

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

السلامة النفسية والمساندة العائلية للأشخاص النفسيين

المعرضين للضغوط النفسية

دراسة ميدانية لثلاث حالات بـغرداية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

تحت إشراف:

أ.د مراد يعقوب

من إعداد الطلبة:

✓ محمد العيد شعشوع

✓ عبد المجيد حسيني

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الاسم واللقب	الجامعة	الصفة
أ. نسبية جماد	جامعة غرداية	رئيسا
أ.د مراد يعقوب	جامعة غرداية	مشرفا ومقرا
أ.د يوسف قدوري	جامعة غرداية	مناقشا

الموسم الجامعي: 2023/2022

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

الصحة النفسية والمساندة العائلية للأخصائيين النفسيين

المعرضين للضغوط النفسية

دراسة ميدانية لثلاث حالات بـغرداية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

تحت إشراف:

أ.د مراد يعقوب

من إعداد الطلبة:

✓ محمد العيد شعشوع

✓ عبد المجيد حسيني

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الاسم واللقب	الجامعة	الصفة
أ. نسبية جماد	جامعة غرداية	رئيسا
أ.د مراد يعقوب	جامعة غرداية	مشرفا ومقررا
أ.د يوسف قدوري	جامعة غرداية	مناقشا

الموسم الجامعي: 2023/2022



إهداء

أهدي هذا العمل إلى كل من علمني ولو حرفاً
إلى من بها أعلو وعليهما ارتكز، إلى القلب المعطاء إلى أمي الحبيبة
إلى روح والدي العزيز رحمة الله عليه
إلى من وقفتم بجانبتي وشجعتمني على المثابرة إلى زوجتي الغالية إلى
أولادي فلذات كبري الذين دعوا لي بالتوفيق والنجاح
إلى من بذلوا جهداً في مساعدتي إلى إخوتي وأصدقائي
إلى كل هؤلاء أهدي لهم هذا العمل راجياً من الله أن يتقبله خالصاً
لوجهه الكريم

محمد العيد

إهداء

أهدي هذا العمل إلى كل من كل المعلمين والأساتذة الذين تشرفتم

بالتعلم على يديهم

إلى روح أبي العزيز عليه أذكى الرحمة الذي كان ركنة لي إلى آخر

عمره

إلى منبع الحنان أمي الحبيبة أطال الله في عمرها ورزقها الصحة والعافية

إلى جميع إخوتي وأخواتي وأبنائهم

إلى زوجتي الغالية التي ساندتني في جميع الظروف

إلى أبنائي الأعماء

إلى كل من ساعدني أو ساندني ولو بكلمة طيبة

أسأل الله التوفيق والسداد في القول والعمل

محمد المجيد

كلمة شكر وتقدير

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله ونعمه التي لا تعد ولا تحصى

نتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ الدكتور مراد يعقوب لقبوله الإشراف على دراستنا هذه والذي لم

يبخل علينا بدعمه وتوجيهاته

وليس بوسعنا إلا الدعاء له بالصحة والعافية جزاه الله بما يجازي به ورثة أنبيائه من العلماء

المخلصين.

احترامنا وشكرنا وتقديرنا لجميع الأساتذة والدكاترة في جامعة غرداية

نتقدم بالشكر الجزيل للأخصائيين النفسانيين بمستشفى تيرشين ابراهيم بغرداية

ونتقدم بالشكر لعمال وأخصائيي وأساتذة المركز النفسي البيداغوجي بمتليلي.

المخلص

الملخص

ملخص الدراسة بالعربية:

تناولت هذه الدراسة موضوع الصلابة النفسية والمساندة العائلية للأخصائيين النفسيين المعرضين للضغوط النفسية، حيث جاءت هذه المحاولة البحثية لتسليط الضوء على مدى مساندة الأسرة للأخصائي النفسي في تسيير ضغوطه النفسية ومستوى الصلابة النفسية لديه.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية والمساندة الأسرية ومدى تأثيرهما على تسيير الضغوط النفسية للأخصائيين النفسيين.

ولتحقيق الأهداف تم تطبيق المنهج العيادي النسقي وقمنا باختيار مجموعة من الأدوات الملائمة التي تخدم دراستنا والمتمثلة في مقياس فنستين لقياس الضغط النفسي ومقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر إضافة إلى اختبار الإدراك الأسري FAT، وتم تطبيقها على عينة البحث المتمثلة في ثلاث أخصائيين نفسيين، وقد أسفرت النتائج إلى:

- إن فقدان الوالدي يؤثر سلباً على صحة التوظيف النسقي والذي بدوره يقلل من مستوى الصلابة النفسية وبالتالي يقابله ارتفاع في معدل الضغوط النفسية.

- إن الدعم والمساندة الاجتماعية يساهمان في التمثيل النسقي الصحي ورفع مستوى الصلابة النفسية لديهم وبالتالي انخفاض في حدة الضغوط النفسية.

إن لعب الأدوار بشكل صحيح من طرف عناصر النسق الأسري يساهم في رفع جودة الصلابة النفسية، وتخفض حدة الضغوط النفسية على الرغم من وجود صراعات داخلية لدى الفرد.

الكلمات المفتاحية:

الضغوط النفسية، الصلابة النفسية، الأسرة.

ABSTRACT :

This research study dealt with axis of psychological hardiness and family support of psychologists who are exposed to psychological pressure. this research study aims to know the levels of psychological hardiness, family support and the impact of each of them on the course of psychological stress for psychologists.

In this research study we adopted the clinical methodology to achieve the desired results, so that we relied on tools serve this research study, which are: Feinstein to measure the level of psychological stress , the psychological hardiness scale and family perception test ; It was applied to the sample of the research study, which consisted of three psychologists where it yielded the following results:

- Parental loss negatively affects functional coordinate, which in turn reduces the level of psychological hardiness offset by increase in psychological stress.

- Social support contributes to the psychological health and raising the level of psychological hardiness of psychologists, thus reducing psychological stress.

- When roles are performed accurately by the family system, this contributes to increased psychological hardiness and reduced psychological stress, despite the presence of internal conflicts within the person.

key words:

Psychological stress, psychological hardiness, family.

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الإهداء	
الشكر والعرفان.....	
ملخص الدراسة باللغة العربية.....	
ملخص الدراسة باللغة الانجليزية	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
فهرس الملاحق.....	
أ.ب.ج.د	مقدمة
القسم الأول: الإطار النظري للدراسة	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
02	1. الإشكالية
03	2. فرضيات الدراسة
04	3. أهمية الدراسة
05	4. أهداف الدراسة
05	5. دوافع اختيار الموضوع.....
06	6. التعريفات الاجرائية لمصطلحات الدراسة.....
06	7. الدراسات السابقة والتعقيب عليها.....
الفصل الثاني: الضغوط النفسية	
14	تمهيد
14	1. مفهوم الضغوط النفسية
15	2. مصادر الضغوط النفسية
19	3. أنواع الضغوط النفسية
20	4. مصادر الضغط النفسي لدى الأخصائي النفسي.....
21	5. أثر الضغط النفسي على الأخصائي النفسي.....
23	6. النظريات المفسرة للضغوط النفسية.....

فهرس المحتويات

26	7. أساليب مواجهة الضغوط النفسية.....
30 خلاصة
الفصل الثالث: الصلابة النفسية	
32 تمهيد
33	1. مفهوم الصلابة النفسية.....
33	2. أهمية الصلابة النفسية
35	3. النظريات المفسرة الصلابة النفسية.....
40	4. أبعاد الصلابة النفسية
45	5. خصائص ذوي الصلابة النفسية.....
48 خلاصة
الفصل الرابع: الأسرة	
50 تمهيد
50	1. مفهوم الأسرة.....
52	2. مفهوم الأسرة في التوجه النسقي.....
53	3. أنواع الأسرة.....
54	4. خصائص النسق الأسري
55	5. النظريات المفسرة للتوجه النسقي.....
60	6. الأداء الوظيفي الأسري.....
61	7. المناخ الأسري.....
63 خلاصة
الإطار التطبيقي للدراسة	
الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة	
66 تمهيد
66	1. الدراسة الاستطلاعية.....
66	2. مجموعة الدراسة.....

فهرس المحتويات

67	3. حدود الدراسة
68	4. أدوات الدراسة
68	5. منهج الدراسة.....
76	6. ظروف وآليات سير المقابلات.....
الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
78	1. عرض وتحليل نتائج الحالة الأولى.....
86	2. عرض وتحليل نتائج الحالة الثانية.....
94	3. عرض وتحليل نتائج الحالة الثالثة.....
102	استنتاج عام
105	قائمة المراجع
110	قائمة الملاحق

مقدمة

تعتبر الأسرة المؤسسة الاجتماعية الأولى المسؤولة عن التنشئة الاجتماعية والضبط الاجتماعي، وهي الخلية الأساسية التي يتكون منها المجتمع، وتحتل الأسرة مكان الصدارة بين المؤسسات الاجتماعية العديدة التي أقرتها المجتمعات الانسانية المختلفة والاثار التي تخلفها في الزوجين والأولاد، والحاجات التي تقضيها لهم والخبرات التي توفرها، وغير ذلك من جوانب الوظيفة الضخمة التي تتطلع لها.

لكل فرد حاجاته الأساسية، وبعض هذه الحاجات فيسيولوجية والبعض الآخر نفسي، والحاجات النفسية تكون في ثلاث أبعاد:

فالحاجة الاولى المودة يمكن ان تنسجم في إطار الزواج وتشبع الحاجة الثانية، في إطار العمل أما الحاجة الثالثة فإنها تشبع من خلال إنجاب الاطفال وهذه الحاجات الثلاث يمكن اشباعها من خلال الأسرة، والأسرة هي وحدة اجتماعية يقوم فيها الأفراد عن طريق الاختيار المتبادل لحماية إشباعها حاجاتهم في الأبعاد الثلاث. أي يمكن اختصار ذلك أن الأسرة تلعب دورا أساسيا في بلورة الظاهرة النفسية لدى الفرد بكافة جوانبها المعرفية والسلوكية والانفعالية.

كما أن الفرد في مراحل حياته يواجه العديد من المواقف والأحداث، والأزمات التي يعيشها تختلف من حيث شدتها وتأثيرها عليه وعلى الاحداث المحيطة به. ويعيش الانسان المعاصر زمنا كثرت فيه الضغوط النفسية وتعددت، حيث يمتاز هذا العصر بالتغير السريع في شتى المجالات مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في طرق تحديد أهدافه وتلبية حاجاته، وصولا إلى التوافق النفسي والشخصي والاجتماعي، ومن خلال تفاعل الفرد مع بيئته تجده في حاجة دائمة إلى عملية مواءمة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخاصة، وهذا ما يطلق عليه أساليب مواجهة الضغوط النفسية، والتي يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق التوازن بين ذاته وظروفه الخارجية سواء بتغيير ما بداخله، مثل أساليبه في التعامل مع

البيئة أو تعبئة طاقاته أو تغيير أفكاره، أو تعديل أهدافه وطموحاته أو بتغيير البيئة المحيطة به.

وقد بدأت الدراسات بالتركيز على مجال الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها، بعض هذه الدراسات تناولت متغير الصلابة النفسية كأحد أهم المتغيرات الإيجابية ومعرفة العلاقة بين المساندة الشخصية والاجتماعية، ومعرفة أيهما يلعب دورا هاما في التخفيف من ضغوط الحياة، وتمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد في التعامل الجيد مع الضغوط النفسية والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية، حيث يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي، والتعامل الفعال والمباشر مع ضغوط الحياة، لذلك فإنهم يحققون النجاح في حياتهم الأسرية والعملية، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديدا.

فتأثير الصلابة النفسية يتمثل في دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد بالتجارب الضاغطة، وبين الاستعداد والتجهز باستراتيجيات المواجهة، فتلك الألية يفترض أنها تخفض كمية الضغوط النفسية للتجارب التي يمر بها الفرد.

وفي دراستنا هذه حاولنا رصد موضوع الصلابة النفسية والخصائص العائلية للأخصائيين النفسيين المعرضين للضغوط النفسية، وهذا الرصد كان بإتباع المنهج العيادي النسقي وباستخدام أداتي المقابلة والملاحظة، بالإضافة إلى مقياس ليفنستاين للضغوط النفسية ومقياس الصلابة النفسية لمخيمر واختبار الإدراك الأسري FAT.

وقد قسمنا دراستنا إلى قسمين أساسيين الإطار النظري والإطار الميداني للدراسة، أما الإطار النظري فقد قسمناه إلى أربعة فصول، الفصل الأول يحتوي على الإطار العام للدراسة: تم فيه طرح الإشكالية، فرضيات الدراسة، أهداف الدراسة، أهمية الدراسة، دوافع اختيار الموضوع، التعريفات الإجرائية لمفاهيم الدراسة، الدراسات السابقة والتعليق عليها.

المقدمة

أما الفصل الثاني فقد خصصناه للضغوط النفسية. والفصل الثالث للصلابة النفسية. أما الفصل الرابع للأسرة.

أما فيما يتعلق بالإطار الميداني للدراسة فيحتوي على فصلين على النحو الآتي:

الفصل الخامس يحتوي على إجراءات الدراسة: تناولنا فيه الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، مجموعة الدراسة، حدود الدراسة، أدوات الدراسة.

أما الفصل السادس عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة ثم استنتاج عام والتوصيات.

الجانب النظري

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

1- إشكالية البحث:

من المعروف أن الضغوط عامة وضغوط العمل خاصة تمثل خطراً على صحة الفرد وتوازنه كما تهدد كيانه النفسي، وما ينشأ عنها من آثار سلبية كعدم القدرة على التكيف، وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة.

ويستخدم مصطلح الضغوط النفسية للتعبير عن الضيق أو التوتر الناتج عن عجز الأفراد في تحقيق التوازن بين إمكاناتهم المادية المعنوية من جهة، وبين كثرة متطلبات الحياة المفروضة عليهم من جهة أخرى، سواء ارتبط ذلك بالنواحي الشخصية أو الاجتماعية والمهنية إلى درجة الشعور بالإحباط.

ويستدل على الضغوط النفسية من خلال استجابة الأفراد الانفعالية للمواقف التي يختبرونها إذ تحدث استجابة الجسم للضغوط تغييرات فيزيولوجية يؤدي استمرارها إلى تنشيط المراكز العصبية المسؤولة عن إفراز هرمون الضغط ما يجعل النظام المناعي في حالة إثارة دائمة، فالمؤكد علمياً أن استجابة الضغط المناعية تحل بالتوازن الحيوي للعضوية إذ يضعف هرمون الكورتيزول المحرر باستمرار نتيجة التعرض للضغوط المزمنة مهما كانت مستوياتها من قدرة الجهاز المناعي معرضاً بذلك الأفراد لشتى الأمراض وأخطرها كأمراض القلب والشرايين، والجلطات الدماغية ومختلف الاضطرابات السيكوسوماتية.

وتعتبر الصلابة النفسية هي قدرة التحمل التي تعكس نمطاً معرفياً وانفعالياً وسلوكياً من المقاومة للإرهاقات، فهي سمة شخصية يمتلكها الفرد تساعده على مواجهة ضغوط الحياة والعمل بإيجابية، وباستخدام أساليب المواجهة الفعالة التي تحمي الفرد وتقيه من الوقوع في بواطن الأمراض النفسية والجسدية الناتجة عن التعرض لتلك الضغوط والمشكلات والعراقيل (علا دارب نصر، 2014، ص1).

وللأسرة دور كبير ليس فقط في نشأة أطفالها وإنما أيضاً في سعادة جميع أعضائها وتمتعهم بالصحة الجسمية والنفسية والعقلية وتمتعهم بالسواء والتكيف في جميع الظروف ومن هنا كانت أهمية تدعيم الأسرة مالياً وعلمياً وتربوياً واجتماعياً ودينياً وروحياً لتقويم رسالتها على

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

أطيب الوجوه وأكملها وخاصة في عصر تزداد فيه الضغوط التي تسقط على كاهل أفرادها (العيسوي، 2003، ص 09).

إن الأخصائي النفسي هو شخص متخصص يجب أن تتوفر فيه سمات مميزة لتجعله شخصاً ناجحاً في عمله وذلك من خلال تلقيه إعداداً وتدريباً متكاملين في مجموعة من الدراسات، ليتسنى له القيام بدوره الفعال وتجنب الصعوبات التي تعيقه على أداء مهام الممارسة السيكولوجية على أكمل وجه وتعرضه إلى ضغوطات نفسية.

ويُعدُّ الأخصائي النفسي عرضة للكثير من العوامل التي تؤثر عليه، والتي تنعكس سلباً أو إيجاباً على حياته، إذ أنَّ تلك العوامل الناتجة عن ظروف البيئة والعمل، والمواقف والأحداث التي تتعلق بوظيفته المتمثلة في التعامل مع مشكلات العملاء النفسية والشخصية والاجتماعية، كما أن العوامل الاجتماعية والضغوط النفسية لها أيضاً تأثيراً واضحاً على حياة الأخصائي النفسي، مما يستلزم وجود الصلابة النفسية لديه.

وتمحورت إشكالية البحث الرئيسية حول: كيف تساهم المساندة العائلية في تعزيز الصلابة النفسية، وما مدى تأثيرها على تسيير الضغوط النفسية لدى الأخصائي النفسي؟

وهناك أسئلة إجرائية:

- هل مستوى الصلابة النفسية لدى الأخصائي النفسي مرتفع؟

- هل يحظى الأخصائي النفسي بالمساندة العائلية؟

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية الرئيسية: إن الضغوط النفسية تتأثر بالصلابة النفسية الناتجة عن المساندة العائلية التي تمنحها الأسرة للأخصائي النفسي.

أما الفرضيات الفرعية:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- للمساندة العائلية دور في تعزيز الصلابة النفسية للأخصائيين النفسانيين.
- للصلابة النفسية دور في تخفيف الضغوط النفسية لدى الأخصائي النفسي.

3- أهمية الدراسة:

يمكن إبراز أهمية موضوع الدراسة من خلال:

أولاً: الأهمية النظرية:

- يعتبر موضوع الصلابة النفسية من المواضيع المهمة التي أثارت اهتمام العديد من الباحثين، بالإضافة إلى ظهوره حديثاً على الساحة العربية بصفة عامة وبالجزائر بصفة خاصة.
- تتناول هذه الدراسة فئة من الأخصائيين النفسانيين الذين تعرضوا للضغوط النفسية مما يستلزم معرفة الصلابة النفسية لديهم وكيفية تأثيرها على حياتهم الأسرية.
- من المتوقع أن تسهم نتائج الدراسة في تقديم فهم نظري لطبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية والمساندة العائلية للأخصائيين النفسانيين المعرضين للضغوط النفسية.
- يمكن أن تُسهم هذه الدراسة مستقبلاً في وضع تصور لبرامج إرشادية لمواجهة المشكلات التي يعاني منها الأخصائيين النفسانيين عموماً.
- والعلاج النفسي للأخصائيين النفسانيين حتى يتمكنوا من تقديم أفضل المساعدات لعملائهم، والمحافظة على التوازن الأسري.
- تعتبر هذه الدراسة إضافة للتراث النظري الذي قد يثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة البحث.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

- استثمار التعرف على طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط في تصميم برامج للتكفل بالأخصائيين النفسانيين.

- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في التخطيط ووضع البرامج لعمليات الإرشاد.

4- أهداف الدراسة:

تهدف دراستنا إلى:

- التعرف على مستوى الصلابة النفسية والمساندة العائلية لدى الأخصائيين النفسانيين، المعرضين للضغوط النفسية.

