ، ٦(٢) ، ١٣٥-١٥١ .

إسراء أحمد هاشم . (٢٠٠٦) . فعالية برنامج للتدريب على الضبط الذاتي في خفض السلوك العدواني لدى عينة من المراهقات . رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق ، مصر، كلية التربية.

امال جودة. (٢٠١٠) .سمات الشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في محافظة غزة، مجلة التربية وعلم النفس، ع ٣٤ .

ايناس راضي عبد المقصود يونس. (٢٠٢١) . دور المقاومة النفسية في التنبؤ بكفاءة حل المشكلات الاجتماعية لدى عينة من المراهقين الأيتام والعاديين . مجلة دراسات نفسية ، م٣١، ع ٢ ، ٢٣١-٣١٥ .

بسام السيد .(٢٠١٧). برنامج مقترح من منظور العلاج المتمركز حول العميل في خدمة الفرد في تنمية مهارات توكيد الذات للزوجة المعنفة. مجلة الخدمة الاجتماعية، مج (٥٧) ، ع (٢) ، ٢٢٥-٢٧٨ .

بعزيز ريان. (٢٠١٨) . إدارة الضغوط النفسية و تأثيرها على جودة الحياة لدى المرأة العاملة بالحماية المدنية دراسة ميدانية بأم البواقي . رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية ، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.

تنهيد عادل فاضل البيرقدار. (٢٠١١) الضغوط النفسي وعلاقته بالصلافة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، مج ١١، ع ١ ، ٢٨-٥٦ .

جعفر أحمد كرم جوهر.(٢٠١٨). الرضا عن الحياة لدى الأبناء ، المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال، مجلد ٥، العدد ٢، ٢٤١-٢٧٤ .

حنان عبد الحميد العناني. (٢٠٠٢). الفن والدراما والموسيقا في تعليم الاطفال، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع

المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ (٣٧٣)؛

== المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياه كمنبئات بكفاءة مواجهة الضغوط لدي المرأة . ==

دعاء شعبان شعبان أبو عبيد. (٢٠١٣) . الرضا على الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدي الأسري المحرري المبعدين إلى قطاع غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية غزة.

دلال بنت مفرح بن إبراهيم المقاطي.(٢٠١٥). الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من الضغوط النفسية والمشكلات السلوكي لدى عينة من المراهقين والمراهقات بمدارس المرحلة الثانوية في مدينة جدة، المجلة العلمية لكلية الآداب، ع٥٦٤، ٨-٦٤.

دينا موفق زيد. (٢٠٠٧) . مفهوم الذات وعلاقته بالتكيف الاجتماعي دراسة مقارنة لدى طلبة شهادة الثانوية العامة بفرعيها العلمي والادبي. مشروع تخرج مقدم لنيل درجة الاجازة فى الإرشاد النفسى ، دمشق، كلية التربية، جامعة دمشق.

رياب رشاد حسين عبد الغني. (٢٠٠٩) . أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من منتصف العمر بمدينتي مكة المكرمة وجدة، رسالة ماجستير ،كلية التربية، جامعة أم القرى .

رياض العاسمي. (٢٠١١) . فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركزعلى العميل والتغذية الراجعة البيولوجية في تخفيض درجة الضغط النفسي والقلق كسمة، وتحسين مفهوم الذات لدى عينة المعلمين ،مجلة جامعة دمشق، مج(٢٧) ، ع(١)، ٢١٩-٢٨١.

سعاد عبد الله البشر ، حسن عبد الله الحميدي . (٢٠١٩) . معنى الحياة وعلاقته ببعض أبعاد التفكير الإيجابي في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت ، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية ، مج (١٦) ، ع (٢) ، ٣٥٣-٣٨٣.

سميرة علي جعفر أبو غزالة ، محمد شعبان حسن الجندى، محمد السيد صديق . (٢٠١٦) . كفاة المواجهة وتطبيقاتها فى المجال التربوي والنفسى ، مجلة العلوم التربوية، مج (١) ، ع (٢) ، ٧٤٥-٧٦٣ .

