



جامعة عين شمس  
كلية الآداب  
قسم علم النفس

# أساليب مقاومة الضغوط وعلاقتها بالصلاية النفسية دراسة مقارنة بين طالبات المرحلة الثانوية العامة من المتفوقات وغير المتفوقات دراسياً

رسالة مقدّمة لنيل درجة الماجستير في الآداب تخصص علم النفس

إعداد

زينب محمد نجيب محمد فتحي محمود

إشراف

أ.د/ هبة فتحي عطية أحمد النادي

أستاذ علم النفس المساعد  
كلية الآداب – جامعة عين شمس

أ.د/ رزق سند إبراهيم ليلة

أستاذ علم النفس  
كلية الآداب – جامعة عين شمس

القاهرة

١٤٤١هـ – ٢٠٢٠م



كلية الآداب  
قسم علم النفس



الدراسات العليا

عنوان الرسالة : أساليب مقاومة الضغوط وعلاقتها بالصلابة النفسية دراسة  
مقارنة بين طالبات المرحلة الثانوية العامة من المتفوقات  
وغير المتفوقات دراسياً.

إسم الباحثة : زينب محمد نجيب محمد فتحي محمود

الدرجة العلمية : الماجستير

إسم القسم : علم النفس

إسم الكلية : الآداب

الجامعة : عين شمس

تاريخ المناقشة : الثلاثاء ٢٠٢٠/٧/٢٨

التقدير : امتياز مع التوصية بالتبادل بين الجامعات والمراكز البحثية



كلية الآداب  
قسم علم النفس



الدراسات العليا

## رسالة ماجستير

إسم الباحثة : زينب محمد نجيب محمد فتحي محمود

عنوان الرسالة : أساليب مقاومة الضغوط وعلاقتها بالصلابة النفسية دراسة مقارنة بين طالبات المرحلة الثانوية العامة من المتفوقات وغير المتفوقات دراسياً

الدرجة العلمية : ماجستير في الآداب قسم علم النفس

### لجنة الحكم والمناقشة:

(١) أ.د/ محمود السيد أبو النيل (رئيساً)

الأستاذ المتفرغ بقسم علم النفس  
كلية الآداب جامعة عين شمس

(٢) أ.د/ رزق سند إبراهيم ليلة (مشرقاً)

الأستاذ المتفرغ بقسم علم النفس  
كلية الآداب جامعة عين شمس

(٣) أ.د/ محمد رزق البحيري (عضواً)

الأستاذ في كلية الدراسات العليا للطفولة  
جامعة عين شمس

(٤) أ.د.م/ هبة فتحي عطية أحمد النادي (مشرقاً مشاركاً)

الأستاذ المساعد بقسم علم النفس  
كلية الآداب جامعة عين شمس

ختم الإجازة

أجيزت الرسالة

٢٠٢٠ / /

موافقة مجلس الجامعة

٢٠٢٠ / /

موافقة مجلس الكلية

٢٠٢٠ / /

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَأَنْزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمَكَ  
مَا لَمْ تَكُن تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا

(سورة النساء: الآية ١١٣)

## شكر وتقدير

اللهم لك الحمد حتى ترضى، ولك الحمد إذا رضيت، ولك الحمد بعد الرضا..

أتوجه بخالص الشكر لأستاذي ومشرفي العزيز الأستاذ الدكتور/ رزق سند إبراهيم (الأستاذ بقسم علم النفس جامعة عين شمس) رمز التواضع العلمي والرقى أشكره على تقديم يد العون والمساعدة لي، وكان لي عظيم الشرفه بأن يكون هو أستاذي ثم مشرفي ولا أملك إلا الدعاء له بظفر الغيب أن يرزقه الله الصحة والعافية وأن يقر عينه بالعمل الصالح.

وأقدم بالشكر الجزيل لأستاذتي العزيزة الغالية الدكتورة/ هبة فتحي الناصي (الأستاذ المساعد بقسم علم النفس - جامعة عين شمس) الأخت والصديقة ومثال رائع على الاحتواء والكرم، وأتمنى لها السلامة من كل شر.