2- معرفة عمل الأخصائي النفسي والاحتكاك المباشر بالعمل الميداني وكيفية التكفل الأمثل بالعملاء والأداء الأسري.

3- التعرف على ترتيب أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأخصائيين المعرضين للضغوط العائلية والمهنية.

4- معرفة الدعم الذي تقدمه الأسرة للأخصائيين النفسانيين لتعزيز الصلابة النفسية لديهم.

5- التحقق من وجود فروق بين الأخصائيين النفسانيين في أساليب مواجهة الضغوط.

5- دوافع اختيار الموضوع:

- الرغبة الشخصية في الولوج إلى التخصص العيادي.

- استغلال المكتسبات النظرية وتطبيقها في الميدان.

- الاكتشاف والاحتكاك المباشر مع الأخصائي النفسي.
- تسليط الضوء على فئة الأخصائيين النفسيين، وما يتعرضون له من ضغوط نفسية.
- عدم وجود موضوع يتناول عنوان دراستنا حسب علمنا.

6- التعريفات الإجرائية:

6-1 الضغط النفسي: الضغوط النفسية هي استجابة الفرد للمثيرات الانفعالية والفيزيولوجية في مواقف معينة وهذا بالإضافة الى العوامل الخارجية والخبرات السابقة للفرد وهي مكون اساسي لحدوث الضغوط النفسية إذ أن هذه التأثيرات الخارجية أو الداخلية تواجه الفرد فتؤثر على كيانه النفسي وتخل من توازنه مما تسبب له صعوبة في التكيف الوظيفي والنفسي لديه.

6-2 الصلابة النفسية: هي مصدر من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من اثارها على الصحة النفسية والجسمية بما يجعل الفرد يتقبل التغيرات والمصاعب التي قد يتعرض لها من خلال ما لديه من التزام وتحدي وتحكم.

6-3 الأسرة: الأسرة هي النواة الأساسية لتكوين المجتمع، ولا بد من توفر رابطة الزواج، وكذا سكن مشترك يجمع كل افراد الأسرة تحت سقف واحد، حيث توفر الأسرة الحضان العائلي مما يمكنها من توفير علاقات بين أفرادها تمكنها من تمييزها عن الجماعات الأخرى.

7- الدراسات السابقة:

7-1 قام (دخان والحجار، 2006) " بدراسة عن "الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادره، لدى طلبة الجامعة الإسلامية، وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، وإضافة إلى تأثير بعض المتغيرات النفسية لدى طلبة الجامعة، والصلابة النفسية لديهم، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة 541 طالباً

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

وطالبة. واستخدم الباحثان استبانتين، الأولى لقياس الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى الطلبة، والثانية لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم.

أوضحت الدراسة إلى عدة نتائج منها: وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

2-7 دراسة البيرقدار 2011: تحدثت الدراسة عن "الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، تهدف إلى التعرف عن مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم وبلغت عينة الدراسة من 843 طالبا وطالبة وهي تمثل حوالي 18 في المئة من مجتمع الدراسة البالغ 5,72 في المئة طالب وطالبة من جميع الاقسام، واستعمل فيها مقياسين: مقياس الضغط النفسي ومقياس الصلابة النفسية من اعداد الباحثة بعد اطلاعها على الأدبيات التربوية والنفسية والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة البحث.

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها:

- إن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة بلغ 79.85 وهذا يشير إلى أن هذه النسبة منخفضة مقارنة مع الوسط الفرضي البالغ 120، وأن معدل الصلابة لديهم 81.41 وهي نسبة منخفضة تدل على عدم تمتع العينة بالصلابة النفسية مقارنة مع الوسط الفرضي.

بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات.

بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط والصلابة النفسية لصالح التخصص العلمي.

بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تبعاً لمتغير الصف الدراسي ولصالح الصف الرابع.

3-7 دراسة دبراسو فطيمة (2011): التي تناولت مصادر الضغط النفسي وأثره على مهنة الأخصائي النفسي يتعرض العاملون في القطاعات المهنية والأعمال المختلفة لدرجات مختلفة من الضغوط النفسية وتنعكس على آرائهم وعلى مدى تحقيق أهداف المؤسسة التي يعملون بها. والذي يبقى مرهونا بالعقل البشري و الناحية النفسية للشخص الذي يعمل فيها، و يواجه الأخصائي النفسي كغيره من المهنيين و العاملين صعوبات كثيرة قد ترجع إلى عدة أسباب سواء مهنية، مادية أو معنوية، و تسبب له اضطرابات نفسية و سلوكية متعددة و التي تعيقه على أداء الممارسة البيكولوجية الناجعة. حيث استخدم المنهج الوصفي التحليلي الذي يتلاءم أكثر مع هذه الدراسة. أما الادوات التي استعملت هي استمارة استبيانها بالإضافة إلى مقابلات نصف موجهة مع مجموعة من الأخصائيين والممارسين العياديين وقد تكونت العينة من 36 أخصائي نفسي لديهم خبرة كافية في الممارسة البيكولوجية، وخصلت الدراسة إلى النتائج التالية: ترجع مصادر الضغط النفسي لـدي الأخصائي النفسي إلى:

- صعوبات مهنية تتمثل في:
- أ- صعوبة التشخيص. ب- صعوبة في العلاج ج- الصعوبة في تحديد هويته المهنية. د- صعوبات في توضيح الصنف المهني الذي ينتمي إليه، هـ- صعوبات اجتماعية.

4-7 دراسة حدة يوسف (2013): بعنوان "استراتيجيات مواجهة الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجية الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة" هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة، تكونت العينة من 50 طالب من جامعة باتنة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي واستخدمت الباحثة مقياس الصلابة إعداد عماد مخيمر ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية إعداد أنور الشقاوي، وكانت ومقياس فرضيات الدراسة كالتالي:

نتوقع أن يكون مستوى الصلابة النفسية لدى طالبات الجامعة متوسط . نتوقع أن تستخدم الطالبات استراتيجيات اتماس العون أكثر من استراتيجيات أخرى . توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة الايجابية كانت

مرتفعة لدى طالبات وكانت نتائجها كما يلي:
- أن مستوى الصلابة النفسية كانت مرتفعة لدى طالبات الجامعة
- تنوع استراتيجيات التي تستخدمها طالبات الجامعة
- هناك علاقة بين الصلابة والاستراتيجيات الإيجابية للمواجهة لدى طالبات الجامعة.

5-7 قامت الباحثة نورة بنت محمد (2016) إلى التعرف على "الصلابة النفسية لدى عينة من الأخصائيين النفسيين في سلطنة عُمان" وتكونت عينة الدراسة من (100) أخصائي وأخصائية من مدارس سلطنة عمان، وقد تراوحت أعمارهم ما بين (25-35 سنة)، بمتوسط عمري قدره (30 سنة) وانحراف معياري قدره $(8.1 \pm)$ ، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية، استخدمت الباحثة مقياس الصلابة النفسية إعداد (كوبازا kobasa ، ترجمة عماد مخيمر، 2002). منهج هذه الدراسة هو المنهج الوصفي المقارن، حيث يتم التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في هذه المتغيرات.

أوضحت نتائج الدراسة أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من الإخصائيين في الصلابة النفسية، وذلك في اتجاه الذكور، وتشير هذه النتيجة إلى تحقق صحة الفرض. وقد فسرت الباحثة نتائج الدراسة في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وقد خرجت الباحثة ببعض التوصيات والبحوث المقترحة.

الدراسات الأجنبية:

6-7 دراسة كوبازا وزملائها 1982: حيث تناولت الدراسة الصلابة النفسية وعلاقتها في تخفيف وقع الاحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية، وهدفت إلى التأكد من ان الصلابة النفسية تعمل كمتغير وسيط للصحة النفسية وتخفيف ضغوط الحياة بلغت عينة الدراسة 209 شخص تتراوح اعمارهم من 32-65 سنة من شاغلي المناصب الادارية المتوسطة والعليا والمحامين ورجال الاعمال، واستعمل عدة مقاييس في هذه الدراسة مقياس احداث الحياة الضاغطة من اعداد راهي 1967 ومقياس الصحة والمرض من اعداد وايلر وماسودا وهولمز ومقياس حالة الاستعداد الوراثية في الشخصية ومقياس مركز الضبط

ومقياس الاغتراب عن الذات ومقياس العمل بالالتزام ومقياس الامل وقد توصلت الدراسة الى ان الصلابة النفسية تخفف من ضغوطات الحياة كما تعتبر الصلابة النفسية مصدر للمقاومة والصمود وتؤدي الى سلامة الصحة النفسية للفرد.

7-7 أجرى لي ((Lee, 1991 دراسة تهدف إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة وأحداث الحياة الضاغطة وذلك لدى عينة تكونت من (162) من كلا الجنسين تراوحت أعمارهم ما بين (24- 85) سنة. استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية، ومقياس للضغوط واساليب مواجهتها. أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة بين الصلابة النفسية والصحة البدنية والعقلية والضغط، كما أوضحت النتائج وجود فروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور.

8-7 أجرى كريستوفر (Kristopher , 1996): دراسة تهدف إلى التعرف على الصلابة النفسية والفاعلية الذاتية ووجهة الضبط وعلاقتهم بدافعية العمل لدى المعلم ، وذلك لدى عينة تكونت من (149) معلما ومعلمة. استخدم الباحث استبيان دافعية العمل، واستبيان الصلابة النفسية، ومقياس فاعلية المعلم، ومقياس للضبط الداخلي. أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة بين وجهة الضبط الداخلي وبين دافعية العمل وكذلك ارتبطت الصلابة السلبية بعزم أفرادها على تبني وجهة الضبط الخارجية، كما أوضحت نتائج الدراسة أهمية وجهة الضبط كمفهوم مهم لزيادة الدافعية تجاه العمل، وأن الافراد ذوي الضبط الداخلي يعتقدون أن ضبطهم الشخصي يزيد من فعالية سلوكياتهم، كما توجد علاقة بين الصلابة النفسية وفاعلية الذات ووجهة الضبط الداخلي.

9-7 قام مودري وآخرون (Moddry2007): بدراسة تناولت المناخ الأسري العاطفي وعلاقة الأخوة وتأثيرها في الضغط النفسي، بحثت في توافق الطلاب والطالبات في سن 14-17 سنة مع الضغوط النفسية في ولاية أريزونا التي تم إجراؤها على عينة تكونت من (150) طالب وطالبة وكذلك تحديد خصائص الأسرة في (التغيير العاطفي واتفاق الوالدين في التربية أسهمت بشكل كبير في تعامل الطلاب مع الضغط النفسي الذي يتعرضون له.

7-10 روس واخرون 2012: تناولت هذه الدراسة في جميع مراحل عملية الإصابة الرياضية هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير الصلابة النفسية على التنبؤ بالإصابة الرياضية قبل حدوثها و تأثير الصلابة النفسية المباشر وغير المباشر على ردود افعال واستجابات اللاعبين عند الحصول الاصابة الرياضية، وقد بلغت عينة الدراسة الى 614 لاعبا ظهرت لديهم اعراض الاصابة خلال فتره عامين ثم حدث الاصابة الى 104 لاعبا ثم اخذت استجاباتهم على فقرات الاستبيان والاداة التي استعملت هي استبيان الصلابة النفسية المعد من قبل الباحث، حيث توصلت الدراسة إلى:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ومرغوب بها بين الصلابة النفسية والاستجابات وردود الفعل النفسي.

- وجدت الدراسة ان للصلابة النفسية تأثيرها على التأقلم والاستجابة النفسية للرياضيين المصابين.

- إن الصلابة النفسية لها انعكاسات هامة لدى الممارسين بالنشاط الرياضي حيث تعمل على تقليل حدوث الاصابة.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة نخلص إلى تنوع في الأهداف المسطرة من قبل الباحثين في دراساتهم ذات الصلة بمتغيرات بحثنا الحالي، بحيث حاول بعضهم التعرف على الصلابة النفسية عند الأخصائيين النفسانيين حيث خلصت الدراسة إلى أن الذكور أكثر صلابة من الإناث.

وحاولت بعض الدراسات التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية، وهذا جزء من بحثنا الحالي، وهناك دراسات تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية، وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

كما بحثت دراسات أخرى الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية والتعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره.

وهناك دراسات هدفت إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجية المواجهة، وخلصت إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية واستراتيجية المواجهة الايجابية. في حين أن هناك دراسة تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها بالتخفيف عن وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية وخلصت إلى أن الصلابة النفسية تخفف من ضغوط الحياة.

حيث أن بعض الدراسات تناولت الخصائص الأسرية ومدى تأثيرها على الضغوط النفسية، وتمثلت في المناخ الأسري والاداء الوظيفي، وأن الأسرة لها دور كبير في التخفيف من الضغط النفسي.

وأشارت بعض الدراسات التي تناولت مصادر الضغط النفسي وآثاره على مهنة الأخصائي النفسي، والتي خلصت إلى مواجهته لصعوبات مهنية كثيرة، والتي بدورها أثرت على أدائه الوظيفي النفسي والمهني.

ومجمل هذه الدراسات أنها تطرقت إلى جانب من جوانب بحثنا، حيث اشتملت على وجود متغير واحد ومتغيرين مع بعضهما بما يخدم موضوع بحثنا.

الفصل الثاني:

الضغوط النفسية

في ظل الحياة المعاصرة الحديثة المليئة بالمتغيرات يواجه الأفراد ومن بينهم الأخصائي النفسي ضغوطا نفسية عديدة بسبب الضغوط المهنية والأسرية، وأنا نعيش في عصر يزخر بالصراعات والمشكلات وتزيد فيه مطالب الحياة، وبينما ترتبط ضغوط الحياة بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية فإن مصادر المواجهة تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعد على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معا بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل.

ولما كان الأخصائي النفسي هو المسؤول الأول عن بناء الفرد والاهتمام بصحته النفسية كان ولا بد من الاهتمام به كذلك وبالدراسات النفسية والمهنية، وما يتعرض لها من أحداث ضاغطة في حياته اليومية خاصة داخل أسرته حتى يكون قادرا على اداء وظيفته على أكمل وجه وبكل إتقان.

1- مفهوم الضغوط النفسية:

اختلفت وجهات نظر العلماء في إعطاء تعريف محدد للمصطلح باختلاف توجهاتهم النظرية.

لقد عرف هانز سيلبي Hans Selye، وهو من أوائل من تطرقوا لموضوع الضغط النفسي، بل يعد أول من قدم مصطلح الضغط النفسي Stress وقد عرف الضغط النفسي بأنه الاستجابة الفسيولوجية، التي ترتبط بعملية التكيف مع الظروف الداخلية والخارجية (السمادوني، 1990، ص31).

وتعرف زينب شقير (2001) الضغوط النفسية بأنها مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى (نيفين زهران، 2003، ص101).

يعرفه الحجار ودخان (2005): هو مجموع من المواقف والأحداث او الافكار التي تفضي الى الشعور بالتوتر وتستشف عادة من إدراك الفرد بان المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وامكانياته (الحجار ودخان، 2005، ص 372).

ويعرفه طاهر (1997): بانه ما يدركه الطالب أنه عبء أو خطر أو تهديد يواجهه والنتائج عن التغييرات او الاحداث او الغموض في البيئة التي تكشف حياته والتي تخرجه من حالة الاستقرار او التوازن الى حالة الاضطراب مما يجعله يعاني من الكرب والهجم والشعور أنه غير مرتاح (طاهر، 1997، ص 8).

ويعرفه Tolor (1994): أنها تغير يعمل على اعاقه قدرات الفرد على التكيف (Tolor, 1993, P.36).

2- مصادر الضغوط النفسية:

وصف النفساني دافيد ألكند David Elkind ثلاث مواقف يومية ضاغطة وتتمثل في:

1- ضغوط يمكن التكهن بها والتنبؤ بقربها فيمكن تفاديها مثل تأخر إنسان في إنجاز مشروع معين ولا يستطيع تنفيذه في الوقت المحدد.

2- ضغوط لا يمكن التكهن بها أو تفاديها، وتتراوح هذه الضغوط بين ضغوط كبرى لحصول حادث من نوع معين، وغير متوقع إلى ضغوط صغرى كالحديث عن تأخر موعد معين.

3- ضغوط منظورة ولكن لا يمكن تحاشيها كأن تضع في حسابك أو اعتبارك تأخر سيارة الأجرة عليك ولديك موعد مهم، ولكنك مضطر أن تنتظرها لالتزامك مع سائقها.

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

وضع هولمز وراخ (1967) اختباراً لمعرفة الضغوط والتغيرات التي يعيشها الشخص أو التي يتوقع حدوثها والتي بدورها تؤثر على الصحة النفسية والجسمية، ومن فقرات الاختبار:

متاعب العمل، وتبدل ظروف الحياة والمعيشة والسكن، وأظهر عبد الله (2001) أن من أمثلة المواقف التي تؤدي إلى حدوث الضغط النفسي العلاقات المضطربة، وغير المستقرة، وعدم الحصول على الراحة والاسترخاء، وكبت الحالات الانفعالية وكظمها وعدم التعبير عنها وتراكمها، والفشل والإحباط.

أوضح علي عسكر أن من ضمن العوامل المؤدية للضغوط النفسية عامل الإحباط وقد أشار إلى أربعة مصادر للضغوط وهي: الكثافة السكانية، والتميز العنصري، والعوامل الاقتصادية والاجتماعية، والبيروقراطية.

يرى هارون الرشيد أن مصادر الضغوط متنوعة وتظهر في بيئات مختلفة على النحو التالي:

أ- الضغوط البيئية: وتكون في الوسط الذي يعيش فيه الناس من غلاف جوي، ودرجة حرارة، وبرودة، وطبيعة التضاريس، شحة الموارد الطبيعية، والكوارث الطبيعية، وضغوطات السكن والمساكن، والتلوث.

ب- الضغوط الاجتماعية: وتشتمل على ضغوط المجموعات والتشكيلات الاجتماعية، والخلافات الأسرية، وعدد أفراد الأسرة، والجيران، قلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية، التفاوت الحضاري، وضغوط الأحداث الشاقة في الحياة.

ت- الضغوط الاقتصادية: وتتمثل في الأحداث والظروف الاقتصادية للفرد، وهذه الظروف تسبب تهديداً واضحاً للفرد ومن هذا التهديد: البطالة، والفقر، وانخفاض الإنتاج، والتفاوت الطبقي وفقدان للثروة.

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

ث- **الضغوط السياسية:** تنشأ الضغوط السياسية من ظروف متعددة منها: عدم الرضا عن الحكم، والصراعات السياسية، والصراعات الحزبية، ويكون تعريف الضغط هنا أنه عدم الرضا والشعور بالوطأة الناتج عن عدم القدرة على التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة.

ج- **الضغوط المهنية:** وتتعلق بالشقاق مع الزملاء، وقواعد العمل الضاغطة، وعدم الرضا عن العمل، والمرتب، والتمييز غير المبرر، ومعنى الضغط هنا: الشعور بالوطأة والعبء، والثقل الناشئ من مهنة الفرد، ومجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الفرد في مهنته وعمله.

