

## التوجه نحو الحياة للتغلب على الضغوط النفسية لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض

إعداد

بكور بنت محمد بن علي العنزي

Doi: 10.33850/jasep.2020.67807

قبول النشر: ١ / ١٢ / ٢٠١٩

استلام البحث: ٢٨ / ١٠ / ٢٠١٩

### المستخلص:

تبلورت مشكلة الدراسة في الإجابة على التساؤل الرئيسي التالي: ما طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والأمن النفسي لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض. هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والأمن النفسي لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض، والكشف عن طبيعة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (العمر الزمني، الحالة المهنية، المستوى التعليمي) لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض، والكشف عن طبيعة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الأمن النفسي وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (العمر الزمني، الحالة المهنية، المستوى التعليمي) لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض. تكون مجتمع الدراسة من المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض، وكانت العينة الاستطلاعية في الدراسة (٤٠) مطلقة، بينما كانت العينة الأساسية في الدراسة (١٧١) مطلقة من مجتمع الدراسة تم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي في الدراسة الحالية، كما استخدمت مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (العنزي، ٢٠١١م)، ومقياس الأمن النفسي (شقيير، ٢٠٠٥م) كأداتين لجمع بيانات الدراسة ومعلوماتها. أهم النتائج: توجد علاقة ارتباطية موجبة بين درجات أساليب مواجهة الضغوط النفسية ودرجات الأمن النفسي لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط النفسية لصالح المطلقات ذوات التعليم العالي بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الأمن

النفسي لصالح المطلقات موظفات القطاع الخاص أو من يدرن مشروع خاص بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.

### ABSTRACT:

The study aims to answer the following question: What is the relationship between the ways to face psychological pressure and self-content of divorced women in the social welfare center in the city of Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia? Aims of the study: The study aims to answer/explore the relationship between ways of facing psychological pressure with self-content of divorced women with social welfare center in the city of Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia. It also aims to find out statistical differences in the ways to face psychological pressure in reference to demographic variables (age, professional status, and educational level) of divorced women in the social welfare center in the city of Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia. The study includes the community of divorced women in the social welfare center in the city of Riyadh. The preliminary sample included 40 divorced women. The total number in the study totaled 171 divorced women from the community. They were selected a simple random method. The researcher used the descriptive connective methods of facing psychological methods as used by Al-Enazy (2011), and self-content measure of (Shugair, 2005), as two tools to collect data and information related to the study. Main results: There is a positive correlation between the relationship of encounter psychological pressures tactics and the degrees of psychological security of the divorced status of social security center in Riyadh - There are significant differences in the average scores methods encounter psychological pressures in favor of divorced with higher education of the social security center in Riyadh - There are significant differences in the average scores for the psychological security of divorced employees of the private sector or the ones run by the special projects of the social security center in Riyadh.

### مقدمة الدراسة:

إن الصحة النفسية للإنسان تتأثر سلبيًا أو إيجابيًا نتيجة للمؤثرات التي تعترى العقل والوجدان، حيث تنعطف هذه المؤثرات بالإنسان وصحته النفسية نحو السواء أو اللاسواء وهو ما يرسم حدود وطبيعة حياته ومستقبله، ومن أكثر هذه المؤثرات أثرًا

الضغوط الحياتية والأزمات المعيشية التي تعصف بعقل الإنسان وتسيطر على وجدانه (العرعير، ٢٠١٠م).

ويتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والعمل والمجتمع، حتى أطلق البعض على هذا العصر عصر القلق والضغوط النفسية. ويعود ذلك إلى تعقيد أساليب الحياة، والمواقف الأسرية الضاغطة وبيئة العمل، وطبيعة الحياة الاجتماعية، فالأهداف كثيرة والأمني والتطلعات عالية ولكن الإحباطات والعوائق كثيرة. (الزبود، ٢٠١٢م).

لذلك أصبحت أساليب مواجهة الضغوط هدفا للعديد من الدراسات نظرا لدورها في التعامل الناجح مع الأحداث الضاغطة أو الفشل في مواجهتها مما يترتب عليه معاناة الفرد من الضغوط وأثارها (جاد، ٢٠٠٦م).

ويتفاوت الأفراد في تعاملهم وطرق مواجهتهم لهذه الضغوط من خلال الأساليب التي يتبعونها والاستراتيجيات التي يستخدمونها وكيفية إدراكهم لهذه الضغوط (الضريبي، ٢٠١٠م).

ويؤيد ذلك ما ذكره لازاروس Lazarus في هذا المجال بقوله " ليس الأفراد مجرد ضحايا التوتر ولكن الكيفية التي يقدرون بوساطتها الحوادث المؤثرة، والكيفية التي يقومون بها مصادر قدراتهم على التعامل مع تلك الحوادث، هم اللتان تقرر ان نوعية العنصر الموتر وطبيعية التوتر" (مريم، ٢٠٠٧م).

وبناء على ذلك ظهر اتجاه من الدراسات النفسية ينطلق من مسلمة مفادها أن تأثير الضغوط لا يختلف بين الأفراد من حيث الشدة فحسب، بل في نواتج الضغوط وما يترتب عليها من آثار (المشعان، ٢٠٠٤م).

إن الأمن النفسي من المفاهيم الأساسية في مجال الصحة النفسية، وهناك ترابط بين الأمن النفسي والأمن الاجتماعي والصحة النفسية، حيث توجد علاقة جوهريّة بين الاتجاه الديني ومشاعر الأمن كعامل من عوامل الشخصية الذي يحدد الصحة النفسية (عطية، ٢٠٠١م).

ويعرف الأمن النفسي بأنه الحماية والضمان وسكون القلب والاطمئنان والبعد عن الخوف، والقدرة على مواجهة المفاجآت المتوقعة وغير المتوقعة دون أن يترتب على ذلك اختلال واضطراب في الأوضاع السائدة بما يعنيه شعور بالخطر وعدم الاستقرار (عبد المجيد، ٢٠٠٤م).

وترى الباحثة أن الزواج يمثل علاقة إلتقاء بين شخصين مختلفين، كلاً له سماته وعاداته وتقاليده، يسعى كلاً منهما بشكل أو بآخر إلى ضمان وجود هذه العلاقة واستمرارها، وبالرغم من ضرورتها إلا أن ديننا الحنيف قد شرع الطلاق في أضيق

حدوده حينما لاتستقيم العشرة بين الزوجين، حيث تتعرض المرأة بعد استحالة الحياة الزوجية الى ضغوط نفسية شتى، تتطلب سلسلة من أساليب المواجهة الإيجابية التي تُسهم بدورها في تحقيق الطمأنينة والأمن النفسي لها بهدف التغلب على الصراع والاحباط والقلق .

والدراسة الحالية سوف تلقي الضوء على أساليب مواجهة الضغوط لدى المطلقات في ضوء الأمن النفسي بوصفه أحد مؤشرات الصحة النفسية.  
١-٢- مشكلة الدراسة:

يعتبر الأمن النفسي بالنسبة للمطلقة محركاً مهماً للسلوك الإيجابي في مواجهة الضغوط النفسية وتوجيهه الوجهة السليمة وأنّ فقدانه من شأنه أن يسبب الاضطرابات النفسية والسلوكية فيؤثر على سير حياة المطلقة في شتى المجالات المختلفة. خاصة أن النساء المطلقات يعشن واقعاً يتميز بخصوصية فريدة لا مثيل لها، مما لاشك فيه فهن يعانين من ضغوط نفسية واجتماعية واقتصادية كثيرة.

ويعد طلاق المرأة من بين أصعب الصدمات التي تتعرض لها المرأة في حياتها والذي يعد من الخبرات المؤلمة، كما أشار الكثير من الدراسات من أمثلتها دراسة (Boker,et,al,2006) ودراسة (DeMichele,2009).

ويرى سليفمان (Silverman,2004) أن انعكاسات هذه الصدمة تظهر في بداية الطلاق حيث تواجه المرأة " العديد من الضغوط الحياتية غير المألوفة لديها تعكس سلباً على حياتها النفسية فتعاني بالوحدة وفقدان الألفة وتشوش الهوية النفسية والمجتمعية وفقد الإحساس بالمشاركة في النظرة المستقبلية وفقدان الألفة والإحساس بالعزلة والاعتراب وعدم الشعور بالأمن.

ويرجع ديميشيل (DeMichele,2009) ما يحدث للمرأة من آثار سلبية بعد فقدان شريك حياتها بموت أو انفصال إلى فقدان حالة الارتباط الوثيق بين الفقيد والمرأة التي فقدت شريك حياتها مما يخلق نوعاً من التشويش في إدراك تلك المفجوعة مدى وحجم واقع ما فقدته من احتياجات نفسية واجتماعية ومادية لانهاية لها، بمعنى آخر إن المنفصلة لم تفقد شخصاً فقط بل فقدت ما يرتبط بهذا الشخص من احتياجات ومتطلبات يوفرها هذا الفقيد.

واعتقد أن نجاح المرأة المطلقة في مواجهة الضغوط وتحقيق التوافق الإيجابي يعتمد على متغيرات تسمى بعوامل الأمان، وهي تسهم في تخفيف مشاعر الأسى عن المطلقة كالدعم، والتفاعل الاجتماعي، برامج الإرشاد الجمعي، والديناميكية الأسرية، والعوامل الثقافية، والممارسة الدينية والمصادر المادية كالمال والخدمات الداعمة، ويضاف إلى ذلك متغيرات وسيطة بوصفها أساليب للتكيف في ضوء ذلك تتوجه الدراسات المتعلقة بالفقد إلى التركيز على إبراز جوانب التكيف الإيجابي وسمات

الشخصية الإيجابية مثل الصلابة في التعامل مع ضغوطات الحياة (الشيراوي، ٢٠١٢).

وفي حدود علم الباحثة توجد فجوة في تلك الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء المطلقات على المستوى المحلي حيث ركزت معظم الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط على عينات من الطلاب والعمال والمصابات ومن تلك الدراسات (جاد، ٢٠٠٦؛ المزروع، ٢٠٠٧؛ الضريبي، ٢٠١٠؛ عبد الوهاب، ٢٠١٢؛ العنزي، ١٤٢٥هـ).

كما أن هناك قلة في الدراسات التي تتناول العوامل الوقائية التي تزيد من قدرة المطلقة على مجابهة تأثير الضغوط والتكيف مع نواتجها، مما دفع الباحثة أن تقترح أن هناك مجموعة عوامل شخصية تلعب دوراً محورياً في قدرة المطلقة في مواجهة الضغوط المختلفة.

### ٣-١- تساؤلات الدراسة:

ومن خلال ما سبق يمكن بلورة مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي:  
ما طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والأمن النفسي لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض؟

ويتفرع من التساؤل الرئيس السابق الأسئلة الفرعية على النحو التالي:

- ١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (العمر الزمني، الحالة المهنية، المستوى التعليمي) لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض؟
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأمن النفسي وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (العمر الزمني، الحالة المهنية، المستوى التعليمي) لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض؟

### ٤-١- أهداف الدراسة:

- ١- الكشف عن طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والأمن النفسي لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي .
- ٢- الكشف عن طبيعة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (العمر الزمني، الحالة المهنية، المستوى التعليمي) لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض .
- ٣- الكشف عن طبيعة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الأمن النفسي وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (العمر الزمني، الحالة المهنية، المستوى التعليمي) لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.

## ١-٥- أهمية الدراسة :

## ١-٥-١- الأهمية النظرية:

تتمثل الأهمية العلمية لهذه الدراسة في أهمية فئة النساء المطلقات وهي فئة بحاجة إلى أن نتفهم مظاهر الشخصية لديها، نتيجة لما تفرضه الحياة الجديدة بدون شريك من ردود أفعال تؤثر على توافقها النفسي والاجتماعي، كما تعتبر هذه الدراسة إضافة إلى الإطار النظري في موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية لفئة جديدة لم تدرس من قبل في حدود علم الباحثة\_ وهي فئة المطلقات ودراسة موضوع الأمن النفسي لديهن مما يضيف أهمية على هذه الدراسة.

## ١-٥-٢- الأهمية التطبيقية:

يمكن الاستفادة بما تستسفر عنه الدراسة من نتائج في عملية الإرشاد النفسي والأسري، وتوجيه كاف للمؤسسات الاجتماعية المسؤولة عن رعاية المطلقات إلى أهمية دور الأمن النفسي في أساليب مواجهة الضغوط النفسية وتوفير بعض المعلومات لأصحاب القرار في الرعاية الاجتماعية والمخططين الاجتماعيين الذين يضعون السياسات من أجل تهيئة المناخ الاجتماعي المناسب لرعاية المطلقات، وتنمية الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية لديهن، ووضع خطط وبرامج تفيد فئة المطلقات وتعينهن في التغلب على المشكلات اللاتي يعانين منها، وذلك لرفع مستوى توافقهن النفسي ولتخليصهن من خطر الوقوع في الاضطرابات النفسية والاجتماعية. كما يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في التخطيط لوضع برامج تثقيفية للتهيئة الفتيات المقبلات على الزواج، حتى يمكن التقليل بقدر الامكان من نسب الطلاق المرتفعة في المجتمع السعودي.

## ١-٦-١- حدود الدراسة

١-٦-١- الحدود الموضوعية: اقتصرت الحدود الموضوعية للدراسة الحالية على أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى المطلقات بمدينة الرياض.

١-٦-٢- الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على عينة عشوائية بسيطة من المطلقات بمدينة الرياض وعددهم (ن=١٧١).

١-٦-٣- الحدود المكانية: اقتصرت الدراسة الحالية على عينة من المطلقات في مركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.

١-٦-٤- الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الهجري ١٤٣٥هـ.

## ٧-١- فروض الدراسة:

- ١- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والأمن النفسي لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (العمر الزمني، الحالة المهنية، المستوى التعليمي) لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأمن النفسي وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (العمر الزمني، الحالة المهنية، المستوى التعليمي) لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.

## ٨-١- مصطلحات الدراسة:

تحدد المصطلحات الأساسية للدراسة فيما يلي:

## ١-٨-١- أساليب مواجهة الضغوط: Coping Strategies

**التعريف اللغوي للمواجهة:** ذكر المصري (د.ت) في لسان العرب، المواجهة: المقابلة والمواجهة: استقبالك الرجل بكلام أو وجهه. ومواجهة: قابل وجهه بوجهه والوجه والتجاه: لغتان، وهما ما استقبل شئ شيئاً. يقال وجه الحجر وجهه وجهه ماله ووجهها ما له، فنصب بوقوع الفعل عليه، وجعل ما فضلاً، يريد وجه الأمر وجهه يضرب مثلاً للأمر إذا لم يستقم من جهة أن يوجه له تدبيراً من جهة أخرى.