سميعة حسن علي. (٢٠١٢) . التحكم الذاتي لدى المرشدين والمرشدات . مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية ، م ٧ ، ع ٣ ، ١٤٠٥-١٤١٩ .

=(٣٧٤): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ =

===== د / نهى جمال عبد الحفيظ . =====

سوزان بسيوني. (٢٠١١). التفاوض والتشاور وعلاقتهما بالأناجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة . مجلة الإرشاد النفسي ، العدد ٢٨، ٦٨-١١٤.

شعبان جاب الله رضوان ، شيرين عبد القادر محمود ، مروة حسين واصف . (٢٠٢١) . دور المساندة الاجتماعية في التنبؤ بالمقاومة النفسية لدى المنتكسين والمتعافين من الاعتماد على المواد النفسية . مجلة بحوث ودراسات نفسية ، م (١٧) ، ع (٢) ، ٢٠٩-٢٩٧.

شيرى مسعد حليم. (٢٠١٧) . الطمأنينة الانفعالية لذى طلبة الجامعة وعلاقتها بالتوافق الاجتماعى والضغوط الأكاديمية لديهم، مجلة كلية التربية بالزقازيق، مج (٢) ، ع (٩٥) ، ٢٦١-٣١٥.

صفاء الأعرس. (٢٠٠٩). الصمود عند الأطفال ، القاهرة ، المركز القومي للترجمة، المركز الأعلى للثقافة.

طه محمد مبروك جبر. (٢٠٢٢). فاعلية برنامج قائم على بعض أساليب ضبط الذات لخفض معدلات الاستقواء لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة. مجلة الطفولة و التربية ، ٤٦ (١)، ١٣٣-١٩٢.

عبد الحق لبوازدة. (٢٠١٦). الضغوط النفسية وعلاقتها بباطمانينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين . دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الجزائر " ، مجلة أنستة للبحوث والدراسات ، مج (٧) ، ع (٢) ، ١٢٥-١٦٢.

عبد الله حميد السهلي. (2010) . أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى، رسالة دكتوراه ، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

عفاف شكرى حداد، وبهجت عبد المجيد أبو سليمان. (٢٠٠٣). فاعلية برنامج إرشادى جمعى فى التدريب على الضبط الذاتى فى خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. مجلة العلوم التربوية، ع٣ ، ١١٧-١٤١ .

=====المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون- يولية ٢٠٢٢ (٣٧٥)؛

== المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياه كمنبئات بكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة . ==

فاطمة الصديق محمد الخضروبي. (٢٠٢٠). الصلابية النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى موظفي شركة الكهرباء، مجلة سلوك، مج (٧)، ع (١)، ٣٣-٤٧.

فاطمة طه. (٢٠١٧). ارتقاء المقاومة النفسية في مرحلتي الطفولة المتأخره والمرهقة . رسالة ماجستير (غير منشورة)، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة القاهرة.

كمال إبراهيم مرسى. (٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية، الجزء الأول، القاهرة: دار النشر للجامعات.

مخائيل،مطانيوس . (٢٠١٣).الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة في سوريا وبريطانيا، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، مج 11 ، ع(١) ، ٨٤ - ١٠٩ .

محمد جاسر زكي عفانة. (٢٠١٨). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة . رسالة ماجستير ، الجامعة الاسلامية بغزة، كلية التربية.

محمد حسن غانم .(٢٠٠٩). كيف تهزم الضغوط النفسية؟. احدث الطرق العلمية لعلاج التوتر . القاهرة: السلسلة الطبية.

نادية محمد العمري . (٢٠١٧) . المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن . مجلة الإرشاد النفسي، مج(٢)، ع(٥٠)، ١ - ٤٩ .

نجلاء سيد حسين. (٢٠١٣) . وعي المرأة بأساليب مواجهة الضغوط و علاقته بالاستقرار الأسري، مجلة بحوث التربية النوعية ، ع (٣٠) ، ٤٥٤-٤٩٦ .