ويرى ديفيد فونتانو إن مقياس " هولمز - راي " للتوافق الاجتماعي يتعلق بمصادر الضغوط خارج نطاق العمل، لأن كثيراً من الأفراد يتعرضون لضغوط خارج نطاق العمل، وهذا يكون أكثر تأثيراً مما يزيد من الحياة صعوبة وهذا يجعلنا لا نستطيع تجاهل الضغوط التي تحدث خارج نطاق العمل، ومن هذه الضغوط، الضغوط البيئية والأسرية، ومن المصادر الهامة للضغط والتوتر:

الضغط الذي مصدره شريكة أو شريك الحياة، والأمور العائلية، وتربية الأطفال، والبيئة الخارجية، ومن المصادر التي تسبب الضغط النفسي مصادر داخلية تتمثل في التقييم الإدراكي للمواقف والظروف، نوع الشخصية " أ " أو " ب " ، المزاج، بالإضافة إلى العوامل السابقة فهناك عدد آخر من سمات الشخصية التي تكون مصدراً ضاغطاً مثل الحوازية (الوسواسية)، الحساسية الزائدة، فقدان القدرة على المخاطرة، واللوم الزائد أو التقدير الزائد للنفس.

حدد لازروس وآخرون Lazarus, et al 1985 مصادر الضغوط النفسية بأنها تعود إلى مجموعة من المشاكل تتمثل في:

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

- المشاكل الصحية: الناتجة عن الأمراض العضوية والتأثيرات الدوائية والقلق من العلاج.

- مشكلة الوقت: المسؤوليات المتعددة والسعي لإنجاز أمور أكثر من الوقت وقلة الوقت المتاح.

- مشاكل شخصية: منها الخوف والوحدة وعدم المواجهة.

- الضغوط البيئية: مثل المشكلات الاجتماعية والأخلاقية والضجيج.

- المسؤوليات المالية: مثل عبء سداد القروض وغيرها.

- مشاكل العمل: مثل عدم الرضا الوظيفي، وانخفاض الرواتب، وانخفاض الدافعية للعمل، والعلاقات السلبية مع الزملاء.

تعتبر الضغوط الحياتية مصدراً من مصادر الضغوط النفسية وهذه الضغوط تكون اجتماعية أو أسرية أو مهنية أو دراسية أو عاطفية أو عقلية، وكلها تؤدي إلى تدمير الذات ونشوء الضغوط النفسية، ومن أهمها:

- الضغوط الاقتصادية: وتتمثل في الأزمات المالية التي تشتت جهد الإنسان وتركيزه، وتستنزف تفكيره وطاقته مما ينعكس سلباً على ذاته ونفسه.

- الضغوط الأسرية: الخلاف والانفصال أو الطلاق كلها تؤدي إلى اختلال في تكوين الأسرة وبنائها وتوافقها وتكون مصدراً رئيساً من مصادر الضغوط النفسية.

- الضغوط الاجتماعية: في حالة عدم تكيف الأسرة مع الضغوطات فذلك يكون مدعاة للبعض للخروج عن المعايير والعادات والأعراف الاجتماعية، هذا الخروج يعتبر مصدر تهديد للفرد وتصبح المعايير الاجتماعية حينها ضغوطاً اجتماعية (شاهر يوسف ياغي، 2006 ص 23-26).

3- أنواع الضغوط النفسية:

يصنف كاجان Kagan الضغوط إلى:

3-1 الضغوط المفاجئة أو العنيفة: وتشمل الأحداث المفاجئة وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة وتؤثر على كثير من الأشخاص في وقت واحد، وتعتبر الكوارث الطبيعية مثل الإعصار والزلازل وسقوط الطائرات، وهذه الأحداث تؤثر على مئات من الشعوب والضغط الناتج عن تلك الأحداث هو ضغط عام.

3-2 الضغوط الشخصية: وتشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل وفاة شخص عزيز أو فقد وظيفة وغير ذلك مما يهدد بالمرض.

3-3 الضغوط البيئية والاجتماعية: وتشمل المشاكل التي يصادفها المرء في الحياة اليومية مثل الانتظار والوقوف في طابور طويل في بنك أو الازدحام في المرور وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر ومن شخص لآخر.

وميز سيلي بين نوعين من الضغوط وهما الضغوط الجيد Euro stress أو الضغوط المثيرة للمشقة Distress.

والضغوط الجيدة هي التي تنشأ نتيجة مرور الفرد بخبرات أو مواقف يشعر من خلالها بمشاعر إيجابية مثل خبرات الإنجاز، أو النجاح والفوز، وهذا النوع من الضغوط يمد الفرد بالفاعلية التي يقابل بها التحديات التي تواجهه في حياته، ويمكن أن نطلق على هذا النوع من الضغوط بضغط الكسب أو الفوز. أما النوع الآخر من الضغوط المثيرة للمشقة فهي تحدث نتيجة مرور الفرد بخبرات الإحباط والفشل والإحساس بفقدان الشعور بالأمن.

كذلك أشار كيلي Killy (1994) إلى نوعين من الضغوط هما: الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية، حيث إنه كان وما زال ينظر للضغوط على أنها تمثل حوادث سيئة ولكن من الممكن أن تكون الضغوط نافعة ومفيدة للفرد بشرط أن تكون معتدلة حيث تعمل على تحفيز الفرد للعمل والإنتاج كما هو الأمر بالنسبة للنجاحات التي يحققها الكثير من الأفراد في مجالات الحياة العديدة كالدراسة والتجارة والرياضة وغيرها من المجالات، حيث إن الرغبة في تحقيق النجاح يعتبر نوعاً من الضغوط تدفع الفرد لتحقيق أفضل النتائج غير أن هذه الضغوط إذا ما تجاوزت درجة معينة تكون ضغوطاً هدامة وضارة.

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

وقد أشارت دراسة كل من 1980 Yenkes & Dodson بأن الأداء يتحسن كلما زاد مقدار الضغط إلى درجة مقبولة وبالتالي فإن الزيادة عن هذه الدرجة أو النقصان بشكل كبير قد تسبب الضرر للفرد سواء أكان ذلك في صحته أو نفسيته.

وقام مور Moor 1975 بوضع نموذج ميز فيه بين ثلاثة أنواع من الضغوط:

1- الضغوط الموقفية وتتضمن المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية وعادة ما تكون منخفضة الشدة.

2- الضغوط النمائية وهي التي ترتبط بمراحل نمو الفرد خلال نموه.

3- ضغوط الأزمات أو الشدائد التي يتعرض لها الفرد (خالد العبدلي، 2002، ص44-ص46).

4- مصادر الضغط النفسي لدي الأخصائي النفسي :

ترجع مصادر الضغط النفسي لدي الأخصائي النفسي إلى :

1- صعوبات مهنية تتمثل في:

أ- صعوبة التشخيص:

وهذا راجع إلى نقص الخبرة وصعوبة التعامل مع الحالات وتعقدها، أو عدم توفر المهارات لدى الأخصائي أو عدم تفهم العميل لتوجيهاته وإخفاء معلومات مهمة عن الأخصائي لعدم ثقته فيه.

ب- صعوبة في العلاج:

قد يرفض العميل بعض التقنيات العلاجية التي يستعملها الممارس السيكولوجي كعلاج الأزواج.

العلاج الجماعي ، وهذا لعدم وجود ثقافة نفسية أو لأنه لا تناسب بعض الحالات.

ج- الصعوبة في تحديد هويته المهنية لتدخل البعض في طريق العلاج وعدم احترام خصوصية هذه

المهنة الإنسانية(عراقيل إدارية، عدم تفهم المدير، الزملاء في العمل.....الخ)

د- صعوبات في توضيح الصنف المهني الذي ينتمي إليه، فتارة مصنف إداري رغم انه يؤدي مهام

بيداغوجية تربوية وبالتالي فهو محروم من منحة التوثيق و العطل البيداغوجية مثل ما صرح لنا

الأخصائيون الذين ينتمون إلى خلايا الإصغاء و الوقاية بالإضافة إلى ضعف الأجر و تدنيه بالنسبة

إلى باقي الأخصائيين في القطاعات الأخرى رغم قيامهم بنفس المهام البيداغوجية و التربوية و

العلاجية.

هـ- صعوبات اجتماعية:

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

النضرة السلبية لمهنة الأخصائي النفسي من المجتمع التي ما زالت غامضة وغالبا ما تقترن بصورة المرابط أو المنجم.

5- أثر الضغط النفسي على الأخصائي النفسي:

من خلال المقابلات التي أجرتها الباحثة دبراسو فاطمة مع الأخصائيين النفسيين تبين لها الآثار التالية:

علي المستوى الشخصي:

- الإرهاق والشعور بالتوتر.
- التعرض إلي الإحباطات المتكررة.
- تدني صورة الذات لديه وذلك بسبب نضرة المجتمع السلبية له، وبالتالي عدم التعاون لتسهيل مهمة
- العلاج الفعال والإحساس بعدم التقدير.
- الانسحاب والانعزال عن الآخرين.
- العدوانية أثناء العمل.
- اللامبالاة والإحساس بالفشل وانخفاض الدافعية والطموح.

علي المستوي المهني:

- النفور من المهنة والرغبة في تغييرها.
- الغيابات المتكررة.
- العزلة المهنية وعدم وجود التفاعل المهني بين الأخصائيين.
- عدم الرغبة في الإبداع.
- الإحساس بعدم الكفاءة المهنية وعدم الرضا الوظيفي.
- الإحساس بنقص الدعم من الإدارة و الزملاء.
- الإحساس بنقص فرص الترقية والتقدم الوظيفي.
- شجارات متكررة مع المدير والطاقم العامل معه.

أسباب هذه الصعوبات:

أ- ضعف التكوين الجامعي:

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

يعاني الأخصائي النفسي من ضعف في إعداداته للممارسة السيكولوجية حيث أكدت العينة ومن خلال نتائج الدراسة و المقابلات أن هناك نقص على مستوى طرق التدريس و تطبيق الاختبارات ودراسة الحالات و التشخيص، لأن الهدف من التكوين الجامعي بالجزائر هو التعليم أكثر من التكوين و هذا ربما راجع إلى الأستاذ نفسه لديه تحصيل نظري ولم يستفد من الخبرة الميدانية في مجال الممارسة الإكلينيكية، وإنما مارس مهنة التدريس الجامعي مباشرة بعد تخرجه بشهادة جامعية (ماجستير دكتوراه). وهذا ما يقلل الخبرة الميدانية و المعلومات التي ينقلها إلى الطلبة و التي تكون نظرية بحتة، ونحن نعرف بان مهنة الأخصائي النفسي تحتاج إلى ممارسة حقيقية في مواجهة حالات و مشكلات نابعة من واقع المجتمع الجزائري الذي نعيش فيه، وليس من خلال دراسة حالات من بيئات غريبة بعيدة عن مجتمعنا، و بالتالي لا تمثل واقعنا الملموس. كما قد يرجع ضعف التكوين الجامعي أن الأستاذ الذي يشرف على المقياس و يدرسه للطلبة غير متخصص في المقياس، وهذا بدافع عدم توفر الأساتذة المختصين.

ب- نقص التدريب و التبرص:

يعاني الأخصائي كذلك من نقص التدريب و خاصة في مرحلة التخرج الذي يشمل بعض طرق الممارسة العيادية كالعلاج المعرفي و العلاج الجماعي و علاج الأزواج كذلك عدم التدريب على استخدام و تطبيق الاختبارات اللازمة للتشخيص، و ذلك لاقتصاره على تطبيق اختبار أو اثنين أثناء الدراسة الجامعية و التي تكون عادة غير مكيفة وبلغة أجنبية يصعب فهمها على بعض الطلبة، كما يعانون من ضعف التدريب في المقياس النفسي و الإحصاء الذي يعتبر أساس التحليل الكمي و الكيفي لهذه الاختبارات , أما عن التبرصات في المراكز المختصة و المؤسسات فإنها تكون قصيرة و غير كافية.

ج- نقص الخبرة الميدانية:

إن عمل الأخصائي النفسي يعتمد على الخبرة الميدانية للممارسة السيكولوجية و ذلك لتعدد الحالات و اختلاف طرق تشخيصها و علاجها و نقص الخبرة يؤدي إلى الفشل في التشخيص والعلاج و بالتالي فقدان مصداقية العلاج النفسي و الثقة في الأخصائي الإكلينيكي.

د- ضعف التكوين الذاتي (الشخصي):

إن مهنة الأخصائي النفسي و الممارسة العيادية تحتاج إلى تكوين مستمر طوال الحياة ولا تعتمد فقط على المعلومات التي تخرج بها الطالب من الجامعة لان الشخص الذي يسعى إلى النجاح في عمله و تطويره ,ورفع مستواه يحتاج إلى مبادرة شخصية و ذاتية في إجراء البحوث الميدانية و الدراسات و البحث في الأنترنت، و حضور الملتقيات العلمية، والبرامج التدريبية و الاتصال بباقي الممارسين في المؤسسات المختلفة لتبادل الخبرات حول أساليب العلاج و التشخيص و اكتساب الخبرة الكافية لان علم النفس ميدان واسع وفي كل يوم يحقق نجاحات كبيرة لهذا فنحن بحاجة إلي تطوير البرامج العلاجية, وتكييف الاختبارات النفسية التي تعتبر كلها غريبة أو من الدول العربية التي هي أيضا لها خصوصياتها ولا تنطبق علي بيئتنا(دبراسو فاطمة، 2011، ص1).

6- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي والانفعالات المتعلقة بها وأثر تلك الانفعالات على الصحة النفسية وفيما يلي سنذكر بعضها:

6-1 النظرية السلوكية:

تعود النظرية السلوكية إلى المدرسة السلوكية التي أسسها واطسن (Watson) سنة 1912 ميلادية، وهي مدرسة تنظر إلى الكائن الحي نظرتها إلى آلة ميكانيكية معقدة، لا تحركه دوافع موجهة إلى غاية، بل مشيرات فيزيقية تصدر عنها استجابات عضلية وغددية مختلفة. وترى النظرية السلوكية ان الضغوط النفسية هي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة وهذه العوامل يمكن التحكم بها أو لا يمكن التحكم بها، والسبب الرئيسي يعود إلى البيئة. وتذهب هذه النظرية إلى أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة. ولهذا فإن هذه الضغوط تظهر آثارا مختلفة من حيث شدتها وحدتها. وتؤكد على اختلاف مراحلها (القديمة والحديثة) على الجانب البيئي في الضغوط النفسية بالإضافة إلى ذلك، فهي ترى ان أنماط

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

التوافق وسوء التوافق متعلمة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد. وقد اعتقد كل من واطسون وسكينر أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها ان تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكن تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها.

وقد اختلف واطسون عن سكينر، حيث ألقى واطسون دور الانسان اذ يقول: ان التوافق يتشكل بطريقة ميكانيكية بينما رفض باندورا كل تغير للسلوك الانساني بطريقة آلية ميكانيكية، وأوضح "توكن" أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة فيأثم ينسلخون عن الآخرين ويبدون اهتماما أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية وينتج عن هذا أنه سيأخذ السلوك شكلا شاذا أو غير متوافق (نائف علي أبو، 2019، ص 98،99).

2-6 النظرية المعرفية Cognitive Theor :

فهي تفترض بأن تفكير الفرد هو المسؤول عن انفعالاته وسلوكه وأن الإرشاد المعرفي وتنظيم استراتيجيات تعيد تشكيل الأفكار التي أدت إلى أخطاء معرفية ويؤكد بيك " Beek " أن ردود الفعل الانفعالية ناتجة عن النظام المعرفي الداخلي، وأن عدم الاتفاق بين الداخل والخارج يؤدي إلى الاضطرابات النفسية ويؤكد بيك "1976 Beek" على الجوانب المعرفية والاضطرابات التي تحدث لدى الفرد والعمل على التفكير وبشكل واقعي لحل المشكلة الناتجة عن حالة التشويه الإدراكي لتلك الاضطرابات (أحمد نايل الغرير، احمد عبد اللطيف أبو السعد، 2009، ص 69،70).

3-6 النظرية" الادراكية لسبيلبرجر (Speilberger,1979) :

يعتبر فهم نظرية"سبيلبرجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما القلق كحالة والقلق كسمة، ويشير إلى أن للقلق شقين هما: سمة القلق أو القلق العصابي أو القلق المزمن، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد أساسا على الخبرة الماضية، أما القلق كحالة أو القلق الموضوعي والموقفي يعتمد أساسا

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

على الظروف الضاغطة، وعليه فإن "سبيلبرجر" يربط بين الضغط والقلق كحالة ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبب لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً.

في الإطار المرجعي لنظريته أهتم بتحديد طبيعة الظروف البيئية الضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت-إنكار-إسقاط)، أو تستدعي سلوك التجنب بالهروب من المواقف الضاغطة. ويميز "سبيلبرجر" مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط وتبدأ باسطة مثير خارجي ضاغط، كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد، فكلمة ضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي.

وحدد مفهوم الضغط في ثلاثة أبعاد: الأول: مصدر الضغط، ويبدأ بمثير يحمل تهديداً أو خطر ما نفسياً أو اجتماعياً، والثاني: هو إدراك الفرد للمثير، والثالث: يشكل رد فعل نفسي مرتبط بالتهديد ومن هنا ترتبط شدة رد الفعل بمدى شدة المثير ومدى إدراك الفرد له (علي نايف ابيو، 2019، ص 109-110).

4-6 نظرية سيلبي (Selye):

قدم هذه النظرية عالم الفيسيولوجيا هانز سيلبي (Hanz Selye, 1956) وتم إعادة صياغتها مرة أخرى عام 1976، ويعتبر الأب الحقيقي لنظرية الضغط النفسي الحديثة ويؤمن بأن درجة معتدلة أو متوسطة من الضغط النفسي تؤدي إلى اضطراب التوازن الجسمي (أحمد نايل الغرير، احمد عبد اللطيف أبو السعد، 2009، ص 62).

حيث وصف بأنه "تناذر عام للتكيف"، فبمجرد تعرض الفرد لمواقف انفعالية كالحزن والفرح، يستجيب الجسم بإحداث ردود أفعال فيزيولوجية كارتفاع نسبة الأدرينالين في الدم،

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

وتضاعف نبضات القلب بهدف التكيف مع الوضع الجديد. يفسر الضغط في هذه النظرية على أنه استجابة الجسم آلي مثير سواء كان فيزيولوجيا أو سيكولوجيا، لكن إذا ما تجاوزت المواقف الضاغطة طاقة تحمل الجسم تظهر الاعراض المرضية.

من الواضح ان هذه النظرية تفسير بشكل واضح الأثر الناتج عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الافراد ودرجة المواقف المسببة للضغط وهذا يعطي انطباع واضح بأهمية النظرية في تفسير الضغوط النفسية (أحمد نايل الغرير، احمد عبد اللطيف أبو السعد، 2009، ص 51).

7- أساليب مواجهة الضغط النفسي:

ويوجد وظيفتان أساسيتان لوسائل المواجهة الأولى هي: تنظيم الانفعالات أو الأسى (التعامل المتمركز حول الانفعالات) والثانية هي: تناول المشكلة التي تسبب الأسى (التعامل المتمركز حول المشكلة).

وقد أظهر كل من فولكمان ولازاروس في دراستهما (1980) أن كلا النوعين من التعامل يستخدمان في معظم المواجهات الضاغطة وأن المساهمة النسبية لكل منهما تختلف تبعا للكيفية التي تقدر بها المواجهة.

ويؤكد ماكري McCrea أن الأسلوبين: التركيز على المشكلة والتركيز على الانفعال غير متعارضين، وأن الناس عادة ما تلجأ إلى خليط منهما عند مواجهة كثير من مواقف المشقة، ولكن هناك بعض المتغيرات التي تشير إلى غلبة استخدام أحدهما على الآخر، فأسلوب المواجهة المتمركز على المشكلة يكون أكثر استخداما في المواقف التي يعتقد فيها الناس أن شيئا مفيدا يمكن حدوثه بخصوص المشكلة، بينما يزيد احتمال استخدام الفرد لأسلوب المواجهة بالتمركز حول الانفعال، عندما يكون الاعتقاد بأن موقف المشقة هو شيء مستمر، ولا يمكن تغييره وأنه يجب على الفرد أن يتحمله (خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي، 2012، ص 52).

