

أسلوب مواجهة غير المتزوجة للضغوط النفسية اليومية وعلاقته بالصلابة النفسية

أ.م.د. وجدان جعفر جواد عبد المهدي الحكاك

جامعة بغداد/ مركز البحوث التربوية والنفسية

الملخص:

سعى البحث الحالي إلى تعرّف وقياس مستويات أساليب مواجهة الضغوط النفسية اليومية والصلابة النفسية لعينة من تدريسيات جامعة بغداد غير المتزوجات، ثم تعرف العلاقة الارتباطية بين مستويات القياس للمفهومين بحسب استجابات العينة وتفسيرها إحصائياً. وبلغت عينة البحث (١٥٠) تدريسية من الإناث من كليات ومراكز جامعة بغداد-الجادرية، بأعمار مختلفة بحسب ما توفر للباحثة من أعداد منهنّ وتسهيلات في التطبيق للعام الدراسي (٢٠١٣/٢٠١٤).

وحدد مفهومي البحث بحسب الأدب النظري تنظيراً وقياساً بالآتي:

١. مفهوم أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة (لعبد السلام علي، ١٩٩٧): سلسلة من الأحداث الخارجية التي تواجهها المرأة العاملة نتيجة تعاملها مع متطلبات البيئة المحيطة بها، وتفرض عليها سرعة التوافق في مواجهتها لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية، والوصول إلى تحقيق التوافق مع البيئة المحيطة بها.

٢. مفهوم الصلابة النفسية (للحكاك، ٢٠١٠): قدرة الفرد وفاعليته في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، بإيمان وشجاعة وثقة بالنفس وحصانة وتحمل، لأجل البقاء ثابتاً في وجه الصعوبات الحويوية والأخطار والصدمات والإحباطات والمشكلات النفسية اليومية، مطوراً بذلك أهدافاً واقعية واتجاهات تراكمية شخصية لحل المشكلات الحويوية والتفاعل بسلاسة واحترام، مع الذات والآخرين. وأوصلتنا النتائج التي تم الحصول عليها إلى ما يدل على أن عينة البحث من تدريسيات جامعة بغداد-مجمع الجادرية غير المتزوجات يسلكنّ ويستعملنّ الأساليب الإيجابية لمواجهة ضغوطات الحياة اليومية بشكل عام من خلال مواجهتهن لأحداث الحياة الضاغطة بدرجة عالية على المقياس، كما أن العينة تتحلى بقدر عالٍ من الصلابة النفسية بحسب استجابتهن على مقياس الصلابة النفسية. أما العلاقة الارتباطية بين المفهومين فهي عالية بالنتيجة، والتي فسرتها الباحثة من جانبين: أولهما أن تدريسيات جامعة بغداد غير المتزوجات يسلكنّ ويستعملنّ أساليب إيجابية لمواجهة ضغوطات الحياة اليومية ارتفعت إيجابيهن في استعمالها إلى حد الصلابة النفسية التي تعدّ كمخفف أو واقٍ لهنّ ضد الضغوطات هذه، أما الجانب الثاني يفسره تحليلهنّ بقدرة الصلابة النفسية التي اكتسبها من الحياة العامة من تربية دينية ومن الحياة العملية والاجتماعية التي يعشنها بصعوبة وتحدّ دون زواج مع مسؤولية أسرية وشهادة عليا بسنوات تعب وضغوط وحروب وعمل يومي مضني بساعاته وواجباته، فامتلكنها في شخصيتهنّ وساعدتهنّ كثيراً على مواجهة ضغوط الحياة اليومية بأساليب إيجابية وسهّلت عليهنّ العيش بشكل طبيعي لمجارات الحياة. ثم قدمت توصيات ومقترحات متعددة تهتم المؤسسة التعليمية خاصة والمجتمع بشكل عام خدمة للمسيرة العلمية.

الفصل الأول/ مشكلة البحث وأهدافه:

مشكلة البحث:

تحسست الباحثة مشكلتها للبحث الحالي من التفكير في أمرين غاية في الأهمية في الحياة عامة وفي مجال البحوث النفسية خاصة وهما:

١. تأثر البحوث النفسية على مدى خمسين عاماً بالجوانب السلبية المضطربة في السلوك الإنساني التي ارتبطت بالمنحى التشخيصي والاكلينيكي لعلم النفس الاكلينيكي، إلا أن النظرة التشاؤمية هذه تضاعلت نوعاً ما في العصر الحاضر، واتخذت حركة البحوث النفسية مسارا ومنعظاً جديداً وأكثر تفاؤلاً من ذي قبل وهو ما يعرف بمنحى علم النفس الايجابي، والذي يركز على تسليط الضوء على الجوانب الايجابية ومصادر القوة في السلوك الإنساني ومحاولة تميمتها ومحاولة ربط أثرها بالسعادة النفسية وتدعيم النظرة المتفائلة.

٢. تزايد أحداث الحياة الضاغطة التي تعيشها المرأة في العراق بشكل عام في أي وضع اجتماعي كانت، لا سيما المرأة غير المتزوجة والعاملة منهن، مع افتراض اختلاف تأثير أحداث الحياة الضاغطة من امرأة لأخرى واتباعها لأساليب مختلفة في مواجهة الأحداث هذه والذي يتوقف تبعاً لتقديرها لهذه الأحداث وتأثيراتها على نفسية المرأة غير المتزوجة من حيث كونها إما باعثاً على الضرر أو التهديد. أو باعثاً على التحدي هذا في حال افتراض تحليها بقدر كاف من الصلابة النفسية الذي يعد من مفاهيم علم النفس الإيجابي الذي يحفز السلوك الإنساني لمواجهة الضغوطات النفسية الحيوية بفاعلية بتحد ومسؤولية، فبعض الأشخاص يستطيعون تحقيق ذواتهم وامكاناتهم على الرغم من تعرضهم للضغوط والإحباط لأن وجود معنى أو هدف لحياتهم يجعلهم يتحملون هذه الضغوط وأن تقييمهم المعرفي مع الصلابة النفسية قد يؤثر في تقييمهم للحدث الضاغط واختيار أسلوب مواجهته والتكيف معه.

أهداف البحث:

سعى البحث الحالي الى تعرّف :

أولاً: مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية اليومية لعينة من تدريسيات جامعة بغداد غير المتزوجات.

ثانياً: مستوى الصلابة النفسية لعينة من تدريسيات جامعة بغداد غير المتزوجات.

ثالثاً: العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية اليومية والصلابة النفسية بين تدريسيات جامعة بغداد غير المتزوجات.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالجانب النظري، والجانب التطبيقي والميداني لتطبيق مقياسي المفهومين على عينة عشوائية بسيطة من تدريسيات مجتمع جامعة بغداد غير المتزوجات للعام الدراسي (٢٠١٤-٢٠١٥).

مصطلحات البحث:

أولاً/ أساليب مواجهة الضغوطات النفسية اليومية (Coping Styles Everyday Stress):
التعريفات النظرية:

١ - تعريف عبد الحميد وكفاي (١٩٨٩) : سلسلة من عمليات التفكير تستعمل لمواجهة موقف ضاغط، أو غير سار أو تحديد استجابات الفرد في مثل المواقف هذه (عبد الحميد وكفاي، ١٩٨٩: ص ٧٦٣). واتفق معهم ابراهيم (١٩٩٤): هي مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية السلوكية، أو المعرفية التي يسعى من خلالها الفرد، لمواجهة الموقف الضاغط لحل مشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها (ابراهيم، ١٩٩٤: ص ١٠٥).

٢ - تعريف ريان Ryan (١٩٨٩): استراتيجيات توافقية متعلمة مكتسبة، تمثل محتوى السلوك، وتستعمل للسيطرة على أزمات الحياة وظروفها الضاغطة (Ryan, 1989: p.110).

٣ - تعريف أتواتر Atwater (١٩٩٠): أساليب تعامل يقوم بها الفرد تجاه المثيرات التي تفقده توازنه وتجاوز قدرته على التوافق (Atwater, 1990: p.109).

٤ - تعريف الطيريري (١٩٩٤): إذ يبين أن العمليات التي يواجه بها الفرد المواقف الضاغطة من الممكن أن تأخذ صورتين:

أ - الصورة الأولى: هي عملية التكيف مع الوضع الضاغط "Adaptation"، وهي عبارة عن عمليات وإجراءات روتينية يعمل الفرد إلى مزاولتها وعادة ما تكون هذه العمليات أوتوماتيكية وأسلوباً ثابتاً يزاوله الفرد في مثل المواقف هذه.

ب - الصورة الأخرى: هي عملية المواجهة "Coping"، وهي عبارة عن إجراءات يتخذها الفرد من أجل المشكلة التي تواجهه ومن ثم العودة إلى الوضع الانفعالي الطبيعي، وعادة ما تكون هذه الإجراءات نتيجة عملية تقييم الفرد للموقف الذي يمر به أكثر من كونها صفة ثابتة أو إجراءات روتينية (الطيريري، ١٩٩٤: ص ١٠٢-١٠٩).

٥ - تعريف الامارة (١٩٩٥): المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الآتية والمستقبلية (الامارة، ١٩٩٥: ص ٣٠).

١. تعريف علي (١٩٩٧) : سلسلة من الأحداث الخارجية التي تواجهها المرأة العاملة نتيجة تعاملها مع متطلبات البيئة المحيطة بها، وتفرض عليها سرعة التوافق في مواجهتها لهذه

الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية، والوصول إلى تحقيق التوافق مع البيئة المحيطة بها (علي، ١٩٩٧: ص ١٠).

٢. تعريف الضريبي عبد الله (٢٠١٠): الاستجابة أو الطريقة التي يستعملها أو يتبعها الفرد في مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة للتخلص منها، أو الحد من آثارها أو التكيف معها (الضريبي، ٢٠١٠: ص ٦٧٦).