نهى جمال عبد الحفيظ . (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي لضبط الذات في خفض معدلات العنف ضد الزوجة ، رسالة دكتوراة ، جامعة بنى سويف، كلية الاداب، قسم علم نفس.

نور أحمد الرمادي.(٢٠٠٦) . فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جمعي يستخدم التدريب على الضبط الذاتي لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية بالفيوم، ع (٤) ، ٢٨١-٣١٢.

=(٣٧٦): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢ =

هدى جمال محمد السيد.(٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين. دراسات نفسية، مج (٢٨) ، ع(٤) ، ٨٨٣ - ٩٤٥.

يحيي عمر شعبان شقورة. (٢٠١٢) . المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة لنيل شهادة الماجستير، جامعة الأزهر، غزة.

Bertrams, A, & Dickhäuser , O. (2009) : High-school students' need for cognition, self-control capacity, and school achievement: **Testing a mediation hypothesis Learning and Individual Differences** , 135-138.

Bhargava T & Pandey R (2016) : Effect of Health Locus of Control on Patients with Somatization Disorder. **The International Journal of Indian Psychology** , Vol 4, October-December, I 1 No 74 : 108-120.

burke, William and other. (1988). A positive approach to the treatment of aggressive injured clients . **International Journal Of Rehabilitation Research** , 11 (3) :235-241

Chang,J.,Huang,C.,&Lin,Y. (2015). Mindfulness, basic psychological needs fulfillment, and well- being.**Journal ofHappiness studies**,16,1149-1162.

Chris Gibbons & Martin Dumpster (2011) . Stress coping and burnout in nursing student, **international journal of nursing practice**, Blackwell publishing, United Kingdom, 10(3), Pp 1299-1309.

Conner, C. M.,& White, S. W. (2014). Stress in mothers of children with autism: Trait mindfulness as a protective factor. **Research in Autism Spectrum Disorders**, 8, 617-624.

Crystal L Park& Bradley R. Entner Wright.(2016). Daily Stress and Self-Control, **Journal of Social and Clinical Psychology**, Vol. 35, No. 9, pp. 738-753

Daeun Park , Alisa Yu, Sarah E. Metz, Sarah E. Metz& Etal, Eli Tsukayama, Alia J. Crum& Angela L. Duckworth.(2018). Beliefs About Stress Attenuate the Relation Among Adverse Life Events ,Perceived Distress, and Self-Control. **Child Development**,Vol. 89, pp 2059-2069.

Donald, J. N.,& Atkins, P. W. (2016). **Mindfulness and Coping with Stress: Do Levels of Perceived Stress Matter?** Mindfulness, 7, 1423-1436.

المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياه كمنبئات بكفاءة مواجهة الضغوط لدي المرأة .

Douglas Bremner , Kasra Moazzami, Matthew T. Wittbrodt, Jonathon A. Nye, Bruno B. Lima, Charles F. Gillespie, Mark H. Rapaport, Bradley D. Pearce, Amit J. Shah & Viola Vaccarino. (2020). Diet, **Stress and Mental Health**. Nutrients, 12, 2428.

Dylan B. Jackson , Alexander Testa & Michael G. Vaughn. (2020). Low Self-control and Legal Cynicism among At-Risk Youth: An Investigation into Direct and Vicarious Police Contact. **Journal of Research in Crime and Delinquency**, Vol. 57(6) 741-783.

Ewa Sygit Kowalkowska, Magdalena Weber Rajek, Krzysztof Porazyński, Aleksander Goch, Krzysztof Kraszkiewicz & Irena Bułatowicz. (2015). **Samokontrola Emocjonalna Radzenie Sobie obieze Stresem A samopoczucie Psychofizyczne Funkcjonariuszy Sluzby Wieziennej** ,66(3):373–382

Fergus, S. & Zimmerman, M.A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu. Rev. Public Health*, 26, 399–419.

Fleming, J. & Ledogar, R.J. (2008). **Resilience, an evolving concept**: A Review of literature relevant to aboriginal research. *PMC*, 6(2), 7–23.