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

وترى بونامكي أنه يوجد وظيفتان لوسائل المواجهة هما: تعديل العلاقة بين الفرد وبيئته المرعجة، وضبط الانفعالات الضاغطة. وفي هذا الصدد يرى بوتزن أن الأفراد الذين ينجحون في عملية المواجهة يستطيعون حل الصعوبات التي يتعرضون لها من خلال تغيير بيئتهم التي تسبب لهم ألماً أو تهديداً وينظمون انفعالاتهم من خلال الاحتفاظ بصورة إيجابية عن الذات، وعلاقتها مع الآخرين تتسم بالرضا (Bootzin, 1991, p 619).

حسب "سيلبي" أن رد فعل الكائن الحي اتجاه الضغوط يمر بثلاثة مراحل كالتالي:

المرحلة الأولى: مرحلة الانذار تبدأ هذه المرحلة عند تعرض الفرد لمثير ما، يحدث تنشيط الجهاز العصبي الودي فينتج عنها إما استجابة بالواجهة أو الهروب من الموقف وقد ينجح في إعادة استعادة التوازن، وقد يفشل وينتقل إلى مرحلة المقاومة.

المرحلة الثانية: سميت بمرحلة المقاومة وفيها يستمر الجسم في مقاومة العوامل الضاغطة لفترة طويلة وذلك بعد تلاشي ردود الفعل بالواجهة أو الهروب (Wilson.J.M, 2006, P30).

المرحلة الثالثة: وقد أطلق عليها بمرحلة الانهك، ووفقاً "سيلبي" فإن الموارد الجسمية تكون كافية للتغلب على الاجهاد، وتراجع قدرة الفرد على المقاومة وعلى الاستجابة للضغوط مما يؤدي إلى الإصابة بأمراض التكيف كارتفاع ضغط الدم، والأمراض القلبية الوعائية (Weiten.w. & all, 2004, p82).

قد تتكرر المراحل الثلاثة للضغط حسب "سيلبي" مرات عديدة في اليوم الواحد كلما واجه الفرد موقفاً ضاغطاً، كما أن كل مرحلة من هذه المراحل تقابلها مرحلة نمائية معينة، فمرحلة الانذار بالخطر تقابل الطفولة التي تتميز بالمرونة والتعلم، أما مرحلة المقاومة فهي تقابل مرحلة الرشد التي تتميز بالثبات ومقاومة التغيير ومرحلة الانهك تقابل مرحلة الشيخوخة (أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو السعود، 2009، ص 51).

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

وقدم كوهين (1994) Cohen مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة ضغوط الحياة شملت:

1- التفكير العقلاني Rational Thinking.

2- التخيل Imagining.

3- الإنكار Denial.

4- حل المشكلة Problem Solving.

5- الفكاهة (الدعابة) Humor.

فقد أكد مارتن وبون وفولكرز Martin, boon & Folks (1992) على أسلوبين من أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة هما:

1- الاستراتيجيات الانفعالية في المواجهة: وفيها يلجأ الفرد إلى استخدام ردود الأفعال الانفعالية في مواجهة الضغوط منها: التوتر والشك والغضب والانزعاج.

2- الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة: وفيها يلجأ الفرد إلى إعادة التفسير الإيجابي والتحليل المنطقي وبعض أنماط التفكير والنشاط التخيلي.

ولقد أشار كل من هيجتر وأندلر Higgins & endler (1995) إلى ثلاثة أساليب وعمليات للتعامل مع الضغوط هي:

أ- أسلوب التوجه الانفعالي Emotional Oriented: ويقصد به ردود الأفعال الانفعالية التي تنتاب الفرد وتنعكس على أسلوبه في التعامل مع المشكلة وتتضمن مشاعر الضيق والتوتر والقلق والانزعاج والغضب والأسى واليأس.

ب- أسلوب التوجه نحو التجنب Avoidance Oriented: ويقصد به محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة وأن يكتفي بالانسحاب من الموقف، ويطلق

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

على هذا الأسلوب أيضا الأسلوب الإحجامي في التعامل مع المواقف الضاغطة. ت-أسلوب التوجه نحو الأداء Task Oriented: وهو المحاولات السلوكية النشطة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة و بصورة واقعية وعقلانية، ويتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة، والاستفادة من الخبرة في المواقف السابقة، واقتراح البدائل للتعامل مع المشكلة واختيار أفضلها، ووضع خطة فورية لمواجهة المشكلة. وفيما يتعلق بأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة السائدة في البيئة العربية يحدد عبد المعطي(1994) سبعة أساليب لمواجهة أحداث الحياة على النحو التالي:

- 1- العمل من خلال الحدث.

- 2- الالتفاف إلى اتجاهات وأنشطة أخرى.

- 3- التجنب والإنكار.

- 4- طلب المساندة الاجتماعية.

- 5- الإلحاح والاقترحام القهري.

- 6- العلاقات الاجتماعية.

- 7- تنمية الكفاءة الذاتية (خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي، 2012، ص59).

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

خلاصة:

وختاماً لهذا الفصل فإن الأسرة تلعب دوراً مهماً في المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الأخصائي النفسي وما لها من أثر كبير في مواجهته للضغوط النفسية الناجمة عن الظروف الصعبة التي يمر بها سواء على الصعيد النفسي أو المهني.

الفصل الثالث:

الحياة النفسية

تمهيد:

يتعرض الإنسان في حياته مجموعة من الحواجز والعقبات التي تقف حجر عثرة أمام الشخص فتمنعه من إشباع دوافعه وتحد من رغباته فيعرضه لانفعالات خاص يشعره بالعجز وقلة الحيلة وتختلف قدرة الأفراد على تحمل المشاق والصعوبات التي تواجههم في الحياة، فمن الناس من يصاب بالإحباط ومنهم من يتغلب على الضغوط والاحباط فيتمتع بالصلابة النفسية، هذه الصلابة تمكنهم من مواجهة المتاعب والتغلب على عوائق الأحداث اليومية بدرجة عالية من التحمل ويعود التوافق إلى المجهود الذي يبذل للسيطرة على الظروف التي تضر بالفرد أو تفوق المصادر التكيفية، والظروف التي تحدث الضغط قد تكون أذى معيناً أو تهديد أو تحدي ما.

1- مفهوم الصلابة النفسية:

1-1 التعريف اللغوي:

الصلابة النفسية لغة: صلب الشيء صلابة فهو صلب أي شديد (ابن منظور، 1999، ص297).

ويعرفها المعجم الوسيط صلب أي صلب الشيء صَلَابَةً وَالصُّلْبُ هو الشديد القوي (المعجم الوسيط، 1989، ص، 1159).

1-2 التعريف الاصطلاحي:

- تعرفها Kobossa (1979) بأنها " كوكبة من السمات الشخصية والتي تعمل كمصدر للمقاومة في مواجهة الأحداث الضاغطة (Sigud W .Hystad,2012,p69).

الفصل الثالث: الصلابة النفسية

-وتعرفها أيضا بأنها " اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة (علي عسكر، 2003، ص155).

يعرفها فنك Funk (1992) هي خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتنميتها الخبرات البيئية المتنوعة (المعززة) المحيطة بالفرد منذ الصغر (فاروق سيد عثمان، 2001، ص210).

يعرف البهاص الصلابة النفسية بأنها: إدراك الفرد و تقبله للتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية و النفسية للضغوط، وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط و تنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط (سيد أحمد البهاص، 2002، ص391).

وعرفها مخيمر (1996) بأنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا أو إعاقة له.

2- أهمية الصلابة النفسية:

إن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية، التي تقي الإنسان من آثار الضواغط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلا وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، كما وتعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية.

وقد قدمت كوبازا عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على

الفصل الثالث: الصلابة النفسية

الفرد وفي هذا الخصوص ترى كل من مادي وكوبازا أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق.

وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية وهنا تأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة:

• أولاً: تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.

• ثانياً: تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال.

• ثالثاً: تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.

• رابعاً: تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة.

وهذه بالطبع تقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية (حمادة وعبد اللطيف ، 2002).

وقد أكدت البحوث أهمية إدراك الأحداث في الشعور بالضغط من عدمه، فقد وجد كل من رودالت وزون rodwalt & zun أنه بمقارنة الأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة بأقرانهم ذوي الصلابة المنخفضة وجدوهم يميلون أكثر للنظر إلى أحداث الحياة الماضية على أنها كانت إيجابية وكانت لديهم القدرة على التحكم فيها. ووجد مادي وكوبازا أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط بحيث تفيدهم في خفض تهديد الأحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع وتحليلها إلى مركباتها الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها.

الفصل الثالث: الصلابة النفسية

ويؤكد الليرد وسميث (Allerd & Smith,1989) أن الأشخاص الأكثر صلابة هم الأشخاص الأكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية وما نتج عنها من انحدار في مستوى التحفز الفسيولوجي، وأن لديهم أيضًا مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة " والتي تعرف بالالتزام والسيطرة والتحدي " التي ترجع إلى التفاؤل وهي سمة من شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة للضغط.

كما تؤثر الصلابة النفسية على القدرات التكيفية فالأفراد الأكثر صلابة عندهم كفاءة ذاتية أكثر ولديهم قدرات إدراكية من ناحية أن الشخص الصلب يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطاً ولديهم استجابات تكيفية أكثر.

ومما سبق يتضح أن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة، وتخلق نمطاً من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من آثارها السلبية، ليصل إلى مرحلة التوافق، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنضرة ملؤها الأمل والتفاؤل، وتخلو حياته من القلق والاكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثالا للاستحسان.

3- النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

3-1 نظرية kobasa والدراسات المنبثقة عنها:

لقد قدمت " كوبازا " نظرية رائدة في مجال الوقاية من الاصابة بالاضطرابات النفسية والجسدية تناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوما حديثا في هذا المجال واحتمالات الاصابة بالأمراض.

الفصل الثالث: الصلابة النفسية

واعتمدت هذه النظرية على عدد من الاسس النظرية والتجريبية، كما يبين ذلك ان اسس النظرية تمثلت في آراء بعض العلماء امثال "فرانكل وماسلو و روجرز" والتي أشارت الى أن وجود هدف الفرد او معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال امكاناته الشخصية و الاجتماعية بصورة جيدة.

ويعد نموذج "لازروس" من اهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث إنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل وحددت وفي ثلاثة عوامل رئيسية وهي:

1- البنية الداخلية للفرد.

2 - السلوك الادراكي المعرفي.

3- الشعور بالتهديد والإحباط.

وذكر "لازروس" ان حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للمواقف واعتباره ضغطا قابلا للتعايش، تشمل عملية الادراك الفرد الثانوي وتقييم الفرد لقدراته على نحو سلمي والجزم بضعفها وعدم ملائمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعر بالتهديد وهو عند "لازروس" توقع حدوث الضرر سواء البدني او النفسي ويؤدي الشعور بالتهديد بدوره الى الشعور بالإحباط متضمنا الشعور بالخطر أو الضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل (الشمري، 2015، ص18).

يوضح نموذج "كوباسا" وجود مباشرة بين إدراك الضغوط والتعرض لها وبين نواتجها (الصحة الجسمية والنفسية والمرض النفسي والجسمي) ووجود علاقة غير مباشرة بين إدراك الضغوط والتعرض لها ونواتجها بحيث أن المتغيرات الوسيطة من وجهة نظر "كوباسا" تؤثر في إدراك الضغوط وفي نواتج الضغوط ومن ثم بدأت "كوباسا" تركز على المتغيرات

الفصل الثالث: الصلابة النفسية

الوسيط، وفي سنة 1983 قدمت "كوبوسا" نموذجاً عن العلاقة بين الصلابة النفسية واحداث الحياة الضاغطة .

2-3: نموذج فنك "Funk" المحلل لنظرية كوبازا :

ظهر حديثاً في مجال الوقاية من الاصابة بالاضطرابات أحدث النماذج الحديثة المطورة التي قدمها فنك سنة 1992 من خلال دراسته التي اجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والادراك المعرفي والتعايش الانفعالي من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى . وقد اعتمد في تحديده لدور الصلابة النفسية على المواقف الشاقة الواقعية، وقام بعمل القياس لمتغير الصلابة والادراك المعرفي للأحداث الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريسية التي اعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة أشهر وبعدها انتهاء هذه الفترة توصل على نتائج مهمة وهي:

ارتباط مكون الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة، للأفراد من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش، الفعال خصوصا استراتيجيات ضبط الانفعال، حيث ارتبط بعد التحكم ايجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك المواقف على أنه أقل مشقة واستخدام استراتيجية حل المشكلات للتعايش، وقام " فنك " بإجراء دراسة أخرى عام (1995) تحمل الهدف الذي قامت عليه الدراسة الأولى، واستخدام فترة تدريسية عنيفة لمدة أربعة أشهر تم خلالها تنفيذ المشاركين في هذه الدراسة للأوامر المطلوبة منهم، حتى وان تعارضت مع ميولهم واستعدادهم الشخصية وذلك بصفة متواصلة، وقياس الصلابة النفسية وكيفية الادراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية وطرق التعايش قبل فترة التدريب وبعد الانتهاء منها تم التواصل الى نفس نتائج الدراسة الأولى .

3-3 نظرية التحليل النفسي:

للمنظر فرويد الذي يبين العلاقة بين البناء الطبوغرافيا وتركيب الشخصية من ثلاثة نظم "الهو و الأنا والانا الأعلى" وتعد الأنا هي مركز الطاقة النفسية ومصدر القوة للفرد وصلابته أما الهو فتعد نقطة الاتصال بين طاقة البدن والطاقة النفسية ومصدرها، و للانا وظائف هامة ذات علاقة بجهاز الإدراك الحسي لتنظيم عمليات الفعل حيث تقوم بفصل عملية التفكير بتأخير أو تقديم حدوث الحركة الإدراكية، كما تقوم بالتحكم بزمام الأمور والرغبات الغريزية فهي تسمح بإشباع جزء منها وكبت الجزء الاخر بحسب ضرورة مبدا الواقع اي ما يسمح به الواقع وتمثل الانا الحكمة وسلامة العقل ومهمتها مراعاة السلطات الثلاث هي العالم الخارجي والهو و الانا الأعلى، واذا ما فشلت الانا بالتوفيق بين هذه السلطات الثلاث نشأة الاضطرابات النفس جسمية، ولذا فقد أولت النظريات النفسية أهمية كبيرة للجانب السيكولوجي الداخلي للفرد في بعدي قوة الانا مقابل ضعف الانا والتي تعد مرادفة لقوة الصلابة مقابل العجز النفسي والتي تشير الى قدرة الفرد على القيام بالوظائف النفسية والبدنية والعقلية بكفاءة عالية، بينما ضعف الانا يعد م ا ردفا للعجز النفسي انخفاض (قدرة الفرد وقصوره) عن أداء اعماله ووظائفه النفسية والبدنية والعقلية والاجتماعية.

3-4 النظرية الوجودية:

"سيرين كيركيغارد" انه صاحب النظرية الوجودية الحديثة و اول فيلسوف أوربي يحمل لقب المفكر الوجودي وقد لقلب بسقراط الدنماركي وقد ثبت " كيركيغارد "نشأة دينية صارمة يبدو انه سيطر على الإحساس بالذنب الذي ارتكبه اسرته، ثم جاءت مسألة حبه لفتاة صغيرة وقوله أنه (ممزق ذاتيا) او بلا امل او يحي حياة دنيوية سعيدة، وتبعاً لهذه الواجهة

الفصل الثالث: الصلابة النفسية

فأنا نتصل بالواقع في لحظة وجود الذي يتسم بالعمق وكثافة، ولاسيما لحظات القرار المؤلم .
ليس المهم في حالة الاختيار ان نختار الصواب.

بقدر ما هو النشاط الحماسي الحاد، والعاطفة الحياتية التي تصاحب هذا الاختيار على هذا
النمو تفصح الشخصية عن عدم تناهيها الداخلي واخيرا تعبر عن صلابتها(لفتة، العبادي، د
س، ص، 7-8).

3-5 المنظور الإسلامي:

الاسلام أية دعوية للتوفيق في علوم الدين والدنيا وهو يدعم كل خطوة تخطوها العقول في
مجالات البحث في النفس البشرية، وما تنطوي عليه من التعقيد والغموض في دراسة
الانسان الاكثر شمولية ودقة والنفس الانسانية هي ضرب من الصراع بين قطبي التناقض في
خيرها وشرها وقوتها وضعفها في انفعالاتها، وهدوتها كما جاء في قوله تعالى: "ونفس وما
سواها فאלهما فجورها وتقواها (الأعلى، الآية 8.7).

فالإنسان عرضة للمآسي والأحزان، تنتابه قسرا واعتباطا وهو لا يملك إزاءها حولا ولا
قوة، وخير ما يفعله الممتحن هو التذرع بالصبر "وصلابة النفس" فأنتها بلسم القلوب
الجريحة، وعزاء النفوس المعذبة ولولاه لانهار الانسان، وغدا صريح الاحزان والالام من اجل
ذلك حرضت الآيات والاحبار على التحلي بالصبر والاعتصام به.

وإن الصبر الجميل المحمود هو الصبر الجميل على النوائب التي لا يستطيع الانسان دفعها
والتخلص منها، كفقدان عزيز واغتصاب مال او اضطهاد عدو، او مرض لا يستطيع
علاجه... الخ.

ومن المصائب التي يتعرض لها الانسان، المرض وزوال الصحة، وفقدان عزيز عليه، وهلاك
الاموال او الخسارة، والفشل في العمل، أو في الدراسة، والإحباط في تحقيق الاهداف

الفصل الثالث: الصلابة النفسية

والحرمان من اشباع الحاجات والتعرض للأذى من الناس كالإرهاب والانفجارات فعلى الانسان ان يصبر ويتحمل بصلابة نفسية عالية سواء كان هذا الصبر اضطراريا او اختياريا حتى ينعم بالسعادة في الدنيا والفوز بالأخرة، ان شاء الله ومن الشواهد القرآنية في عالم الصبر والصابرين قصة النبي يوسف بن يعقوب (عليهما السلام) فلقد كانت حياته سلسلة من المصائب والبلاء وقصة النبي ايوب (عليه السلام) وجميع الأنبياء، وان يعلم الانسان هو ملك لله اولا و أخيرا هو واهله وماله وان عليه ان لا يفرح بموجوده ولا ييأس على مفقود لان الله هو القادر على كل شيء، وان يكون صبورا ذا صلابة نفسية ويرضى بذلك لكي يحمي نفسه من الأمراض (لفتة العبادي، دس، ص4).

4- أبعاد الصلابة النفسية:

تظهر أبعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها كوبازا والتي أشارت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يحاولون أن يكون لديهم التأثير من مجرى بعض الأحداث التي يمرون بها وهذه الأبعاد هي (الالتزام، التحكم، التحدي) (Kopasa, 1979).

وترى كوبازا أن هذه المكونات الثلاث ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط البيئة وأحداث الحياة، وتحويل أحداث الحياة الضاغطة لفرص النمو الشخصي. كما أن نقص هذه الأبعاد الثلاثة يوصف بأنه احتراق نفسي. ولا يكفي مكون واحد من مكونات الصلابة الثلاثة لتمدنا بالشجاعة والدافعية لتحويل الضغوط والقلق لأمر إيجابية، فالصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاثة أبعاد مستقلة قابلة للقياس (Kopasa, 1979).