التعريف الإجرائي: تعرّف أساليب مواجهة الضغوط النفسية إجرائياً بأنها الدرجة الكلية التي تحصل عليها التدريسية غير المتزوجة في استجابتها على فقرات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية اليومية المستعمل في البحث الحالي.

ثانياً/ الصلابة النفسية (Psychological Toughness):

الصلابة لغةً: من "الصُّلب"، والصلب: عظم ذو فقار في ظهر الرجل تلقه وتحيطه الأعصاب ما يجعله أشد قوة وأكثر صلابة. والصلابة من القوة، والقوة من الصلابة، وأشدّ قوة، أكثر صلابة. وقد استعملت الباحثة مفهوم الصلابة النفسية للحكاك (٢٠١٠)، تعريفاً وتنظيراً وقياساً، كونه مقياساً محلياً للبيئة العراقية وموثوق في إجراءات بنائه تماماً.

التعريف النظري لمفهوم الصلابة النفسية للحكاك (٢٠١٠): قدرة الفرد وفاعليته في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، بإيمان وشجاعة وثقة بالنفس وحصانة وتحمل، لأجل البقاء ثابتاً في وجه الصعوبات الحيوية والأخطار والصدمات والإحباطات والمشكلات النفسية اليومية، مطوراً بذلك أهدافاً واقعية واتجاهات تراكمية شخصية لحل المشكلات والتفاعل بسلاسة واحترام، مع الذات والآخرين (الحكاك، ٢٠١٠: ص ٣٠).

التعريف الإجرائي: تعرّف الصلابة النفسية إجرائياً بأنها الدرجة التي تحصل عليها التدريسية غير المتزوجة في استجابتها على فقرات مقياس الصلابة النفسية المستعمل في البحث الحالي.

ثالثاً/ التدريسيات غير المتزوجات في جامعة بغداد (Altdriciat Unmarried At)

(Baghdad University): شريحة من النساء الحاصلات على شهادات عليا في اختصاصات مختلفة يعملن تدريسيات بشكل خاص في قطاع التعليم العالي والبحث العلمي في كليات جامعة بغداد ومراكزها، بأعمار مختلفة حسب ما توفر للباحثة من عينة منهن، وهنّ غير متزوجات ويعملن تدريسيات في مرافق جامعة بغداد كافة- مجمع الجادرية، كشرط لتحقيق أهداف البحث.

الفصل الثاني/ أهميته البحث وأدبياته.

لم يفلح التقدم الحضاري المادي المتسارع، في إشعار الإنسان بالأمن والطمأنينة، بل أنه زاد من تعرض الفرد للضغوط النفسية المختلفة، لازدياد متطلبات الحياة تعقيداً وتوسعاً، مما سبب ازدياد الضغوط الواقعة عليه لتلبية تلك المطالب، فلا يستطيع التوقف عن مجاراتها، لأنه سيتخلف عن اللحاق بها، مما اضطره إلى مواكبة التسارع لتحقيقها، والذي زاده مرة أخرى من الضغط على النفس وتحميلها أكثر من طاقتها بغية اللحاق بالتحضر بكل ما يحمله من قسوة ورخاء، فتعقد الحياة الحديثة والتقدم المادي والتكنولوجي هذا أدى إلى زيادة الضغوط النفسية عليه، وأشارت التقارير الطبية في الولايات المتحدة إلى أن (٧٥%) من المشكلات الصحية لها علاقة بشكل أو بآخر بالضغوط النفسية، وهذا الأمر على عكس المتوقع فمظاهر الحياة الحديثة لم تسهم كثيراً في تحقيق مستويات مرتفعة من مؤشرات الصحة النفسية والسعادة لدى الأفراد حتى في أكثر الدول تقدماً، مما دفع الكثير من علماء النفس الغربيين لدراسة هذه الضغوط ووضعوا برامج إرشادية نفسية للتخفيف من آثارها، وكانت لهم نظرات مختلفة في تفسير أسبابها عكست في مجملها أهمية (البعد الأفقي) في حياة الفرد أي علاقته بالبيئة المادية والاجتماعية والآخرين من حوله، وأهملت (البعد الرأسي) أي العلاقة بخالق الكون والجانب الروحي فينا كبشر. وعموماً فإن الفرد في حياته اليومية يواجه العديد من المواقف الضاغطة، والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث تنطوي على الكثير من مصادر القلق، وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد (النيال وعبد الله، 1997: ص ٨٥).

فحياة الفرد في عالم اليوم هي حياة الرعب، والقلق والاضطراب، والهوس، فهي دمار وحروب وقتال، ونهب واستغلال، واستعمار، وتحطيم للعلاقات الإنسانية العليا، إنها السمات الأساسية البارزة في عالمنا المعاصر، مع أن الإنسان خلق ليسعد لا ليتعذب في كل مكان، ولأن سلوك الإنسان وتصرفاته تقتزن بتصوراته للحياة ونظريته إلى الأشياء والأمور التي تحيط به، فعلى ذلك تكون أعماله وردود أفعاله (محمد، 1997: ص ٥٩).

ولعل اتسام العصر الحديث بالتسارع في مختلف ميادين الحياة، كعصر للتكنولوجيا، وللفضاء، وللإنترنت، وزيادة متطلبات الحياة، وقلة توفر عنصر الأمن والاستقرار السياسي بسبب العدوان الهجمي والانتهاكات والسلوكيات العدوانية، وما ترتب على ذلك من زيادة في عدد الشهداء والسجناء، أظهر ضغوط الحياة وبدرجة كبيرة جداً مقارنة بالمجتمعات الأخرى، ولأن المجتمع دائماً يسعى إلى توفير المقومات التي من شأنها أن تكفل نوعاً من الاستقرار، ومستوى جيد للصحة البدنية النفسية لمختلف الشرائح فيه، حتى يكون في استطاعتها القيام بواجباتها

وتأدية أدوارها نحو خدمته، إلا أن هذا لا يغني عن وجود معوقات في حياة أفرادها تحول دون قيامهم بدورهم بصورة كاملة، فالحياة مليئة بمختلف مصادر الضغوط النفسية، منها ما تنجم عن طبيعة تفاعل الأفراد مع متطلبات الحياة واحتياجاتها التي يسعى الأفراد إلى تحقيقها، وأيضاً منها ما ينجم عن تلك الكوارث الطبيعية والحروب وغيرها، ومهما كانت تلك المصادر المشار إليها من حيث طبيعتها وتكوينها فلا بد من ردود فعل تجاهها، وهذا هو ما اهتم به العلماء في محاولاتهم المستمرة للكشف عن طبيعتها وتلك ردود الفعل من قبل الفرد، فأحداث الحياة الضاغطة هي المثيرات، أو التغيرات التي تحدث في البيئة الداخلية أو الخارجية والتي لها من الشدة والاستمرارية بحيث تثقل القدرة التكيفية للكائن الحي، ويمكن أن تؤدي في أقصى درجاتها إلى اضطراب في السلوك الإنساني، أو سوء توافقه مع البيئة المحيطة به، أو استجابات سلبية على الجوانب النفسية والجسمية للفرد، ولما كانت أحداث الحياة الضاغطة تنشأ عادة من مواجهة الفرد للمواقف الصعبة، فالموقف الضاغط يلقي بالمسؤولية على الفرد من أجل التعرف الى كافة المصادر التي يمتلكها لكي يستطيع أن يجتاز المواقف هذه من منظور معرفي لتقييم المواقف الضاغطة التي يتعرض لها، وتقييم قدرة الفرد على التعامل ومواجهة المواقف هذه دون التعرض لأية آثار سلبية جسمية أو نفسية، ويشار إلى خمسة متغيرات، تتعلق بأحداث الحياة اليومية الضاغطة كمصادر التكيف والمثيرات الخارجية ورد فعل المثير ورد الفعل الدفاعي والمشكلات النفسية التي تحدثها المثيرات الخارجية، وأكد العديد من الدراسات السابقة والبحوث المتعلقة بالحياة الضاغطة وأعباء الحياة التي يزرخ بها التراث العلمي، ما لتلك الأعباء من الحياة الضاغطة من آثار ايجابية وسلبية، فمن الناحية الإيجابية يتعلم الفرد منها ما قد يواجهه من أعباء الحياة الضاغطة وكيف يستطيع الصمود أمامها والأخذ بالعبر التي يمكن أن تعلمه في المرات القادمة، كيف يمكن مواجهتها بطريقة أفضل، أما من الناحية السلبية؛ فإن آثارها السلبية يمكن أن تظهر على أكثر من جانب واحد من الجوانب الصحية والصحة النفسية والاجتماعية والاقتصادية وغيرها (الشكعة، ٢٠٠٩: ص ٣٥٢-٣٥٤).

لذلك اتجه الباحثون المهتمون بالدراسات النفسية في السنوات الأخيرة إلى البحث عن المتغيرات المعدلة أو المخففة التي من شأنها التخفيف من الآثار الناتجة عن تعرض الفرد لأحداث الحياة الضاغطة سواء الخارجية (البيئية) أو الداخلية (الشخصية) وخطورة استمرار تعرض الفرد للضغوط وما يرتبط بها من أعراض سيكوسوماتية، ومن أمراض نفسية، كالقلق والاكتئاب، وتعد الصلابة النفسية من أهم المتغيرات التي يؤدي دوراً مهماً في إدراك الأحداث الضاغطة مواجهتها، والتي تؤثر في إدراك الفرد وتقييمه للحدث الضاغط، وتؤثر أيضاً في مدى

تقييم الفرد لفاعلية مصادره النفسية والاجتماعية لمواجهة الحدث الضاغط (مخير، ١٩٩٧، ص ١).