**التعريف الاصطلاحي للأساليب مواجهة الضغوط:** يعرف العنزي (٢٠١١م)

أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأنها "متغيرات هامه في عملية الضغط النفسي، وهي تعود إلى كل من أشكال السلوك الظاهر والضمني الذي يستخدم من أجل تعديل الظروف الضاغطة أو إلغاء تأثيرها، فالفرد الذي يواجه ظروفاً أو أحداثاً مرهقة يحاول التعامل معها بطريقة معينة، والأشخاص المختلفون يستخدمون أنماطاً سلوكية مختلفة" وقد تبنت الباحثة التعريف السابق في الدراسة الحالية.

**وتعرف الباحثة أساليب مواجهة الضغوط إجرائياً:** بأنها الدرجة الكلية التي

يحصل عليها أفراد عينة الدراسة الأساسية على (مقياس أساليب مواجهة الضغوط) المستخدم في الدراسة الحالية.

## ١-٨-٢- الأمن النفسي: Emotional Security

**التعريف اللغوي للأمن النفسي:** ورد في لسان العرب لابن منظور: (الأمان والأمانة بمعنى، وقد أمنت فأنا آمن... والأمن: ضد الخوف، والأمانة: ضد الخيانة... فأما أمنت المتعدي فهو ضد أخفته. وفي التنزيل "وَأَمَّنَّهُمْ مِنْ خَوْفٍ" [قريش: ٤] (ابن منظور، د.ت، ١٤٤).

**التعريف الاصطلاحي للأمن النفسي:** تعرف شقير (٢٠٠٥م) الأمن النفسي بأنه "شعور مركب يحمل في طياته شعور الفرد بالسعادة والرضا عن حياته بما يحقق له الشعور بالسلامة والاطمئنان، وأنه محبوب ومتقبل من الآخرين بما يمكنه من تحقيق قدر أكبر من الإنتماء للآخرين، مع إدراكه لاهتمام الآخرين به وثقتهم فيه حتى يستشعر قدر كبير من الدفء والمودة ويجعله في حالة من الهدوء والاستقرار، ويضمن له قدر من الثبات والتقبل الذاتي واحترام الذات، ومن ثم إلى توقع حدوث الأحسن في الحياة مع إمكانية تحقق رغباته في المستقبل بعيداً عن خطر الإصابة باضطرابات نفسية أو صراعات أو أي خطر يهدد أمنه واستقراره في الحياة". وقد تبنت الباحثة التعريف السابق في الدراسة الحالية.

**وتعرف الباحثة الأمن النفسي في الدراسة الحالية إجرائياً** بدلالة الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة الأساسية على (مقياس الأمن النفسي) المستخدم في الدراسة الحالية.  
١-٨-٣- المطلقة:

تعرفها خويطر (٢٠١٠م) وهي كل امرأة فارقت زوجها في حياته بطلاقه لها، فهناك عامل مشترك بين المطلقة والأرملة و هو: أن كلاً منهما فارق الزوج، وهذه الفرقة حصلت إما بموت أو طلاق، لكن الفرقة بالموت هي الفرقة الكبرى لأنه لا رجعة فيها، أما الفرقة بالطلاق فقد تعود الزوجة إلى زوجها بالرجعة، أو بعقد جديد.

#### الإطار النظري والدراسات السابقة

##### ١-٢- الإطار النظري:

يتناول هذا الفصل الأدبيات النظرية التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية وهي أساليب مواجهة الضغوط النفسية، الأمن النفسي، والطلاق لدى المطلقات.

##### ١-١-٢- أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

##### ١- مفهوم الضغوط النفسية:

إن التعرض للضغوط أمر ملازم لحياتنا اليومية، فمن الذي لا يتعرض للضغوط بشكل أو بآخر؟ ولكن يمكن القول: إن الناس لا يعرضون لمخاطرهما بالدرجة نفسها، لأن تأثير الضغوط يختلف من فرد إلى آخر، ولأن التهديد ومستواه يختلف أيضاً من شخص إلى آخر، كما أن استجابة الفرد للضغوط تختلف تبعاً لشخصيته والبيئة التي يعيش فيها، فإذا استخدم الفرد إستراتيجيات صحيحة في التعامل مع الضغوط تحقق له التوازن الداخلي، فإنه سوف يكون في حالة صحية ونفسية واجتماعية جيدة، أما إذا عجز عن التعامل مع الضغوط بصورة صحيحة، فإن ذلك سيمثل خطراً على صحته الجسدية والنفسية، ويترك أثراً و عواقب سيئة (الشاوي، ٢٠١٠م)

لذلك سوف تعرض الباحثة مفاهيم تعبر عن مدلولات بدنية ومدلولات نفسية للضغوط النفسية.

#### أ - مفاهيم تعبر عن مدلولات بدنية :

وهي ترى أن الضغط حدث ناتج عن ضاغط يتبدى في مظاهر سيسوماتية مثل اضطراب القلب بصفة عامة وسرعة جريان الدم، كما أن تردد واستمرار الاستثارة التي تغير في الاتزان الداخلي تقلل من مقاومة الجسم وتزيد من احتمال الإصابة بالمرض .

(هارون الرشيدى، ١٩٩٩م)

#### ب - مفاهيم تعبر عن مدلولات نفسية :

وتشمل المدلولات العقلية والمزاجية والانفعالية، وترى هذه المفاهيم أن الضغط النفسي حدث ناتج عن ضاغط يتبدى في مظاهر سلوكية وله صلة بمشاعر الحزن وعدم السرور ويعكس إدراك العضلات الموجودة في البيئة، كما يشير إلى المشكلات التي تتعامل مع مطالب ترهق النظام النفسي للفرد . (الرشيدى، ١٩٩٩م) في حين صنفتها كوهين وآخرون (Cohé et al) من حيث الشدة والإزمان إلى أربع فئات رئيسة هي:

- ١- ضغوط حادة مثل انتظار عملية جراحية .
  - ٢- نتائج حدث ضاغط ينتج عن أحداث معينة مثل الطلاق أو موت الزوج .
  - ٣- ضغوط مزمنة مستمرة مثل البطالة .
  - ٤- ضغوط مزمنة أو مستمرة ولكنها متقطعة مثل الاتصال بأفراد الأسرة الذين يسببوا صراعاً أو تهديداً مُدركاً . ( عبد الرحمن، ١٩٩٩م)
- وقد اقترح لازاروس (Lazarus) تعريفاً تفاعلياً للضغط على النحو الآتي:
- "يحدث الضغط عندما تكون هناك مطالب على الفرد تفوق أو تزيد على إمكانياته التكيفية" . (الشناوي ، عبد الرحمن، ١٩٩٤م)

وتعرف الضغوط النفسية بأنها "مجموعة من الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد أثناء القيام بمهنته والتي تشكل تهديداً لذاته، لأنها تكون أكبر من إمكانياته الذاتية، وتؤدي إلى استجابات انفعالية حادة ومستمرة لديه، ويصاحب ذلك مظاهر سلبية تنعكس على أداء الفرد وحالته النفسية والسلوكية كرد فعل لتلك الضغوط" . (متولي، ٢٠٠٠م)

ولفهم معنى الضغط النفسي لابد من إيضاح المكونات الرئيسية المتمثلة في المثير والاستجابة والتفاعل والتي بدورها تفضي إلى الشعور بالضغط النفسي وهي:

- ١- المجال الحيوي لكل شخص الذي ينتج عنه ثلاثة مكونات هي الشخص (مجموعة من الخلايا المركزية والمحيطية) والبيئة النفسية (المنطقة الفاصلة بين الشخص

وعالمه الخارجي) والعالم الخارجي (كل ما يحيط بالفرد)، ومن ثم تنشأ العوامل المثيرة للضغط من المكونات الثلاثة للمجال الحيوي للفرد .

٢- الاستجابة وهي ردود الفعل النفسية أو الجسمية أو السلوكية تجاه الضغط، ومن أهم الاستجابات التي تلاحظ هي استجابتي الإحباط والقلق .

٣- التفاعل بين العوامل المثيرة من بيئة خارجية أو داخلية أو من الفرد نفسه والاستجابة لها، وأي خلل في أحد مكونات المجال الحيوي للفرد ينتج عنه اضطراب ما، وهذا يعني أنه يقع تحت تأثير موقف ضاغط نتيجة التفاعل بين العوامل المثيرة والاستجابة المكررة لها من إحباط وقلق يجعله لا يتمتع بالاستقرار النفسي ويمر بثلاث مراحل من أعراض التوافق العام . (طاهر، ١٩٩٣م)

## ٢- مفهوم أساليب مواجهة الضغوط النفسية :

أشار الباحثون إلى أن ظاهرة الضغوط من ظواهر الحياة الإنسانية التي يخبرها الإنسان في أوقات مختلفة، وبذلك فهو في حاجة إلى عملية مواءمة مستمرة بين تكوينه النفسي والظروف الخارجية سواء بتغيير ما في نفسه أو بمحاولة تغيير البيئة من حوله، فإما أن يحقق الفرد لنفسه التوافق عن طريق بعض التغيرات النفسية والاجتماعية التي يمكن أن تخفف من الضغوط النفسية كالمساندة الاجتماعية (Social Support)، وإما أن تتزايد الضغوط النفسية عليه ويشعر بالإحباط والخبرات المؤلمة التي تؤدي إلى الإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية . (عبد الرزاق، ١٩٩٨م)

ويرى موس Moos أن طريقة استخدام أساليب المواجهة أما أن تكون اقدامية أو احجامية. ولهذه الأساليب الاقدامية والاحجامية جانبين أحدهما معرفي والآخر سلوكي، لذا يكون أسلوب الفرد وطريقته في مواجهة المواقف الضاغطة إقدامياً- معرفياً-سلوكياً، أو يكون احجامياً-معرفياً أو احجامياً سلوكياً (العنزي، ١٩٩٩م)

## ٣- أنواع أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

وتُعبّر أساليب مواجهة الضغوط عن الكيفية التي نفكر بها في الأحداث والطريقة التي نستجيب بها للأحداث المسببة للتوتر، ويميز لازاروس (Lazarus) بين نوعين أساسيين من أساليب مواجهة الضغوط هما:

### أ- المواجهة النشطة أو المتمركزة حول المشكلة

يسعى الفرد فيها إلى تغيير الموقف مباشرة بغرض تعديل أو استبعاد مصدر الضغط والتعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة، إذ إن الفرد الذي يصيبه الانزعاج بسبب سلوك زميله غير المبالي يتحدث إليه ويشرح له موقفه، ومن الأساليب المتبعة في هذا النوع من المواجهة مايلي:

- البحث عن معلومات أو طلب النصيحة .
- اتخاذ إجراء أو حل للمشكلة .
- تطوير مكافآت أو إثابات بديلة .

#### ب- المواجهة السلبية أو المتمركزة على الانفعال المصاحب

وتعني التعامل مع الانفعالات الناتجة من مصادر الضغوط والاحتفاظ باتزان وجداني وتقبل الفرد لمشاعره، وهذا النوع مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها، ومن ثم لا يمكن تغييرها من خلال أساليب مناسبة لحل المشكلة (مواجهة مرض مفضي إلى الموت)، ومن الأساليب المتبعة في هذا النوع من المواجهة مايلي:

- التنظيم الانفعالي كضبط الانفعالات وعدم الانشغال بالانفعالات المتصاعدة .
  - التقليل المذعن كالانتظار لبعض الوقت للتخلص من المشكلة مع توقع الأسوأ وتقبل الموقف كما هو .
  - التفريغ الانفعالي مثل البكاء والانغماس في أنشطة كلامية موجهة إلى الخارج .
- (الشناوي ، عبد الرحمن، ١٩٩٤م)

- ومن أساليب مواجهة الضغوط النفسية والوقاية: منها الأساليب السلوكية وهي:  
أ - الاسترخاء:

من الممكن استخدام عدد متنوع من الأساليب لإحداث استرخاء عضلي عميق، بطريقة الاسترخاء المتدرج والتي يتعلم الفرد من خلالها التمييز بين حالة التوتر وحالة الاسترخاء ويتطلب أسلوب الاسترخاء قيام الفرد بالشد العضلي ثم تعلم استرخاء المجموعات العضلية للجسم بطريقة ثابتة ونظامية والشعور بها عندما تسترخي بعد الانقباض. ويعد الاسترخاء من الوسائل السلوكية التي أثبتت فعاليتها في انخفاض القلق والتوتر. كما يمكن استخدامه في مواجهة مصاعب الحياة من مخاوف وصعوبات النوم إضافة إلى كونه يعمل على تجديد نشاط الفرد، ولذلك يعد الاسترخاء إحدى المهارات الأساسية للضبط الذاتي(العمران، ٢٠٠٧م)

#### ب - تنمية الكفاءة الذاتية:

وهنا يختلف نوع السلوك الممارس والذي يتضمن قيام الفرد بتوجيه جهوده للعمل والإنجاز لمشروعات وخطط جديدة ترضي طموحاته وتطرد الأفكار المرتبطة بالحدث مما يشعر بالكفاءة والرضا عن الذات (العمران، ٢٠٠٧م)

#### ج - التخطيط المسبق:

وهي من المهارات التي يمكن للفرد أن يكتسبها من أجل التقليل من مستوى الضغوط النفسية، فمن خلال هذه المهارة يمكن تقسيم العمل الموكل إلى الفرد إلى

مراحل أو تجزئة المهمات الموكلة إليه ورسم خطط توضح الإجراءات والخطوات اللازم القيام بها من أجل إنجاز العمل (الطريري، ١٩٩٤م)

#### د - التمارين الرياضية:

تعتبر التمارين الرياضية كالمشي والركض والسباحة وركوب الدراجة من الأساليب المخففة لآثار الضغوط والوقاية منها.

كما أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى رفع فاعلية أعضاء الجسم بالشكل الذي يؤدي إلى مقاومتها للإجهاد فالشخص الذي يمارس التمارين الرياضية لا يرهق بسرعة مثل الشخص الذي لا يمارس التمارين، والفرد المصاب بإرهاق تكون قدرته على تحمل أي أعباء جسمية ونفسية منخفضة، وتعتبر الرياضة وسيلة للتركيز والاسترخاء وصرف العقل عن أي متاعب أو توتر، كما أنها تساعد على خفض درجة القلق والاكتئاب والعدوانية (العمران، ٢٠٠٧م).