كما يسعدني أن أتقدم بخالص الشكر والعرفان لعضوي لجنة المناقشة: العالم الفاضل الجليل الأستاذ الدكتور/ محمود السيد أبو النيل (الأستاذ بقسم علم النفس جامعة عين شمس)، وسعادة الأستاذ الدكتور/ محمد رزق البحيري (الأستاذ بكلية الدراسات العليا للطبولة جامعة عين شمس) على تكريمهما بقبول هذه الرسالة، واقتطاع جزءاً من وقتهما لقراءتها وإبداء الملاحظات القيمة من أجل إثراء الرسالة فجزاهما الله عني خير الجزاء وزادهما من علمه وفضله.

والشكر الخالص والممتد الذي لا ينقطع بانتهاء هذا العمل فهو لأبي وأمي وإخوتي الذين امدوني بالدعم والعون حسياً ومعنوياً فجزاهم الله عني خير الجزاء وأدامهم نعمةً ونعيماً في حياتي.

شكراً لأصدقائي وأقاربي الذين دعموني وساعدوني من قريب أو من بعيد على إتمام هذا العمل المتواضع، وخالص شكري إلى جامعتي الحبيبة وكلية الآداب وقسم علم النفس.

وأخيراً أعتذر عما قد يكون في هذه الرسالة من تقصير أو قصور.... وأخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

## مستخلص الدراسة

جاءت الدراسة بعنوان: "أساليب مقاومة الضغوط، وعلاقتها بالصلابة النفسية دراسة مقارنة بين طالبات المرحلة الثانوية العامة من المتفوقات وغير المتفوقات دراسياً"

وقد هدفت إلى دراسة أساليب مقاومة الضغوط والصلابة النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية العامة من المتفوقات وغير المتفوقات دراسياً، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٤) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية العامة (٦٢ من المتفوقات دراسياً) و (٦٢ من غير المتفوقات دراسياً) وتمت هذه الدراسة بمحافظة القاهرة بجمهورية مصر العربية، واستخدمت الباحثة في هذه الدراسة: مقياس أساليب مواجهة الضغوط (إعداد منى محمود ٢٠٠٢) واختبار الصلابة النفسية (إعداد عماد مخيمر ٢٠٠٦)، واستمارة بيانات أساسية (إعداد الباحثة)، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين الأساليب الإيجابية لمقاومة الضغوط، والصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة (الالتزام - التحكم - التحدي) لدى العينة ككل، ووجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الأساليب السلبية لمقاومة الضغوط، والصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة، وأظهرت النتائج اختلاف ترتيب الأساليب المستخدمة لمقاومة الضغوط بين عينة الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المتفوقات وغير المتفوقات، في الأساليب المستخدمة لمقاومة الضغوط؛ من حيث كون الأساليب (إيجابية / سلبية) حيث جاء استخدام الأساليب الإيجابية في المراكز الأولى لدى الطالبات المتفوقات، بينما نجد عددًا من الأساليب السلبية في المراكز الأولى من استجابات عينة غير المتفوقات، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المتفوقات وغير المتفوقات من طالبات الثانوية العامة في (الالتزام والتحكم) بوصفهما بُعدين من أبعاد الصلابة النفسية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المتفوقات وغير المتفوقات من طالبات الثانوية العامة في بُعد (التحكم)، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طالبات الشعبتين العلمية والأدبية في الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة، أما فيما يتعلق بأساليب مقاومة الضغوط؛ فقد توصلت الباحثة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طالبات الشعبة العلمية والأدبية في أسلوب (الالتجاء إلى الله) لصالح الشعبة العلمية، وأسلوب (الاستسلام) لصالح الشعبة الأدبية، بينما لم توجد أيّة فروق ذات دلالة إحصائية على باقي الأساليب الستة عشر من أساليب مقاومة الضغوط.

### الكلمات المفتاحية:

الضغط - أساليب مقاومة الضغوط - الصلابة النفسية - المتفوقات دراسياً - غير المتفوقات - المرحلة الثانوية

## **Abstract**

### **Stress coping styles and its relationship with psychological hardiness: A comparative study between over-achiever and under-achiever secondary school female students**

The current study aimed to investigate Stress coping styles and its relationship with psychological hardiness and the differences in these variables between over-achiever and under-achiever secondary school female students.

The researcher carried out her study in Cairo Governorate, Egypt using descriptive, correlational, and comparative method.

The study sample consisted of 124 secondary school female students, 62 of them were over-achievers and 62 were under-achievers.

The researcher applied Stress coping styles test (prepared by Mona Mahmoud, 2002) and psychological hardiness test (prepared by Emad Mekheimer, 2006), and Basic data form (Prepared by the researcher).