إنَّ الحدث الضاغط عمره من عمر الإنسان، والضغوط النفسية تعدُّ صراعاً مع البيئة، واستجابة الفرد لها، سواء كان ذلك فسيولوجياً أو سيكولوجياً بعد تعرضه لها، تأتي حصيلة التأثير بالمتغيرات الخارجية واعتلال العقل الذي يعدُّ نقطة البداية في اعتلال البدن، ولو فقدنا الانسجام بين المتغيرات العقلية، وما يحيط بنا من ظروف لحدثت لنا الأمراض السايكوسوماتية (السيد، ٢٠٠٦، ص ٢).

ويقدر أنَّ إدراك الضغط إنما هو السبب الأعم للمشكلات الصحية في المجتمع الحديث، وهو المسئول عن سبب ما يقرب من نسبة (٨٠%) من جميع الزيارات التي يقوم بها الناس إلى عيادات الأطباء، ويذكر بعض العلماء أنَّ الضغوط تُؤدِّي دوراً هاماً في الإصابة بالأمراض القاتلة في العالم الغربي، مثل: السرطان، والأمراض القلبية الشريانية، واضطرابات التنفس، والإصابات الطارئة، بسبب الحوادث وتشمع الكبد، والانتحار (شيخاني، ٢٠٠٣: ص ١٣)، ومع تعقد الحياة المجتمعية في وقتنا الحاضر وقع معظم أفراد المجتمع تحت طائلة المعاناة من الضغوط التي تؤدي بهم إلى الانعزال، والابتعاد عن ممارسة الحياة الاجتماعية الصحيحة بما فيها من تواصل وتفاعل اجتماعي مهم لتحقيق الصحة النفسية للإنسان، ولذلك كان لا بُدَّ من إيجاد وسائل وأساليب وفتيات يمكن من خلالها التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأفراد لخفض معاناتهم، ومساعدتهم على تنمية قدراتهم على التفكير بشكل عقلائي وواضح، إن الهدف من إدارة الضغوط هو محاولة تخفيف التأثيرات السلبية لها بقدر الإمكان، أو إمكانية التعامل معها بصورة أكثر فاعلية وإيجابية (الصراف، ١٩٩٢: ص ٩٢).

وبينما ترتبط ضغوط الحياة بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية، فإنها تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على "Coping Resources" مصادر المواجهة والاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً، بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل، وما هي العمليات أو الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما، كما ينظر بعضهم إلى تلك العمليات على أنَّها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي في أثناء المدد الزمنية الضاغطة في حياته، وبات هناك اقتناع بضرورة الاهتمام بدراسة هذه العمليات في محاولة الإجابة عن سؤال فحواه كيف يستطيع الفرد أن يتحمل أو يطبق أو يدير الضغوط بنجاح خلال حياته؟ (إبراهيم، 1994 : ص ٩٦).

إنَّ التطور السريع الذي تشهده حياتنا المعاصرة أدى إلى ازدياد وتنوع مستلزمات الحياة، بل إنَّ طموحات الفرد اختلفت وازدادت عمّا قبل، وقد فرض ذلك عليه مزيداً من الجهد والعمل

المتواصل ليعيش حياة سعيدة، مما جعله يشعر بحالة من التوتر والضغط النفسي، لذا تُعدُّ الضغوط النفسية ومصادرها، وآثارها في العاملين في المؤسسات والتنظيمات المختلفة من الموضوعات التي نالت اهتمام الكثير من الباحثين خاصة في الآونة الأخيرة، على الرغم من وجود هذه الظاهرة بوجود الإنسان؛ نتيجة لما تسببه هذه الضغوط من نتائج سلبية على نفسية العاملين، وانخفاض الأداء لديهم، وازدياد أيام الغياب، وربما ارتفاع حوادث العمل، ومن ثمَّ تكبد المؤسسة خسائر كبيرة تتمثل في تعويضات العاملين وانخفاض الإنتاج (جاد الله، 2002: ص ٣٠).

ويتعرض عمال المؤسسات والمنظمات المختلفة إلى درجات متباينة من الضغوط أثناء أدائهم لأعمالهم، ومن ثمَّ يتفاوتون في تبنيهم أو لجوؤهم لأساليب متنوعة لمواجهة تلك الضغوط. فالمثيرات والمواقف المتعددة في بيئة العمل التي قد يلحظها أو يعيشها الأفراد العاملين، جعلتهم يتأثرون بها، ويتمثل ذلك في حدوث الضغوط المهنية التي تجعلهم قلقين، وبذلك يسهل استئثارهم، وتكثر انفعالاتهم، وقد ينعكس ذلك على أدائهم الوظيفي بشكل عام، وربما يتجاوز ذلك إلى تغييبهم عن العمل، والتفكير في الانتقال إلى مهنة أخرى. ويتفاوت الأفراد في تعاملهم، وطرائق مواجهتهم لهذه الضغوط من خلال الأساليب التي يتبعونها، والاستراتيجيات التي يستخدمونها، وكيفية إدراكهم لهذه الضغوط (الضريبي، ٢٠١٠: ص ٦٧١-٦٧٣).

وكلُّ هذه المتغيرات السريعة والمتلاحقة التي يتميز بها العصر الحالي والمشكلات والصراعات النفسية العديدة التي سببتها، واجهت المرأة العاملة أيضاً في تواصلها مع الآخرين، وتفاعلها مع البيئة المحيطة، مما يلزم أن تصبح المرأة العاملة على قدرٍ عالٍ من الكفاءة الشخصية والاجتماعية لمواجهة هذه الصراعات، فأحداث الحياة الضاغطة تعد أحد المظاهر الرئيسة اليومية للحياة المعاصرة، وماهي إلا انعكاس للتغيرات الحادة السريعة التي طرأت على جوانب الحياة كافة (أبو شامة، ٢٠١٢: ص ٨)، والأحداث هذه بكل أنواعها ماهي إلا نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى حدوث صراعات داخلية وخارجية تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الأفراد في التحمل، فزيادة التطور تحمل النفس أعباء فوق الطاقة وينتج عنها زيادة في أحداث الحياة الضاغطة على أجسامنا مما ينعكس على الحالة الصحية والنفسية والعقلية والجسمية والمزاجية ويؤدي إلى انعدام التوازن النفسي للمرأة، ولكن على الرغم من تعرض الناس لأحداث الحياة الضاغطة نلاحظ أن معظم الناس يبقون محتفظين بصحتهم الجسمية وسلامة أدائهم النفسي والاجتماعي، وقد غير هذا مجرى الاهتمام الى ضرورة فحص مصادر المقاومة، أي تلك العوامل والمتغيرات النفسية والبيئية التي يمكن أن تعادل ما لأحداث الحياة الضاغطة من آثار سلبية على سلامة الأداء النفسي والاجتماعي لدى المرأة، وهي تمثل نقاط قوة لدى المرأة

العاملة وتساعدنا على أن نظل محتفظة بصحتها الجسمية والنفسية رغم تعرضها لأحداث الحياة الضاغطة متعددة الجوانب (سلامة، ١٩٩١: ص ٤٨٠).

وقد تكون بصورة شبه يومية مثل الأحداث الضاغطة الوظيفية، كأعباء العمل، ونقص الاحترام من الزملاء والإدارة، ونقص التدريب والمعلومات، وزيادة المسؤولية، والافتقار إلى المساندة الاجتماعية، وعدم التقدير من رؤسائها، والمعاناة من الراتب المنخفض، وقلة فرص الترقى، وظهور المشكلات الأسرية، وبين الإصابة بالأمراض المختلفة الجسدية أو الاضطرابات النفسية، كل ذلك كنتيجة متوقعة لتغير دور المرأة جذريا خلال الربع الأخير من القرن العشرين في مجتمعاتنا العربية، إذ أصبحت المرأة تشارك أسرتها في تحمل المسؤولية من خلال معاشتها مع أسرتها إن كانت متزوجة أو غير متزوجة، فضلاً عن زيادة مصادر أحداث الحياة الضاغطة الناتجة عن الواجبات المنزلية وتوفير الراحة للأسرة في الأوضاع الاعتيادية أو في حالات الأزمات (علي، ٢٠٠٥: ص ١٦٩).

فالنظرة إلى عمل المرأة قد تغيرت عن ذي قبل نتيجة لعامل التعليم والتغيرات الاقتصادية التي يتعرض لها المجتمع في ظل الظروف الراهنة التي تفرض على كل من المرأة والرجل العمل جنباً إلى جنب بفاعلية وكفاءة من أجل المواكبة مع هذه التغيرات، فضلاً عن تأثير التغيرات الاقتصادية على بعض الجوانب الاجتماعية في المجتمع، فالحاجة إلى عمل المرأة ومشاركتها في ميادين العمل المختلفة أكثر إلحاحاً عن ذي قبل حتى تستطيع بجانب مشاركتها في بناء المجتمع أن تساهم بفاعلية في استقرار الأسرة النفسي والاجتماعي والاقتصادي، على الرغم من أن هناك بعض التوجهات التي تلقي الضوء على سلبيات عمل المرأة وتغفل إيجابياتها، مثل إهمالها لبيتها وأسرته وواجباتها، مع أنه يمكن أن توازن المرأة بين المنزل ومتطلباته وبين العمل ومسؤولياته من خلال التعاون بين أفراد الأسرة (علي، ٢٠٠٣: ص ٢٤٠).