#### ٤- النظريات والنماذج المفسرة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية: أ- النظرية المعرفية لمواجهة الضغوط للازاروس (Lazarus)

يشير لازاروس (Lazarus) في هذه النظرية إلى أن الطريقة التي يفسر بها الفرد علاقته بالبيئة هي عبارة عن عمل عقلي إذ إن التفكير يؤثر على الطريقة التي نشعر بها وانفعالاتنا تتأثر بالطريقة التي ندرك بها العالم، وعلى ضوء ذلك فإن الانفعال (الشعور) يتبعه معرفة (تفكير) والعكس صحيح، والأساس في ذلك هو التفاعل الذي يحدث بين الفرد والبيئة، كما أن هناك عمليتين تحددان الموقف الضاغطة الخاصة بالعلاقة بين الفرد والبيئة هما:

- عملية التقدير العقلي المعرفي .
- مهارات المواجهة .

وبذلك فسرت هذه النظرية الضغوط وكيفية مواجهتها بسلسلة من التقديرات العقلية والمعرفية لعمليات المواجهة . (Lazarus: 1981 , 55)

#### ب- النظرية المعرفية للضغط والتعامل (Cognitive Theory Of Stress And Coping)

تقوم هذه النظرية على أساس من العلاقة والعملية، فمن ناحية العلاقة فإنها تتضح في تعريف الضغط على أنه العلاقة بين الشخص والبيئة التي يقدرها بأنها تفوق إمكانياته وتمثل خطراً على استقراره وسعادته، وكون هذه النظرية تبنى على أساس من عملية فإن هذا له معنيان بالنسبة لها:

- ١- أن الشخص والبيئة في علاقة دينامية باستمرار .
- ٢- أن هذه العلاقة ذات وجهة ثنائية من حيث كون الشخص والبيئة يؤثر كلاً منهما في الآخر .

كما أنها تفترض وجود عمليتين هما التقدير المعرفي ( Appraisal Cognitive) والتعامل (Coping) كوسيطين للضغط وللنتائج التكيفية المتصلة به، ومعنى الحدث تحده عمليات التقدير المعرفي، وهناك نوعان رئيسان من التقدير هما (التقدير المبدئي) الذي من خلاله يُقوم الفرد دلالة علاقة ما لاستقرار الحياة (غير مناسبة أو إيجابية أو ضاغطة) ويشار إليها بالتقديرات الأولية، ويجري عن طريق التقدير الثانوي تقويماً لإمكانات التعامل واختياراته، وتشتمل إمكانات التعامل على القدرات البدنية (صحة الفرد) والموارد الاجتماعية (شبكة العلاقات الاجتماعية) والإمكانات النفسية (المعتقدات) التي يستند إليها في الإبقاء على تقدير الذات وكذلك الإمكانات المادية (المال)، ويتقارب التقديران معاً ليشكلا معنى كل مواجهة، ويشير التعامل أو التجاوب إلى الجهود العقلية والسلوكية للسيطرة على المطالب التي يواجهها التعامل الضاغطة بين الفرد وبيئته، كما أن التعامل يُعرف مستقلاً عن نتائجه ويشير إلى الجهود لإدارة المطالب بصرف النظر عن نجاح هذه الجهود أو الإخفاق فيها (الشناوي، عبد الرحمن، ١٩٩٤م).

#### ج- أعراض التوافق العام (G.A.S) لسيلي (Selye)

ينظر سيلي (Selye) إلى الضغط في صورة استجابة (Response) لأحداث مثيرة في البيئة، وينصب اهتمامه على الاستجابة التي يمكن النظر إليها كدليل على أن الفرد يقع فعلاً تحت ضغط من بيئة مضايقة، فينظر إليها على أنها الضغط أو الحدوث المتأني للضغط . (الشناوي، عبد الرحمن، ١٩٩٤م)

وقد قسم سيلي (Selye) مجموعة الأعراض التوافقية للضغط (رد الفعل الدفاعي تجاه الموقف الضاغطة) إلى ثلاث مراحل هي:

- ١- مرحلة الإنذار أو التنبيه (Alarm Stage)
- ٢- مرحلة المقاومة (Resistance Stage)
- ٣- مرحلة الإنهاك أو الانهيار (Exhaustion Stage)

#### د- النسق النظري لسيلبيرجر (Spielberger)

يهتم سيلبيرجر (Spielberger) بالضغط باعتباره مثير يتعامل معه في شكل الخصائص المنبهة للبيئات التي تدرك على أنها مسببة للاضطرابات بشكل ما، وهو نموذج ذو طابع هندسي تؤدي الضغوط الخارجية فيه إلى رد فعل الانضغاط داخل الفرد، كما أنه يدخل في لغة الحياة اليومية (لا أستطيع أن أتحمّل الضغط الواقع علي)، وهو يتعامل مع الضغط على أنه متغير مستقل، ويعتبر فهم نظريته في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما قلق الحالة (Anxiety State) أو (القلق

الموضوعي أو قلق الموقف)، وقلق السمة (Anxiety Trait) أو (القلق العصابي أو القلق المزمن)، وسمة القلق استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد على الخبرات الماضية بينما حالة القلق موقفه تعتمد على الظروف الضاغطة، وهو يربط بين قلق الحالة والضغط ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبب لحالة القلق وما يثبتته في علاقة قلق الحالة بالضغط يستبعده عن علاقة قلق السمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط حيث إن الفرد يكون من سماته الشخصية القلق أصلاً (الرشيدي، ١٩٩٩ م)

#### ه- نموذج كوكس \_ ماكاى (Cox & MacKay)

ويُعرف بنموذج التحويل بين الفرد والبيئة، ويوصف الضغط فيه كجزء من منظومة معقدة ودينامية من التحويلات (التعاملات) بين الفرد والبيئة، ويقدم وصفاً انتقائياً لمنظومة الضغط يجمع فيها بين النظر للضغط على أنه مثير واستجابة، ولكنه مع ذلك يركز على الطبيعة التفاعلية للظاهرة. ويشتمل النموذج على خمس مراحل تُكون فيما بينها علاقة تغذية راجعية، والمنظومة دائرية أكثر من كونها منظومة خطية، وال مراحل الخمسة هي:

- ١- مصادر المطلب المرتبطة بالفرد التي تعتبر جزءاً من بيئته، ويسهم عدم التوازن بين المطلب المدرك والمطلب الحقيقي دوراً في حدوث الضغط.
- ٢- إدراك الفرد للمطالب وقدرته على التعامل معها، ويحدث الضغط عندما يفقد الفرد توازنه وقدرته على التوفيق بين المطلب المدرك وإمكاناته وقدرته المدركة.
- ٣- مرحلة الاستجابة الفسيولوجية للضغط وهي نقطة نهائية حيث يرى هذا النموذج أنها ضمن منظومة أكبر في أساليب التعامل المتاحة للفرد.
- ٤- وتهتم هذه المرحلة بنتائج الاستجابة الخاصة بالتعامل والمواجهة.
- ٥- مرحلة التغذية الراجعة التي تحدث في كل المراحل إذ إنها تسهم في تشكيل النتيجة عند كل مرحلة كالفرد الذي يصاب بحروق يتولد لديه مستويات عالية من الجلوكوز في الدم كاستجابة لخبرة الضغط، ويؤدي استمرار ذلك إلى إتلاف الآلية المنظمة للسكر في الدم ونتيجة لذلك يقع الفرد ضحية الحروق الشديدة وقد يصبح مصاباً بالسكر. (عبد الرحمن، ١٩٩٩ م)

#### منهج وإجراءات الدراسة

يتناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية المتبعة في هذه الدراسة والمتفقة مع مشكلة الدراسة وأهدافها وتساؤلاتها وفروضها، كما ستعرض الباحثة منهج الدراسة ومجتمعها وعينة الدراسة وأدواتها وأهم الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الحالية في تحليل البيانات، وذلك للإجابة على فروض الدراسة.

### ١-٣- منهج الدراسة:

بناء على طبيعة الدراسة وأهدافها، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن لأنه المنهج المناسب الذي يحقق أهداف الدراسة ويعرف هذا المنهج بأنه "طريقة لجمع البيانات من كل المجتمع أو شريحة ممثلة للمجتمع، وقد يتم جمع البيانات على مستوى أعداد كبيرة من المبحوثين، وذلك عن طريق الاتصال بمفردات مجتمع البحث سواء كان الاتصال مباشراً وجها لوجه أو عبر الهاتف أو بردياً من خلال استمارات تحتوي على أسئلة مقننة. (نوري \_ ٢٠٠٠، ص ٤٨)

### ٢-٣- مجتمع الدراسة:

يشتمل مجتمع الدراسة الحالية على المطلقات المسجلات بمركز الضمان الاجتماعي النسوي بمدينة الرياض، والبالغ عددهن ١٨,٠٠٠ ألف مطلقة.

### ٣-٣- عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من:

#### ١-٣-٣- عينة الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة على عينة من المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض، بلغ عددها ٤٠ مطلقة تم اختيارهن بطريقة عشوائية بسيطة من أجل التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة التي تم استخدامها في الدراسة الحالية.

#### ٢-٣-٣- عينة الدراسة الأساسية:

أجريت الدراسة على عينة متاحة قوامها (١٧١) من المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض يتراوح عمرهم من ١٦- ٥٦ عاماً، بمتوسط عمري قدره ٣١.٣٨ عاماً، وانحراف معياري قدره ٧.٩٨٨ عاماً. وقد تم توزيعهن وفق عدد من المتغيرات الديموجرافية تشمل (العمر، المؤهل الدراسي، الحالة المهنية)، وفيما يلي جداول توضح توزيع أفراد العينة وفق المتغيرات السابقة.

#### • توزيع أفراد العينة وفق متغير العمر

جدول (١-٣) توزيع أفراد العينة وفق متغير العمر (ن= ١٧١)

العمر	ك	%
١٦ - ٢٥	٤٨	٢٨.١
٢٦ - ٣٠	٣٩	٢٢.٨
٣١ - ٣٥	٣٨	٢٢.٢
٣٦ فما فوق	٤٦	٢٦.٩
المجموع	١٧١	١٠٠

ويتضح من نتائج الجدول رقم (١-٣) أن الفئة العمرية من (٢٥-١٦) جاءت في المرتبة الأولى بنسبة بلغت ٢٨.١% بينما جاءت الفئة العمرية ٣٦ سنة فما فوق في المرتبة الثانية بنسبة ٢٦% وجاءت الفئة العمرية ٢٦-٣٠ في المرتبة الثالثة بنسبة بلغت ٢٢.٨% وجاءت الفئة العمرية من ٣١-٣٥ في المرتبة الرابعة والأخيرة بنسبة بلغت ٢٢.٢%.

• توزيع أفراد العينة وفق متغير المؤهل الدراسي

جدول (٢-٣) توزيع أفراد العينة وفق متغير المؤهل الدراسي (ن=١٧١)

المؤهل الدراسي	ك	%
ثانوي فأقل	٩١	٥٣,٢
بكالوريوس فأعلى	٨٠	٤٦,٨
المجموع	١٧١	١٠٠

يتضح من نتائج الجدول رقم (٢-٣) أن فئة عينة الدراسة من الحاصلات على مؤهل ثانوي فأقل جاءت في المرتبة الأولى بنسبة بلغت ٥٣.٢% بينما جاءت أفراد عينة الدراسة الحاصلات على مؤهل البكالوريوس فأعلى في المرتبة الثانية بنسبة ٤٦,٨%.

توزيع أفراد العينة وفق متغير الحالة المهنية

جدول (٣-٣) توزيع أفراد العينة وفق متغير المهنة (ن=١٧١)

المهنة	ك	%
موظفة حكومية	٣٤	١٩,٩
تدير مشروع خاص أو تعمل في قطاع خاص	٤٤	٢٥,٧
لا تعمل	٩٣	٥٤,٤
المجموع	١٧١	١٠٠

ويتضح من نتائج الجدول رقم (٣-٣) توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير المهنة حيث جاءت فئة لا تعمل في المرتبة الأولى بنسبة بلغت ٥٤.٤% وجاءت في المرتبة الثانية من أفراد عينة الدراسة مهنة موظفة في القطاع الخاص أو تدير مشروع خاص بنسبة بلغت ٢٥.٧% وجاءت نسبة أفراد الدراسة الموظفات في وظيفة حكومية في المرتبة الثالثة بنسبة ١٩.٩%.

٤-٣ أدوات الدراسة وإجراءاتها:

استخدمت الباحثة في جمع بيانات الدراسة الأدوات التالية:

١- مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية إعداد العنزي (٢٠١١م).

٢- مقياس الأمن النفسي إعداد شقير (٢٠٠٥م)

وتعرض الباحثة في السياق التالي الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة في الدراسة.

### ٣-٤-١ - مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

#### ١. مبررات إختيار المقياس :

ويتمثل ذلك في التالي:

- يشتمل المقياس على مجموعة من الأبعاد التي تقيس الأساليب التي يتبعها الأفراد في العادة عندما تواجههم مواقف ضاغطة.
- سلامة المقياس اللغوية من التعقيد والتكلف.
- يعتبر المقياس حديث مقارنة بالمقاييس الأخرى .
- المقياس مقنن على البيئة السعودية.
- إمكانية تطبيقه بسهولة.

#### ٢ - وصف مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

قام معد المقياس (العنزي، ٢٠١١م) بإعداد المقياس لاستخدامه كأداة موضوعية مقننة لقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ولذلك روعي في إعداد المقياس أن يكون مشتملاً على مجموعة من الأبعاد التي تقيس الأساليب التي يتبعها الأفراد في العادة عندما تواجههم مواقف ضاغطة. وقد اشتمل المقياس على أبعاد للأساليب الإيجابية والأساليب السلبية بحيث يشمل كل بعد على مجموعة من العبارات، وقد تكون المقياس من ٨٦ فقرة تمثل أربعة عشر بعداً، تمثل أساليب مواجهة المواقف الضاغطة، وهذه الأبعاد هي التي تمثل أساليب المواجهة مشاراً إلى أرقام الفقرات التي يمثلها كل بعد من هذه الأبعاد.