أولا: الالتزام:

يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة مثيرات المشقة، وقد أشار جونسون وسارسون & Johnson

الفصل الثالث: الصلابة النفسية

1978 sarson إلى هذه النتيجة، حيث تبين لهم أن غياب هذا المكون يرتبط، بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، كما أشار هينك henk إلى أهمية هذا المكون لدى من يمارسون مهنة شاقة كالمحاماة والتمريض وطب الأسنان (Hydon,1986).

ويرى مخيمر(1998) الالتزام بأنه نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله.

وتعرف جيهان حمزة (2002) الالتزام بأنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته، وتحديد أهدافه وقيمه في الحياة وتحمله المسؤولية، وأنه يشير أيضًا إلى اعتقاد الفرد بقيمة وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته أو للجميع.

وقد أشارت كوبازا إلى أن الالتزام يمثل القدرة على إدراك الفرد لقيمة وأهدافه وتقدير إمكانياته ليكون لديه هدف يحققه وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية، فالالتزام يمثل الالتزام الذاتي من جانب الفرد نحو نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين.

فهو يمثل التزام الفرد نحو التعامل بإيجابية مع الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف هادفة وذات معنى، فالفرد الذي لديه نزعة قوية نحو الالتزام يندمج مع الناس والأشياء والأحداث التي تدور من حوله ويمثل الانفصال الانعزال isolated والاغتراب مضيعة للوقت (عباس، 2010، ص 176).

أن الالتزام يمثل " رؤية الفرد أن نشاطات تلك الحياة لها معنى وقد أوضح هاريز harris وفائدة وأهمية لذاتها (عباس، 2010، ص 176).

فالالتزام إذا يمثل التوجه نحو إدماج الذات (involve oneself) فيما يقوم به الفرد أو يواجهه، وهو بالإضافة إلى ذلك يتضمن الاندماج بنشاط في مظاهر الحياة المتنوعة فالفرد القوي في الالتزام يعتمد على نفسه في إيجاد الطرق التي تحول تجاربه مهما كانت إلى شيء

الفصل الثالث: الصلابة النفسية

ممتع ومهم لديهم، ويندمج فيها بدلا من الشعور بالاغتراب، فإلتزام الفرد يمثل نوع من التقييم المعرفي الذي يزوده بالإحساس العام بالهدف، والذي يسمح له بفهم إيجاد معنى للأحداث (عباس، 2010).

إذا فالإنسان المتسم بالالتزام يود الانخراط مع الناس والأحداث من حوله بدلا من أن يكون سلبياً ويبدو له هذا طريق الحصول على المعنى والتجربة المثيرة، ومما يزعجه أن يغرق في الوحدة والاغتراب، ويبدو أن من يتسمون بالالتزام العالي يؤدون عملهم في حالة من البهجة والجهد القليل (مجدي، 2008، ص98).

ثانيا: التحكم:

ترى كوبازا التحكم بأنه اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث، وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له فإدراك التحكم يمثل توجه الفرد نحو إحساس بالفعالية والتأثير في ظروف الحياة المتنوعة فالتحكم يمثل التوجه للشعور والتصرف كما لو كان للفرد القدرة على التأثير في مواجهة المواقف المتنوعة للحياة بدلا من الاستسلام والشعور بالعجز عند مواجهة كوارث وطوارئ الحياة (Kobasa 1979).

ويشير فولكمان إلى أن التحكم يتضمن "اعتقاد الفرد بإمكانية تحكمه في المواقف الضاغطة التي يتعرض لها (زينب راضي، 2008).

كما يعرف (Wiebe 1991) التحكم بأنه "اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف وأحداث شديدة قابلة للتناول والتحكم فيها أو إمكانية التحكم الفعال فيها.

الفصل الثالث: الصلابة النفسية

ويعرف مخيمر (1996) التحكم بأنه "اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث، وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات، والاختيار بين البدائل، وتفسير وتقدير الأحداث والموجهة الفعالة."

وترى جيهان حمزة (2002) أن التحكم هو اعتقاد الفرد في قدرته على التحكم في أحداث الحياة المتغيرة المثيرة للمشقة النفسية سواء أكان ذلك معرفيًا أم وجدانيًا أم سلوكيًا.

وقد أوضح هيريس Hairis أن التحكم يعد تصور الفرد أن الأحداث وتجارب الحياة يمكن التحكم فيها وتوقعها، وأنها تمثل نتيجة أعماله، فهو يمثل اعتقاد الفرد بحدوث الأحداث الشاقة، ورؤيتها كمواقف يمكن التعامل معها والتحكم فيها، والفرد الذي لديه نزعة قوية نحو التحكم يعتقد أنه لو كافح وحاول فإنه بذلك لديه احتمال قوي في التأثير في النواتج التي تحدث من حوله (عباس، 2010).

أن المراحل الأساسية التي يمر بها التحكم هي المبادأة والإدراك والفعل ويرى فونتانا fontana، فيبدأ الفرد في التعامل مع الموقف ذو التأثير عبر اتخاذ القرار المناسب تجاهه ، فإذا كان هذا القرار يهدف لتغيير الموقف فإنه يمثل إتمام مرحلة المبادأة ، والدخول في مرحلة الإدراك أو المعرفة بالموقف وتعني فهم الفرد التام للموقف ، وتحديد مصادر الخطر والمعيقات التي تحول دون التعامل معه، كما يتم تحديد الفرد لقدراته ومصادره الذاتية التي سوف تحميه من الآثار السلبية للموقف، وأخيرًا مرحلة الفعل أو اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد تجاه الأحداث الشاقة أو مسبباتها للقضاء عليها وتختلف أشكال اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد ، إما أن تكون أفعالاً موجهة للقضاء على المشكلة ، أو أفعالاً غير موجهة كتجاهل الموقف الشاق بأكمله (جيهان حمزة، 2002).

تعرفه كوبازا بأنه: اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة، هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه، أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية (Kobasa, 1979p70).

كما يعرف توماكا 1996 tomaka التحدي بأنه "تلك الاستجابات المنظمة التي تنشأ رداً على المتطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معاً وتوصف بأنها استجابات فعالة (محمد، 2002، ص41).

ويعرفه مخيمر (1998) بأنه "اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته، هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط عليه."

ويتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة ، وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة، باعتبارها أموراً طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه، مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية ، وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة ، وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة، وإذا اتسم المرء بقوة التحدي وهو يعني اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيرات على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري وبشكل فرصة للنمو وللنضج وليس أمراً باعثاً على التهديد فإنه يستمر في التعلم من تجاربه السابقة والموجبة، ويعتبرها مصدراً للنمو والإنجاز، وعلى ذلك فإن الحرص على المرور بتجارب مألوفة والإحساس بالتهديد نتيجة للتغيير تبدو له أموراً سطحية ، كما يعتقد بأن التغيير وليس الثبات هو الطبيعي في الحياة، وأن التعامل الفعال الإيجابي مع التغير يؤدي إلى النضج وليس لتهديد الإحساس بالأمن.

5- خصائص ذوي الصلابة النفسية:

حصر تايلور (Taylor 1995) خصائص ذوي الصلابة النفسية بمايلي:

- 1- الإحساس بالالتزام أو المنية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تراجعهم.
- 2- الإيمان (الاعتقاد) بالسيطرة، أي إحساس الشخص بأنه نفسه هو سبب الحدث الذي حدث في حياته وأنه هو الذي يستطيع أن يؤثر على بيئته.
- 3- التحدي وهو الرغبة في إحداث التغيير، ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء والتطور (Taylor, 1995, p261).

وأكد مخيمر علي هذه الخصائص بعد دراسته لأدبيات الموضوع حيث قام بالعديد من الدراسات العربية في مجال الصلابة النفسية، واعتمد على هذه الخصائص في دراساته كأبعاد لقياس الصلابة استنادا إلى تعريف ومقياس الصلابة الذي طوره كوباز (Kobaza 1979) (مخيمر، 1997، ص38-114).

وتنقسم خصائص ذوي الصلابة النفسية إلى قسمين هما:

1- خصائص مرتفعي الصلابة النفسية:

توصلت كوبازا (Kobaza 1979) خلال الدراسات السابقة التي أجرتها في الأعوام (1979-1982-1983-1985) أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يتميزون بعدد من الخصائص وهي كالتالي:

1- القدرة على الصمود والمقاومة.

2- لديهم إنجاز أفضل.

3- ذوو وجهة داخلية للضبط.

الفصل الثالث: الصلابة النفسية

4- أكثر اقتدارا ويميلون للقيادة والسيطرة.

5- أكثر مبادأة ونشاطا وذوو دافعية أفضل (راضي، 2008، ص41).

وبين كل من ديلاذ (Delad, 1990)، وكوزي (Cozy, 1991) وكريستوتر (Krelestotr, 1996). أن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة لديهم أعراض نفسية وجسمية قليلة، ولديهم تركيز علي التحمل الاجتماعي، وارتفاع الدافعية نحو العمل، ولديهم قدرة علي التفاعل، التفاؤل الدائم، وأكثر توجهها للحياة ومواجهة لأحداث الحياة الضاغطة ولديهم قدرة علي تلاشي الإجهاد (أبو ندى، 2007، ص 31-32).

ويصنف حمادة وعبد اللطيف أن الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية بأنهم:

1- هؤلاء الأفراد ملتزمون بالعمل الذي عليهم أدائه بدلا من شعورهم بالغبرة.

2- ويشعرون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث بدلا من شعورهم بفقدان القوة.

3- ينظرون إلى التغيير على انه تحد عادي بدلا من أن يشعروا بالتهديد.

4- يجد هؤلاء الأفراد في إدراكهم وتقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة الفرصة لممارسة اتخاذ القرار (حمادة، وعبد اللطيف، 2002، ص 237-238).

ونخلص من هذه الخصائص السابقة أن الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية المرتفعة يتصفون بأنهم أصحاب ضبط داخلي وقادرين علي الصمود والمقاومة ولديهم القدرة علي الإنجاز في العمل، والقدرة علي اتخاذ القرارات السليمة، وحل المشكلات، والقدرة علي مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها، ويكون لديهم ميل نحو القيادة والسيطرة والمبادأة، وهم الأكثر اقتدار وذوو نشاط ودافعية أفضل، والحكمة، والصبر، والسيطرة علي النفس، وبذلك يكون ذوو الصلابة النفسية المرتفعة ملتزمون بالقيم والمبادئ والمعتقدات السليمة والتمسك بها وعدم التخلي عنها، وبذلك يكون لحياتهم معني وقيمة وإيجابية.

5-2 خصائص منخفضة الصلابة النفسية

يتصف ذوو الصلابة النفسية المنخفضة بعدم الشعور بهدف لأنفسهم، ولا معني لحياتهم، ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة، ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية، وليس لديهم اعتقاد بضرورة التحديد والارتقاء، كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة (محمد، 2002، ص ص 21-23).

ويتضح مما سبق أن ذوي الصلابة النفسية المنخفضة يتصفون:

- 1- بعدم القدرة على الصبر، وعدم تحمل المشقة.
- 2- عدم القدرة على تحمل المسؤولية.
- 3- قلة المرونة في اتخاذ القرارات.
- 4- فقدان التوازن.
- 5- الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة.
- 6- سرعة الغضب والحزن الشديد ويميل إلى الاكتئاب والقلق.
- 7- ليس لديهم قيم ولا مبادئ معينة.
- 8- التجنب، والبحث من المساندة الاجتماعية.
- 9- عدم القدرة على التحكم الذاتي.

خلاصة:

مما سبق نستطيع القول إن الصلابة النفسية تكون جدار نفسي يساعد الفرد على التكيف مع الأحداث الضاغطة والمؤلمة، وتتكون لديه شخصية تقاوم الضغوط والأزمات النفسية، وتكون مناعة نفسية، لتصل بالفرد إلى مرحلة من التوافق النفسي، والتكيف مع الأحداث اليومية.

الفصل الرابع:

الأسرة

كانت الأسرة ولا تزال محل اهتمام الكثير من المتخصصين في مختلف التخصصات، خاصة العلوم الاجتماعية والإنسانية كعلم النفس العيادي، ونظرا لأهميتها فالأسرة كتوجه نسقي من بين أهم المواضيع التي تحظى باهتمام كبير كموضوع للبحث باعتبارها نسق من بين الانساق الاجتماعية المكونة للبناء الاجتماعي وعلى هذا الأساس فان مختلف الظروف والأحداث الضاغطة التي تتعرض لها الأسرة يحدث تغيير في النسق كله مما يؤدي الى التكيف للظروف الجديدة التي طالما يشعر أفراد الأسرة بصعوبته وربما أدى الى صعوبة مستوى انفعالية بعضهم أو عصبيتهم أو المبالغة في السلوك لذا فان للأسرة دور بناء من خلال العلاقات الأسرية السليمة من حيث إكساب الفرد الخصائص السلوكية المناسبة للتعامل مع جميع أفراد النسق.

ووفقا لنظرية أنساق الأسرة، تعمل الأسر كأنساق منظمة تسعى جاهدة للحفاظ على قابلية البقاء وانجاز وظائف الأسرة من خلال الأدوار والتواصل ومن خلال الاداء الوظيفي الاسري الجيد وما توفره من مناخ سليم لمواجهة ومواجهة التحديات والصعوبات والأحداث الضاغطة التي تعصف بها من كل جانب مما يحدث صلابة نفسية لدى كل فرد او تصدعا داخلها، فالأسرة نسق كلي يتأثر بتأثر اجزائه فهي متفاعلة مع بعضها البعض وأي خلل في جزء من أجزائه فإنه يحدث اضطراب داخل النسق ككل.

1- مفهوم الأسرة:

- لغة: وكما جاء في لسان العرب: الأسرة هي الدرع الحصينة ومشتقة كذلك من الأسر: تعني القيد، يقال أسر أسرا وأسرا: قيده وأسرته، أخذه أسيرا، ومنه الاسرة عشيرة الرجل واهله ومنه اشتقت كلمة الأسرة (بن منظور، د ت، ص 60).

الفصل الرابع: الأسرة

- اصطلاحاً: تقدم عليها شكري (1979) تعريفاً للأسرة بأنها علاقة مستمرة ودائمة بين الزوج والزوجة، بغض النظر عن وجود أولاد لهم، وتعد الناحية الجنسية من أهم مميزاتها. وقد تتضمن الأسرة أفراداً آخرين غير الزوجين والأولاد ينتمون إليهم بصلة القرابة، وفي هذه الحالة تكون الوحدة المكونة هي البيت (Household) وليس الأسرة (زهران، 2014، ص13).

تصف عليها شكري في هذا التعريف العلاقة بين الزوجين بالديمومة والاستمرارية ووجود أطفال بينهم وتميز العلاقة الجنسية على أنها أهم ميزات الأسرة، أما من ناحية التركيب فتشير إلى إمكانيات وجود أفراد آخرين تربطهم صلة القرابة عدا الزوجة والزوج والأولاد.

ويرى نيمكوف Nimikoff أن الأسرة تتكون من الزوج والزوجة والأطفال أو من غير الأطفال، وقد تتمتع بصفة الديمومة والبقاء، وتتكون من الزوج والأطفال أو الزوجة والأطفال، وذلك في حالة الوفاة أو الطلاق (الكندري، 1992، ص23، 24).

ومن خلال هذا التعريف فإن نيمكوف (Nimkoff) في تعريفه للأسرة ركز على الأعضاء المكونين، والصفة التي تتمتع بها.

كذلك يعرف ستيفنز (Stephens) الأسرة بأنها تقوم على ترتيبات اجتماعية قائمة على الزواج وعقد الزواج، متضمنة حقوق وواجبات الأبوة مع إقامة مشتركة للزوجين وأولادهما، والتزامات اقتصادية متبادلة بين الزوجين (نفس المرجع).

من أهم ما أشار إليه (Stephens) في تعريفه إلى: الترتيبات، الحقوق والواجبات، سكن مشترك، وأنها أهم الجماعات في النظام الاجتماعي.

2- مفهوم الأسرة في التوجه النسقي:

مصطلح الاسرة (Family) فقد اختلف الباحثون في مجال العلوم الاجتماعية والنفسية في تعريفها إلا أن هناك شبه اتفاق على مصطلح العائلة أو الاسرة، حيث يتضمن كل منهما الزوج والزوجة والأطفال.

مفهوم النسق: لقد وردت تعاريف كثيرة للنسق، نذكر منها:

مفهوم بارتلانفي "Pertalanffy"

ويستند تعريف النسق System على فكرة أن الكل لا يمكن فهمه الا من خلال دراسة أجزائه في علاقتها مع بعضها ببعض فالنسق " نظام معقد لعناصر متفاعلة بعضها مع بعض".

من خلال هذا التعريف يمكننا أن نقول لا يمكن أن ندرس الكل الا من خلال دراستنا وفهمنا بكل جزء وعلاقته مع بعضه البعض.

اما بير (Peer-1664) فإنه يوسع مفهوم النسق حين يقول "إن أي شيء يتكون من أجزاء مرتبطة مع بعضها البعض يمكن أن يطلق عليها اسم نسق" ومنطلقا من هذا فان بير يرى أن النسق هو أي تجميع لأجزاء لها علاقة ببعضها البعض مما يؤدي الى فهم العلاقة الكلية.

أما مفهوم "يوسف عدوان" (2005): مجموع أجزاء أو وحدات بينها اتصال داخلي وتحكمها علاقة تأثير وتأثر"، وقد تكون هذه الوحدات أعضاء كما في جسم الانسان، أو أفراد كما هو الحال في الاسرة أو مجموعة، كما هو الحال في المجتمعات والأمم، وتتجمع هذه الوحدات وتتبادل التأثير والتأثر من خلال الاتصال (يعقوب، 2017، ص18).

الفصل الرابع: الأسرة

إن النسق جهاز منظم مرتب يتكون من اجزاء مترابطة وكل جزء له وظيفة يؤديها من خلال العلاقة الكلية التي تشمله.

1-2 تعريف النسق الاسري:

هو النسق الحي المعقد الذي يتميز بالضبط الذاتي، ويعتبر الإستقرار والتغيير مفهوميين ضروريين لبقائه وهو النسق الذي ينظم سير دينامية العائلة، ويحافظ على بقائها واستمرارها وتطويرها فالنسق الأسري هو الكل المركب من أفراد الاسرة وما يحيط بهم حيث يتميز هذا الكل بالدينامية والسيروية العلائقية والتبادل المستمر بين افراد الاسرة والمحيط الخارجي ضمن سياق اجتماعي خاص (فوزي، 2015، ص 78).

ان النسق هو نظام عناصره ومكوناته هم افراد بحيث لا تتم دراسة كل منهم بمفرده بعيدا عن نسقه العائلي فهو مبني على التفاعل من خلال التواصل الذي يحافظ على البقاء والاستمرارية ويكونون تطور مستمر بين أفراد الأسرة والمحيط الخارجي كما يتميز بالضبط الداخلي الذي تركز عليه الأسرة فأى خلخلة فيه ينعدم التوازن داخل النسق ككل.

3- أنواع الأسرة:

1-3 الأسرة النووية:

الأسرة النووية بنية مكونة من الرجل والمرأة وأطفالهما غير المتزوجين، والذين يعيشون في بيت واحد، يعد هذا النمط نواة المجتمع الحالي، أو أصغر وحدة اجتماعية متعارف عليها (السعد، الختاتنة، 2011، ص 38).