The results of the study revealed that There was a statistically significant positive correlation among Stress coping styles and psychological hardiness with its three dimensions (commitment, control and challenge) in the total sample, there was a statistically significant negative correlation among negative Stress coping styles and psychological hardiness with its three dimensions (commitment, control and challenge) in the total sample, there was a statistically significant difference in the order of Stress coping styles between over-achiever and under-achiever secondary school female students. Over-achievers were higher in positive coping styles, whereas under-achievers were higher in negative coping styles, there was a statistically significant difference in commitment and challenge between over-achiever and under-achiever secondary school female students, there was a statistically significant difference in psychological hardiness with its three dimensions (commitment, control and challenge) between students of scientific and literary divisions. Scientific students were higher in resorting to God coping style, whereas literary students were higher in the surrender coping style.

#### **Key Words:**

Stress - Stress coping styles - Psychological Hardiness - Over achiever Students - Under achiever Students - Secondary School Stage

## ❑ قائمة الموضوعات ❑

الصفحة	الموضوع
١	صفحة العنوان
أ	آية قرآنية
ب	شكر وتقدير
ج	مستخلص الدراسة
د	Abstract
هـ	قائمة الموضوعات
ز	قائمة الجداول
ح	قائمة الأشكال
ط	مقدمة
٢	<b>* الفصل الأول: مدخل الدراسة *</b>
٣	أولاً: مقدمة
٧	ثانياً: مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
٧	ثالثاً: أهداف الدراسة
٧	رابعاً: أهمية الدراسة
٩	خامساً: التعريفات الإجرائية
١٠	سادساً: حدود الدراسة
١١	<b>* الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة *</b>
١٢	<b>١ - الضغط النفسي Stress</b>
١٦	أنواع الضغوط
١٧	الأسباب المؤدية للضغط (مصادر الضغوط)
٢٠	مراحل عملية الضغوط
٢٠	مكوّنات عملية ضغوط الحياة
٢١	مستويات الاستجابة للمواقف الضاغطة
٢٢	الآثار المترتبة على الضغط النفسي
٢٣	النظريات التي تناولت الضغوط النفسية
٢٨	<b>٢ - مقاومة الضغط النفسي Stress Coping</b>
٢٩	مراحل مواجهة الضغوط
٣٠	<b>٣ - أساليب مقاومة الضغط النفسي Stress Coping styles</b>
٣١	تعريف أساليب المقاومة
٣٣	وظائف أساليب المقاومة وفعاليتها
٣٣	استراتيجيات وأساليب مقاومة الضغوط النفسية
٣٧	العوامل التي تؤثر في أساليب مقاومة الضغوط
٤٠	أنواع أساليب مقاومة الضغوط
٤٥	النظريات التي تناولت أساليب مقاومة الضغوط

٤٩	<b>٤- الصلابة النفسية Psychological Hardiness</b>
٥٠	تعريفات الصلابة النفسية
٥١	أهمية الصلابة النفسية
٥١	أبعاد الصلابة النفسية
٥١	بعض المفاهيم المتعلقة بالصلابة النفسية
٥٥	خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة
٥٦	خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة
٥٦	النظريات التي تناولت الصلابة النفسية
٦٠	<b>٥- التفوق الدراسي Academic Over Achievemvt</b>
٦١	أولاً: محكات تعريف التفوق الدراسي وتقديره
٦٢	ثانياً: بعض المفاهيم المرتبطة بالتفوق الدراسي
٦٣	ثالثاً: مجالات التفوق الدراسي
٦٣	رابعاً: بعض العوامل المؤثرة في التفوق الدراسي
٦٧	النظريات التي تناولت التفوق الدراسي
٧١	<b>* الفصل الثالث: الدراسات السابقة وفروض الدراسة *</b>
٧٢	أولاً: دراسات تناولت أساليب مقاومة الضغوط في علاقتها بالصلابة النفسية
٧٨	ثانياً: دراسات تناولت أساليب مقاومة الضغوط لدى المتفوقين دراسياً
٨١	ثالثاً: دراسات تناولت الصلابة النفسية لدى المتفوقين دراسياً
٨٢	رابعاً: دراسات مرتبطة بموضوع البحث قامت بدراسة طلاب المرحلة الثانوية
٨٦	خامساً: تعقيب عام على الدراسات السابقة
٨٨	سادساً: فروض الدراسة
٨٩	<b>* الفصل الرابع: منهج وإجراءات الدراسة *</b>
٩٠	أولاً: منهج الدراسة
٩٠	ثانياً: عينة الدراسة
٩٣	ثالثاً: أدوات الدراسة
١٠٥	رابعاً: المعالجات الإحصائية
١٠٦	خامساً: إجراءات تطبيق الدراسة
١٠٧	<b>* الفصل الخامس: نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها *</b>
١٠٨	أولاً: عرض ومناقشة النتائج بحسب فروض الدراسة
١٠٨	نتائج الفرض الأول
١١٢	نتائج الفرض الثاني
١٢٠	نتائج الفرض الثالث
١٢٢	نتائج الفرض الرابع
١٢٣	ثانياً: تعليق على النتائج
١٢٥	ثالثاً: التوصيات
١٢٥	رابعاً: مقترحات بحثية
١٢٦	قائمة المراجع
١٣٤	ملاحق الدراسة
١٤٠	ملخص الدراسة