وقد شغلت البحوث التي بحثت واقع المرأة العربية أهمية كبيرة في مجال الدراسات النفسية والاجتماعية، وذلك نتيجة للزيادة المضطربة في أعداد النساء العاملات على الرغم من مسؤولياتهن الأسرية وقد حاولت المرأة أن تخرج إلى العمل خارج المنزل مع أداء أدوارها كزوجة وأم وربة بيت... إلخ، بل كعائل رئيس وأساسي للأسرة، إلا أن تعدد الأدوار هذه جعل بعض العاملات يشعرون بعبء هذه الأدوار مما ولد لديهن الصراع بين أدوارهن المختلفة، مع كون عمل المرأة خارج المنزل يمثل عبئاً في حد ذاته ودوراً له مطالب مهما اختلف مستوى التعليم والذي يتراوح من مستوى تعليم متوسط إلى مستوى تعليم عالٍ، ودورها كربة أسرة وأم أو معيلة لأسرة لا يختلف باختلاف مستواها التعليمي، ومن ثم تتعدد الأعباء والمسؤوليات مما يشعرها بالحيرة والتردد وأحياناً مشاعر الذنب والتقصير ويثير في نفسها الصراع، وإن تعدد أدوار المرأة هذه مع

نقص قدرتها على تحقيق التوازن بين الأدوار هذه أو انحيازها لأحد الأدوار أو محاولاتها الدائمة لبذل المزيد من الجهد للمحافظة على مكاسبها من العمل خارج المنزل وعدم التقصير في الواجبات الأسرية قد يسبب ذلك ضغوطاً نفسية وجسمية تقودها إلى الصراع وسوء التوافق مما ينتج عنه آثار سلبية كثيرة تتضح في القلق والإحباط وانخفاض مستوى التوازن بين أدوارها المتعددة والمشكلات الأسرية وانخفاض مستوى التوافق النفسي مع الذات وانخفاض مستوى التوافق الاجتماعي وتتمثل في انخفاض مستوى المشاركة الاجتماعية مع الآخرين وانخفاض مستوى التفاعل الاجتماعي مع البيئة المحيطة وتتمثل في العزلة الاجتماعية والوحدة النفسية، وتحاول المرأة العاملة تأدية أدوارها المتعددة بنجاح في كل منها بما يحقق لها الرضا عن النفس وتحقيق الذات، وقد تستطيع النجاح في ذلك في ظل ظروف معينة، وقد لا تستطيع ذلك وخاصة إذا افتقدت المساندة والعون من الشريك مما يسهم في شعورها بالصراع وقد يزداد حجم التوقعات المنتظرة منها في العمل والمنزل بشكل يفوق قدراتها مما يجعلها تشعر بالذنب لعدم قيامها بما هو مطلوب منها مما يهدد تقديرها لذاتها ورضاها عن نفسها (ابراهيم، ١٩٩٥: ص ٢٦٧).

وعندما تشعر المرأة العاملة بأنها غير قادرة على إنجاز كل ما هو مطلوب منها في حياتها، وعندما تدرك أن قدرتها غير كافية لتؤدي عملها بطريقة فاعلة ومرضية كما يتوقعها الآخرون منها عندها تشعر بالأعباء والتعب من حجم المتطلبات الحياتية التي تحد من إنتاجيتها وتجعلها تعاني من إحباطات تؤدي في النهاية إلى ظهور أحداث الحياة الضاغطة ومن ثم إصابتها بالآزمات النفسية والأمراض النفسية الجسمية وانخفاض مستوى التمتع بالصحة النفسية والعقلية، ولو اعتبرنا أن قوة الشخصية الداخلية للمرأة العاملة التي تمكنها من الاستخدام الأمثل لقدراتها المعرفية والسلوكية والانفعالية التي تسهل عليها ممارسة أدوارها الاجتماعية المتعددة والتعامل الأمثل مع ما يواجهها من إحباطات وأحداث حياة يومية ضاغطة دون الرجوع إلى وسائل غير سوية كالحيل الدفاعية، ولعل من العوامل الأساسية التي يمكن أن تسهم في تحقيق الصحة النفسية للمرأة وما تتضمنه من مشاعر إيجابية كالفعالية العامة للذات، والشعور بالرضا والمثابرة وارتفاع مستوى الصلابة النفسية للمرأة وبالتالي وقايتها من العديد من الاضطرابات النفسية التي يمكن أن تدمر كيانها النفسي، وتؤدي إلى الاختلال في وظائفها النفسية وفي حياتها الشخصية والاجتماعية والمهنية (عبد الله، ٢٠٠٩: ص ١٧٦).

إنّ مجتمع المرأة العاملة مجتمع هرمي وهي ليست هرمية القوة والإنجازات مثلما عند الرجل، بل إنّها هرمية الصداقة والمودة والعلاقات الاجتماعية الإيجابية والمرأة في مجتمعها الخارجي تهتم أيضاً بالإنجازات والنجاح وعدم الفشل إلا أن تحقيق ذلك ليس الهدف الرئيس عندها ولا تركز عليه دائماً وطريقة تحقيقها لذلك هو الحوار والمتابعة وليس المنافسة والصراعات الطاحنة

التي نراها في عالم الرجال، فعالم المرأة الخارجي هو عالم السلام والمحبة وعالم لا يعرف تلك الصراعات والمنافسات، عالم شعاره الود والمنافسة المرتبطة بالإيجابية والإيثار، والعالم الخارجي قيماً يخص المرأة هو عبارة عن شبكة كبيرة واسعة من الاتصالات والمحادثات تحاول النساء من خلالها التقرب من بعضهن البعض وتقديم يد العون والمساعدة حتى لو لم يطلبها أحد منها، وتحاول المرأة أن تتعامل في عالمها الخارجي مع النساء الأخريات من منطلق المساندة والتأييد، ومحاولة الوصول إلى اتفاق في الرأي الذي بدوره يخفف من حدة القلق والصراع ويصل إلى التوافق النفسي والاجتماعي السوي (أبو شامة، ٢٠١٢، ص ١٢-١٣).

عموماً فإنّ الضغط النفسي "Stress"، ممكن أن يشير إلى معنى الاختناق والشعور بالضيق أو الظلم أو الاضطهاد، ويشير هانز سيلبي "Selye" للفكرة بأنّ الكائنات البشرية يكون لها رد فعل للضغوط عن طريق تنمية أعراض غير نوعية، والضغوط يكون لها دور هام في إحداث معدل عالٍ من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم، إذ إنّ أيّ إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والإحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط، فهي الاستجابة غير المحددة الصادرة من الإنسان لأيّ مثير أو طلب يوجه نحوه، أما لازاروس "Lazarus" فيعرفه بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد فضلاً عن الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف، عموماً؛ فمصطلح الضغوط يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة القوة، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية، مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي، وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر، وتؤدي الضغوط إلى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية، وبنية دفاعية متحولة للنشاط، وسلوك لفظي وحركي قاصر، أو هي حالة من عدم التوازن الناجم عن تعرض الفرد لانفعالات نفسية سيئة تنسم بالقلق والتوتر والضيق والتفكير المرهق في أحداث وخبرات حياتية تعرض لها في الماضي أو يعيشها حاضراً أو يخشى حدوثها مستقبلاً، وتسبب اضطرابات فسيولوجية ضارة (السيد، ٢٠١١: ص ٢). وهكذا؛ فإنّ الضغط النفسي هو الحمل الذي يقع على كاهل الفرد وما يتبعه من استجابات ليتكيف مع التغيير الذي يواجهه، بأساليب تختلف من فرد إلى آخر ولكنها لا تخرج عن ثلاث استجابات هي: (استجابات فسيولوجية: كزيادة نبضات القلب، ارتفاع ضغط الدم، وضيق التنفس،... إلخ، واستجابات نفسية: كالخوف، القلق، فقدان الثقة بالنفس، التوتر، سرعة الغضب،... إلخ، واستجابات سلوكية: كالزيادة والنقصان في الأكل والنوم، قضم الأظافر، تناول العقاقير المهدئة،... إلخ). لذلك كانت هناك استجابات وأساليب شخصية للتحكم في الضغوط منها، (أساليب الطرائق المعرفية: كالتقييم الذهني، إعادة ترتيب الأفكار، التدريب أو

(الإعادة) و(الأساليب الذهنية والبدنية : كالتأمل، والاسترخاء التدريجيّ التقدميّ) (علي، ٢٠٠٨: ص ١-٢).

وبعدّ التقييم الذهني من أهمّ الأساليب والطرائق المعرفية الذي يشير إلى أنّ معرفة الحدث الضاغط يساعد على حلّه، من حيث تفتيت الضغوط التي تقع علينا، بأن نعرفها ونشخصها ونعرف ماهيتها وتأثيرها وكيف نتغلب عليها، واتخاذ موقف إيجابي من الحياة، فالحياة كلها تجربة مهما كانت صعبة، تعلمنا الصلابة والقوة، وعلينا ألا نياس بسهولة، ولا بد أن نكون متفائلين، ولا بُدّ من اتخاذ موقف إيجابي من الحياة، وتخطيط وتنظيم وحسن إدارة الوقت، فلا بُدّ من دقة المواعيد، فالوقت هو الحياة، ولو أحسنّا إدارة الوقت؛ فسنشعر أنّه ليس لدينا إجهاد عصبي، وهذا التقييم المعرفي والذهنيّ يتمثل تحديداً في متغير الصلابة النفسية الذي يعدّ من أهمّ متغيرات الوقاية أو المقاومة النفسية للآثار السلبية للضغوط والأزمات والصدمات والإحباطات (السيد، ٢٠٠٦: ص ٣).