١- **أسلوب الإيجابية:** يتضمن هذا الأسلوب ما يقوم به الفرد من أفعال توجه مباشرة نحو مصدر المشكلة في محاولة مستمرة لزيادة، أو تعديل الجهد بغية الحل والتخلص من الموقف الضاغط، وفيما يلي أرقام فقرات هذا الأسلوب (١، ١٥، ٢٩، ٤٣، ٥٧، ٧١)

٢- **أسلوب ضبط النفس (الذات):** ويتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على التريث وإجبار الذات على الانتظار للوقت المناسب، وبالرغم من أن هذا الأسلوب يبدو سلبياً إلا أنه يجعل الفرد يواجهه المواقف الضاغطة بفاعلية، وفيما يلي أرقام فقرات هذا الأسلوب (٢، ١٦، ٣٠، ٤٤، ٥٨، ٧٢)

٣- **أسلوب البحث عند الدعم الاجتماعي:** ويتضمن هذا الأسلوب مدى توفير الدعم من أعضاء العائلة أو الأصدقاء، فيما يتعلق بتوفير التشجيع والمشاركة في المصادر الانفعالية والمادية والتي يمكن أن تقدم ضمن شبكة الأصدقاء أو أعضاء العائلة، وفيما يلي أرقام فقراته (٣، ١٧، ٣١، ٤٥، ٥٩، ٧٣)

- ٤- **أسلوب تحمل المسؤولية:** ويتضمن هذا الأسلوب قبول الفرد لذاته والآخرين والعالم من حوله، كما يتضمن قدرة الفرد على تحمل الأخطاء والعيوب وتحمل الإحباط كجزء معياري في الحياة كما يتضمن هذا الأسلوب إيمان الفرد بقدرته على مواجهة موافق الحياة الضاغطة بنجاح، وفيما يلي أرقام فقراته (٤، ١٨، ٣٢، ٤٦، ٦٠، ٧٤)
- ٥- **حل المشكلات بالتخطيط:** ويتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على حل المشكلات الشخصية، فالمشكلات تعتبر في حد ذاتها مواقف ضاغطة، وأن حلها يخفض أو يزيل الضغط النفسي الناتج عنها ويتضمن المهارات التي ترتبط بحل المشكلات، تحديد المشكلة بوضوح الحصول على المعلومات الكافية، إيجاد الحلول العملية، اختيار البدائل الممكنة للحل، وفيما يلي أرقام فقرات هذا الأسلوب (٥، ١٩، ٣٣، ٤٧، ٦١، ٧٥)
- ٦- **أسلوب تنظيم الوقت:** ويتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على تنظيم الوقت والنشاط ويشبه هذا الأسلوب أسلوب حل المشكلات إلى حد ما، فهو يتضمن التخطيط والأسلوبان تنظيميان في عمل الأشياء كما يتضمن تنظيم المصروفات المالية، وفيما يلي أرقام فقراته (١٢، ٢٦، ٤٠، ٥٤، ٦٨، ٨٢)
- ٧- **أسلوب إعادة البناء المعرفي:** ويتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على تغيير تفكيره لخفض الضغط، وهذا الأسلوب يركز على تغيير الأفكار غير الواقعية وغير العقلانية التي يحملها الفرد عن الموقف، فمن خلال تغيير أفكاره فإن ذلك سيؤثر على استجاباته الانفعالية، ويتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على ضبط أفكاره والسيطرة عليها، وفيما يلي فقراته (١٣، ٢٧، ٤١، ٥٥، ٦٩، ٨٣، ٨٦)
- ٨- **أسلوب تجنب الموقف والتحول عنه:** وهي السلوكيات التي تساعد في تأجيل مواجهة الموقف الضاغط والقيام بأنشطة أخرى، مثل القيام بمشاهدة التلفزيون أو تنظيف الغرفة أو ترك المكان الذي حدثت فيه المشكلة أو اللجوء إلى التخيلات السعيدة، وفيما يلي فقراته (٦، ٢٠، ٣٤، ٤٨، ٦٢، ٧٦)
- ٩- **أسلوب الانعزال:** وهي السلوكيات التي تتضمن انفصال الفرد عن الأشياء أو عن الآخرين، مثل إغلاق باب الغرفة والانعزال عن أفراد الأسرة وتجنب الآخرين، وفيما يلي فقراته (٧، ٢١، ٣٥، ٤٩، ٦٣، ٧٧)
- ١٠- **أسلوب ممارسة عادات معينة:** ويتضمن هذا الأسلوب العديد من العادات التي يمارسها الأفراد لمواجهة الموقف الضاغط، مثل قضم الأظافر واللجوء إلى الأكل الزائد والتدخين وتناول بعض الأدوية والمهدئات وفرقعة الأصابع، وفيما يلي فقراته (٨، ٢٢، ٣٦، ٥٠، ٦٤، ٧٨)

١١- أسلوب العدوان: وهي السلوكيات التي تتضمن إلحاق الأذى المادي بالأفراد أو الحيوانات أو الأشياء كما يتضمن الأذى اللفظي كتوجيه الشتائم إلى الآخرين وفيما يلي فقرات (٩، ٢٣، ٣٧، ٥١، ٦٥، ٧٩)

١٢- أسلوب الاسترخاء: ويتضمن هذا الأسلوب القدرة على خفض الإثارة من خلال استخدام إجراءات الاسترخاء وضبط التفكير، أو القيام بحركات جسمية لتقليل مستوى التوتر أو الضغط، وفيما يلي أرقام فقراته (١٠، ٢٤، ٣٨، ٥٢، ٦٦، ٨٠، ٨٥)

١٣- أسلوب وسائل الدفاع: ويتضمن هذا الاستغراق في أحلام اليقظة والتفكير في أشياء وموضوعات بعيدة عن المشكلة، حيث ينشغل الفرد بتخيلات بهدف الهروب من المشكلة، وفيما يلي أرقام فقراته (١١، ٢٥، ٣٩، ٥٣، ٦٧، ٨١)

١٤- أسلوب الاقتصاد على الممارسات الدينية (التدين التفاعلي): ويتضمن هذا الأسلوب الإكثار من الدعاء والعبادات، حيث يصبح الدين مصدر الدعم الروحي والانفعالي، سلوكاً وعملاً لتجاوز الموقف الضاغط، وفيما يلي أرقام فقرات (١٤، ٢٨، ٤٢، ٥٦، ٧٠، ٨٤)

### ٣ - طريقة الإجابة على المقياس وتصحيحه:

تتدرج الإجابة على المقياس وفق طريقة ليكرت حيث تتدرج الإجابة من أقصى الموافقة إلى أقصى الرفض، بمعنى أن المفحوص إلى أجاب (دائماً) حصل على ثلاث درجات، وإذا أجاب (أحياناً) حصل على درجتين، وإذا أجاب (نادراً) حصل على درجة وإذا أجاب (أبداً) لم يحصل على شيء (صفر) .

### ٤- صدق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

تم حساب صدق المقياس بأكثر من طريقة وهي:

#### أ- صدق المحكمين:

وقد أثبتت النتائج درجة عالية من الاتفاق بين المحكمين وعددهم (١٠) محكمين، حيث تراوح نسبة الاتفاق بين المحكمين على انتماء الفقرات للمقياس بين ٨٥-١٠٠% وجميعهم من تخصصات علم النفس في جامعة الملك سعود وجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

#### ب- صدق الظاهري:

وهذا ما توخاه واضح المقياس عند عملية إعداده ومراجعة فقراته.

#### ج- صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك بحساب علاقة درجة العبارة بالدرجة الكلية للبعد، وكذلك درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس، بهدف معرفة مدى تجانس هذه البنود ومناسبتها لقياس أساليب المواجهة، وأظهرت النتائج بأن جميع معاملات

الارتباط داله عند مستوى ٠,٠١، ماعدا البند رقم ٨٦ والبعد رقم ١٤ في ارتباطه بالأبعاد السلبية والبعدين ١٠ و ١١ في ارتباطهما بالدرجة الكلية عند مستوى ٠,٠٥.

#### د- الصدق التمييزي:

تم حساب الصدق التمييزي عن طريق تطبيق المقياس على مجموعتين الأولى من مرضى الاكتئاب الخفيف وعددهم (٢٠) فرداً، والمجموعة الثانية من الأسوياء وعددهم (٢٠) فرداً، وبعد ذلك تم حساب دلالة الفروق باستخدام اختبار (ت) للكشف عن قدرة المقياس على التمييز بين المجموعتين (مرضى الاكتئاب الخفيف، والأسوياء) في أساليب المواجهة، واتضح من استخدام (ت) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، مما يشير إلى أن مرضى الاكتئاب الخفيف لا يستخدمون أساليب فعالة لمواجهة المواقف الضاغطة، بعكس مجموعة الأسوياء الذين يستخدمون أساليب فعالة في مواجهة المواقف الضاغطة، لإزالة تلك المواقف أو التخفيف من أثارها، مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين المرضى والأسوياء، وهذا يدل على صدق قياس ما وضع لقياسه.

#### هـ الصدق العاملي:

تم حساب صدق المقياس باستخدام الصدق العاملي بطريقة الفاريمكس حيث تشبعت البنود على ستة عشر بعداً فقط، وقد تراوحت قيم الجذور الكامنة بين ١,٠٦\_١٢,٦٤ ولما كان الهدف هو استخراج العوامل التي تتسم بالاستقرار وعدم التغير لذلك فقد وضعنا المعيار التحكيمي التالي:

العامل الذي نأخذ بهم كان له جذر كامن  $\leq 2,0$  فكانت النتائج باتجاه ما هو متوقع حيث تم الحصول على الأربعة عشر بعداً وهي الأبعاد التي تمثل أساساً أبعاد المقياس.

#### ٥- ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

تم حساب ثبات المقياس بعدة طرق كحساب معامل الفاكرونباخ وطريقة التجزئة النصفية بطريقة سبيرمان براون، وجتمان على عينة من الأسوياء قوامها (١٧٠) شخصاً، وقد أعيد حساب الثبات على عينة سوية بطريقة إعادة التطبيق قوامها (٢٠) شخصاً وكانت الفترة الفاصلة بين التطبيقين عشرة أيام، بينما لم يستطع حساب الثبات بطريقة إعادة التطبيق للعينة المرضية نظراً لصعوبة الحصول عليهم مرة أخرى، واكتفى بحساب معامل الفاكرونباخ للعينة المرضية، فتضح أن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الثبات، حيث بلغ معامل الثبات بطريقة الفاكرونباخ ٠,٨٦ و ٠,٦٣، بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان-بروان) و ٠,٦٣، بطريقة التجزئة النصفية (جتمان) و ٠,٩٣، بطريقة إعادة التطبيق، كما تم حساب ثبات أبعاد المقياس بطريقة (إعادة التطبيق، والفاكرونباخ).

٦- صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية:

أ- صدق المقياس:

– صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة كل بند والبعد الذي ينتمي إليه والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء.

## جدول (٣-٤)

معاملات ارتباط البنود بأبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (ن = ١٧١)

الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالبعد	م	أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط		
		**٠.٥٢٨	٧١	**٠.٧١٢	٥٧	**٠.٧٥٦	٤٣	**٠.٦٥١	٢٩	**٠.٦٩٢	١٥	**٠.٤٣٠	١	الإيجابية
		**٠.٦١٠	٧٢	**٠.٦١٥	٥٨	**٠.٥٨٥	٤٤	**٠.٦٥٤	٣٠	**٠.٦٤٥	١٦	**٠.٦٧٧	٢	ضبط النفس
		**٠.٥٧٤	٧٣	**٠.٦٨٢	٥٩	**٠.٧٨٢	٤٥	**٠.٦٥١	٣١	**٠.٤٤٩	١٧	**٠.٦١٨	٣	الدعم الاجتماعي
		**٠.٥٢٧	٧٤	**٠.٦١٦	٦٠	**٠.٣١٢	٤٦	**٠.٦٣٠	٣٢	**٠.٦٤٧	١٨	**٠.٧٧٥	٤	تحمل المسؤولية
		**٠.٦٧٧	٧٥	**٠.٦٩٢	٦١	**٠.٦٤٥	٤٧	**٠.٧٩٦	٣٣	**٠.٦١٦	١٩	**٠.٧٠١	٥	التخطيط
		**٠.٧٠٣	٨٢	**٠.٣٩٧	٦٨	**٠.٨٤٥	٥٤	**٠.٧٠١	٤٠	**٠.٧٨٩	٢٦	**٠.٧٦٤	١٢	تنظيم الوقت
**٠.٧٩١ *	٨٦	**٠.٧٥٦	٨٣	**٠.٨٠٥	٦٩	**٠.٦٣١	٥٥	**٠.٦٩١	٤١	**٠.٦٠٨	٢٧	**٠.٧٨٤	١٣	البناء المعرفي
		**٠.٣٧٦	٧٦	**٠.٧٥١	٦٢	**٠.٦٧٠	٤٨	**٠.٥٩٦	٣٤	**٠.٥٥٤	٢٠	**٠.٥١٦	٦	تجنب الموقف
		**٠.٥٣١	٧٧	**٠.٦٢٣	٦٣	**٠.٦٤٥	٤٩	**٠.٦٣٢	٣٥	**٠.٧٠٨	٢١	**٠.٦٩١	٧	الانعزال
		**٠.٥٠٧	٧٨	**٠.٥٣٤	٦٤	**٠.٤٣٨	٥٠	**٠.٥٤٣	٣٦	**٠.٥٧٢	٢٢	**٠.٥٦٩	٨	ممارسة عادات
		**٠.٦٣٠	٧٩	**٠.٥٢٦	٦٥	**٠.٥٩٦	٥١	**٠.٧٠٩	٣٧	**٠.٤٣٧	٢٣	**٠.٦٩٩	٩	العدوان
**٠.٥٦٢ *	٨٥	**٠.٥٥٩	٨٠	**٠.٥٧٠	٦٦	**٠.٤٨٠	٥٢	**٠.٢٩٤	٣٨	**٠.٤٦٣	٢٤	**٠.٦١٧	١٠	الاسترخاء
		**٠.٦٧٨	٨١	**٠.٢٢٩	٦٧	**٠.٦٨٥	٥٣	**٠.٣٨٣	٣٩	**٠.٦٣٤	٢٥	**٠.٦٩٣	١١	وسائل الدفاع
		**٠.٧٠٩	٨٤	**٠.٧٢٤	٧٠	**٠.٥٧٩	٥٦	**٠.٥٧١	٤٢	**٠.٤٠٤	٢٨	**٠.٨٠٣	١٤	الممارسات الدينية

\* دالة عند ٠.٠٥ \*\* عند ٠.٠١

تشير نتائج الجدول السابق إلى ارتفاع قيم ارتباط معاملات ارتباط البنود بالأبعاد الفرعية للمقياس مما يؤكد صدق الاتساق الداخلي للمقياس، وعدم استبعاد أي بند من بنود المقياس.