## ❑ قائمة أجداول ❑

الصفحة	موضوع الجدول	رقم الجدول
٥٥	خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة	١
٥٦	خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة	٢
٦٣	بعض العوامل المؤثرة في التفوق الدراسي	٣
٩١	توزيع أفراد العينة وفقاً للعمر	٤
٩١	توزيع أفراد العينة وفقاً للصف الدراسي	٥
٩٢	توزيع أفراد العينة وفقاً للمنطقة السكنية	٦
٩٢	توزيع أفراد العينة وفقاً للشعبة الدراسية (علمي/ أدبي)	٧
٩٧	جدول رصد درجات مقياس أساليب مواجهة الضغوط	٨
٩٨	معاملات ثبات المقاييس الفرعية لطريقة إعادة الإختبار لمقياس أساليب مواجهة الضغوط	٩
٩٩	الصدق البنائي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط	١٠
٩٩	ثبات اختبار أساليب مواجهة الضغوط	١١
١٠١	معاملات الارتباط ومستوى دلالتها بين درجة كل مفردة ودرجة البُعد الذي تنتمي إليه، والارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للاختبار	١٢
١٠٣	معاملات ثبات اختبار الصلابة النفسية وثبات كل بُعد من أبعاده باستخدام معامل ثبات ألفا	١٣
١٠٣	الصدق البنائي لاختبار الصلابة النفسية	١٤
١٠٤	حساب الثبات لاختبار الصلابة النفسية	١٥
١٠٤	صدق الاتساق الداخلي لاختبار الصلابة النفسية	١٦
١٠٩-١٠٨	نتائج معامل ارتباط بيرسون لتوضيح العلاقة بين كل أسلوب من أساليب مواجهة الضغوط، والصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة	١٧
١١٠-١٠٩	معامل التحديد لمعاملات الارتباط	١٨
١١٠	نتائج معامل ارتباط بيرسون لتوضيح العلاقة بين مجموع أساليب مواجهة الضغوط (الإيجابية والسلبية)، والصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة	١٩
١١٣	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية للمتفوقات وغير المتفوقات دراسياً من طالبات الثانوية العامة، مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	٢٠
١١٥-١١٤	نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات كل أسلوب من أساليب مواجهة الضغوط، تبعاً لمتغير التفوق الدراسي	٢١
١١٥	نتائج اختبار (ت) للفرق بين متوسط درجات اختبار أساليب مواجهة الضغوط، تبعاً لمتغير التفوق الدراسي	٢٢
١٢٠	نتائج اختبار (ت) للفرق بين متوسط درجات مقياس الصلابة النفسية بأبعاده الثلاثة، تبعاً لمتغير التفوق الدراسي	٢٣
١٢٢	نتائج اختبار (ت) للفرق بين متوسط درجات اختبار أساليب مواجهة الضغوط، ومقياس الصلابة النفسية بأبعاده الثلاثة، تبعاً لمتغير الشعبة الدراسية (علمي/أدبي)	٢٤