3-2 الأسرة الممتدة:

وهي تركيبة اجتماعية مكونة من عائلتين أو أكثر يقيمون جميعا في بيت واحد، وغالبا ما يكونون على صلة قرابة ببعضهم البعض وتبقى هذه الأسرة في هذا النمط على الإتصال بين الأجيال وتسمى أسرة النواة المتصلة (نفس المرجع، ص 39).

3-3 الأسرة المركبة:

ترتبط الأسرة المركبة بنظام تعدد الزوجات الذي يوجد في المجتمعات الإسلامية خاصة وفي المجتمعات الشرقية بصفة عامة، ويتألف هذا النوع من الأسر من الرجل وزوجاته وأطفاله منهن (سي، 2015، ص 37).

3-4 الأسرة كشبكة علاقات اجتماعية:

ويقصد بها تلك العلاقة التي تقوم بين أدوار الزوج والزوجة والأبناء ويقصد بها أيضا طبيعة الاتصالات والتفاعلات التي تقع بين أعضاء الأسرة الذين يقيمون في منزل واحد ومن ذلك العلاقة التي تقع بين الزوج والزوجة والأبناء أنفسهم.

وتزداد الألفة والمودة بين الزوجين كلما كان هناك وضوح في أدوار أفراد الأسرة واتفاق في توقعات كل من الزوجين عن أهمية أدوارهم نتيجة لظروف طارئة أو أسباب أخرى كانشغال الزوجة أو مرض أحد الزوجين (قدوري، 2014، ص 49).

4- خصائص النسق الاسري:

في ضوء أن الأسرة نسق يؤثر ويتأثر بالمجتمع، يذهب كورسيني Corsini (1996) إلى أن من أهم خصائص النسق الاسري:

الفصل الرابع: الأسرة

- الكلية: وتعني أن النسق يتفاعل ليس فقط مع فرد من الأسرة بل مع جميع أفراد الأسرة، ويوضح العلاقة فيما بينهم.

- العلاقة: والتي تشير إلى التفاعلات المستمرة في النسق. وبذلك يستخلص أن الفرد في النسق الأسري يسلك وفقاً لخصائص ذلك النسق، وبالتالي فاضطراب الفرد لا يعني اضطرابه، ولكنه يعني اضطراب أسرة، أفصح عن نفسه من خلال أحد أعضائها، الأمر الذي يستدعي التدخل والعمل مع تلك الأسرة وتفهم مشكلاتها (حاج سليمان، د، ص 13).

5- النظريات المفسرة للأسرة ذو التوجه النسقي:

5-1 النظرية السبرانية: هو علم مركب من مجموع النظريات المتعلقة بالاتصالات وتعديل الكائن الحي والآلات، وهو علم حديث نوعاً ما، ظهر في بداية الأربعينيات من القرن العشرين، ويعني الموجه أو الحاكم أو القبطان، ويعتبر العالم الرياضي " نوربرت فيلنز " Norbert Finlnz من أهم مؤسسيها، وقد عرّف " فيلنز " السبرانية: "على أنها علم القيادة أو التحكم control في الأحياء والآلات ودراسة آليات التواصل (communication)".

تعريف السبرانية (سيبرستيك أو كيرنيسك):

لغويًا: هي مفردة مشتقة من اللغة الإغريقية القديمة من كلمة كيربنتيس، وتعني القائد أو قائد السفينة وقد تكون مشتقة أيضاً من كلمة كيرناتيكاً، أي فن قيادة السفن أو من كيبونسيس، ومعناه منصب قيادي في السفينة.

اصطلاحاً: والمفهوم الأساسي للسبرانية هو مفهوم التوصيل الدائري أو إرجاع الحالة، وهو ببساطة النظر إلى التنظيم أو بناءها على طريقة حلقات من المستشعرات تستشعر أو تقيس كميات معينة ومؤثرات تؤثر على كميات أخرى، فيغير القياس أو مداخل المستشعرات مما

الفصل الرابع: الأسرة

يغير بدوره سلوك المؤثرات فهذا التيار التوصيلي ووظيفته عبارة عن وظيفة نظام ما ينتج عن الديناميكية والعلاقات بين أجزائه.

2-5 النظرية العامة للأنساق:

تتمثل في وجهة النظر الأساسية والحديثة في النظر إلى الأسرة، ونظرية الأنساق لها جذورها في علم النفس الجشطالت (gestalt) حيث تتبنى مفهوم الصيغة الكلية، وتوصلوا إلى أن تحليل الأجزاء لا يمكن أن يقدم فهما جيدا للأداء الوظيفي للكل، وهو المبدأ الذي بنيت عليه نظرية الأنساق، وقد تناول "Pertalanffy" نظرية الأنساق بطريقة جعلتها تشمل مجالات عديدة ومختلفة كالعلوم الاجتماعية والسلوكية، وذلك لأن النظرية تتناول البحث في المبادئ الشاملة التي يتم تطبيقها في كل الأنساق بغض النظر عن ماهية النسق ونوعه، ومنه يمكن تطبيق قوانين الفيزياء والأحياء في علم النفس والاقتصاد.

وفيما يلي سنتطرق إلى بعض المبادئ النسقية العامة، وهذه المبادئ وثيقة الصلة بالأسرة، وهي المبادئ التي وصفها "إيفلين سيبرج" (Evelyn Sieburg) (كفاي، 1999، ص 92).

مبدأ الوحدة الأساسية: وفي هذا المبدأ أن الكل الشامل عبارة عن نسق واحد، وأي نسق فرعي، نسقا في حد ذاته.

تغير النسق: إن النسق ليس تجميعا للمكونات المستقلة وذلك لأنه بتغير العلاقة بين أجزاء النسق يتم إعادة تشكيل النسق بأكمله.

والتغير في النسق نوعان: تغير يصيب المكونات الداخلية وعلاقتها، وهو ما يسمى بتغير المرتبة الأولى؛ والتغير الذي يحدث نتيجة دخول معلومات جديدة إلى النسق من خارج حدود النسق، وهو ما يسمى بتغير المرتبة الثانية.

الفصل الرابع: الأسرة

القابلية للحياة والنمو: يحقق النسق هذا النمو من خلال قواعد مختلفة تتيح له أن يظل منفتحاً على مدخلات بيئية جديدة، وأن ينظم نفسه وأن يتوافق مع الضغوط التي يصطدم بها (كفاي، 1999، ص 39).

الأنساق المفتوحة والأنساق المغلقة:

هذا المصطلح هام جداً لفهم ديناميات النسق، أي نسق يتعرض لتتابع حالات معينة يكون في حالة تغير، إذا لم تؤدي هذه التغيرات والتحويلات إلى إنتاج مادة جديدة، وتؤدي إلى ترتيب أجزاء النسق فقط، فإننا نقول عن هذا النسق أنه مغلق.

أما فيما يتعلق بالنسق المفتوح الذي يحافظ على حياته ونموه من خلال عملية مستمرة ودائمة من المداخلات والمخرجات وبذلك فإنه دائماً ما يحقق التكيف والتوافق.

حدود النسق: تضم هذه الحدود كل العلاقات والأحداث المتضمنة في النسق، وتختلف عن غيرها في الأنساق الأخرى أي خارج حدوده أو في حدود نسق آخر كما توجد الحدود أيضاً بين الأنساق (كفاي، 1999، ص 94).

التوازن الحيوي: كما أن لكل نسق خاصية الحفاظ على نفسه فإن له خاصية تبقي النسق في حالة توازن وتسمى هذه الخاصية بخاصية التوازن الحيوي "(Homéostats)"، وهي الحفاظ على سلوك النسق وضبطه داخل نطاق حدوده المطلوبة

التغذية المرتدة: التغذية المرتدة "Feedback" وسيلة يحتفظ من خلالها النسق بحالة مستقرة، وعندما يخرج النسق عن توازنه لأي سبب من الأسباب تزيد التغذية المرتدة الإيجابية من انحرافها، بينما تعمل التغذية المرتدة السالبة بوصفها عملية مثيرة أو منشطة للخطأ وهي مصممة لمساعدة النسق على استعادة حالة الثبات وهذا يعني أن النسق يقوم بفعل التصحيح الذاتي (كفاي، 1999، ص 94).

الفصل الرابع: الأسرة

المحصلة الواحدة: إن النسق المنفتح يكون أكثر مرونة من النسق المغلق ويمكن الوصول إلى نفس الهدف بطرق مختلفة. وفي الأنساق الاسرية الغير مرنة تكون هذه الخاصية محدودة ومقيدة (كفاني، 1999، ص 96).

الاتصالية البينية: يلجأ النسق إلى توزيع الضغوط على النسق بأكمله ومع توافر البناء والتكوين تستطيع الأجزاء الداخلية ان تتصل ببعضها البعض اتصالا تبادليا منسجما ومتوافقا، مما يسمح لكل المكونات في النسق بأن تقوم بوظائفها على نحو صحيح، ومما ينعكس بالتالي على اداء النسق ككل (نفس المرجع، ص96).

3-5 نظرية الاتصالات:

أ- تعريف الاتصال:

حسب قاموس اوكسفورد فيعرف الاتصال على أنه نقل وتوصيل وتبادل المعلومات والأفكار بالكلمات أو الكتابة أو الإشارات

" فلوريد بروكر "، الاتصال هو عملية لنقل فكرة أو مهارة أو حكمة من شخص إلى آخر

ب- عناصر الاتصال:

- المصدر "المرسل-الرسالة- الوسيلة- المستقبل-الاستجابة- التأثير الأهمية الأساسية للاتصال.

للاتصال حاجة نفسية أو اجتماعية لا يستغني عنها الإنسان، ويمكن تلخيص أهميتها فيما يلي:

- التعليم - التثقيف - التقارب الاجتماعي - التنشئة الاجتماعية - الحاجة إلى تأكيد الذات (يعقوب، 2018، ص21-22).

الفصل الرابع: الأسرة

ج- المسلمات الخمس للاتصال: وهي تعني المبادئ الموجهة للاتصال المتمثلة في:

المسلمة الأولى (استحالة عدم الاتصال أو لا يمكن ألا نتصل): الاتصال هو شرط أساسي لحدوث التفاعل.

المسلمة الثانية (جوانب الاتصال المحتوى والعلاقة): فالمحتوى هو الرسالة، والعلاقة هي الطريقة التي نختارها لتلقى الرسالة.

المسلمة الثالثة (تنقيط سلسلة الأعمال): فالتنقيط ينظم أفعال السلوكيات، وبالتالي هو أساسي لاستمرار التفاعل، وأن عدم الاتفاق في طريقة تنقيط سلسلة الاتصالات هي نتيجة لعدد لا يحصى من الصراعات حول العلاقة.

المسلمة الرابعة (الاتصال اللفظي وغير اللفظي): يستخدم الإنسان نوعين من الاتصال: اللفظي وغير اللفظي، تنتقل الرسالة غير اللفظية غالباً من خلال (السلوك، نغمة الصوت، الصمت، النظر الإيماءات) ... الخ، فهي تعطي معنى للرسالة اللفظية.

المسلمة الخامسة (التفاعلات التناظرية والتكاملية): يمكن القول بأنهم يتخذون وضعية مرآتيه، فالعدوانية مثلاً ترد على العدوانية، هنا تتميز العلاقات، أما فيما يخص التفاعل التكاملي، نجد على العكس حدة الفروق، فأحد الشركاء يأخذ وضعية تسمى "بالقمة" أو "العليا" والأخرى تسمى بالوضعية "الدنيا" أو "السفلى" وهي تخص علاقات أم / طفل، معلم / تلميذ، طبيب / مريض، إذ ليس هناك وضعية "دنيا" أكثر من وضعية الرضيع حديث الولادة، ومع ذلك، كل حياة الزوجين تنظم بفضلها (يعقوب، 2017، ص 60-62).

6- الأداء الوظيفي الأسري:

عرف كارلي واخرون الأداء الوظيفي الأسري بأنه يشير إلى كيفية عمل أفراد الأسرة سوياً إلى جانب تواصلهم وتعاملهم مع اهتماماتهم ومواجهتهم للضغوط التي تطرأ على الأسرة (السيد محمد، 2018، ص 60).

ومن خلال هذا التعريف فإن الأدوار الوظيفية الأسرية تختلف حسب كل فرد في الأسرة، وأن الاستراتيجيات التي يتبناها أفراد الأسرة في مواجهة المواقف الضاغطة على درجة كبيرة من الأهمية من أجل الوصول إلى أداء أسري جيد.

ويحدد بترسون وجرين (Petrrson & Green,2009) الوظائف الأساسية للأسرة السوية فيما يلي:

- 1- توفير الاحتياجات الأساسية من مأكلاً وملبس وحماية لجميع أفرادها.
- 2- القيام بالتنشئة الأسرية وتوفير الراحة والدفع لجميع أفرادها.
- 3- المهارات الحياتية والاجتماعية والتربوية والانفعالية والجسمية لأفرادها.
- 4- إدارة النسق الأسري والمحافظة عليه من خلال القيادة الرشيدة وتدير الموارد المالية للأسرة وتهذيب سلوك أفرادها، وتأكيد السلوكيات المرغوبة والإيجابية لديهم (السيد محمد، 2018، ص 131).

ويشتمل الاداء الوظيفي الاسري على التوافق والقابلية للتكيف والتماسك ويحدث التوافق عندما تصبح الاسرة قادرة على استخدام اساليب المواجهة الفاعلة في التعامل مع الضغوط وحل المشكلات بما يسهم في خفض حدة هذه الضغوط وتحسين الاداء الوظيفي الاسري واما القابلية للتكيف فتشير الى قدرة الاسرة على احداث توازن بين اساليب المواجهة وحل المشكلات بما يخفف من الأعباء المفروضة على الأسرة مع الأخذ بعين الاعتبار الموارد

الفصل الرابع: الأسرة

المتاحة للأسرة وبالنسبة للتماسك فيتمثل في مدى التقارب والمشاركة بين افراد الاسرة الواحدة(السيد محمد، 2018، ص 60).

7- المناخ الأسري:

تعد الأسرة العمود الفقري في تشكيل الملامح الرئيسة للفرد، وهي البيئة الاجتماعية الأولى التي تقدم للوليد الأمن والحماية والرعاية وتزويده بأساليب التنشئة، ووسائل التوافق مع الحياة.

ويتكون المناخ الأسري من نمطين، هما:

أسر ذات مناخ سوي، وتتسم بأن نماذج الاتصال المستخدمة في الأسرة تمتاز بالوضوح وأمانة التعبير، يمتاز الجو الذي يسود علاقات الأسرة بالحب والتعاطف الإيجابي والديمقراطية، قوة التوجيه والقيادة في الأسرة تكون سلطة الوالدين، وأن تكون بعيدة عن التسلط، يشعر كل فرد في الأسرة باستقلال شخصيته وكيانه داخل نسق الأسرة، خلو الأسرة من الصراعات، تكون قواعد الأسرة واضحة ومفهومة لأعضائها، ويسلكون في إطارها، اتفاق الآباء والأمهات على أسلوب واحد في تربية الأبناء في ظل جو من المحبة والفهم.

أسر ذات مناخ غير سوي، وتتسم باضطرابات عملية التواصل، فجاجة الوالدين، الرابطة المزدوجة، المناخ الوجداني غير السوي، الشخصية المنحرفة (مجلة كلية التربية، 2015، ص 70).

ومن هنا فالمناخ الاسري الذي ينطوي على الدفاء والاستقرار قد يكون سندا مساعدا للفرد يواجه ضغوط الحياة، وعلى النقيض من ذلك فالمناخ الاسري المضطرب قد يتحول إلى دافع بطريقة غير مباشرة للفرد إلى عدم الالتزام بالمعايير، وعندما تفشل الاسرة في توفير المناخ الاسري الذي يساعد على تعليم افرادها كيف يحققون التوازن بين الحاجات الاتصالية

الفصل الرابع: الأسرة

بالآخرين والحاجات الاستقلالية لديهم، فان الباب يكون مفتوحا لمختلف صور الاتصال الخاطئ والذي ينتهي باضطراب جو الأسرة وتحويلها لبيئة مولدة للاضطراب بل وإصابة بعض أفرادها بالاضطراب الواضح الصريح(الرويلي، 2015، ص 412).

ومن خلال هذا الفصل نستنتج ان الاسرة في التوجه النسقي كنسق كلي تتأثر بتأثر اجزائه ويتغير العلاقة بين أجزاء النسق يتم إعادة تشكيل النسق بأكمله ومن هنا ندرك ان الاسرة عندما تكون قادرة على استخدام اساليب المواجهة الفاعلة في التعامل مع الضغوط وحل المشكلات فان هذا يسهم بطريقة مباشرة في خفض حدة هذه الضغوط وتحسين الأداء الوظيفي الأسري مما ينعكس ايجابا على كل فرد وبالتالي قوة الصلابة النفسية لديه، فالأخصائي النفسي يعتبر فرد من الاسرة او جزء من النسق ومن هنا فان للعائلة دور أساسي في تقوية الصلابة النفسية أو إحداث خلل في التوان النفسي لديه.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس:

الإجراءات المنهجية الدراسة

تمهيد:

يتناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للبحث، من حيث منهج الدراسة الذي استخدمه الباحثان، والهدف منه هو عرض مختلف الخطوات المنهجية التي اعتمدنا عليها لتحقيق الأهداف المذكورة سابقا من هذا البحث، فبعد الإلمام بالجانب النظري الذي تناولنا فيه تحديد الإشكالية، الفرضيات، الأهداف والأهمية، بالإضافة إلى متغيرات الدراسة التي هي: الضغوط النفسية، الصلابة النفسية، الأسرة.

سنترك في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي الذي يعتبر جانبا هاما في أي بحث حيث سنتناول فيه أولا المنهج المستخدم، مكان الدراسة، مجموعة البحث، بالإضافة إلى الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة، وتحديد مجتمعه وعينته، وأدواته من حيث بنائها، والإجراءات المتبعة في التأكد من خصائصها السيكومترية، وهي على النحو التالي:

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية دراسة مسحية استكشافية، فهي من المراحل المهمة في البحوث العلمية وذلك لارتباطها بالجانب الميداني ونستطيع تطبيق دراستنا مما يسمح لنا بإجراء الجانب الميداني من الدراسة، مما يضيف صفه الموضوعية على البحث كما لها أهمية كبيرة في مساعدتنا على صياغة أسئلة دليل المقابلة، ولقد قمنا بالدراسة الاستطلاعية في مستشفى تيرشين إبراهيم بغرداية، وذلك للتأكد من وجود مجموعة البحث.

2- مجموعة الدراسة:

مجموعة البحث تم اختيارها حسب طبيعة البحث العلمي وقد تم هذا الاختيار بطريقة قصدية، فهي مناسبة للتعرف على أنواع معينة من الحالات لدراستها دراسة معمقة، فيعتمد عليها الباحث لاختياره حالات معينة مما يحقق له الغرض من الدراسة. مجموعته بحثنا تتكون من 3 حالات من الأخصائيين النفسيين العياديين وهي مصنفة في الجدول الآتي.

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

الأقدمية	الحالة الاجتماعية	السن	الجنس	الحالة
13 سنة	عزباء	39 سنة	أنثى	الحالة الأولى
4 سنوات	أعزب	28 سنة	ذكر	الحالة الثانية
3 سنوات	متزوجة	26 سنة	أنثى	الحالة الثالثة

جدول 1 يمثل مجموعة الدراسة

3- الحدود الزمانية والمكانية للدراسة:

تم إجراء الدراسة من 16 أبريل إلى 25 ماي 2023 م، وقد أجرينا بحثنا في المؤسسة الاستشفائية لتيرشين ابراهيم بغرداية، حيث قمنا بإجراء المقابلات العيادية مع ثلاث حالات من الأخصائيين النفسانيين العياديين في مختلف المصالح المتواجدة داخل المستشفى.