كلّ ذلك يعدّ بعداً أفقياً لأسباب الضغوط النفسية لدى الفرد والمرأة العاملة في علاقتهم بالبيئة المادية والاجتماعية والآخرين من حولهم، وأهملت (البعد الرأسي) أي العلاقة بخالق الكون والجانب الروحي فينا كبشر، هي وجهة النظر المعاكسة والتي تؤكد ضرورة اعتقادنا بالله، كونه خالق الإنسان ومدرك لكل ما يعتره من حالات فهو الوحيد القادر على الكشف عن حقيقة النفس الإنسانية، والقرآن هو كلام الله بيننا، فعلينا تشكيل منهج قرآني، يوفر كل القواعد والأسس لدراسة النفس الإنسانية، دراسة حقيقية توفر النتائج والعلاجات الحقيقية. وانطلاقاً من إيماننا بقوله تعالى: (مَا فَرَطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ) سورة الأنعام: الآية ٣٨. فهذه محاولة متواضعة لتفسيّر ظلال آيات القرآن الكريم، لمحاولة تحديد بعض الضغوط النفسية التي تؤثر على الإنسان فتشغل تفكيره وتقلقه فتتغص عليه حياته، وتؤثر سلباً على صحته النفسية، مع تحديد ما أرشدنا إليه المولى عز وجل للوقاية منها ومن آثارها، وكيف نتعامل معها، لنحيا حياة طيبة تحت مظلة الإيمان، لا سيما وأن الله سبحانه وتعالى قد توعد من يعرض عن ذكره بأن حياته ستكون مليئة بالضغوط النفسية والمنغصات. كما في قوله تعالى: (وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى) سورة طه: الآية ١٢٤.

أما عن وجود الضغوط في حياة البشر فقد أقرّ القرآن ذلك لقوله تعالى: (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ) سورة البلد: الآية ١٤. أي إنّ الإنسان يكابد ويعاني في الحياة، ويقول ابن القيم: "إنّ الإنسان مخلوق في شدة، كونه في الرحم ثم في القمط، ثم في الرباط، ثم هو على خطر عظيم عند بلوغه التكليف، ومكابدة المعيشة والأمر والنهي، ثم مكابدة العذاب في النار ولا راحة إلا في الجنة (الطهراوي، ٢٠٠٨: ص ٤٤٨).

وعليه لا بد للإنسان من قوة تجعله صلباً أمام التحديات التي يعيشها عالمنا اليوم، ويجدر بالمرء أن يكون ذا رؤية ناضجة في كيفية التعامل مع هذه التحديات، وهذا يتطلب قوة عقائدية وركائز ثابتة تأخذه لبرّ الأمان، وتتجلى هذه القوة العقائدية بالحصانة الشرعية، فهي البناء العقائدي المتين من خلال الفهم الناضج لمنهاج الله كتاباً وسنة، ووقاية الفكر والعقل عن كل ما يخل بهما من الآراء الفاسدة، المخالفة لمنهج أهل السنة في التلقي والاستدلال، فالحصانة الشرعية مشابهة لجهاز مناعة واقٍ للفرد من الخطوب والأهوال، وأهم الركائز التي تسهم في بناء الحصانة الشرعية تتجلى أساساً في التعلق بالله "عزّ وجلّ" والاستعانة والاستعادة به، والثقة بمنهجه ووعده وحكمه وأوامره، واليقين به ومراقبته، بتدبر كتابه والتفقه به لإصلاح القلب ومجاهدته، وعملاً بأوامره ونواهيه، والإيمان بملائكته ورسله، وقضائه وقدره، واليوم الآخر، فالإيمان يعني تكوين قناعات تستقر في القلب وكلمات ينطق بها اللسان وحركات تؤديها بأداء الأركان والشعائر (الحمد، ٢٠٠٨: ص ١ - ٢).

والفرد الذي يعي ما يحدث من حوله وما يثار من شبهات وتضليل وإثارة الشك والريبة في الثوابت الدينية والتاريخية والاجتماعية والسياسية والابتعاد عنها، والوقاية من كل ما يغير الفرد سلباً تجاه معتقده الفطري وأن يميّز بين ما هو مفيد أو ضار، يصبح فرداً محصناً، وحصانته هذه تسهم بشكل كبير في قدرته على مواجهة الأخطار المحدقة به، وتتعرّز لديه ملكة الاختيار والقدرة على التمييز بين الأمور وما بين الصالح والطالح منها، ويتم ذلك منذ الجذور الأولى للتنشئة والتربية من قبل الوالدين والمدرسة، من خلال ترسيخ مبادئ ومفاهيم وتعاليم دينية وأخلاقية وفكرية ونفسية ترصّن شخصية الفرد وتجعلها شخصية قوية رصينة صلبة قادرة على المواجهة والتحدي والتمييز، فهناك أربعة أنواع للحصانة هي (الحصانة الدينية، الحصانة الأخلاقية، الحصانة الفكرية، الحصانة النفسية) (الوباري، ٢٠٠٨: ص ٣).

وكلما تشربت تربية الأبناء بترسيخ هذه المقومات والمبادئ، تمكن الفرد من تنمية ملكاته وتدعيم قدراته وترسيخ معاني الحصانة والاستقلال والحيدة في نفسه وتأكيد قدسية رسالته في الحياة ويخلق لديه الوعي لتدعيم هذا الاستقلال وترسيخ مفهومه، وإلا فإنه قد لا يتمكن من الصمود في وجه أي تدخل في شؤونه، بل قد لا يدرك خطر هذا التدخل حين وقوعه (الحمد، ٢٠٠٨: ص ١٤). إذا فإن الصلابة والقوة النفسية إنما تتحقق أساساً بالإيمان بالله والتمسك برسالاته المنزلة، فضلاً عن مكون الحصانة النفسية الذي يعد أساساً ومهم لصلابة شخصية إيجابية في أي مكان وزمان، وتعريف الصلابة النفسية في البحث الحالي دليل على ذلك.

ومن الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية لمواجهة ضغوط الحياة دراسة (مخيمر، ٢٠٠٢)، إذ رمت تحديد أثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية على الوقاية من آثار أحداث

الحياة الضاغطة وبالتحديد الاكتئاب، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة بلغت (٧٥) طالباً و (٩٦) طالبة من طلبة السنتين الثالثة والرابعة في كليات الآداب والعلوم والتربية في جامعة الزقائيق، وأظهرت النتائج وجود فروق في الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية بين الذكور والإناث، إذ كانت الفروق لصالح الذكور في الصلابة النفسية، ولصالح الإناث في المساندة الاجتماعية، وفيما يتعلق في الاكتئاب لم تظهر الفروق بينهما (مخيمر، ٢٠٠٢، ص ٢٦)، كما درس جيرسون ١٩٩٨، "Gerson"، العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المواجهة والضغط لدى طلبة الدراسات العليا، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على (١٠١) طالباً للدراسات العليا في قسم علم النفس في مدوسترن "Midostn"، وأظهرت النتائج أن الطلبة الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة النفسية كانوا يستعملون مهارات مواجهة أكثر فاعلية وتأثيراً من الذين حصلوا على درجات منخفضة في الصلابة النفسية، فضلاً عن وجود علاقة سالبة بين الصلابة والضغط، حيث وجد أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغط على أنها أقل ضغطاً من الطلاب الذين لم يحصلوا على درجات عالية في الصلابة النفسية (Gerson, m, 1998: p. ٣٥٦-٣٥٧).

الفصل الثالث/ إجراءات البحث

أولاً/ مجتمع البحث: إشمتم مجتمع البحث الحالي على تدريسيات جامعة بغداد في الدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠١٣/٢٠١٤) بكلياتها وأقسامها ومراكزها كافة، في التخصصات العلمية والإنسانية، مجمع الجادرية، وللاإناث فقط.

ثانياً/ عينة البحث: بلغت عينة البحث الحالي (١٥٠) تدريسية من مجتمع تدريسيات جامعة بغداد - مجمع الجادرية تحديداً، اختيرت بشكل عشوائي بسيط.

ثالثاً / أدوات البحث: تم استعمال أداتي البحث الحالي على النحو الآتي :

١ - مقياس أساليب مواجهة ضغوطات الحياة اليومية لعبد السلام علي (٢٠١٣): هو مقياس يهتم بقياس أساليب مواجهة الفرد لأحداث الحياة اليومية الضاغطة التي تمر به، وطرائق التعامل معها، وكما تحددتها فقرات المقياس بحسب التعريف الآتي : سلسلة من الأحداث الخارجية التي تواجهها المرأة العاملة نتيجة تعاملها مع متطلبات البيئة المحيطة بها، وتفرض عليها سرعة التوافق في مواجهتها لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية، والوصول إلى تحقيق التوافق مع البيئة المحيطة بها، ولكي نصل إلى مقياس دقيق يجب الإجابة عن كل سؤال بأمانة ودقة ويجب على المفحوص أن يعرف أنه لا توجد إجابات صحيحة، وأخرى خاطئة، وستجد أمام كل فقرة بدائل الإجابة الآتية : تنطبق تماماً، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق، وأعلم أنه

لا يوجد زمن محدد للإجابة لكن حاول أن تجيب بسرعة قدر الإمكان، على فقرات المقياس الـ (٣٠) فقرة بالكامل.

٢ - مقياس الصلابة النفسية للحكاك (٢٠١٠) : هو مقياس يهتم بقياس الصلابة النفسية للفرد التي يمتلكها ويتعامل بها مع الضغوط اليومية التي يتعرض لها بشكل إيجابي تام وكما تحدها فقرات المقياس التي أعدت وبنيت من مكونات الصلابة النفسية بحسب التعريف الآتي: قدرة الفرد وفاعليته في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بإيمان وشجاعة وثقة بالنفس وحصانة نفسية وقوة تحمل لأجل البقاء ثابتاً في وجه الصعوبات الحياتية والاضطراب والصدمات والاحباطات والمشاكل النفسية اليومية مطوراً بذلك اهداف واقعية واتجاهات تراكمية شخصية لحل المشاكل والتفاعل بسلاسة واحترام مع الذات والآخرين (الحكاك، ٢٠١٠: ص ٣٠)، ولكي نصل إلى مقياس دقيق يجب الإجابة عن كل فقرة بأمانة ودقة ويجب على المستجيب أن يعرف أنه لا توجد إجابات صحيحة، وأخرى خاطئة، وستجد أمام كل فقرة بدائل الإجابة الآتية (تنطبق عليّ تماماً، تنطبق عليّ أحياناً، لا تنطبق عليّ أبداً)، ولا يوجد زمن محدد للإجابة لكن حاول أن تجيب بسرعة قدر الإمكان على فقرات المقياس الـ (٤٦) فقرة بالكامل.