Hadi Saiedeh, Eskandari Hossein, Sohrabi Faramarz, Motamedi Abdollah & Farrokhi Noor Ali. (2017) Structural Models Predict Marital Commitment Based On Attachment Styles And Mediator Variables Self-Control And Early Maladaptive Schemas (In People With Emotional Extramarital Relations). **Counseling Culture And Psychotherapy**, Vol 7 , pp 33 : 60.

Hoffmann, W., Friese, M., & Strack, F. (2009). Impulse and self-control from a dual-system perspective. *Perspective on Psychological Science*, 4 (2), 162- 176.

Jian-Bin Li, An Yang, Kai Dou, and Rebecca Y. M. Cheung. (2020). Self-Control Moderates the Association Between Perceived Severity of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) and Mental Health Problems Among then Chinese Public. **Environmental. Research and Public Health**, 17, 4820.

Jung Eun Han, Nadia Boachie, Isabel Garcia-Garcia, Andréanne Michaud & Alain Dagher . (2018). Neural correlates of dietary self-control in

الدراسات النفسية العدد ١١٦ المجلد الثاني والثلاثون - يولية ٢٠٢٢

- healthy adults: A meta-analysis of functional brain imaging studies. **Physiology & Behavior**, Vol 192, pp 98-108.
- June J.Pilcher and Stewart A.Bryant.(2016). mplicationsofSocialSupportasaSelf-ControlResource, **Frontiers in Behavioral Neuroscience**, Vol (10) .
- Richardson, G.E. (2002). The meta-theory of resilience and resiliency. **Journal of Clinical Psychology**, 58(3), 307-321.
- Robert ,M;Malow,R;and Jessy ,G .(2009): Cognitive- Behavioral stress management Interventions for Ethnic – Minority HIV- Positive Alcohol/Drug Abusers in Resource Limited and Culturally Diverse.Communities American, **Journal of Infectious Diseases** ,5(1) ,48-59.
- Ross W. May ,Hayley Love, Ming Cui& Frank D. Fincham .(2020). Helicopter Parenting, Self-Control, and School Burnout among Emerging Adults. **Journal of Child and Family Studies** vol(29), pp327–337.
- Mahin Tavakolia.(2010). A positive approach to stress, resistance, and organizational change. **Procedia Social and Behavioral Sciences**, 1794–1798.
- Malkoc, A. & Yalcin, i. (2015). Relationships among Resilience, Social Support, Coping, and Psychological Well-being among University Student. **Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal**.5 (43), 35-43.
- Megan Oaten & Ken Cheng .(2005). Academic Examination Stress Impairs Self–Control. **Journal of Social and Clinical Psychology** ,Vol. 24, No. 2.
- Mohammed, H.M. (2017). Resilience as moderator variable to the relationship between burnout and marital satisfaction among workers of married couples in Egypt. **Indian Journal of Health and Wellbeing**, 7(5), 493-499.
- Morbidity: A Survey in Maharashtra. **Journal of Datta Meghe Institute of Medical Sciences University**,Vol(11) , 3.
- Neff, L.A.& Broady, E.F. (2011). Stress resilience in early marriage: Can practice make perfect? **Journal of Personality and Social Psychology**, 1-18.