## ❑ قائمة الأشكال ❑

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٢٠	مراحل عملية الضغوط وفقاً لما أشار إليه جرين	١
٢١	عملية ضغوط الحياة وفقاً لما صنّفه دوهرناود	٢
٢١	مستويات الاستجابة للضغوط	٣
٢٢	نموذج الآثار الإيجابية للضغوط	٤
٢٣	نموذج الآثار السلبية للضغوط	٥
٢٥	نظرية ريتشارد لازاروس للضغط النفسي	٦
٢٦	نموذج كوبر (تأثير الضغوط على الفرد)	٧
٤٠	مراحل الأسلوب العلمي لحل المشكلات	٨
٥٧	المتغيرات الوسيطة للصحة النفسية/ المرض النفسي	٩
٥٨	التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة النفسية	١٠
٦٠	نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها	١١
٦١	محكات التفوق الدراسي	١٢
١١٦	المتوسط الحسابي لأساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد العينة	١٣
١٢١	المتوسط الحسابي لدرجات الصلابة النفسية لدى أفراد العينة	١٤

## مقدمة

انتشرت كثيراً وبشكل موسع، الدراسات التي تهتم بدراسة الضغوط النفسية، وعلاقتها بكثير من المتغيرات السلبية مثل الأمراض السيكوسوماتية، والأفكار السلبية، والتدخين، وإدمان المخدرات، والممارسات الخاطئة، والانتحار والفشل الدراسي.... إلخ، لكن اللافت للانتباه أن الأشخاص لا تتأثر بالضرورة بالكيفية نفسها، حال تعرّضها للضغوط النفسية، وكذلك في استجاباتهم وأساليبهم في التعامل مع الضغوط، فهنا يثار التساؤل عن ماهية الأسباب النفسية والاجتماعية التي تجعل بعض الأشخاص محتفظين بصحتهم النفسية والجسدية، على الرغم من التعرّض للضغوط، والإجابة تكمن في وجود بعض المتغيرات (نفسية أو اجتماعية) تؤثر في قدرة الفرد على مواجهة هذا الحدث الضاغط، والصلابة النفسية تعد أحد هذه المتغيرات فالصلابة النفسية متغير نفسي من شأنه أن يؤثر على رؤية الفرد وإدراكه وتقييمه للموقف الضاغط، ومن ثمّ يحدد مدى تأثير هذا الموقف على نفسية الفرد.

وتعدّ الصلابة النفسية من أهم المفاهيم الحديثة في مجال الصحة النفسية، والتي تساعد الفرد على التصدي ومواجهة تحديات الحياة، فالصلابة النفسية ترتبط بالوقاية من الأمراض، فعلى الرغم من كل ما قد يواجهه الفرد في هذه الحياة من ظروف ضاغطة حادة أو مزمنة كالأمراض مثلاً أو معاناة عقلية أو جسدية، بحيث يكون معرضاً لليأس والعجز والاستسلام، إلا أن كثيراً من الناس لديهم مصادر مختلفة تعمل كمخفف لتلك الصدمات، و من بينها الصلابة النفسية.

وهذا البحث هو محاولة لدراسة أساليب مقاومة الضغوط والصلابة النفسية لدى طالبات مرحلة الثانوية العامة، ومدى علاقة ذلك بالتفوق الدراسي، ويأتي اهتمام الباحثة بدراسة هذه المرحلة تحديداً؛ نظراً لأهمية هذه المرحلة؛ ذلك أنها تعتبر مرحلة فارقة في حياة الطالب، ومهمة لتحديد مستقبله، ويواجه طلاب المرحلة الثانوية عدداً كبيراً من الضغوط؛ نظراً لما تنطوي عليه هذه المرحلة من أهمية بالغة في تحديد مسار التعليم العالي الذي سيحصل عليه الطالب أو الطالبة، وكذلك تحديد المسار المهني في سوق العمل، بالإضافة إلى الضغط الأسري الواقع عليهم، وتعدد المناهج وصعوبة الامتحانات، ويزيد الشعور بالضغط بمرور الوقت واقتراب موعد الامتحانات، بالإضافة إلى تغيير الأنظمة التعليمية باستمرار، والشعور بعدم الاستقرار، وأيضاً الإحساس بأن هذه المرحلة هي وسيلة للحصول على مكانة اجتماعية جيدة.

ولا تعتقد الباحثة أن تصنيف أساليب مقاومة الضغوط إلى (إيجابية وسلبية) يعني (جيد وسيء) وإنما هي كلها أساليب يلجأ إليها الشخص من أجل الوصول إلى حالة من الاتزان النفسي؛ كي يستطيع المواصلة والتعامل مع معترك الحياة، وهذا ما قامت الباحثة بإيضاحه للطالبات أثناء التطبيق، وأثناء تفسير النتائج لهن عند طلب ذلك.