وقد أستخرج الصدق التمييزي المتمثل بالقدرة التمييزية لفقرات المقياسين للعينة كأحد أهم مؤشرات الصدق للمقاييس النفسية، وأظهرت النتائج أن فقرات مقياس أساليب مواجهة ضغوطات الحياة اليومية جميعها ذات صدق تمييزي لدى العينة مقارنة بالقيمة التمييزية الجدولية (١,٩٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥)، أما فقرات مقياس الصلابة النفسية فقد أظهرت صدق تمييزي تمثل بالقدرة التمييزية لـ (٤٤) فقرة عند مقارنتها بالقيمة التمييزية الجدولية (١,٩٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥)، بينما أظهرت الفقرتين (١٤، ٤١) صدق وقدرة تمييزية ضعيفة بلغت (١,٤٩١، ١,٩٥٤) على التوالي.

كما تم استخراج صدق الاتساق الداخلي بين فقرات كل مقياس باستخراج معاملات الارتباط بيرسون بين الفقرات فكانت الارتباطات جميعها دالة لفقرات مقياس الأساليب عند مقارنتها بالقيمة الجدولية لارتباط بيرسون (٠,١٦)، عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ودرجة حرية (١٤٨)، أما فقرات مقياس الصلابة النفسية فقد أظهرت النتائج أن معاملات الارتباط جميعها دالة لفقرات المقياس عند مقارنتها بالقيمة الجدولية لارتباط بيرسون (١,١٦)، عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ودرجة حرية (١٤٨)، ما عدا الفقرة (١٤) إذ بلغت قيمة ارتباطها (٠,١٥٢) وهي فقرة أساساً لم تحصل على صدق تمييزي عند أي مستوى دلالة.

ثم استخرجت معاملات ثبات ألفا كرونباخ لاستجابات عينة التدريسيات على المقياسين، وقد بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس الأساليب (٠,٨٨١)، بينما بلغت قيمة معامل الثبات

لمقياس الصلابة النفسية (٠,٨٨٣)، وهي معاملات ثبات عالية تشير إلى استقرار وثبات في استجابات عينة التدريسيات على فقرات المقياسين لأن فقراتها ذات خصائص سيكومترية جيدة.

رابعاً/ تطبيق أدواتي البحث : تم تطبيق أدواتي البحث على عينة البحث العشوائية الـ (١٥٠) تدريسية من كليات وأقسام ومراكز جامعة بغداد - الجادرية، واستحصلت النتائج كما في الفصل الآتي :

الفصل الرابع/ عرض النتائج وتفسيرها

لتحقيق أهداف البحث وتعرف العلاقة بين مفهومي البحث من خلال تطبيق مقياسيهما على عينة البحث من تدريسيات جامعة بغداد غير المتزوجات بعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياسين من صدق تمييزي وصدق اتساق داخلي وثبات توصلنا إلى الآتي :

أولاً/ أهداف البحث: سعى البحث الحالي إلى تعرّف:

١- تعرّف مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية اليومية لعينة من تدريسيات جامعة بغداد غير المتزوجات. وأظهرت النتائج ما يوضحه الجدول الآتي :

جدول

توصيف خصائص عينة مقياس أساليب مواجهة ضغوطات الحياة اليومية

مقياس الأساليب	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	١٥٠	٦٨,٦٤٦٧	٨,٩٩٦٧٥

جدول

توصيف القيمة التائية المحسوبة لعينة مقياس أساليب مواجهة ضغوطات الحياة اليومية

الوسط الفرضي يساوي (٦٠)			مقياس الأساليب
مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	
٠,٠٠١	١٤٩	١١,٧٧١	

بما أنّ المتوسط الحسابي (٦٨,٦٤٦٧) أكبر من المتوسط الفرضي (٦٠) لاستجابات عينة البحث الـ (١٥٠) تدريسية على فقرات مقياس الأساليب، وأن القيمة التائية المحسوبة (١١,٧٧١)، أكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦)، عند درجة حرية (١٤٩)، ومستوى دلالة (٠,٠٠١)، ما يدل على أن عينة البحث من تدريسيات جامعة بغداد - مجمع الجادرية غير المتزوجات يسلكن ويستعملن الأساليب الإيجابية لمواجهة ضغوطات الحياة اليومية بشكل عام.

٢- تعرّف مستوى الصلابة النفسية لعينة من تدريسيات جامعة بغداد غير المتزوجات. فأظهرت النتائج ما يوضحه الجدول الآتي :

جدول

توصيف خصائص عينة مقياس الصلابة النفسية

مقياس الصلابة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	١٥٠	١١٤,٢٢٠٠	٩,٤٣٩٢٢

جدول

توصيف القيمة التائية المحسوبة لعينة مقياس الصلابة النفسية

الوسط الفرضي يساوي (٨٨)			مقياس الصلابة
مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	
٠,٠٠١	١٤٩	٣٤,٠٢١	

بما أنَّ المتوسط الحسابي (١١٤,٢٢٠٠) أكبر من المتوسط الفرضي (٨٨) لاستجابات عينة البحث (١٥٠) تدرسية على فقرات مقياس الصلابة النفسية، وأن القيمة التائية المحسوبة (٣٤,٠٢١)، أكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦)، عند درجة حرية (١٤٩)، ومستوى دلالة (٠,٠٠١)، ما يدل على أن عينة البحث من تدريسيات جامعة بغداد - مجمع الجادرية غير المتزوجات يمتلكن مستوى عالٍ من الصلابة النفسية بشكل عام.

٣- تعرّف العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية اليومية والصلابة النفسية بين تدريسيات جامعة بغداد غير المتزوجات. وأظهرت النتائج ما يوضحه الجدول الآتي:

جدول

توصيف العلاقة الارتباطية بين مستوى إستجابات عينة البحث على مقياسي البحث

مقياس الصلابة	مقياس الأساليب	
٠,٣٤٨	١	ارتباط بيرسون لمقياس الأساليب
٠,٠٠١		مستوى الدلالة
١٥٠	١٥٠	العينة
١	٠,٣٤٨	ارتباط بيرسون لمقياس الصلابة
	٠,٠٠١	مستوى الدلالة
١٥٠	١٥٠	العينة

بما أنَّ قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات المقياسين يساوي (٠,٣٤٨)، وهو أكبر من قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية البالغة (١,١٦)، وأن القيمة التائية المحسوبة للاختبار معامل الارتباط المحسوبة تساوي (٤,٥٥) عند درجة حرية (١٤٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥)، وهي أكبر من القيمة التائية المحسوبة للاختبار معامل الارتباط الجدولية البالغة (١,٩٦)، مما

يدل على أن العلاقة الارتباطية بين درجات استجابات عينة البحث على المقياسين علاقة عالية وقوية وتمثل المجتمع المأخوذة منه.

الاستنتاج:

تستنتج الباحثة من النتائج أمرين:

أحدهما: أن تدريسيات جامعة بغداد غير المتزوجات يسلكن ويستعملن أساليب إيجابية لمواجهة ضغوطات الحياة اليومية ارتفعت إيجابيهن في استعمالها إلى حد الصلابة النفسية التي تعدّ كمخفف أو واقٍ لهنّ ضد الضغوطات هذه.

والآخر: أن تحلي تدريسيات جامعة بغداد غير المتزوجات بقدرة الصلابة النفسية التي اكتسبتها من الحياة العامة من تربية دينية ومن الحياة العملية والاجتماعية التي يعيشها بصعوبة وتحدي دون زواج مع مسؤولية أسرية وشهادة عليا بسنوات تعب وضغوط وحروب وعمل يومي مضني بساعاته وواجباته، كل ذلك جعل صلابتهن النفسية قدرة يمتلكنها في شخصيتهن ساعدت كثيراً على مواجهة ضغوط الحياة اليومية بأساليب إيجابية سهلت عليهن العيش بشكل طبيعي لمجاراة الحياة.

فلا بُدّ إذاً من تحديد استراتيجية إسلامية عامة للتعامل مع الضغوط النفسية المختلفة، فالإسلام يرسّخ قدرة الإنسان على التعامل مع الضغوط بواقعية وقدرته على تغيير الواقع، بلا استسلام ولا يأس، فالفرد العاقل المكلف يستطيع دائماً فتح صفحة جديدة وعدم الجمود أمام ضغوط الحياة، والإيمان بقضاء الله وقدره كفيل بتشكيل أكبر مضادات للضغوط النفسية، فإن لم يحول دون حدوثها، فهو يخفف منها أثناء حدوثها، فإيمان الفرد بأن ما يحدث له كله خير، يزيد من قدرته على التحمل، ومن ثمّ المواجهة ومواصلة الحياة دون يأس، هذا فضلاً عن العمل الصالح بمفهومه الواسع، فالإنسان السوي يسعد عندما ينفع الآخرين وهذا مدعاة لإحساس الأفراد بالحياة الطيبة المتوافقة مع الضغوط، فقال الله سبحانه وتعالى: (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنشَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) سورة النحل: الآيات ٩٧ - ١١٢.