- Neil Schneiderman, Gail Ironson, & Scott D. Siegel.(2005). STRESS AND HEALTH: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants. **Annu Rev Clin Psychol**,(vol)1: 607–628.
- Nicola Magnavita , Paolo Maurizio Soave, Walter Ricciardi & Massimo Antonelli.(2020). Occupational Stress and Mental Health among Anesthetists during the COVID-19 Pandemic. **Journal of Environmental Research and Public Health**, 17, 8245.
- Oladipo, S.E, Adenaike, F. A, Adejumo , A . O & Ojewumi,K.O. (2013) . Psychological predictors of life satisfaction among undergraduates. **Procedia- Social and Behavioral Sciences** , 82,292- 297.
- Pinar, S., Yildirim, G.,& Sayin, N. (2018). Investigating the psychological resilience, self-confidence and problem-solving skills of midwife candidates. **Nurse Education Today**, 64, 144-149.
- Safarzadeh, A., Navidian, A.&, Dastyar, N. (2018). The effect of assertiveness-based sexual function among married females students. **International Journal of woman's helth and Reproduction Sciences**, 6(3), 342-349
- Santos, Z.,& Soares, A. (2018). Social skills, coping, resilience and problem solving in psychology university students. **Liberabit**, 24(2), 265-276.
- Svensson, M.J., Larsson, J. (2007). Thioredoxin-2 affects lifespan and oxidative stress in Drosophila. **Hereditas** 144(1): 25—32
- Sharma,B. (2015). A study of resilience and social problem solving in urban Indian adolescents . The **International Journal of Indian Psychology**. 2(3), April to June, PP. 2349-3429.
- Tarja Heponiemi (2014) . Physiological & Emotional Stress Reactions. The effects of temperament & exhaustion ,(Academic dissertation to be publicly discussed) , by due permission of the faculty of behavioral science at the university of Helsinki in auditorium xll , on the 134 h of October , University of Helsinki , Department of Physiology , **Research reports n . 026** , faculty of behavioral science.
- Trompetter, H. R., De Kleine, E., & Bohlmeijer, E. T. (2017). Why does Positive Mental Health buffer against Psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. **Cognitive therapy and research**, 41(3), 459-468.

- Tunze, C. A. (2012). **An empirical of the dimensionality of self-control**. Doctoral dissertation, Purdue University.
- Vaishali Tendolkar, Prakash Behere, Vimal Sharma& Zahiruddin Quazi Syed.(2016). **Relationship Between Perceived Stress and Mental Functions and Psychiatric**.
- Wald, J., Taylor, S., Asmundson, G.J.G., Jang, K.L.& Stapleton, J. (2006). **Literature review of concepts: Psychological resiliency**. Contract Report, Canada – Toronto.
- Wanja Wolffd& Corinna S. Martarelli .(2020). Bored Into Depletion? Toward a Tentative Integration of Perceived Self-Control Exertion and Boredom as Guiding Signals for Goal-Directed Behavior, on **Psychological Science**, Vol. 15(5) 1272–1283.
- Wilkinson, K., & Cook, E. (2016). Stress response and emotional security in the intergenerational transmission of depressive symptoms. **Journal of child& Adolescent**, 4(1), 1-9.
- Yasin, G.,& Iqbal, N. (2012). Resilience, Self-esteem and Delinquent Tendencies among Orphan and Non-Orphan Adolescents. **UOS Journal of Social Sciences& Humanities**, 2(1), 1 – 18.
- Zinckenko, Y.P., Busygina, I.S. &Perelygina, E.B. (2013). Stress-Inducing situations and psychological security of the penal system staff. **Social and behavioral science**, 86, 93-97.

المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياه كمنبئات بكفاءة مواجهة الضغوط لدي المرأة .

Psychological Resistance, Self-Control, Lif Satisfaction As Predictors Women's Efficient Stress

Noha Gamal Abdel Hafeez

Abstract:

The aim of the research is to reveal the relationship between psychological resistance, self-control, life satisfaction, and the efficiency of coping stress among women, as well as the possibility of predicting women's efficient Stress as a dependent variable through the above. variables as independent variables. The research sample consisted of (300) women, their age was (23:30) years, with a mean (24.96) and a standard deviation (2.97). The research tools were: Psychological Resistance Scale prepared by Wafaa Imam (2017), Self-Control Scale prepared by “Abdel - Hafeez” (2016) and the “life” satisfaction scale prepared by Magdy El-Desouki (2013) and the efficiency of coping stress prepared by the researcher and the descriptive approach. Correlation. Pearson correlation coefficient and gradual regression coefficient were used in line with the nature of the research and its questions, The results indicated:

There is a direct relationship between the research variables, and the results indicated the ability of the independent research variables to predict the efficiency of coping stress with a value of (37%); Where the value of the psychological hardness variable reached (17%), followed by the reassurance variable and its value (10%), then the stress management variable and its value (10%).

Key Words:

Psychological resistance, self-control, life satisfaction, efficiency of coping stress, women.