الباحثة

# "الفصل الأول" مدخل الدراسة

- أولاً: مقدمة
- ثانياً: مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
- ثالثاً: أهداف الدراسة
- رابعاً: أهمية الدراسة
- خامساً: التعريفات الإجرائية
- سادساً: حدود الدراسة

## أولاً: مقدمة:

مع ما يشهده عصرنا الحالي من تقدم علمي وتكنولوجي ملحوظ، صاحب هذا التقدم، وجود مجموعة كبيرة من التحديات والضغوط التي تُلقَى بثقلها على كل أفراد هذا العصر، حتى يكاد لا يخلو منها فردٌ واحدٌ، وكلمة الضغط وإن كانت تحمل في معناها الشدة والقهر والإكراه؛ إلا أن الناس يتفاوتون ويختلفون في طرائق وأساليب تعاملهم ومواجهتهم لها، فمنهم من ينظر إليها نظرة إيجابية تعينه على مواجهة الحدث الضاغط مهما عظمت شدته وقوته، ومنهم يجعل لحدث ضاغط أقل في مستوى الشدة والضغط ما يهزّ كيانه كله، وما يبعث فيه الألم والقهر الذي إذا ما تراكم عليه أصاب النفس بالكثير من الأمراض العضوية والنفسية، ولعل في حقيقة الأمر أن الضغوط مستمرة مادامت الحياة مستمرة، ما يعزز قيمة الاهتمام بمعرفة كيفية مواجهتها، فالبحث في ماهية هذه الضغوط، والبحث في كيفية وأساليب مواجهتها أمرٌ ضروري، وأمرٌ مستمر مادامت الحياة مستمرة، وتتناول الباحثة في هذا الفصل عرضاً لمشكلة الدراسة وتساؤلاتها، وما يهدف إليه هذا البحث، وأهميته النظرية والتطبيقية، وحدود الدراسة، كما تستعرض التعريفات الإجرائية للدراسة.

إن ضغوط البيئة على اختلافها، يمكن أن تزيد أي مرض سوءاً، وهي ليست سبباً للمرض، وإنما هي أقرب إلى أن تكون عاملاً مهماً في تفاقم المرض، أي أن ضغوط البيئة ليست ضرورية لإحداث المرض، ولكنها إذا تحققت تزيد الأمور تفاقمًا فيما يبدو، فقد تُعجّل بظهور المرض، وتزيد الأعراض شدة، وتُضعف المقاومة، وقدرة المريض على المواجهة، وتسرع في التدهور، وتؤخر الشفاء، ولذلك فليس في الإمكان تجاهل الضغوط؛ لأنها قد تؤدي دوراً مهماً، فإن تجاهل الضغوط قد يكون الفاصل بين النجاح والفشل، ولكن الكيفية التي تتفاعل بها الضغوط مع القوى الأخرى ومداها، تحتاجان بالتأكيد إلى التدبر.

(دافيد شيهان، ١٩٩٠، ١٢٥)

ويذكر Albrecht (1979) أن هناك عددًا كبيراً من الأمراض الجديدة والغريبة التي وجدت طريقها إلى حياة الإنسان في دول العالم الصناعية، ومن الملاحظ أنها تنتشر باضطراد، وتؤثر أكثر فأكثر في حياة الناس بدرجة خطيرة، وقد وصلت نسبة انتشارها إلى حد الأوبئة، وهي لا تنتقل عن طريق العدوى بالبكتيريا أو الميكروبات، بل إنّ هذه الأعراض قد تمتد على متصل من الإحساس البسيط بعدم الراحة، وصولاً إلى الموت، ومن الصداع إلى عسر الهضم، ومن الأزمات القلبية إلى السكتة الدماغية، ومن الإرهاق إلى ضغط الدم وفشل الأعضاء، ومن التهاب الجلد إلى نزيف الجروح، وهذه الأمراض تتزايد بشكل منتظم يهدد صحة البشر وسلامتهم، وتحدث هذه الأمراض بسبب الظروف المحيطة بالإنسان العادي والتي تؤثر على وظائفه الفسيولوجية، ويُطلق عليها الأمراض السيكوسوماتية. (أمل سليمان، ٢٠٠٤، ١٦)