ومن المؤكد أن ممارسة العبادات الإسلامية تقوى القدرة على التحكم في الغرائز والدوافع، فالدين الإسلامي يعزز تأكيد اختيار الإنسان لسلوكه وبالتالي لمصيره وهذا يدفع الإنسان إلى تعديل سلوكه للتغلب على الضغوط ولمزيد من التكيف وذلك من أجل تحقيق المكاسب لذاته سواء في الدنيا أو الآخرة، أما أهمية الجماعة في مساعدة الفرد على مواجهة الضغوط فضروري جداً، فالإسلام يهتم بالأسرة ووجود الفرد في جماعة، ودعوة المسلم لمساندة ورحمة وإقالة العثرات

لأخيه المسلم، وبذلك فإن الإسلام يربط قضايا الفرد اليومية والجزئية بقضية كبرى ويهدف استراتيجي يجب على المسلم أن يوجه كل طاقاته نحوه وهو نيل رضا الله، وأن منهج النقاؤل في التعامل مع ضغوط الحياة يعد القاعدة، لانفراج الأمور وإن ضاقت، فقال الله تعالى: (فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا* إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا) سورة الشرح: الآيتين ٥-٦.

وأخيراً يجب الانتباه إلى أهمية سلاح الدعاء في مقاومة وإزالة الضغوط عند الفرد، فالدعاء في الإسلام مخ العبادة، فقال الله سبحانه وتعالى: (وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ، وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ) سورة البقرة: الآية ١٨٦.

وهذا الدعاء والتسبيح يوجه لخالق الكون، الذي يفيد الفكر ويحرك الوجدان سيما بالتكرار، وفي الحالتين فإن الارتباط عالٍ بين المفهومين ودليل واضح على قوة وصلابة المرأة العراقية وتحديها لكل شيء سيما الضغوطات الحيوية اليومية مهما كان شكلها وحجمها وقادرة على اتخاذ أساليب تكيفية في الحياة على الرغم من تأخرها في الزواج كموضوع وأمر حيوي للمرأة العربية والمجتمع العربي الشرقي لأنها بدون الزواج تبقى تحت رحمة ووصاية الأهل والأخوة والقيود والأعراف الاجتماعية الصعبة فكل تصرف عليها في الملابس والعمل والخروج والدخول والطريق والسفر والصدقة وكل شيء، ومع كل ذلك فهي متكيفة وصامدة وصلبة بشكل إيجابي لمواجهة مختلف الضغوطات الحيوية حتى وإن كان العكس صحيح، أي أنها تعاني الحرمان العاطفي والاجتماعي والأسري، فهي تأتي إلا أن تكون امرأة مشابهة لنساء تاريخنا وديننا شقائق الرجال بالصبر والتحدي والتحمل الإيجابي بكل التزام وتوازن فضلاً عن الرضا والقناعة بأمر الله وقضاؤه وقدره بكل شجاعة ونجاح.

وقيل: " إن اتساع أفق النظر والتعامل مع الوجود الكبير، وتصور الأزل والأبد، ورؤية الأحداث في واضعها المقدر في علم الله الثابت في تصميم الكون، كل ذلك يجعل النفس أفسح وأكبر وأكثر ثباتاً ورزاقاً في مواجهة الأحداث العابرة ".

التوصيات:

١. أهمية أسلمة المفاهيم النفسية حول النفس البشرية وما يعترئها من ضغوط نفسية ومعاناة، وأن يدرس ويبحث الباحثون النفسيون النظريات والمفاهيم المنبثقة من الفهم الإسلامي للنفس البشرية.

٢. على العاملين في المجال النفسي التركيز على نشر ثقافة الوقاية النفسية المجتمعية القائمة على الالتزام بأوامر الإسلام والبعد عن نواهيها، فهذا السبق يجعل الأفراد ينظرون إلى

الضغوط كابتلاءات، فيصبرون ويواجهون ويعملون جادين في منظومة نفسية قوية قائمة على الإيمان بالله، كالإيمان بالقدر خيره وشره الذي يجنب الإنسان الفلق النفسي ويحميه من الصراع والحسرة والجزع، فتصبح الأجواء مطمئنة هادئة في المدرسة والجامعة والعمل والشارع، وبعيدة عن ظروف العنف والإرهاب والتفجير، فتتوفر بيئة للعمل قادرة على تأهيل الموظف للإبداع المختبئ في طيات عقله ومخيلته، دون توتر وقلق من الظروف المحيطة به في مكان دراسته وسكنه وعمله.

٣. تحديد استراتيجية إسلامية عامة للتعامل مع الضغوط النفسية المختلفة، فالإسلام يرسخ قدرة الإنسان على التعامل مع الضغوط بواقعية وقدرة إيمانية بقضاء الله وقدره كقيلة بتشكيل أكبر مضادات للضغوط النفسية.

٤. تخصيص جزء من وقت العمل لتوجيه العاملين في المؤسسات وتوعيتهم بأهمية إتباع الأساليب الإيجابية في مواجهة ضغوط العمل وذلك من قبل مرشدين نفسيين ذوي خبرة ودراية في المجال هذا.

٥. ضرورة الاهتمام من قبل إدارات الجامعة وكلياتها ومراكزها في تفعيل الأنشطة الترفيهية سواء أكانت ثقافية، أم رياضية، أم فنية، أم سياحية لما لها من دور في تقليل الضغوط النفسية لدى الأفراد.

٦. لا بُدَّ للإنسان من قوة تجعله صلباً أمام التحديات التي يعيشها عالمنا اليوم، ويكون ذا رؤية ناضجة في كيفية التعامل معها، وهذا يتطلب قوة عقائدية وركائز ثابتة تأخذه لير الأمان، تتجلى بالحصانة الشرعية، كبناء عقائدي متين من خلال الفهم الناضج لمنهاج الله كتاباً وسنة، ووقاية الفكر والعقل عن كل ما يخل بهما من الآراء الفاسدة، إنها مشابهة لجهاز مناعة واقٍ للفرد من الخطوب والأهوال، من خلال ترسيخ مبادئ ومفاهيم وتعاليم دينية وأخلاقية وفكرية ونفسية ترصن شخصية الفرد وتجعلها شخصية قوية رصينة صلبة قادرة على المواجهة والتحدي والتميز، وعليه؛ فإن من أهم مؤهلات الفرد العامل في وظائف الدولة سمة الحصانة التي يجب أن يختبر وجودها لدى العاملين بمقاييس خاصة، مثل مقياس الصلابة النفسية تمهيداً لقبول أي موظف في أي وظيفة وأثناء الوظيفة وفي أي وقت، كسمة ومؤهل يتم تقييمه باستمرار في برامج التقويم الوظيفية، وتكون من الفقرات المهمة في تعليمات العمل بشكل عام، أو الاختبارات والتقويمات والدورات الخاصة بعمل التدريسي الجامعي تحديداً وحتى ضمن دورة طرائق التدريس كشرط للترقية العلمية.

٧. بما أن عالم المرأة الخارجي هو عالم السلام والمحبة وعالم لا يعرف الصراعات والمنافسات وشعاره الود والمنافسة المرتبطة بالإيجابية والإيثار، إنه شبكة كبيرة واسعة من الاتصالات

والمحادثات تحاول النساء من خلالها التقرب من الآخرين وتقديم يد العون والمساعدة حتى لو لم يطلبها أحد منها، وتحاول المرأة التعامل مع الآخرين من منطلق المساندة والتأييد ومحاولة الوصول إلى اتفاق في الرأي الذي بدوره يخفف من حدة القلق والصراع ويصل إلى التوافق النفسي والاجتماعي السوي، لذلك فإن موضوع تقلدها أي وظيفة أو منصب في السلم الوظيفي لا يحمل في طياته من وجهة نظر المرأة العاملة على أقل تقدير سوى هذه الأمور، وعليه فربوياً فربوياً بالقوارير، فهنّ لن يستولن على أي شيء في رجولتكم، بل على العكس تماماً تضيف كل ما هو جميل ومنظم ودقيق ومليء بالحب والسلام والهدوء.

٨. إن الكائنات البشرية يكون رد فعلها للضغوط بتنمية أعراض غير نوعية، بسبب الاختناق والشعور بالضيق أو الظلم أو الاضطهاد، فإن أي إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والإحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط، فهي الاستجابة غير المحددة الصادرة من الإنسان لأي مثير أو طلب يوجه نحوه، وتؤدي الضغوط إلى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية، وبنية دفاعية متحولة للنشاط، وسلوك لفظي وحركي قاصر، أو هي حالة من عدم التوازن الناجم عن تعرض الفرد لانفعالات نفسية سيئة تنسم بالقلق والتوتر والضيق والتفكير المرهق في أحداث وخبرات حيوية تعرض لها في الماضي أو يعيشها حاضراً أو يخشى حدوثها مستقبلاً، وتسبب اضطرابات فسيولوجية ضارة، لذلك لا بد من برامج إرشادية دينية دورية مستمرة تقدم لهم للوصول إلى دفاعات نوعية واضحة متعلمة للرد على مختلف أنواع الضغوط في أي وقت وظرف.

المقترحات:

١. إعداد مقياس يتناول أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أي شريحة من شرائح المجتمع وعلى البيئة العراقية وظروف وواقع الفرد العراقي.
٢. تطبيق مقياسي البحث الحالي على عينات أخرى لمجتمعات أخرى في البيئة العراقية، وحبذا لو تكون العينات أكبر، بحسب التخصص أو الجنس وإيجاد العلاقات الارتباطية بينها وبين متغيرات أخرى لديهم والكشف عن إسهاماتها في بعضها البعض، وإجراء المقارنات وتحديد النتائج لأجل تعميمها.
٣. إجراء دراسات لبناء وقياس فاعلية برنامج إرشادي لتنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية على عينات مختلفة من شرائح المجتمع العراقي المليء بالضغوط لإثراء المكتبات العراقية بما يخدم الواقع العراقي.