كما تم حساب ارتباط أبعاد المقياس بالدرجة الكلية والجدول التالي يوضح ذلك

## جدول (٣-٥)

معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط بالدرجة الكلية وبمجموع الأبعاد الإيجابية والسلبية (ن = ١٧١)

ارتباط الأبعاد السلبية بمجموع المواجهة السلبية	ارتباط الأبعاد الإيجابية بمجموع المواجهة الإيجابية	ارتباط البعد بالدرجة الكلية	أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط
	**٠.٨٧٥	**٠.٧٦٨	الإيجابية
	**٠.٧٣٠	**٠.٦٧٨	ضبط النفس
	**٠.٥٨٢	**٠.٤٩٣	الدعم الاجتماعي
	**٠.٧٨٠	**٠.٧٢٢	تحمل المسؤولية
	**٠.٨٧٨	**٠.٧٥٢	التخطيط
	**٠.٨٧٨	**٠.٧٤٧	تنظيم الوقت
	**٠.٨٥٥	**٠.٧٧٨	البناء المعرفي
**٠.٦٦٠		**٠.٦٠٣	تجنب الموقف

**٠.٦٨٢		**٠.٤٤٣	الانعزال
**٠.٦٣٠		**٠.٣٠٣	ممارسة عادات
**٠.٣٩٠		٠.١٠٧	العدوان
**٠.٥٦١		**٠.٥٩٣	الاسترخاء
**٠.٥٩٦		**٠.٥٦٢	وسائل الدفاع
*٠.٢٣٢		**٠.٢٦٠	الممارسات الدينية
		**٠.٩٠١	أساليب مواجهة ايجابية
		**٠.٧٣٠	أساليب مواجهة سلبية

\* دالة عند ٠.٠٥ \*\* عند ٠.٠١

تشير نتائج الجدول السابق إلى:

- ١- ارتباط أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط بالدرجة الكلية للمقياس باستثناء بعد العدوان من أساليب المواجهة السلبية، والذي ارتبط بالدرجة الكلية لأساليب المواجهة السلبية.
  - ٢- ارتباط أبعاد أساليب المواجهة الايجابية بالدرجة الكلية لأساليب المواجهة الايجابية.
  - ٣- ارتباط أبعاد أساليب المواجهة السلبية بالدرجة الكلية لأساليب المواجهة السلبية.
  - ٤- تؤكد هذه النتائج صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط.
- ب - ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس المستخدم في الدراسة الحالية باستخدام معاملي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء.

#### جدول (٦-٣)

معامل الفا والتجزئة النصفية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط (ن=١٧١)

معامل الثبات	ألفا	تجزئة نصفية
الايجابية	٠.٦٩٩	٠.٨٢٣
ضبط النفس	٠.٦٩٧	٠.٧٧٥
الدعم الاجتماعي	٠.٦٩٤	٠.٧٠٧
تحمل المسؤولية	٠.٥٧١	٠.٤٨٨
التخطيط	٠.٧٧٥	٠.٧٥٤
تنظيم الوقت	٠.٧٩٧	٠.٨٣١
البناء المعرفي	٠.٧٥٢	٠.٧٣٩
تجنب الموقف	٠.٦٧٨	٠.٦٢٢
الانعزال	٠.٧١٠	٠.٧٥١
ممارسة عادات	٠.٤٧٦	٠.٤٧٦

٠.٦٧٠	٠.٦٤٦	العدوان
٠.٤٠٣	٠.٥١٦	الاسترخاء
٠.٧٠٠	٠.٥٢٢	وسائل الدفاع
٠.٧٣٤	٠.٦٩٦	الممارسات الدينية
٠.٨٥٦	٠.٩١٩	الدرجة الكلية

تشير نتائج الجدول السابق إلى ارتفاع مؤشرات ثبات المقياس حيث ارتفعت قيم معامل ثبات ألفا لكل من الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، كما تم حساب الثبات باستخدام التجزئة النصفية، وأشارت النتائج إلى ارتفاع قيم معامل الثبات بهذه الطريقة، مما يؤكد ثبات المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

### ٣-٤-٢- مقياس الأمن النفسي:

#### ١- مبررات إختيار المقياس :

ويتمثل ذلك في التالي:

- سلامة المقياس اللغوية من التعقيد والتكلف.
- يعتبر المقياس حديث مقارنة بالمقاييس الأخرى .
- يتناسب المقياس مع عينة الدراسة الحالية.
- المقياس مقنن على البيئة السعودية.
- سهولة تطبيقه.

#### ٢- وصف مقياس الأمن النفسي:

أعدت هذا المقياس زينب شقير (٢٠٠٥م)، و يهدف استخدامه كأداة موضوعية مقننة في تشخيص الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) لدى العديد من الفئات الإكلينيكية المتنوعة سواء في مجال الصحة والمرض أو مجال ذوي الاحتياجات الخاصة كما يفيد استخدامه في مجال البحوث النفسية والاجتماعية والتربوية وذلك في جميع المراحل العمرية للفرد ابتداءً من مرحلة الطفولة المتأخرة وحتى الشيخوخة .

وقامت المؤلفة بالإطلاع على العديد من التراث الأدبي والدراسات السابقة وكذلك المفاهيم المتنوعة للأمن النفسي وأيضاً المفاهيم المرتبطة به كالتفاؤل والتوافق النفسي وغيرها، كما توصلت إلى مقياس واحد في هذا المجال هو مقياس الطمأنينة النفسية بمستشفى الطائف (١٩٩٣م) وكان معد على البيئة السعودية وركزت على الجوانب الثلاث في محتوى ومضمون أبعاد الأمن النفسي لماسلو والتي يقابلها ما يمثل الشعور بعدم الأمن النفسي الطمأنينة الانفعالية وهي:

١- شعور الفرد بأن الآخرين يتقبلونه ويحبونه، وبأنهم ينظرون إليه ويعاملونه بدفء ومودة.

- ٢- شعور الفرد بالانتماء وإحساسه بأن له مكاناً في الجماعة.  
 ٣- شعور الفرد بالسلامة والاطمئنان وندرة الشعور بالخطر والتهديد والقلق في معظم الحالات.  
 علاوة على أن المؤلفة ركزت في إعداد البنود بحيث تدور حول محاور أساسية هي:  
 ١- الأمن النفسي المرتبط بتكوين الفرد ورؤيته للمستقبل (١٤ بند).  
 ٢- الأمن النفسي المرتبط بالحالة المزاجية للفرد (١٠ بنود)  
 ٣- الأمن النفسي المرتبط بالعلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي للفرد (١٢ بند)

### ٣- تصحيح مقياس الأمن النفسي:

يشمل المقياس في مجمله على (٥٤) بنداً تقدر الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) لدى الفرد وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (صفر- ٦٢ درجة) ويتم تحديد مستويات الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) طبقاً للجدول التالي:

#### جدول رقم (٣-٧)

#### تحديد مستويات الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية)

أرقام البنود	اتجاه التصحيح	مستويات الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية)
١٩-١	٣-٢-١-صفر	أمن نفسي مرتفع جداً من ١٦٢-١٣١
		أمن نفسي مرتفع من ١٣١-٩٧
		أمن نفسي معتدل (متوسط) من ٩٦-٦٣
		أمن نفسي بسيط من ٦٢-٣١
		أمن نفسي منخفض من صفر- ٣٠
٥٤-٢٠	٣-٢-١-صفر	الدرجة الكلية للأمن النفسي من صفر- ١٦٢

### ٤- صدق مقياس الأمن النفسي:

- قامت معدة المقياس، شقير (٢٠٠٥م) بحساب الصدق للمقياس بالطرق التالية:  
 أ- الصدق الظاهري: حيث تم عرض المقياس خلال فترة إعدادة على مجموعة من المختصين في مجال الصحة النفسية، والإرشاد النفسي.  
 ب- صدق المحك (الصدق التجريبي): تم تطبيق المقياس الحالي على عينة قوامها ١٠٠ مناصفة من طلاب وطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية، كما تم تطبيق مقياس الطمأنينة النفسية (إعداد مستشفى الطائف حيث سبق للمؤلفة تقنية على عينة مصرية عام ٢٠٠٢م ضمن إجراءات بحث قامت به المؤلفة الحالية) على نفس العينة، وكان معامل الارتباط بين درجات المقياسيين ٠,٧٨، ٠,٨٢، ٠,٨٠ لكل من عينة الذكور، والإناث، والعينة الكلية على التوالي وهو ارتباط دال مرتفع مما يضمن صلاحية المقياس للاستخدام.

ج- صدق المفردات: حيث تم حساب ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس لعينة

من الجنسين عددها (٢٠٠) من طلاب وطالبات الجامعة.

د- صدق التمييز: ويوضح إمكانية استخدام مقياس الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية)

في الكشف عن الفروق بين المجموعات في درجة الأمن النفسي (الطمأنينة

الانفعالية) سواء بين فئات إكلينيكية مختلفة أو بين الجنسين، واستخدم اختبار "ت"

للفروق بين فئات متنوعة، وكانت قيمة "ت" دالة عند مستوى (٠,٠١) أي أن

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من مجموعتي الذكور والإناث، وبين

مجموعة الأسوياء وكل من مجموعات: مرضى السرطان، مرضى الفشل

الكلوي، مرضى القلب، والمكفوفين، ومن ثم فإن المقياس يمكنه التمييز بوضوح

بين فئات إكلينيكية مختلفة، مما يطمئن على صدقة وعلى استخدامه في المقياس.

٥- ثبات مقياس الأمن النفسي:

قامت معدة المقياس، شقير (٢٠٠٥م) بحساب الثبات للمقياس بالطرق التالية:

أ- طريقة إعادة التطبيق:

حيث تم إجراء ثبات المقياس بتطبيقه على عينة من الجنسين من طلاب

الجامعة (كلية التربية) عددها ٨٠ من كل جنس مرتين متتاليتين، بلغ الفاصل الزمني

بينهما أسبوعان، وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (٠,٧٨، ٠,٧١، ٠,٧٥) لكل

من عينة الذكور وعينة الإناث والعينة الكلية على التوالي.

ب- طريقة ثبات الاتساق:

تم حسابه بطريقتين:

١- حيث استخدمت معادلة سبيرمان براون Sperman-BrOwn للتجزئة النصفية

بين البنود الزوجية والفردية لعينة مقدارها (١٦٠) طالباً من الجنسين، وكان

معامل الارتباط بين البنود الزوجية والفردية ٠,٥٩٢، وبتطبيق معادلة سبيرمان

براون بلغ معامل الثبات ٠,٧٤٤، وهو معامل ثبات مرتفع مما يطمئن على

استخدام المقياس.

٢- تم تقسيم المقياس إلى مجموعتين من البنود من ١-٢٧، ٥٤ وتم إيجاد معامل

الارتباط بين كل من بنود المجموعتين وبلغ ٠,٧٤ وهو معامل ارتباط مرتفع

ودال عند مستوى (٠,٠١).

ج- طريقة الاتساق الداخلي:

حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات المحاور الأربعة للمقياس وكذلك

بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس وهي:

المحور الأول: الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) المرتبط بتكوين الفرد ورؤيته للمستقبل ويتضمن (٤ بند) أرقام ١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨.

المحور الثاني: الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) المرتبط بالحياة العامة والعملية للفرد ويتضمن (١٨ بند) أرقام ٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧.

المحور الثالث: الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) المرتبط بالحالة المزاجية للفرد: ويتضمن (١٠ بنود) أرقام ٣٨-٣٩-٤٠-٤١-٤٢-٤٣-٤٤-٤٥-٤٦-٤٧.  
المحور الرابع: الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) المرتبط بالعلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي للفرد (٢ بند) أرقام ١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٤٨-٤٩-٥٠-٥١-٥٢-٥٣-٥٤.

#### د- طريقة كرونباخ (معامل ألفا) Alpha Coefficient

تم حساب معامل ألفا على عينة الذكور والإناث من طلاب الجامعة، فكان معامل الثبات لدى الطلاب ٠,٨٩٩، و٠,٩٢٧ لدى الطالبات، بينما كان للعينة الكلية ٠,٩١٣.

#### ٦- صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية:

أ - صدق المقياس:

- صدق الاتساق الداخلي

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة كل بند والبعد الذي ينتمي إليه والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء.

#### جدول (٣-٨)

معاملات ارتباط البنود بأبعاد مقياس الأمن النفسي (ن=١٧١)

العلاقات الاجتماعية		الحالة المزاجية		الحياة العامة والعملية للفرد		رؤية المستقبل	
الارتباط بالبعد	رقم البند	الارتباط بالبعد	رقم البند	الارتباط بالبعد	رقم البند	الارتباط بالبعد	رقم البند
**٠,٥٨٩	١٥	**٠,٦٢٤	٣٨	**٠,٤٤٧	٦	**٠,٦٢٩	١
**٠,٥٨٧	١٦	**٠,٦٨٧	٣٩	**٠,٣٣٦	٧	**٠,٤٠٠	٢
**٠,٦٣١	١٧	**٠,٧٢١	٤٠	**٠,٤٣٧	٨	**٠,٥١١	٣
**٠,٦٢٧	١٨	**٠,٦٠٤	٤١	**٠,٣٣٤	٩	**٠,٥٩٠	٤
**٠,٦٢٤	١٩	**٠,٨١٣	٤٢	٠,١٠١	١٠	**٠,٤٤٨	٥
**٠,٤٦٧	٤٨	**٠,٨٠٠	٤٣	**٠,٤٧٩	١١	**٠,٤٥٥	٢٠
**٠,٧٠٣	٤٩	**٠,٧٨٤	٤٤	*٠,٢٥٧	١٢	**٠,٦٤٣	٢١
**٠,٧١٥	٥٠	**٠,٨٢٤	٤٥	٠,١١٧	١٣	**٠,٦١٣	٢٢

**٠.٧٠٥	٥١	**٠.٧٩٨	٤٦	٠.١٦٥	١٤	**٠.٧٤٠	٢٣
**٠.٣٦٤	٥٢	**٠.٦٧٧	٤٧	**٠.٦١٧	٢٩	**٠.٥٥٨	٢٤
**٠.٧٤٠	٥٣			**٠.٤٦٩	٣٠	**٠.٦٩٣	٢٥
**٠.٧٧٠	٥٤			**٠.٦١٨	٣١	**٠.٧٤٧	٢٦
				**٠.٣٤٣	٣٢	**٠.٦٤٤	٢٧
				**٠.٧٢٦	٣٣	**٠.٤٨٠	٢٨
				**٠.٤٦٠	٣٤		
				**٠.٥٣٥	٣٥		
				**٠.٣٠٩	٣٦		
				**٠.٤١٩	٣٧		

\* دالة عند ٠.٠٥ \*\* عند ٠.٠١

تشير نتائج الجدول السابق إلى ارتفاع قيم معاملات ارتباط البنود بالأبعاد الفرعية المنتمية لها والمكونة لمقياس الأمن النفسي، باستثناء ثلاثة بنود (١٠ - ١٣) في بعد الاطمئنان للحياة العامة والعملية، ولذلك يتم استبعاد هذه البنود عند إجراء التحليلات الإحصائية.