4- أدوات الدراسة:

تعتبر أدوات البحث ذات أهمية فهي بمثابة مفاتيح يلجأ إليها الباحث لجمع المعلومات، وقد تم الاستعانة بالأدوات التي تخدم موضوع الدراسة والمتمثلة في المقابلة العيادية النصف موجهة، مقياس الصلابة النفسية لمخيمر ومقياس الضغط النفسي للفنستين ومقياس الإدراك الأسري FAT لسوتيل وآخرين.

5- منهج الدراسة:

يعد المنهج العيادي أحد المناهج المهمة والأساسية في مجال الدراسات النفسية، ولقد اعتمدنا عليه لكونه المنهج الملائم لطبيعة فرضياتنا وموضوع الدراسة من جهة، ولفردانية الحالات من جهة أخرى.

والمنهج العيادي هو بمثابة الملاحظات العميقة والمستمرة للحالات الخاصة والذي من خصائصه دراسة كل حالة على انفراد (Ronald, 1983,p21).

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

ويعتبر منهج دراسة الحالة الطريقة الأنسب للفهم الشامل للحالة الفردية وللحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات عن المفحوص. ولتحقيق نتائج الدراسة تم تطبيق المقاييس والاختبارات التالية:

5-1 مقياس ليفنستاين لقياس الضغط النفسي:

أ- وصف المقياس:

أعد هذا الاختبار من طرف الباحث ليفنستاين سنة 1993 بهدف قياس مؤشر الضغط يتكون هذا الاختبار من 30 عبارة، منها بنود مباشرة وبنود غير مباشرة.

البنود المباشرة: تتمثل في 22 بند وهي العبارات المرقمة كالتالي:

(2.3.4.5.6.8.9.11.12.14.15.16.18.19.20.22.23.24.26.27.28.30).

وتدل هذه العبارات على وجود مؤشرات الضغط المرتفع عندما يجب عليها المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، وعلى مؤشرات إدراك الضغط المنخفض عندما يجب عليها بالرفض.

البنود الغير مباشرة: تتمثل في 08 بنود وهي العبارات المرقمة كالتالي:
(1.7.10.13.17.21.25.29).

وتدل هذه العبارات على وجود مؤشرات الضغط المرتفع عندما يجب عليها المفحوص بالرفض اتجاه الموقف، وعلى مؤشرات إدراك الضغط المنخفض عندما يجب عليها بالقبول.

ب- كيفية تطبيق المقياس:

يتم توزيع المقياس على أفراد العينة، ومن ثم تشرح التعليمات المتمثلة في:

أمام كل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (X) في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك عموماً، أجب بسرعة دون أن تزعج نفسك بمراجعة إجابتك واحرص على دقتها، هناك

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

أربع اختيارات عند الاجابة على كل عبارة من عبارات الاختبار وهي بالترتيب: أبدا، أحيانا، كثيرا، دائما.

ت- كيفية التصحيح:

إن كيفية تصحيح وتنقيط عبارات الاختبارات يتم التدرج فيها من 1 إلى 4 نقاط، وهذه الدرجات تتغير حسب نوع البنود، فالبنود المباشرة تنقط من 1 إلى 4 من اليمين (أبدا) إلى اليسار (دائما). أما البنود غير المباشرة فتتقط من 4 إلى 1 من اليمين (أبدا) إلى اليسار (دائما). والجدول رقم (02) يوضح ذلك، إذ بعد تنقيط كل بند، نقوم بجمع الدرجات المحصل عليها لإيجاد الدرجة الكلية للاختبار.

البنود	البنود المباشرة	البنود الغير مباشرة
أبدا	نقطة واحدة	أربع نقاط
أحيانا	نقطتان	ثلاثة نقاط
كثيرا	ثلاثة نقاط	نقطتان
دائما	أربع نقاط	نقطة واحدة

جدول رقم (2) يمثل كيفية تنقيط اختبار الضغط النفسي

يتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة والغير مباشرة.

ث- الأساليب الإحصائية الخاصة بالمقياس:

يتغير التنقيط حسب نوع البنود مباشرة أو غير مباشرة، ويستنتج مؤشر إدراك الضغط في هذا المقياس، وفق المعادلة التالية:

الدرجة الخام – 30

مؤشر إدراك الضغط = _____

90

يتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغير المباشرة، وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر إدراك الضغط من الصفر (0) ويدل على أدنى مستوى من الضغط إلى واحد (1) ويدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط (حكيمة أيت حمودة، 2005).

ج- الخصائص السيكومترية:

الصدق:

حسب دراسة لفنستين التي قام بها للتحقق من صدق المقياس استخدام الصدق التلازمي، الذي يركز على مقارنة مقياس الضغط مع المقياس الآخر للضغط أظهرت النتائج أن هناك ارتباط قوي لهذا المقياس مع سمة القلق يقدر ب 0.75 ومع مقياس إدراك الضغط كوهن يقدر ب 0.73 بينما سجل ارتباط معتدل يقدر ب 0.56 مع مقياس الاكتئاب وارتباط ضعيف يقدر ب 0.35 مع مقياس قلق الحالة.

الثبات:

قام لفنستين بقياس التوافق الداخلي للمقياس باستعمال معامل ألفا فأظهر وجود تماسك قوي يقدر ب 0.90 كما أظهر الاختبار بعد فاصل زمني يقدر بثمانية أيام وجود معامل ثبات مرتفع يقدر ب 0.80.

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

يشير لفنستين سنة 1993 بأن لهذا المقياس يعتبر أداة ثمينة وإضافية لوسائل البحوث النفسية الجسدية ويمكن أن يكون عاملاً تنبؤي عام للحالة الصحية للفرد لاحقاً.

5-2 مقياس الصلابة النفسية: إعداد عماد مخيمر 2006:

وهي أداة تعطي تقديراً كمياً لصلابة الفرد النفسية، والأداة مكونة من 47 عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وتقع الإجابة على المقياس في ثلاثة مستويات (دائماً، أحياناً، أبداً) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى إذا كانت الإجابة (3-تنطبق دائماً - 2 إذا كانت تنطبق أحياناً 1- إذا كانت لا تنطبق أبداً) وبذلك يتراوح المجموع الكلي للأداة ما بين 47 إلى 141 درجة، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية. وللتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات تم وضع بعض العبارات في عكس اتجاه العبارات؛ أي تشير هذه العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للصلابة وبالتالي فإن هذه العبارات، والتي تقابل في المقياس الأعداد (7، 11، 16، 21، 23، 25، 28، 32، 35، 36، 37، 38، 42، 46، 47) ينبغي أن تصحح في الاتجاه العكسي، بمعنى أن هذه العبارات تصحح كالتالي: (1 تنطبق دائماً، 2 تنطبق أحياناً، 3 لا تنطبق أبداً) وبلغ عدد العبارات التي يجب أن توضع لها الدرجة المعكوسة 15 عبارة؛ أي 31% من مجموع عبارات الاستبيان. من 18 إلى 20 من 24 إلى 26 من 21 إلى 23.

والصلابة النفسية تقع في ثلاثة أبعاد هي:

1- الالتزام:

وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله. وهذا البعد يتكون من 16 عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد أكثر التزاماً تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين، ويمثل الفقرات (-31-28-25-22-19-16-13-10-7-4-1 (34-37-40-43-46)).

2- التحكم:

ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، وهذا البعد يتكون من 15 عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد لديه تحكم واعتقاد في مسؤوليته الشخصية، ويمثل الفقرات (-11-8-5-2-44-41-38-35-32-29-26-23-20-17-14).

3- التحدي:

وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير على الجوانب هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادرة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية. وهذا البعد يتكون من 16 عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى اعتقاد الفرد بأن أي تغيير يطرأ على حياته إنما هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديد له، مما يساعده على المبادرة والاستكشاف والتحدي، ويمثل الفقرات (-9-6-3-47-45-42-39-36-33-30-27-24-21-18-15-12).

التصحيح دائماً 3، أحيانا 2، أبدا 1 والعبارات المعكوسة: دائماً 1، أحيانا 2، أبدا 3.

وتم تحديد ثلاث مستويات للصلابة، وهي كالتالي:

مستويات الدرجة الكلية للصلابة النفسية:

● إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (47-78) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المحيبي منخفض.

● إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (79-109) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المحيبي متوسط.

● إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (110-141) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المحيبي مرتفع.

أ. مستويات بعدي الالتزام والتحدي:

● إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (16-26) فإن هذا يعني أن الصلابة لدى المجيب منخفضة.

● إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (27-37) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المجيب متوسط.

● إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (38-47) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المجيب مرتفع.

ب. مستويات بعد التحكم:

● إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (15-24) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المجيب منخفضة.

● إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (25-35) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المجيب متوسط.

● إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (36-45) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المجيب مرتفع.

صدق وثبات مقياس الصلابة النفسية:

قام الباحث بحساب صدق وثبات المقياس وذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية من المجتمع المستهدف والتي عددها (30) طالبا.

أ. صدق الاستبيان:

قام الباحث بالتحقيق من معامل صدق المقياس باستخدام:

- الصدق الظاهري حيث قام بعرضها على خمسة محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة، وذلك لإبداء ملاحظاتهم ومقترحاتهم حول ملازمة عبارات المقياس من حيث الصياغة اللغوية.

-حساب معامل جتمان وألفا كرونباخ:

من أجل التحقيق من معامل صدق المقياس قام الباحث باستخدام معادلة (جتمان)، وكانت قيمة معمل الصدق (0.85).

أما باستخدام أسلوب ألفا كرونباخ، كانت قيمة معامل الصدق (0.89) كما في الجدول التالي:

طريقة الصدق	قيمة معامل الصدق
الجذر التربيعي لقيمة معامل جتمان	0.85
الجذر التربيعي لقيمة ألفا كرونباخ	0.89

جدول-3- معاملات صدق مقياس الصلابة النفسية

ب. ثبات الاستبيان:

من أجل التحقيق من معامل ثبات المقياس قام الباحث بحساب الثبات باستخدام أسلوب التجزئة النصفية (معادلة جتمان) وكانت قيمة معامل الثبات (0.86) كانت قيمة معامل الثبات)، أما معادلة (ألفا كرونباخ 0.87) كما في الجدول التالي:

طريقة الثبات	قيمة معامل الثبات
التجزئة النصفية (معادلة جتمان)	0.86
معادلة ألفا (كرونباخ)	0.87

جدول-4- معاملات ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة التجزئة النصفية ومعادلة ألفا كرونباخ

ومن خلال هذه النتائج يمكننا أن نلاحظ أن معاملات الصدق والثبات جيدة، مما يعطي مؤشرا للثقة بهذه الأداة، وأنه يمكن تطبيقها (عبد الله العبدلي، 2012، ص 91).

5-3 اختبار الإدراك الأسري FAT:

يعتبر اختبار الإدراك الأسري وسيلة جيدة لتقصي أولي للكشف عن معالم الاضطراب وانحراف الفرد داخل أسرته، صمم هذا الاختبار الاسقاطي على يد كل من:

Alexander Julian, Susan.H.Henry.Sothle Mary, Dana Castor Wayne ,M.Sotile

صدر هذا الاختبار في صورته الأولى بالانجليزية سنة 1988 وتمت ترجمته للفرنسية من قبل مركز علم النفس التطبيقي بباريس سنة (M.S et all,1999, p05,1999).

وتمت ترجمته إلى العربية، وكيف في المجتمع الجزائري على يد الباحث ميزاب ناصر وفريقه في مشروع بحث خاص باللجنة الوطنية لترقية البحث (2012-2010)، CNEPRU، بحيث استمد الاختبار اسمه من مدرسة الأنساق التي تعتبر سلوك الفرد نتيجة للتفاعلات التي تحدث بين أفراد أسرته الذين يملكون وظيفة هامة في تحديد سلوك الفرد، الذي يعيش في أحضان هذه الأسرة (Wayne.M.S et all,1999, p05).

يشتمل اختبار الإدراك الأسري على 21 لوحة ملونة بالأسود والأبيض تظهر وضعيات وعلاقات ونشاطات أسرية يومية تعكس بصورة عالية تداعيات اسقاطية على العمليات الأسرية، وكذلك ردود فعل انفعالية في علاقاتها مع التفاعلات الأسرية الخاصة (ناصر ميزاب، 2015، ص 30-42). وعلى ذلك وضع مؤلفو المقياس نموذجاً يهتم بوصف التفاعلات الجارية بين أفراد الأسرة في كل صورة على حدة. مع إعطاء كل صورة اسماً خاصاً بها، وذلك كالتالي:

اللوحة رقم (1) العشاء، اللوحة رقم (2) المسجل، اللوحة رقم (3) العقوبة، اللوحة رقم (4) متجر الثياب، اللوحة رقم (5) قاعة جلوس، اللوحة رقم (6) تنظيم الغرفة، اللوحة رقم (7) فوق السلام، اللوحة رقم (8) السوق، اللوحة رقم (9) المطبخ، اللوحة رقم (10) ميدان اللعب، اللوحة رقم (11) جولة في الليل (الخروج المتأخر)، اللوحة رقم (12) الواجبات، اللوحة رقم (13) وقت النوم، اللوحة رقم (14) لعب الكرة، اللوحة رقم (15) اللعب، اللوحة رقم (16) المفاتيح، اللوحة رقم (17) التجميل، اللوحة رقم (18) النزهة، اللوحة رقم (19) المكتب، اللوحة رقم (20) المرأة، اللوحة رقم (21) الوداع ترجمة (ناصر ميزاب، 2007، ص 10).

صدق وثبات اختبار الإدراك الأسري FAT:

على عينة جزائرية. تمت دراسة مدى ثبات وصدق اختبار الإدراك الأسري على عينة جزائرية من طرف فرقة بحث ترأسها ميزاب ناصر (2010-2012). اعتمد فيها على عينة تجريبية وأخرى ضابطة. بلغ عدد أفراد العينة الكلية 170 فرد ينقسمون إلى عينة تجريبية 99 حالة، وعينة ضابطة 71 فرد (ناصر ميزاب، 2012، ص11).

أثبتت نتائج فرقة البحث بإمكانية تطبيق الاختبار من سن السادسة، كما أثبتت التجربة العيادية أنه يمكن تطبيقه أكثر على المراهقين والراشدين (ناصر ميزاب، 2012، ص11).

تعليمية الاختبار:

تمت ترجمة تعليمية الاختبار إلى اللغة العربية كالآتي: "لدي مجموعة من الصور تضم أسرا سأظهرهم لك الواحدة تلو الأخرى، يرجى منك وصف ما يجري في الصورة، وكيف تنتهي القصة... استعمل خيالك، وتذكر بالخصوص أنه لا يوجد جواب صحيح وآخر خاطئ فيما ستقول، سأقوم بتدوين جوابك حتى لا أنساه (ناصر ميزاب، 2007، ص12).

6- ظروف وآليات سير المقابلات:

لقد تم الاتصال بالأخصائيين النفسانيين وقمنا بتقديم أنفسنا وقمنا بإخبارهم بأننا بصدد بحث علمي يتعلق بالتحضير لمذكرة ماستر علم النفس العيادي، وتم قبول الطلب بصدر رحب وتم الاتفاق على سير العمل، وفي المقابلة الثانية قمنا بجمع المعلومات وفق دليل المقابلة، وفي المقابلة الثالثة قمنا بتطبيق مقياس الضغوط النفسية لليفنستين وبعده مقياس الصلابة النفسية لمخيمر وأخيرا اختبار الإدراك الأسري FAT، وأتمنا جميع المقاييس والاختبارات وفق تعليمية كل مقياس واختبار.

الفصل السادس:

معرض وتحليل و تفسير النتائج

الحالة الأولى:

تقديم الحالة: أخصائية نفسانية تبلغ من العمر (39) سنة، الوالدين متوفيان عزباء، هي أكبر اخوتها لديها (3) أخوات، تسكن مع بنت أختها، حاصلة على شهادة الماستر في علم النفس العيادي، تعمل أخصائية نفسانية في مستشفى منذ 12 سنة، أدلت الحالة أن وضعها المادي جيد، ويظهر ذلك على مظهرها العام، ولا تعاني أي مشاكل صحية، ومن خلال نتائج المقابلة الثانية خلصنا إلى أن الحالة تعيش مع ابنة أختها والتي تعتبرها بمثابة عائلتها، وأضافت بأنها تشكل لها حافز في الحياة وأحيانا أخرى تعود إلى ماضيها فتشعر بالإحباط، ومن جهة أخرى يبدو أنها مستقلة باتخاذ قراراتها بنفسها، وكذلك اتضح لنا إلى حد ما أنها تتخذ استراتيجية معينة في حل مشاكلها حال تعرضها لموقف ضاغط وأنها تتكيف معه بمرونة وسلاسة في البيت والوسط المهني، وفي المقابلة الثالثة قمنا بتطبيق المقاييس والاختبارات.

مناقشة مقياس الضغط:

بعد تنقيط مقياس إدراك الضغط للحالة الأولى وجمع النقاط تم الحصول على نقطة خام مقدرة ب (مج=80) وبتطبيق معادلة مؤشر الضغط تحصلنا على:

$$\text{مؤشر الضغط} = \frac{\text{مجموع الدرجات الكلية} - 30}{90} = \frac{30 - 80}{90} = 0.55$$

إذن فمؤشر الضغط = 0.55 وعليه فإن مستوى الضغط لدى الحالة الأولى متوسط.

التفسير:

نلاحظ أن مستوى الضغط النفسي لدى الحالة الأولى متوسط وهذا راجع إلى حالة التأرجح العاطفي بين الشعور بالراحة في الوسط العائلي والإحباط المفاجئ المتعلق بالماضي الأليم.

الفصل السادس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

تحليل وتفسير مقياس الصلابة النفسية للحالة 1:

الأبعاد الحالة	الالتزام	التحكم	التحدي	مستوى الصلابة النفسية
الحالة 1	مج النقاط=43 مرتفع	مج النقاط=35 متوسط	مج النقاط=37 متوسط	مج النقاط=115 مرتفع

جدول رقم 5 يمثل تحليل وتفسير مقياس الصلابة النفسية للحالة 1

التفسير:

نلاحظ أن الدرجة الكلية لمستوى الصلابة النفسية لدى الحالة الأولى مرتفع وهذا الأمر راجع إلى ارتفاع مستوى بعد الالتزام الذي نفسره بتمتعها بالاستقلالية والتكيف مع المواقف والمشاكل التي تواجهها في الأسرة ووسط العمل، بينما نلاحظ انخفاض نسبي في مستوى بعدي التحكم والتحدي والذي كان مآله المستوى المتوسط، يرجع هذا الانخفاض الضئيل كون الحالة س م تعاني احيانا من حرمان والدي.

1- عرض نتائج اختبار FAT للحالة الأولى:

1-1 عرض استجابات الحالة الأولى

2-1 على لوحات الاختبار (FAT):

البطاقة 1: نظرت إلى الصورة ووضعت يدها على خدها وقالت: جلسة عائلية وقت تناول وجبة سواء الغداء أو العشاء، صراع بين الأب أو الأم، الأم مشنفة والأب يوجه لها اللوم كل واحد ماهوش عاجبو الحال الطفل الثالث معالبالوش المهم ياكل ويتهننا وخلص وهادي هي.

البطاقة 2: تمنعت في الصورة وتنهدت وقالت: أخ مع أخته ويسمعوا في بعضاهم ويتناقشوا في مواضيع الموسيقى ليراهم يسمعوا فيها برك.

الفصل السادس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

البطاقة 3: نظرت إلى الصورة وقربتها إليها وأبعدتها وقالت الفاز تكسر والأب يسمع حاجة تكسرت وجاء ديراكت معول يضرب، وموجد العصا وجاء يضرب.