٤. إجراء دراسة مقارنة في استراتيجيات المواجهة لضغوط الحياة بين موظفي الجامعة في المجالين التعليمي والإداري والفني وكيفية مواجهتها.
٥. إجراء دراسات ميدانية على مؤسسات إنتاجية أخرى لمعرفة الأساليب التي يتبعها العاملون فيها لمواجهة ما يتعرضون إليه من ضغوط أثناء أدائهم لعملهم وكيفية مواجهتها.
٦. إجراء دراسات ميدانية على مديري ومشرفي المؤسسات الإنتاجية للوقوف على أهم مسببات الضغوط التي يتعرضون إليها وكيفية مواجهتها.
٧. اعتماد برامج ودورات تأهيل للعاملين في المؤسسات الإنتاجية الغرض منها تنمية الأساليب الإيجابية لديهم في مواجهة الضغوط التي يتعرضون إليها، مثل الصلابة النفسية.
٨. إجراء دراسة تسعى إلى الكشف عن أثر الصلابة النفسية في كل من الأداء التدريسي والأداء في ميادين العمل.
٩. إجراء دراسات لتعرف أثر الصلابة النفسية في الصحة النفسية العامة والأعراض الجسمية وفي العلاج من بعض الأمراض أو حتى الوقاية منها، وحسب متغيرات (العمر والجنس والديانة والمرحلة الدراسية والمهنة، وغيرها).

المصادر:

أولاً / المصادر العربية :

١. ابراهيم، سميرة محمد، (١٩٩٥)، صراع الأدوار لدى الأم العاملة وعلاقته ببعض الاضطرابات العصابية، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد(٤).
٢. إبراهيم، لطفي عبد الباسط، (1994)، عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية، العدد(٥)، جامعة قطر.
٣. أبو شامة، فاطمة علي، (٢٠١٢)، قوة الأنا وعلاقتها بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المرأة العاملة وغير العاملة، مصر، مجلة جامعة دمشق، المجلد(٢٦)، العدد(٤).
٤. الأمارة، أسعد أشرف، (1995)، علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة المستنصرية، بغداد.
٥. جاد الله، فاطمة، (2002)، دراسة تحليلية لضغوط العمل لدى المرأة المصرية، بالتطبيق على ديوان عام هيئة كهرباء مصر، المجلة العربية للإدارة، المجلد(22)، العدد(١)، مصر.
٦. الحكاك، وجدان جعفر جواد، (٢٠١٠)، الصلابة النفسية والاطمئنان النفسي وعلاقتها بالنتائج الابداعي العلمي والفني لدى طلبة جامعات بغداد . أطروحة دكتوراه غير منشورة . جامعة بغداد . كلية التربية للبنات.
٧. سلامة، ممدوحة، (١٩٩١)، الاعتمادية والتقييم السلبي للذات والحياة لدى المكتئبين وغير المكتئبين، مجلة دراسات نفسية، الكتاب(١)، الجزء(٢)، رابطة الاخصائيين النفسيين، القاهرة.
٨. الشكعة، علي، (٢٠٠٩)، استراتيجيات مواجهة احداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية)، المجلد (٢٣)، الجزء(٢).
٩. شيخاني، سمير، (٢٠٠٣)، الضغط النفسي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، ط(١)، المجلد(١).
١٠. الصراف، قاسم علي، (١٩٩٢)، مشكلات المراهقين واستراتيجياتهم في التوافق معها - دراسة مسحية مقارنة بين ثقافتين مختلفتين، رسالة الخليج العربي- مكتب التربية العربي لدول الخليج، الرياض، التربية، العدد(٤٤).
١١. الضريبي، عبد الله، (٢٠١٠)، أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات - دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق، مجلة جامعة دمشق، المجلد(٢٦)، العدد(٤)، كلية التربية، جامعة دمشق.
١٢. الطرييري، عبد الرحمن، (1994)، الضغط النفسي (مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته)، ط(١)، مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة - السعودية.

١٣. الطهراوي، جميل حسن، (٢٠٠٨)، الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القرآن الكريم، بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي الدولي الأول: القرآن الكريم ودوره في معالجة قضايا الأمة، الذي ينظمه مركز القرآن الكريم والدعوة الإسلامية، كلية أصول الدين، الجامعة الإسلامية، غزة.
١٤. عبد الحميد، جابر؛ وكفاي، علاء الدين، (1998)، معجم علم النفس، الجزء (٣)، دار النهضة العربية، القاهرة.
١٥. عبد الله، حسيب عبد المنعم، (٢٠٠٩)، الشخصية الصباحية - المسائية وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة والعوامل الكبرى للشخصية والقدرة على تحمل الاحباط، المجلة المصرية للدراسات النفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين، المجلد (١٩)، العدد (٦٤).
١٦. علي، عبد السلام علي، (1997)، المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدرجها العاملات المتزوجات، دراسات نفسية، المجلد (٧)، المجلد (٢)، جامعة بهنا، مصر.
١٧. علي، عبد السلام علي، (٢٠٠٣)، مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
١٨. علي، عبد السلام علي، (٢٠٠٥)، المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية، ط (١)، مكتبة النهضة العربية، القاهرة.
١٩. علي، عبد العزيز رشاد، (٢٠٠٣)، علم نفس المرأة، ط (١)، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
٢٠. محمد، عبد العزيز مفتاح، (1997)، القرآن وعلم النفس، الطبعة (١)، دار الكتب الوطنية، بنغازي، ليبيا.
٢١. مخيمر، عماد محمد أحمد، (١٩٩٧)، الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (٧)، العدد (١٧).
٢٢. مخيمر، عماد محمد أحمد، (٢٠٠٢)، مقياس الصلابة النفسية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
٢٣. النيال، مایسة احمد؛ وعبد الله، هشام إبراهيم، (١٩٩٧)، أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة، وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر، المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي - الإرشاد والمجال التربوي، جامعة عين شمس.
٢٤. الوباري، علي عيسى، (٢٠٠٨)، تحصين النشء في مواجهة الإعلام الهادم وحسن اختيار الإعلام الهادف، سلسلة مقالات التوافق.

ثانياً / مصادر شبكة الانترنت :

١. الحمد، خباب بن مروان، (٢٠٠٨)، الحصانة الشرعية ودورها في تشكيل الشخصية الإسلامية.

Khababoo@hotmail.com

٢. السيد، محسن سعيد، (٢٠٠٦)، ما هي الصلابة النفسية، منتدى طالبات أعضاء التربية والتعليم.

<http://www.neqashalhob.com/showthread.php?p=7215960>

٣. السيد، ناجي داوود اسحاق، (٢٠١١)، المفهوم النفسي والاصطلاحي للضغوط النفسية عبر التاريخ (سلسلة بحث في مفهوم)، مجموعة وسلسلة من المقالات المنشورة.

<http://kenanaonline.com/users/Nagydaoud/posts/٣١٩٥٩٣>

٤. علي، محمد عبد القادر، (٢٠٠٨)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها : الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، مدرس الفلسفة وعلم النفس بمدرسة.

<http://mbwschool.com/essays>

ثالثاً / المصادر الأجنبية :

1. Atwater, vot, E, (1990), **psychologe of Adljustement** :personal Growth in changing world ,New York ,cliffs prentice – hall.
2. Gerson, M. (1998), "**The relationship between hardiness, coping skills, and stress in graduate students**", UMI Published Doctoral Dissertation, Adler School of Professional Psychology.
3. Ryan, N, (1989), "stress-coping strategies identified from school age childrens pcrspective, "**Research in Nursing and Health** ,vot.(12), N.(2).

Coping Styles Unmarried Psychological Everyday Stress and Its Relationship to Psychological Toughness

Assistant Professor

Dr. Wijidan Jaffer Jewad AL-Hakak

Baghdad University

Educational and Psychological Research Center

Abstract:

The current research sought to know and measurement methods face the daily stress and mental toughness of a sample of Tdriciat Baghdad University unmarried levels. Then you know the correlation between the levels of measurement concepts, according to the sample responses and interpreted statistically. Amounted research sample (150) of the female teaching colleges and centers Baghdad / Jadiriya University, of different ages, according to a researcher from Matoffer prepare them and facilities in the application for the academic year (2013/2014).

Find and select the concepts according to the theoretical literature Tnzira analogy as follows:

1. The concept of coping styles life events pressing Abdulsalam Ali (1997): A series of external events faced by working women as a result of their dealings with the surrounding environment requirements, and impose compatibility speed in the face of these events to avoid the psychological and social negative effects, and access to achieve compatibility with the surrounding environment.
2. The concept of mental toughness for itching (2010): an individual's ability and effectiveness in the face of Stressful Life Events, faith, courage and self-confidence and immunity and carry, in order to remain steadfast in the face of difficulties and life hazards and shocks and disappointments and psychological problems daily, a developer so realistic goals and trends cumulative figure to solve problems and interact smoothly and respect, with self and others. And brought us the results that have been obtained to signs that the research sample of Tdriciat Baghdad University-Jadiriya complex unmarried went and were using positive methods to cope with the pressures of everyday life in general through Musbandthen Stressful Life Events to a high degree on the scale. The samples show a high degree of mental toughness, according to how they respond to the mental hardness scale. The correlation between the two concepts are high result, and which are interpreted by the researcher from two aspects: First, Tdriciat Baghdad University unmarried, went and were using positive methods to cope with the pressures of daily life rose Aijaathen in use to the extent of mental toughness, which is Kmkhv or shield them against these pressures. The second aspect is explained Thalihen the ability of mental toughness that acquired in the public life of religious education and practical and social life which Aashnha difficulty and challenge the marriage with as family responsibility and a certificate of graduate years of fatigue and pressure and wars and work daily painstaking Bsaath and duties without, Vamtlknha in their personality and helped them a lot to cope with the pressures of life daily positive methods and facilitated them to live as normal to keep up with life. She then presented the recommendations and proposals of interest to several private educational institutions and the community in general scientific service for the march.