كما تم حساب ارتباط أبعاد المقياس بالدرجة الكلية والجدول التالي يوضح ذلك. جدول (٩-٣) معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية لمقياس الأمن النفسي بالدرجة الكلية (ن = ١٧١)

الأبعاد	ارتباط البعد بالدرجة الكلية
رؤية المستقبل	**٠.٨٧٢
الحياة العامة والعملية	**٠.٨٢٥
الحالة المزاجية	**٠.٨٩٩
العلاقات الاجتماعية	**٠.٨٩٠

\* دالة عند ٠.٠٥ \*\* عند ٠.٠١

تشير نتائج الجدول إلى ارتفاع قيم معاملات ارتباط أبعاد المقياس الأمن النفسي بالدرجة الكلية مما يؤكد صدق الاتساق الداخلي للمقياس.  
ب - ثبات المقياس:

- معاملات ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية:

تم حساب ثبات المقياس المستخدم في الدراسة الحالية وأبعاده الفرعية، باستخدام معامل ألفا كرونباخ، ومعامل ثبات التجزئة النصفية بعد تصحيح الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون، ويوضح الجدول التالي نتائج هذه المعاملات.

جدول (٣-١٠) معاملات ثبات مقياس الأمن النفسي بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (ن=١٧١)

المتغيرات	الفا	التجزئة النصفية
رؤية المستقبل	٠.٨٥٣	٠.٧٣٤
الحياة العامة والعملية	٠.٧٥٠	٠.٦٣٢
الحالة المزاجية	٠.٩٢٤	٠.٨٨٨
العلاقات الاجتماعية	٠.٨٦١	٠.٧٠٥
الدرجة الكلية للأمن النفسي	٠.٩٤٦	٠.٨٤١

تشير نتائج الجدول السابق إلى ارتفاع قيم معاملات ثبات مقياس الأمن النفسي وأبعاده الفرعية باستخدام معاملي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية.

#### مناقشة النتائج وتفسيرها

تعرض الباحثة في هذا الفصل النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الحالية من خلال المعالجة الإحصائية، وذلك بعرض الفرض أولاً، ثم بعد ذلك الأسلوب الإحصائي لمعالجة الفرض، ثم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة على النحو التالي:

#### ٤-١- عرض نتائج التحقق من صحة فروض الدراسة:

##### الفرض الأول ينص على انه:

" توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والأمن النفسي لدي المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض "

للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أساليب مواجهة الضغوط النفسية والأمن النفسي لدي المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض، ويوضح الجدول التالي نتائج هذا التحليل.

#### جدول (٤-١)

معاملات ارتباط أساليب مواجهة الضغوط النفسية والأمن النفسي (ن=١٧١)

الأمن النفسي	العلاقات الاجتماعية	الحالة المزاجية	الحياة العامة والعملية للفرد	رؤية المستقبل	الأمن النفسي أساليب مواجهة الضغوط
***.٥١١	***.٤٢٩	***.٥٢٧	***.٣٤٩	**٠.٤٧٦	الإيجابية
***.٣٦٠	***.٣٤٤	***.٣٧٤	**٠.٢٢٨	***.٣٠٧	ضبط النفس
***.٢٠٧	**٠.٢٥٠	**٠.٢٣٦	٠.٠٤٨	*٠.١٨٠	الدعم الاجتماعي
***.٣٨٥	***.٣٣٦	***.٣٩٧	***.٢٧٤	***.٣٣٩	تحمل المسؤولية
***.٤١٠	***.٣١٥	***.٤٠٦	***.٢٩٠	***.٤١٩	التخطيط
***.٤٣٣	***.٤٠٠	***.٤٦٤	**٠.٢٢٩	***.٤٠٩	تنظيم الوقت
***.٤٧٣	***.٤٣٦	***.٤٨٩	***.٣٣٢	***.٣٩٦	البناء المعرفي
٠.٠٧٧	٠.٠٧١	٠.١٢٩	٠.٠٤٩	٠.٠٢	تجنب الموقف

الأمن النفسي	العلاقات الاجتماعية	الحالة المزاجية	الحياة العامة والعملية للفرد	رؤية المستقبل	الأمن النفسي أساليب مواجهة الضغوط
***.٣٨٢-	***.٣٥٠-	***.٢٨٢-	***.٣٧٩-	***.٣٣٥-	الانعزال
***.٤١٤-	***.٣٥٦-	***.٣٢٣-	***.٣٦٧-	***.٤٠٨-	ممارسة عادات
***.٥١٧-	***.٤٩٣-	***.٤٥٥-	***.٤١٠-	***.٤٥٢-	العدوان
***.٣٠٧	**٠.٢٤٦	***.٣٢١	***.٢٣١	***.٢٧٦	الاسترخاء
٠.٠٠٦	٠.٠٢٣-	٠.٠٠١	٠.٠٢١-	٠.٠٦٣	وسائل الدفاع
***.٢٦٦	**٠.٢٢٨	**٠.٢٤٨	**٠.٢٥٠	**٠.٢١٠	الممارسات الدينية
***.٥١٠	**٠.٤٦٠	***.٥٣٠	***.٣٢١	***.٤٦٣	الأساليب الإيجابية
**٠.٢١٥-	**٠.٢١٦-	٠.١٣٣-	**٠.٢١٠-	**٠.٢٠٠-	الأساليب السلبية

\* دالة عند ٠.٠٥ \*\* عند ٠.٠١ \*\*\* دالة عند ٠.٠٠١ فأكثر

### تشير نتائج الجدول السابق إلى:

- ١- توجد علاقة دالة موجبة بين درجات الإيجابية كبعد من أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجات الأمن النفسي ومكوناته الفرعية (رؤية المستقبل، الحياة العامة والعملية، الحالة المزاجية، العلاقات الاجتماعية) لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.
- ٢- توجد علاقة دالة موجبة بين درجات ضبط النفس كبعد من أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجات الأمن النفسي ومكوناته الفرعية (رؤية المستقبل، الحياة العامة والعملية، الحالة المزاجية، العلاقات الاجتماعية) لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.
- ٣- توجد علاقة دالة موجبة بين درجات الدعم الاجتماعي كبعد من أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجات الأمن النفسي ومكوناته الفرعية (رؤية المستقبل، الحياة العامة والعملية، الحالة المزاجية، العلاقات الاجتماعية) لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.
- ٤- توجد علاقة دالة موجبة بين درجات تحمل المسؤولية كبعد من أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجات الأمن النفسي ومكوناته الفرعية (رؤية المستقبل، الحياة العامة والعملية، الحالة المزاجية، العلاقات الاجتماعية) لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.
- ٥- توجد علاقة دالة موجبة بين درجات التخطيط كبعد من أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجات الأمن النفسي ومكوناته الفرعية (رؤية المستقبل، الحياة العامة والعملية، الحالة المزاجية، العلاقات الاجتماعية) لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.
- ٦- توجد علاقة دالة موجبة بين درجات تنظيم الوقت كبعد من أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط ودرجات الأمن النفسي ومكوناته الفرعية (رؤية المستقبل،

- الحياة العامة والعملية، الحالة المزاجية، العلاقات الاجتماعية) لدى المطلقات  
بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.
- ٧- توجد علاقة دالة موجبة بين درجات البناء المعرفي كبعد من أبعاد مقياس أساليب  
مواجهة الضغوط ودرجات الأمن النفسي ومكوناته الفرعية (رؤية المستقبل،  
الحياة العامة والعملية، الحالة المزاجية، العلاقات الاجتماعية) لدى المطلقات  
بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.
- ٨- توجد علاقة دالة سالبة بين درجات الانعزال كبعد من أبعاد مقياس أساليب  
مواجهة الضغوط ودرجات الأمن النفسي ومكوناته الفرعية (رؤية المستقبل،  
الحياة العامة والعملية، الحالة المزاجية، العلاقات الاجتماعية) لدى المطلقات  
بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.
- ٩- توجد علاقة دالة سالبة بين درجات ممارسة العادات كبعد من أبعاد مقياس  
أساليب مواجهة الضغوط ودرجات الأمن النفسي ومكوناته الفرعية (رؤية  
المستقبل، الحياة العامة والعملية، الحالة المزاجية، العلاقات الاجتماعية) لدى  
المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.
- ١٠- توجد علاقة دالة سالبة بين درجات العدوان كبعد من أبعاد مقياس أساليب مواجهة  
الضغوط ودرجات الأمن النفسي ومكوناته الفرعية (رؤية المستقبل، الحياة العامة  
والعملية، الحالة المزاجية، العلاقات الاجتماعية) لدى المطلقات بمركز الضمان  
الاجتماعي بمدينة الرياض.
- ١١- توجد علاقة دالة موجبة بين درجات الاسترخاء كبعد من أبعاد مقياس أساليب  
مواجهة الضغوط ودرجات الأمن النفسي ومكوناته الفرعية (رؤية المستقبل،  
الحياة العامة والعملية، الحالة المزاجية، العلاقات الاجتماعية) لدى المطلقات  
بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.
- ١٢- توجد علاقة دالة موجبة بين درجات الممارسات الدينية كبعد من أبعاد مقياس  
أساليب مواجهة الضغوط ودرجات الأمن النفسي ومكوناته الفرعية (رؤية  
المستقبل، الحياة العامة والعملية، الحالة المزاجية، العلاقات الاجتماعية) لدى  
المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.
- ١٣- توجد علاقة دالة موجبة بين درجات الأساليب الإيجابية لمقياس أساليب مواجهة  
الضغوط ودرجات الأمن النفسي ومكوناته الفرعية (رؤية المستقبل، الحياة العامة  
والعملية، الحالة المزاجية، العلاقات الاجتماعية) لدى المطلقات بمركز الضمان  
الاجتماعي بمدينة الرياض.
- ١٤- توجد علاقة دالة سالبة بين درجات الأساليب السلبية لمقياس أساليب مواجهة  
الضغوط ودرجات الأمن النفسي ومكوناته الفرعية (رؤية المستقبل، الحياة العامة

- والعملية، الحالة المزاجية، العلاقات الاجتماعية) لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.
- ١٥- لا توجد علاقة دالة بين درجات تجنب الموقف ودرجات الأمن النفسي ومكوناته الفرعية (رؤية المستقبل، الحياة العامة والعملية، الحالة المزاجية، العلاقات الاجتماعية) لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.
- ١٦- لا توجد علاقة دالة بين درجات وسائل الدفاع ودرجات الأمن النفسي ومكوناته الفرعية (رؤية المستقبل، الحياة العامة والعملية، الحالة المزاجية، العلاقات الاجتماعية) لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.
- ١٧- لا توجد علاقة دالة بين درجات الدعم الاجتماعي ودرجات الحياة العامة والعملية لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.
- ١٨- لا توجد علاقة دالة بين درجات الأساليب السلبية ودرجات الحالة المزاجية لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.
- وتؤكد هذه النتائج تحقق صحة الفرض الأول للدراسة وهو (توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والأمن النفسي لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض)، وختلفت نتائج هذه الدراسة مع كلاً من دراسة (الدليم، ٢٠٠٥)، و(الطهراوي، ٢٠٠٧).
- وانفقت مع دراسة (freema et al, 2000) والتي أكدت النتائج أن المساندة الاجتماعية والانسجام داخل المجموعة وهويتها يمكن أن تساعد على احتواء الضغوط النفسية التي ترتبط بالعنف السياسي في شمال أيرلندا.
- وتعزو الباحثة هذه النتائج إلى أن أغلب أفراد عينة الدراسة من المطلقات يعملن بالقطاع العام والخاص، مما يشير إلى تكيفهن مع المجتمع الذي يعيشن فيه، واكتسابهن التشجيع والمشاركة من الآخرين في حياتهن العملية، وهذا مايسهم في تنمية المقدرة لديهن على المواجهة وتحمل المسؤولية وضغوط الحياة العامة.
- الفرض الثاني، وينص على انه**
- " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط وفقاً للمتغيرات الديموجرافية (العمر الزمني، الحالة المهنية، المستوى التعليمي) لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض".
- تم إجراء تحليل التباين المتعدد لتحديد الفروق في متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط (الإيجابية والسلبية) وفق عدد من المتغيرات الديموجرافية (العمر، المستوى التعليمي، والحالة المهنية) والجدول التالي يوضح نتائج هذا التحليل.