هذا وقد ظل اهتمام علم النفس والصحة النفسية بموضوع الضغوط وأساليب مواجهتها؛ نظراً للخطر الشديد الذي تُحدثه أو توقعه هذه الضغوط لمن لا يعرف كيفية التعامل معها، وقد أشارت نتائج الدراسات التجريبية لآثار الفسيولوجية السلبية للضغوط النفسية مثل دراسات (Selye, Levy (1985)، (1976)،

المثيرة للمشقة عن وجود علاقة ارتباطية بين أحداث الحياة المثيرة للمشقة، والعديد من الاضطرابات الجسمية مثل الذبحة الصدرية، وأمراض الشريان التاجي، وآلام البطن المفاجئة، والسكر، وضغط الدم، وأمراض النساء المختلفة. (أمل سليمان، ٢٠٠٤، ١٦)

ويعد الضغط عنصراً مجدداً للطاقة الإنسانية، وبدون الضغط تصبح الحياة بدون معنى، فالفرد حين يكون قادراً على احتواء المتطلبات، والاستمتاع بالاستثارة التي تسببها الضغوط، فإن الضغوط تكون مقبولة ومفيدة. (فاروق السيد، ٢٠٠١، ٩٦)

فبالضغوط النفسية قد تكون في بعض الأحيان قوة دافعة إيجابية، ومبعثاً للحياة والنشاط، وتساعد الفرد على تحقيق أهدافه عن طريق مضاعفة مجهوداته ونشاطاته، لذا فإن متطلبات الحياة لا بد أن تتضمن قدرًا معيناً من الضغوط، ولكن إذا ما زاد ذلك القدر من الضغط النفسي، فسيصبح بالتالي قوة هادمة، فالشخص الذي يتعرض للضغوط بشكل منتظم، يظهر تدهوراً في رؤيته لمفهوم ذاته، بالإضافة إلى اضطراب الوظائف المعرفية التي تؤدي إلى تشوية مداركته للعالم الخارجي، كما أنه قد يفقد ذاكرته، وعلاوة على ذلك ستزداد قابلية الفرد للإصابة بالأمراض الجسمية والنفسية، ومن هنا فإن الضغط النفسي مهم وضروري للفرد، وذلك لأداء بعض الأمور؛ إلا أن الضغط الذي يلزم الفرد لفترة طويلة من الوقت، يكون له تأثيراته السلبية في كل من الناحيتين النفسية والسيولوجية. (أمل سليمان، ٢٠٠٤، ١٦)

وعلى الرغم من أن هناك كثيراً من الدراسات قد أوضحت أن هناك علاقة سببية بين التعرض لأحداث الحياة الضاغطة، والإصابة بالاضطرابات النفسجسمية؛ إلا أنه يوجد أيضاً مصادر وعمليات تحمّل وأساليب مواجهة تعد بمثابة عوامل مساعدة تمكن الفرد من التصدي للضغوط النفسية، وبالتالي توفر له الاحتفاظ بالصحة النفسية.

وقد بدأ البحث في عمليات مواجهة الضغوط منذ القرن التاسع عشر، حيث ابتكر سيجموند فرويد Sigmund Fried مفهوم الدفاع Defense كمجموعة من الميكانيزمات النفسية التي يلجأ إليها الفرد للتحكم في المشاعر المؤلمة وبخاصة القلق، ثم قدمت أنا فرويد Anna Fried ميكانيزمات أخرى عديدة، وفي أواخر السبعينات اتخذ البحث توجهاً جديداً بدراسة الضغط من خلال قوائم لأحداث الحياة، وزيادة الاهتمام بالعمليات المدركة والملحوظة لمواجهة الضغوط. (ولاء رجب، ٢٠١٦، ١٢)

ومع انتشار الدراسات التي تهتم بمجال الضغوط النفسية، فإن الاهتمام بدراسة أساليب التعامل مع هذه الضغوط يعد حلاً سحرياً لإعادة التوافق عند الإنسان، وذلك إذا استطاع معرفة واستخدام الأسلوب المناسب لشخصيته، حيث زاد الاهتمام منذ سنوات عدة بالوسائل، والطرائق التي يلجأ إليها الفرد لدرء الخطر الذي يواجهه يومياً في حياته، وسمى علماء النفس هذه بأساليب التعامل Coping Strategies وعندما