جدول (٤-٢) تحليل التباين المتعدد لتحديد الفروق في متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط وفق متغيرات العمر، المستوى التعليمي، والحالة المهنية (ن = ١٧١)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د. ح	متوسط المربعات	قيمة ف ومستوى الدلالة
أساليب المواجهة الايجابية للضغوط	العمر	٨٣٨.٢٥	٣	٢٧٩.٤١	٠.٧٣٥
	المستوى التعليمي	٢٤٠٠.٤٠	٢	١٢٠٠.٢٠	*٣.١٥
	الحالة المهنية	١٤٠٤.٧٥	٣	٤٦٨.٢٥	١.٢٣
	العمر × التعليمية	١٤٨٢.٢٦٨	٦	٢٤٧.٠٤٥	٠.٦٥
	العمر × المهنية	٣١٥٤.٣٠٨	٧	٤٥٠.٦١	١.١٨٥
	التعليمية × المهنية	١٠٧٤.٤٣	٣	٣٥٨.١٤٥	٠.٩٤٢
	العمر × التعليمية × المهنية	١٩٥٠.٤٤	٧	٢٧٨.٦٣	٠.٧٣٣
الخطأ	٥٢٤٨٨.٦٣٤	١٣٨	٣٨٠.٣٥		
أساليب المواجهة السلبية للضغوط	العمر	٦١٥.٠٠٢	٣	٢٠٥.٠٠	١.٢٧
	المستوى التعليمي	٣٧٠.٣٥٩	٢	١٨٥.١٨	١.١٥
	الحالة المهنية	١٠٢٤.٣١	٣	٣٤١.٤٣٩	٢.١٢٢
	العمر × التعليمية	١٣٨٠.٦١	٦	٢٣٠.١٠	١.٤٣
	العمر × المهنية	٨٨٣.٥٤٧	٧	١٢٦.٢٢	٠.٧٨٤
	التعليمية × المهنية	٧٢٠.٥٩٨	٣	٢٤٠.١٩٩	١.٤٩
	العمر × التعليمية × المهنية	٦٦٩.٠٤٧	٧	٩٥.٥٨	٠.٥٩٤
الخطأ	٢٢٠٦.٧٥	١٣٨	١٦٠.٩١٨		

\*دال عند ٠.٠٥ \*\*دال عند ٠.٠١

### تشير نتائج الجدول السابق إلى

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ في متوسط درجات المواجهة الايجابية للضغوط كأحد أساليب مقياس مواجهة الضغوط النفسية وفق متغير المستوى التعليمي لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسط درجات المواجهة الايجابية للضغوط وفق المتغيرات التالية (العمر، الحالة المهنية، تفاعل العمر والحالة المهنية، تفاعل العمر والمستوى التعليمي، تفاعل المستوى التعليمي والحالة المهنية، و تفاعل العمر والمستوى التعليمي والحالة المهنية) لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسط درجات المواجهة السلبية للضغوط وفق المتغيرات التالية (العمر، المستوى التعليمي، الحالة المهنية، تفاعل العمر والحالة المهنية، تفاعل العمر والمستوى التعليمي، تفاعل المستوى التعليمي والحالة المهنية، و تفاعل العمر والمستوى التعليمي والحالة المهنية) لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.

وللتحقق من اتجاه الفروق بين ذوي المستويات التعليمية في متوسط درجات أساليب التعامل الايجابي مع الضغوط، تم حساب اختبار أدنى فرق معنوي دال LSD، والجدول التالي يوضح نتائج هذا التحليل.

جدول (٤-٣)

قيم أدنى فرق معنوي دال LSD ودلالات الفروق بين المستويات التعليمية في أساليب مواجهة الضغوط الايجابية

LSD ادنى فرق معنوي دال ودلالة الفروق		ع	م	المستويات التعليمية
متوسط وثنائي	بكالوريوس فأعلى			
	١٤.١٦*	١٨.٥٧	٤٢.٩٧	ثانوي فأقل
		٤٢.٠٢	٨٣.٢٢	بكالوريوس فأعلى

\*دال عند ٠.٠٥ \*\*دال عند ٠.٠١

تشير نتائج الجدول السابق إلى

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين حملة شهادة الثانوية العامة فأقل والبكالوريوس فأعلى من المطلقات، في متوسط درجات أساليب المواجهة الايجابية والفروق في اتجاه حملة شهادة البكالوريوس فأعلى .
  - عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين حملة الشهادة الثانوية فأقل وحملة شهادة البكالوريوس فأعلى من المطلقات في متوسط درجات أساليب المواجهة الايجابية.
  - عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين حملة الشهادة الثانوية فأقل وحملة شهادة البكالوريوس فأعلى من المطلقات في متوسط درجات أساليب المواجهة الايجابية.
- وتؤكد هذه النتائج تحقق صحة الفرض الثاني للدراسة وهو (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اساليب مواجهة الضغوط النفسية وفقاً للمتغيرات العمر، الحالة المهنية ومستوى التعليم لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض). واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (خويطر، ٢٠١٠م) حيث توصلت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى المرأة المطلقة ومستوى تعليمها، بالنسبة لدرجات الأمن النفسي لمن لديهن مؤهل دراسات عليا أكثر شعوراً بالأمن النفسي وترى الباحثة أن المطلقات المتعلمات وذوات المستوى التعليمي العالي، يشعرن بتقدير أعلى لذواتهن كشخص له أهميته، مما يجعلهن أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية ومقاومة أثارها بحيث لا تؤثر سلباً على شعورهن بالتوافق والأمن النفسي باعتبار أن هذه الضغوط ثانوية لاتمس حياتهن العامة بشكل مباشر.
- الفرض الثالث، ينص على انه

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الأمن النفسي وفقاً للمتغيرات الديموجرافية (العمر الزمني، الحالة المهنية، المستوى التعليمي) لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض".

تم إجراء تحليل التباين المتعدد لتحديد الفروق في متوسط درجات الأمن النفسي ومكوناته الفرعية وفق المتغيرات الديموجرافية (العمر الزمني، المستوى التعليمي والحالة المهنية)، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء.

جدول (٤-٤)

تحليل التباين المتعدد لتحديد الفروق في متوسط درجات الأمن النفسي وفق متغيرات العمر، المستوى التعليمي، والحالة المهنية (ن = ١٧١)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د. ح	متوسط المربعات	قيمة ف ومستوى الدلالة
رؤية المستقبل	العمر	١٣٧.٩٩	٣	٤٦.٠٠	٠.٧٥٥
	المستوى التعليمي	١١١.٣١	٢	٥٥.٥٦٧	٠.٩١٤
	الحالة المهنية	٦٥٩.٢٦	٣	٢١٩.٧٥	*٣.٦١
	العمر × التعليمية	١٨٨.٦١	٦	٣١.٤٣	٠.٥١٦
	العمر × المهنية	٥٤٢.٣٦٣	٧	٧٧.٤٨	١.٢٢
	التعليمية × المهنية	٢٠٣.٧٦	٣	٦٧.٩٢	١.١١
	العمر × التعليمي × المهنية	١٩٨.٧٧	٧	٢٨.٣٩	٠.٤٦٦
الخطأ	٨٤٠٣.٨٢٢	١٣٨	٦٠.٨٩		
الحياة العامة والعملية	العمر	٢٦٠.٢٩	٣	٨٦.٧٦	١.٨٢
	المستوى التعليمي	٦٩.٢٤	٢	٣٤.٦٢	٠.٧٢٦
	الحالة المهنية	٢٧٩.٥١	٣	٩٣.١٧	١.٩٥
	العمر × التعليمية	٦٤.٧٥	٦	١٠.٧٩	٠.٢٢٦
	العمر × المهنية	٩٩٤.٢٧	٧	١٤٢.٠٤	*٢.٩٧
	التعليمية × المهنية	١٣٩.٧٣	٣	٤٦.٥٨	٠.٩٧٧
	العمر × التعليمي × المهنية	١٥٤.١٧	٧	٢٢.٠٢	٠.٤٦٢
الخطأ	٦٥٩.١٢	١٣٨	٤٧.٦٧		
الحالة المزاجية	العمر	٣٠١.٧٣	٣	١٠٠.٥٧	١.٦٣
	المستوى التعليمي	١٠١.٨٤	٢	٥٠.٩٢	٠.٨٢٦
	الحالة المهنية	٧٤.٤٦	٣	٢٤.٨٢	٠.٤٠٣
	العمر × التعليمية	٤٥٤.٥٩	٦	٧٥.٧٦	١.٢٣
	العمر × المهنية	١٠٢٢.٩٩	٧	١٤٦.١٤	٢.٣٧
	التعليمية × المهنية	١٥٨.٦٤	٣	٥٢.٨٨	٠.٨٥٨
	العمر × التعليمي × المهنية	٢٩٥.٦٩	٧	٤٢.٢٤	٠.٦٨٥
الخطأ	٨٥٠٩.١٤	١٣٨	٦١.٦٦		

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	ح. د	متوسط المربعات	قيمة ف ومستوى الدلالة
العلاقات الاجتماعية	العمر	٤٢٢.٨٧	٣	١٤٠.٩٥	٢.٣٧
	المستوى التعليمي	١٣٢.٤٨	٢	٦٦.٢٤	١.١١
	الحالة المهنية	١١٧.٨٣	٣	٣٩.٢٧	٠.٦٦١
	العمر × التعليمية	٤٢٢.٨٣	٦	٧٠.٤٧	١.١٨٦
	العمر × المهنية	٦٥٧.٧٩	٧	٩٣.٩٧	١.٥٨
	التعليمية × المهنية	٦٧.٩٦	٣	٢٢.٦٥	٠.٣٨١
	العمر × التعليمية × المهنية	٥٢.٨٠	٧	٧.٥٤	٠.١٢٧
الخطأ	٨١٩٨.٣٢	١٣٨	٧٠٢.٨١		
الأمن النفسي	العمر	٣٥٧١.٥٤	٣	١١٩٠.٥١	١.٦٩
	المستوى التعليمي	١٤٣٠.٦٥	٢	٧١٥.٣٣	١.٠٢
	الحالة المهنية	٣٥٢٩.٤٦	٣	١١٧٦.٥٤	١.٦٧١
	العمر × التعليمية	٢٩٨٤.٦٢	٦	٤٩٧.٤٣	٠.٧٠٨
	العمر × المهنية	١١٣٣٨.٢٤	٧	١٦١٩.٧٥	٢.٣٠
	التعليمية × المهنية	٣١١.٢٥	٣	١٠٣.٧٥	٠.١٤٨
	العمر × التعليمية × المهنية	١٥٦٧.٧٠	٧	٢٢٣.٩٦	٠.٣١٩
الخطأ	٩٦٩٨٨.٤٢	١٣٨	٧٠٢.٨١		

\*دال عند ٠.٠٥ \*\*دال عند ٠.٠١

#### تشير نتائج الجدول السابق إلى:

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ في متوسط درجات رؤية المستقبل كأحد أبعاد مقياس الأمن النفسي وفق متغير الحالة المهنية لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.
- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ في متوسط درجات الحياة العامة والعملية كأحد أبعاد مقياس الأمن النفسي وفق تفاعل متغيري العمر والحالة المهنية لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسط درجات رؤية المستقبل وفق المتغيرات التالية (العمر، المستوى التعليمي، تفاعل العمر والحالة المهنية، تفاعل العمر والمستوى التعليمي، تفاعل المستوى التعليمي والحالة المهنية، وتفاعل العمر والمستوى التعليمي والحالة المهنية) لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسط درجات الحياة العامة والعملية وفق المتغيرات التالية (العمر، المستوى التعليمي، تفاعل العمر والحالة المهنية، تفاعل العمر والحالة المهنية، تفاعل العمر والمستوى التعليمي، تفاعل المستوى التعليمي والحالة المهنية، وتفاعل العمر والحالة المهنية، تفاعل العمر والمستوى التعليمي، تفاعل المستوى التعليمي والحالة المهنية) لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.

- والحالة المهنية، و تفاعل العمر والمستوى التعليمي والحالة المهنية) لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.
- ٥- عدم وجود فروق دالة إحصائياً في متوسط درجات الحالة المزاجية وفق المتغيرات التالية(العمر، المستوى التعليمي، تفاعل العمر والحالة المهنية، تفاعل العمر والمستوى التعليمي، تفاعل المستوى التعليمي والحالة المهنية، و تفاعل العمر والمستوى التعليمي والحالة المهنية) لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.
- ٦- عدم وجود فروق دالة إحصائياً في متوسط درجات العلاقات الاجتماعية وفق المتغيرات التالية(العمر، المستوى التعليمي، تفاعل العمر والحالة المهنية، تفاعل العمر والحالة المهنية، تفاعل المستوى التعليمي، تفاعل المستوى التعليمي والحالة المهنية، و تفاعل العمر والمستوى التعليمي والحالة المهنية) لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.
- ٧- عدم وجود فروق دالة إحصائياً في متوسط الدرجة الكلية للأمن النفسي وفق المتغيرات التالية(العمر، المستوى التعليمي، تفاعل العمر والحالة المهنية، تفاعل العمر والحالة المهنية، تفاعل المستوى التعليمي، تفاعل المستوى التعليمي والحالة المهنية) لدى المطلقات بمركز الضمان الاجتماعي بمدينة الرياض.
- وللتحقق من اتجاه الفروق بين ذوي المستويات التعليمية في متوسط درجات رؤية المستقبل وفق متغير الحالة المهنية، تم حساب اختبار ادني فرق معنوي دال LSD، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء.

جدول (٤-٥)

قيم أدنى فرق معنوي دال ودلالات الفروق بين فئات الحالة المهنية في متوسط درجات رؤية المستقبل

LSD دلالة الفروق			ع	م	الفئات المهنية
لا تعمل	موظفة قطاع خاص أو تدير مشروع خاص	موظفة حكومية			
٠.٢٢٣	**١٣.٥٦		٨.٧٥	١٦.٣٠	موظفة حكومية
**١٣.٥٥			١٣,٦٨	٤٤,٤٣	تدير مشروع خاص أو تعمل في قطاع خاص
			٧,٩٢	١٦.٠٨	لا تعمل

\*\*دال عند ٠.٠١

\*دال عند ٠.٠٥

### تشير نتائج الجدول السابق إلى

- ١- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين موظفات الحكومة ومن تعمل في قطاع خاص أو تدير مشروع خاص في متوسط درجات رؤية المستقبل والفروق في اتجاه من تعمل في قطاع خاص أو تدير مشروع خاص.
  - ٢- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين موظفات القطاع الخاص ومن تدير مشروع خاص في متوسط درجات رؤية المستقبل والفروق في اتجاه من تدير مشروع خاص.
  - ٣- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين من تدير مشروع خاص ومن لا تعمل في متوسط درجات رؤية المستقبل والفروق في اتجاه من تدير مشروع خاص.
  - ٤- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين موظفات الحكومة وكل من موظفات القطاع الخاص ومن لا تعمل في متوسط درجات رؤية المستقبل.
  - ٥- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين موظفات الحكومة وكل من موظفات القطاع الخاص ومن لا تعمل في متوسط درجات رؤية المستقبل.
  - ٦- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين موظفات القطاع الخاص ومن لا تعمل في متوسط درجات رؤية المستقبل.
- ولانتفق هذه النتيجة في الدراسة الحالية ولا تختلف مع نتائج غالبية الدراسات السابقة، وهذا ما يميز الدراسة الحالية عن غيرها من الدراسات السابقة. وتعزو الباحثة هذه النتائج إلى تمتع أفراد عينة الدراسة من المطلقات اللاتي يدرن مشروعات خاصة يتمتعن باستقرار مادي واعتمادهن على أنفسهن، مما يسهم بتكوين رؤية مستقبلية تحقق لهن الشعور بالطمأنينة والأمن النفسي.

### توصيات الدراسة

- من خلال ما تم عرضه من نتائج فإن الباحثة توصي بعدد من التوصيات وهي:
- ١- إعداد البرامج الإرشادية والتدريبية بمركز الضمان الاجتماعي بالرياض لتأهيل المرأة المطلقة على استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية بما يضمن لها تحقيق الأمن النفسي.
  - ٢- التأكيد على الدور الفعال لأساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية في حل المشكلات التي تتعرض لها المطلقة وتجنب الأساليب السلبية التي توفر حلولاً مؤقتة لا حلاً دائماً.
  - ٣- عقد محاضرات وندوات في المؤسسات الاجتماعية تقدم معلومات متعلقة بمقومات الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية وتحقيق الأمن النفسي.

- ٤- الاهتمام بالرعاية اللاحقة للمطلقات بهدف إعادة تأهيلهن نفسياً واجتماعياً، بما يساعد في رفع مستوى الأمن النفسي لديهن، وذلك من خلال توفير تدريب على مهارات حل المشكلات واتخاذ القرارات والتدريب على التفاعل الاجتماعي الكفء.
- ٥- حث وسائل الإعلام المختلفة على نشر البرامج التوعوية التي تهدف إلى إظهار مخاطر الطلاق، وكيفية التخلص من الضغوط النفسية للمطلقات.
- ٦- تشجيع النساء على التعليم العالي وتوفير الفرص التشجيعية لهم.
- ٧- العمل على تأسيس برامج تدخل مبكر، تعين على اتخاذ إجراءات وقائية تحول دون تزايد معدلات الطلاق، من خلال الاهتمام ببرامج التنشئة الزوجية من خلال المؤسسات العلمية والتدريبية المختصة.
- ٨- العمل على توفير دورات تدريبية متجددة للعاملين بمراكز الضمان الاجتماعي، تساعد على التعامل مع المطلقات والتعرف على اسباب الضغوط النفسية ليديهن، وأساليب تحقيق الأمن النفسي لهن.
- ٩- توفير العدد الكافي من المرشحات الاجتماعيات والاهتمام بمستوى التأهيل العلمي والعملية لهن، وعقد دورات للعاملين في المجال للعاملين بمجال التنمية الاجتماعية.
- ١٠- توفير المزيد من المطبوعات والكتب والمجلات للتوعية بمخاطر الضغوط النفسية، وكيفية مواجهتها.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- القرآن الكريم
- ابن تيمية، تقي الدين أبو العباس أحمد بن عبد الحليم الحراني (١٩٧٧م). *الكلم الطيب*، المكتب الإسلامي - بيروت.
- ابن منظور، محمد بن مكرم (د.ت): *لسان العرب*، دار المعارف: القاهرة.
- أبو عودة، جمال محمد (٢٠٠٦م) *الأمن النفسي وعلاقته بالاتجاهات السياسية والاجتماعية*، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة
- إسماعيل، محمد (١٩٩٦م). *دليل الوالدين في تنشئة الطفل*، الطبعة الرابعة: الكويت دار القلم.
- الأشعر، أسامه (٢٠٠٥م): *مستجدات فقهية في قضايا الزواج والطلاق*، دار النقاش للنشر والتوزيع، عمان: الأردن.

- التسولي، الإمام أبي الحسن علي بن عبد السلام (ب.ت): *البهجة في شرح التحفة*، ط ٣. دار المعرفة للطباعة والنشر بيروت.
- تونسي، عديلة (٢٠٠٢): القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة، *رسالة ماجستير*: السعودية.
- جاد، عبد الله (٢٠٠٦م) السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الاكتئاب والعدوان، *مؤتمر التعليم النوعي ودوره في التنمية البشرية في عصر العولمة*، ٣٩٦-٤٢٥
- جبر، محمد (١٩٩٦م): بعض المتغيرات الديموغرافية المرتبطة بالأمن النفسي، *مجلة علم النفس*، السنة العاشرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب: القاهرة.
- جبل، فوزي محمد (٢٠٠٠م): *الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية*، المكتبة العربية.
- الخراشي، ناهد (٢٠٠٣م): أثر القرآن الكريم في الأمن النفسي، *مجلة منبر الإسلام*، دار الكتاب الحديث، العدد ٣٧، ص: القاهرة.
- الخصري، جهاد (٢٠٠٣م): الأمن النفسي لدى العاملين بمراكز الإسعاف بمحافظات غزة وعلاقته ببعض سمات الشخصية ومتغيرات أخرى، *رسالة ماجستير لكلية التربية: الجامعة الإسلامية غزة*.
- خويطر، وفاء حسن على (٢٠١٠م) الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة) وعلاقتهما ببعض المتغيرات، الجامعة الإسلامية - غزة، كلية التربية، *رسالة ماجستير* غير منشورة.
- الدسوقي، كمال (١٩٩٠م) *تأخير علوم النفس*، المجلد ٢، مؤسسة الأهرام: القاهرة.
- الدليم، فهد؛ عبد السلام، فاروق؛ مهنى والفتة، عبد العزيز (١٩٩٣م): *مقياس الطمأنينة النفسية*، الطائف، مطابع الشهري.
- راجح، أحمد عزات (١٩٧٧م): *أصول علم النفس العام*، ط ١١، دار المعارف بمصر القاهرة.
- الرشيدي، هارون (١٩٩٩) *الضغوط النفسية، طبيعتها نظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها*. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق
- الزحيلي، وهبة (١٩٩٣م)، *مدخل إلى نظرية الأمن والإيمان*، الدار المتحدة للطباعة والنشر، الطبعة الأولى.
- زهران، حامد عبد السلام (١٩٨٨م): الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي العربي والعالم، *ندوة الأمن القومي العربي*، اتحاد التربويين العرب، بغداد.
- زهران، حامد (١٩٨٩م): الأمن النفسي دعامة للأمن القومي العربي، *مجلة دراسات*.

زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٣م): *دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي*.

زهران، حامد عبد السلام (١٩٩٧م): *الصحة النفسية والعلاج النفسي*، القاهرة، عالم الكتب، ط٣.

الزيود، نادر فهمي (٢٠١٢م) إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض التغيرات، *مجلة رسالة الخليج العربي* العدد، ٩٩، ١، ٣٢.

الزيود، نادر فهمي (٢٠١٢م). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض التغيرات، *مجلة رسالة الخليج العربي*، العدد ٩٩، ١، ٣٢.

السهلي، عبدالله (٢٠٠٠م) *الأمن النفسي وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب رعاية الأيتام بالرياض*، رسالة ماجستير، الرياض، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية الدراسات العليا.

الشرقاوي، حسن محمد (١٩٨٤م) *نحو علم نفس إسلامي*، مؤسسة شباب الجامعة. الشريف، محمد موسى (٢٠٠٥م) *الأمن النفسي*، جده، دار الأندلس الخضراء، ط٢. شعبان، رجب (١٩٩٢). العلاقة بين أساليب التعامل الإقدامية والإحجامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية *مجلة علم النفس*، ٦٤، الهيئة العامة للكتاب، القاهرة.

شقير، زينب (١٩٩٦م) القيمة التنبؤية لبعض الحالات الإكلينيكية المختلفة من الطمأنينة النفسية، دار المعارف، القاهرة. شقير، زينب (٢٠٠٥م). مقياس الأمن النفسي (الطمأنينة النفسية)، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

الشناوي، محمد، وعبدالرحمن، محمد السيد (١٩٩٤). *المساندة الاجتماعية والصحة النفسية: مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية*، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية. الشيراوي، أماني عبد الرحمن (٢٠١٢م) أسلوب مواجهة الأرملة للضغوط النفسية اليومية وعلاقته بالصلابة النفسية، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، مج ١٣، العدد ١، ١١-٤١.

الصنيع، صالح (١٩٩٥م) *دراسات في التأصيل الإسلامي لعلم النفس*، الرياض، دار عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.

الصنيع، صالح (٢٠٠٢م) *دراسات في علم النفس من منظور إسلامي*، الرياض، دار عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.

- الضريبي، عبد الله (٢٠١٠م) أساليب مواجهة الضغوط النفسية والمهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، طاهر، حسين (١٩٩٣) أثر الضغوط النفسية على الأطفال والكبار ودور أولياء الأمور تجاه المواقف الضاغطة، مجلة التربية، العدد ١١، الكويت.
- الطريبي، عبدالرحمن (١٩٩٢). **الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه طرق علاجه ومقاومته**، الرياض: مطابع شركة الصفحات الذهبية.
- الطهراوي، جميل (٢٠٠٧م): الأمن النفسي لدى طلبة الجامعات في محافظات غزة وعلاقته باتجاهاتهم نحو الانسحاب الإسرائيلي، **مجلة كلية التربية الجامعة الإسلامية**، المجلد السادس عشر، ص ٢٧ - غزة.
- عبد المجيد، السيد محمد. (٢٠٠٤م). إساءة المعاملة والأمن النفسي لدي عينة من تلاميذ المدرسة الابتدائية. **دراسات نفسية**، مج ١٤، ع ٢ ص ٢٣٧-٢٧٣.
- عبد الوهاب، محمد (٢٠١٢م) مفهوم الذات وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط دراسة لدي معلمي المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا، **دراسات نفسية**، مجلد ٢٢ عدد ١، ١٠٥-١٤٨،
- عبدالرزاق، عماد (٢٠٠٠م). إدراك الشباب لأحداث الحياة الضاغطة وتأثيرها على نظرته للمستقبل **مجلة كلية الآداب**، (٢٧)، جامعة الزقايق.
- عثمان، فاروق (٢٠٠١م). **القلق وإدارة الضغوط النفسية**، دار الفكر العربي، القاهرة ط ١
- العرعير، محمد مصباح (٢٠١٠م) الصحة النفسية لدى أمهات ذوي متلازمة داون في قطاع غزة و علاقتها ببعض المتغيرات. **رسالة ماجستير غير منشورة**، الجامعة الإسلامية - غزة، كلية التربية،
- العزة، سعيد (٢٠٠٠). **الإرشاد الأسري نظرياته وأساليبه العلاجية**.
- عسكر، علي (٢٠٠٣). **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- عسيري، عبير (١٤٢٤هـ): **علاقة تشكل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي والعام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف**، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- عطية، نوال (٢٠٠١م): **علم النفس والتكيف النفسي والاجتماعي**. كلية التربية - جامعة عين شمس، ط ١ - القاهرة
- العقيلي، عادل (٢٠٠٤م): الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض، **رسالة ماجستير منشورة**، كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض.

العمران، هناء (٢٠٠٧). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى عينة من طالبات جامعة الإمام الإسلامية، رسالة ماجستير، الرياض، جامعة الإمام محمد بن سعود، كلية العلوم الإجتماعية، قسم علم النفس.

العنزي، أحمد (٢٠١١م) مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، القاهرة، مركز البحوث والدراسات النفسية.

العنزي، أمل (٥١٤٢٥): مواجه الضغوط عند الصغيرات والمصابات بالأعراض النفسية، رسالة ماجستير كلية التربية، جامعة الملك عبد العزيز: السعودية.

العنزي، أحمد (١٩٩٩) الفروق بين مرضى الاكتئاب الخفيف والأصحاء في أساليب مواجهة الضغوط النفسية، رسالة ماجستير، المملكة العربية السعودية، الرياض، جامعة الملك سعود، كلية التربية، قسم علم النفس.

العيسوي، عبدالرحمن (٢٠٠٢)، الوجيز في علم النفس العام، دار المعرفة الجامعية ط١،

الغامدي، محمد (٢٠٠٩) التكيف الاجتماعي والاقتصادي والنفسي للمرأة السعودية المطلقة في محافظة جدة، دراسات نفسية، عدد ١، مج ١.

فؤاد ، أبو حطب (١٩٨٣). القدرات العقلية، القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية. الكعبي، موزة. العلاقة بين المشكلات النفسية والمجتمعية للمرأة المطلقة والتحصيل الدراسي لأبنائها، جامعة الملك فيصل، المجلد ٥، العدد ١، يناير ٢٠٠٥م.

الكناني، ممدوح عبد المنعم (١٩٨٥م): مدى تحقق التنظيم الهرمي للحاجات مجلة كلية التربية.

متولي، ابراهيم (٢٠٠٠م) الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الأنجلو المصرية، القاهرة.

مرسي، كمال (١٩٩٥م). العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس، كلية التربية، جامعة الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع.

مريم، رجا (٢٠٠٧م) الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية" دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد الخامس، العدد الأول.

المزروع، ليلى بنت عبد الله (٢٠٠٧م) فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، مجلة العلوم النفسية والتربوية. ٦٩-٨٩، (٤) البحرين.

المشعان، عويد سلطان (٢٠٠٤م) *ضغوط النفسية: النماذج التطبيقية ومهارات المواجهة من أجل النجاح* مكتبة دار العروبة للنشر و التوزيع ، الكويت .  
 المصري، محمد (د.ت) *لسان العرب*، بيروت: دار صادر.  
 مكتب الضمان الاجتماعي النسوي بمدينة الرياض.  
 المنجد في اللغة والاعلام (١٩٨٨)، دار المشرق، بيروت، ط٣٧.  
 نجاتي، محمد (١٩٩٠). *القرآن وعلم النفس* ، القاهرة، دار الشروق، ط٣.  
 ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Adler,A.(1929):Problems of neross.Londlon,Kegan paul.  
 Boker, S.& Biscoconti ,T.; Bergeman, C (2006). Social support as a predictor of variability an examination of the adjustment trajectories of recent widows. *Psychology and Aging*, 21(3), 590-599  
 DeMichele, K. A. (2009). Memories of suffering: exploring the life story narratives of twice-widowed elderly women. *Journal of Aging Studies*, 23, 103-113.  
 Freeman,j.&polansky,n(2000):loneliess,depression stress,and social supports in neglectful families. *American Journal of orthopsychiatry* ,Vol.63 ,pp. 597-605.  
 Lazarus.R.(1999).Hopei An emotionand avital coping resource against despair,*Social Research*,66(2)pp.202-216.  
 Maslow,A.(1942): The dynamics off psychological security-insecurty,Character and personality,10.331-344.  
 Silverman, P. (2004). *Widow to Widow: How the bereaved help one another*. (2ed). Brunner-Routelge: New York.