البطاقة 4: أشارت بأصبعها إلى الأم وقالت: الأم فاضة الذوق تناعها على بنتها وهي لي تختارها حوايجها والبنت تشوف بلي معندهاش رأي وتشوف بلي عندها حق الاختيار والأم تحب تفرض رأيها.

البطاقة 5: تبسمت وقالت الأم والاب مرتاحين وكأنهم في نهاية الأسبوع قاعدين جلسة عائلية.

البطاقة 6: تنهدت وقالت: الأم مع بنها وضل تعيط عليه، الشميرة مخلطة ومش منتظمة واللقطة هاذي تتعاود في المنازل.

البطاقة 7: أشارت بأصبعها وقالت: أول حاجة لي لفتت انتباهي المنبه الساعة 11:30 تقريبا هاذ الطفل حاب يخرج بلا ما يفيقوا بيه والديه، ممكن عندو سهرة ول يهرب بلا ما يشوفوه والديه.

البطاقة 8: الأم مع ولادها، دائما مفضلة الصغير عليهم بحكم أنو صغير وهو ثاني متعلق بيها، والطفلة مع خوها يحكو بعضاهم.

البطاقة 9: هنا الصباح وقت تحضير الفطور، ومناقشة يومية على المصاريف أنا نحس الطفل عندو مشكلة مع الوالد ما يجيش يحكي معاه يتفاداه.

البطاقة 10: أشارت بيدها وقالت أنو الطفل يمارس الهواية نتاعو البيزبول، وهذا المدرب نتاعو ويتناقشوا في اللعبة أو أنو يكون خسر ويعاود يفهم فيه باه يدرب مليح.

البطاقة 11: أشارت إلى الجد والجدة والأحفاد، والطفل أشار إلى الساعة باه يخرج في الليل مع صحابو وأختو دائما تشوف فيه، كونكوا انت علاه تخرج وأنا الو، الأولاد باه يعقبوا الويكاند عند الجد والجدة.

البطاقة 12: تنهدت وقالت إيه وأشارات الطفلة عندها امتحانات، وضغط من الأب والأم باش تجيب نقاط والطفلة مضغوطة والضغط عليها لآخر لحظة لازم تقراي لآخر لحظة.

الفصل السادس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

البطاقة 13: نظرت بتمعن وأشارت إلى الطفلة وقالت إنها حالة نفسية مش مرض عضوي وهي رافضة تماما أنها تهدر.

البطاقة 14: تنهدت بعمق وأشارت، الدراري الصغار يلعبوا مع بعض وقالت أنهم هاذو ممكن يكونوا خاوة والأخرين، معندهم حتى علاقة بينهم يتفرجو عليهم ماهمش زعمة من العايلة.

البطاقة 15: قالت هاذي قعدة من لي نخبوها بكري كل واحد واش عندو الطفلة تقرا في رواية.

البطاقة 16: أشارت إلى الرجل وقالت هذا أب وهذا إبن والطفل حاب يدي الكروسة والطفل مراهق وحاب يقنعوا والاب ماهوش حاب وراه يخم وماهوش حاب يزحفو.

البطاقة 17: أشارت إلى المرأة وقالت أم وهاذي بنت والبنت كبرت حابة تكون قريبة من أمها، وحابة تعرف عليها أسرار والأم تشوف فيها مزال صغيرة.

البطاقة 18: أشارت إلى الصورة وقالت علاقة توتر بين الأب والأم، والأم ماكانتش حابة تخرج، والأخ والاخت متفاهمين والطفل الاخر يحس روجو بعيد عنهم ممكن يكون الصغير لي قريب لأم، منيش عارفة.

البطاقة 19: قالت هاذ الأب مشغول في خدمتو والبنت محتاجاتو لحقت لحالة نفسية، والاب معطا هاش فرصة باه تحكي معاه كعادة الآباء، كونكوا ما تقلقنيش روجي احكي مع بماك.

البطاقة 20: وضعت يدها على خدها، إنسان واقف قدام مراية وماهوش يشوف في روجو عايش في عالم آخر.

البطاقة 21: الأب مسافر راه يودع فيهم الأم متأثرة أكثر وخايفة من مسؤولية الأولاد وتحسها حزينة، وهو يوصي فيها.

الفصل السادس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

1-2 العرض الكمي للحالة الأولى: بعد معالجة ورقة التنقيط خلصنا إلى النتائج التالية:

الأصناف	الأصناف المنقطة	عدد النقاط المسجلة
الصراع الظاهر	صراع عائلي	12
	صراع زوجي	/
	صراع من نوع آخر	4
	غياب الصراع	5
حل الصراع	حل إيجابي	3
	حل سلبي أو غياب الحل	9
ضبط النهايات	مناسب / مشارك	6
	مناسب/ غير مشارك	3
	غير مناسب/ مشارك	2
	غير مناسب /غير مشارك	8
نوعية العلاقات	أم - متحالفه	1
	أب - متحالف	1
	(أخ/أخت- متحالف(ة)	2
	(زوج (ة) متحالف(ة)	1
	آخر - متحالف	1
	أم = عامل ضغط	3
	أب = عامل ضغط	7
	أخ/ أخت = عامل ضغط	1
	زوج(ة) = عامل ضغط	/
	آخر = عامل ضغط	3
	ضبط الحدود	عدم الالتزام
تحالف أم/ طفل		2
تحالف أب/ طفل		/
تحالف راشد آخر/ طفل		1
نسق مفتوح		5
المعاملات السيئة	نسق مغلق	7
	سوء المعاملة	5
	إهمال/ تخلي	8
نغمة انفعالية	حزن/ اكتئاب	7
	غضب/عدوان	4
	خوف/قلق	5
	سعادة/ رضا	5
	نوع آخر من الانفعال	/

جدول رقم 6 يمثل العرض الكمي للحالة الأولى

1-3 عرض التقييم الكيفي (النوعي) للحالة الأولى:

تظهر ورقة التنقيط المنجزة النقاط المتحصل عليها من طرف الحالة الأولى وانطلاقاً من توجيهات التحليل المقدمة فإن التحليل كالتالي:

1- هل البروتوكول طويل كفاية حتى يسمح بإعداد فرضيات عمل صحيحة (مقبولة)؟

- بروتوكول الحالة الأولى طويل بما فيه الكفاية وواضح لأنه لا يحتوي على نقاط الرفض أو أجوبة غير اعتيادية.

2- هل تظهر الصراعات لبروتوكول الحالة؟ إلى أي حد الصراع واضح؟

يتضح من خلال ورقة التنقيط أن نقطة الصراع العائلي (ن=12)، ونقطة صراعات من نوع آخر (ن=4)، هذا ما يوضح وجود الصراعات داخل العائلة، وبما أن مجموع الحلول الإيجابية للصراعات (ن=3)، ونقطة الحلول السلبية أو غياب الحلول (ن=9)، فإن هذه الصراعات غير معالجة. أما المؤشر العام لاختلال التوظيف مرتفع (ن=79).

3- أين يتمركز الصراع؟ (مجال ظهور الصراع)؟

نلاحظ أن نسبة الصراع العائلي مرتفعة (ن=12) والصراع الزوجي منعدم (ن=0)، بينما نسبة الصراع مع العام الخارجي (صراع من نوع آخر) ضئيلة (ن=4).

وهذا ما يوحي بوجود صراع عائلي متعلق بالخبرات الأليمة للحالة الأولى، والمتعلقة بعلاقة الحالة مع والديها في الماضي، وكذلك نتيجة فقدانها لهما.

4- ما هو التوظيف العائلي الخاص (النمط الوظيفي الذي تتميز به أسرة الحالة)؟

الفصل السادس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

يتضح من خلال البروتوكول أن العائلة تلجأ إلى الحل السليبي في صراعاتها بنسبة (ن=9)، أو في غياب الحل، وقليلًا ما تلجأ إلى الحل الإيجابي بنسبة (ن=3)، وهذا ما يدل على أن نسق الحالة (س م)، لا يقوم على أساس صحي.

كما يظهر أن ضبط النهايات من طرف الوالدين عند حل الصراع لا تلقى قبولا بنسبة (ن=8)، بينما بلغت نسبة النهايات المقبولة نسبة (ن=6)، كما يوحي البروتوكول بوجود ديناميكية تتصف بالإهمال من طرف الأب أدى إلى عدم احترام قواعد النسق وهذا ما هو واضح في نوعية العلاقات، إذ أننا نجد الأب كعامل ضاغط بنسبة مرتفعة (ن=7).

5- ماهي الفرضيات الممكنة حول طبيعة العلاقة الظاهرة في هذه العائلة؟

تظهر طبيعة العلاقات في هذا النسق العائلي بوجود مشاعر الحزن بنسبة (ن=7)، إضافة إلى وجود القلق والخوف بنسبة (ن=5)، وهيمنة نسبة الإهمال والتخلي بنسبة (ن=8)، كما تم إدراك الأب كعنصر متحالف بنسبة ضئيلة جدا (ن=1)، ونلاحظ نفس النسبة الضئيلة بالنسبة للأم كعنصر متحالف، ومن هنا يتضح أن العلاقات مع الأب تبدو مضطربة وشعور بالإهمال.

6- ماهي الفرضيات الممكنة حول الجوانب النسقية للعلاقات داخل هذه العائلة (المظهر العلائقي للأسرة)؟

يوحي تحليل البروتوكول بأن عائلة الحالة الأولى تتسم بالإهمال وهو ما يتضح في نسبة عدم الالتزام المرتفعة (ن=6)، كما أن تحالفات كل من الأم والأب والإخوة ضئيلة جدا.

انطلاقا من هذه الفرضية فإننا نجد ظهور الإهمال من طرف الوالدين الراجع إلى فقدانهما بالنسبة للحالة يوضح اختلال الوظيفة في النسق الفرعي الوالدي وبالتالي عدم فاعليته، أما بالنسبة لعلاقة العائلة مع العالم الخارجي فإننا نجد أن نسبة انغلاق النسق عن العالم الخارجي مرتفعة (ن=7)، مقارنة بنسبة انفتاح النسق مع العالم الخارجي.

7- هل توجد مؤشرات مهمة لعدم التكيف؟

يحتوي البروتوكول على نسبة (ن=5) لسوء المعاملة ونسبة (ن=8) للإهمال والتخلي وهذا ما يشير إلى وجود عدم تكيف للحالة الأولى مع نسقتها الأسري خصوصا بعد فقدانها لوالديها.

8- هل يوجد في هذا البروتوكول مواضيع تساهم في وضع فرضيات عيادية فعالة؟

إن هذه التفسيرات تترك المجال لفكرة أن معاناة الحالة الأولى لأسرتها مرتبطة أساسا بشعورها بالإهمال وعدم الاهتمام، ومشاعر الحزن والاكتئاب في معظم اللوحات وهذا يعود أساسا إلى إدراك الأب كمصدر ضاغط والمتبوع بفكر التحالفات من طرف الوالدين مع الحالة الأولى، وهذا يدل على السير المختل للوظيفة النسقية لعائلة الأولى.

إن الدراسة النسقية لعائلة الحالة الأولى والكشف عن خصائصها ودراسة مختلف أنماط التفاعلات المتواجدة في هذا النسق خلصت إلى الكشف عن الاختلال الوظيفي أو سوء الاداء الوظيفي من خلال ما يلي:

- اختلال في هرمية العائلة بسبب اهمال والتخلي من طرف الأب.
- فقدان الوالدين أدى إلى قلة التحالفات وانغلاق نسقتها عن النسق العائلي.
- كثرة الصراعات العائلية واللجوء إلى الحل السلبي دليل على الضعف الوظيفي للنسق العائلي.
- إدراك الأب على أنه مصدر للضغط، أكثر من أنه مصدر للحب والاهتمام دلالة على ضعف النسق الفرعي الوالدي وعدم فاعليته.
- الكشف عن سوء الأداء الوظيفي العائلي للحالة والنسق.

خلاصة وتقييم عام للحالة الأولى:

من خلال النتائج المتحصل عليها ومن خلال المقابلة والاختبارات التي طبقت على الحالة الأولى خلصنا إلى أن مستوى الضغط لديها متوسط بمعدل 0.55 على مقياس الضغوط النفسية لليفنستين، وهو الراجع إلى الانخفاض النسبي لمستوى الصلابة النفسية والذي تمت ملاحظته على مستوى بعدي التحدي والتحكم، لدى الحالة مقارنة ببعدي الالتزام الذي كان مرتفعا هذا من جهة، ومن جهة أخرى ينسب ذلك الارتفاع النسبي في معدل الضغط النفسي أيضا إلى سوء السيورة الدينامية لنسق عائلة الحالة الأولى وهو الناتج عن الحرمان الوالدي وسوء المعاملة والشعور بالإهمال وعدم الاهتمام.

الحالة الثانية:

تقديم الحالة: أخصائي نفسي يبلغ من العمر (28) سنة، أعزب ومقبل على الزواج، وقد ظهرت عليه علامات القلق أثناء تصريحه بذلك، يعيش مع والديه، هو ثالث اخوته الستة، حاصل على شهادة الماستر في علم النفس العيادي، يعمل أخصائي نفسي عيادي منذ 04 سنوات، صرح المفحوص أن وضعه المادي جيد، ويظهر ذلك على مظهره العام، ولا يعاني أي مشاكل صحية، ومن خلال نتائج المقابلة الثانية تبين لنا أن المفحوص يعيش في وضع عائلي مستقر، وأضاف بأن العائلة تشكل له مصدر قوة في الحياة، ومن جهة أخرى يبدو أنه مستقل باتخاذ قراراته بنفسه، ومن خلال ملاحظتنا لطريقة كلامه وتعامله اتضح لنا أنه يتميز بالرزانة والهدوء وقد صرح لنا أن هذه الصفات استمدتها من ممارسته للرياضة والبيئة التي يعيش فيها، ويتكيف مع الضغوط والمواقف الحرجة بكل ثبات في المنزل والعمل، وفي المقابلة الثالثة قمنا بتطبيق المقاييس والاختبارات.

الفصل السادس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

مناقشة مقياس الضغط:

بعد تنقيط مقياس إدراك الضغط للحالة الثانية وجمع النقاط تم الحصول على نقطة خام مقدرة ب (مج=70) وبتطبيق معادلة مؤشر الضغط تحصلنا على:

$$\text{مؤشر الضغط} = \frac{30-70}{90} = \frac{30}{90} = 0.44$$

إذن فمؤشر الضغط = 0.44 وعليه فإن مستوى الضغط لدى الحالة الثانية منخفض.

التفسير:

نلاحظ أن مستوى الضغط النفسي لدى الحالة الثانية منخفض نسبياً وذلك بسبب الدعم الأسري، ومن جهة محيط العمل أن لديه 4 سنوات عمل وقلة الخبرة تساهم في انخفاض إدراك الضغط النفسي العمل.

تحليل وتفسير مقياس الصلابة النفسية للحالة 2:

الأبعاد الحالة	الالتزام	التحكم	التحدي	مستوى الصلابة النفسية
الحالة 2	مج النقاط=44 مرتفع	مج النقاط=39 مرتفع	مج النقاط=44 مرتفع	مج النقاط=126 مرتفع

جدول رقم 7 يمثل تحليل وتفسير مقياس الصلابة النفسية للحالة 2

التفسير:

نلاحظ أن الدرجة الكلية لمستوى الصلابة النفسية لدى الحالة الثانية مرتفع وهذا الأمر مرده إلى حالة الاستقرار الأسري والمساندة الاجتماعية التي تتلقاها الحالة الثانية فضلاً عن تنظيمه لأنشطته اليومية.

1- عرض نتائج اختبار فات للحالة الثانية:

1-1 عرض استجابات الحالة الثانية على لوحات الاختبار (فات):

البطاقة 1: جلسة عائلية، طاولة الأكل، جدال بين الأم والأب، نقاش حاد الأب تظهر عليه التعاسة، والاولاد الحزن بادي عليهم.

البطاقة 2: هذي تفكرني في أفلام الهيب هوب الثمانينات والتسعينات، الطفلة تمد الديسكة لخوها، الديسكة تمثل الراب نتاع التسعينات.

الفصل السادس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

البطاقة 3: الله (ضحك)، ابن كسر حاجة يتعاقب عليها والأب رايح يعاقب الولد.

البطاقة 4: هنا امرأة في محل ألبسة نسائية تختار روب، الذوق النسائي سامط الروبة كيفاه تجبها أو لا.

البطاقة 5: جلسة عائلية من الزمن الجميل أمام التلفاز، ليس كما الآن.

البطاقة 6: هذي التربية الصحيحة، الأم تأمر بتنظيف الغرفة لأنها شكشوكة.

البطاقة 7: الوقت متأخر، الطفل في غرفته، إما استراق السمع أو مخبي حاجة.

البطاقة 8: العلاقة بين الأم والإبن، والرجل والزوجة سعداء والإبن والأم يتنمروا عليهم.

البطاقة 9: الأب يشتكي من المصاريف، والإبن يسترق السمع.

البطاقة 10: هنا لعبة البيزبول، الأب يعلم ابنه.

البطاقة 11: هنا جلسة نسائية، وهذا الذكر يشير إلى القمر والوقت متأخر والساعة متأخرة.

البطاقة 12: هنا نقل الأحاسيس والمشاعر من الاب والام لل بنت.

البطاقة 13: الأب يواسي زوجته.

البطاقة 14: هنا ألعاب جماعية بين الذكور والإناث يتفرجوا، ويستمتعوا بالوقت.

البطاقة 15: لعبة من الزمن الجميل، وواحد يقرأ في كتاب(الزمن الجميل الألعاب قبل الهاتف).

البطاقة 16: الأب يوبخ ابنه على جال السيارة.

البطاقة 17: دردشة نسوية واحدة من النساء تضع المكياج.

البطاقة 18: في السيارة الأم حزينة، والأب غير مبالي، والإخوة يلعبون.

البطاقة 19: هنا بنت تمد في طلباتها لأبيها، وهو في مكتبه.

البطاقة 20: تبسم وقال، الطفل يقابل لمراية وعاجباتو روحو.

الفصل السادس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

البطاقة 21: علاقة جيدة بين الأب والأم انعكست على الأبناء.

عرض التقييم الكمي للحالة الثانية: بعد معالجة ورقة التنقيط خلصنا إلى النتائج التالية:

الأصناف	الأصناف المنقطة	عدد النقاط المسجلة
الصراع الظاهر	صراع عائلي	7
	صراع زوجي	/
	صراع من نوع آخر	4
	غياب الصراع	10
حل الصراع	حل إيجابي	1
	حل سلبي أو غياب الحل	9
ضبط النهايات	مناسب / مشارك	12
	مناسب/ غير مشارك	1
	غير مناسب/ مشارك	4
	غير مناسب /غير مشارك	4
نوعية العلاقات	أم - متحالفة	1
	أب - متحالف	3
	(أخ/أخت - متحالفة)	1
	(زوج) متحالفة	3
	آخر - متحالف	4
	أم = عامل ضغط	2
	أب = عامل ضغط	2
	أخ/ أخت = عامل ضغط	/
	زوج(ة) = عامل ضغط	1
	آخر = عامل ضغط	4
	عدم الالتزام	3
	تحالف أم/ طفل	/
	تحالف أب/ طفل	/
تحالف راشد آخر/ طفل	/	
المعاملات السيئة	نسق مفتوح	12
	نسق مغلق	6
	سوء المعاملة	5
	إهمال/ تخلي	3
	حزن/ اكتئاب	1
نعمة انفعالية	غضب/عدوان	3
	خوف/قلق	2
	سعادة/ رضا	11
	نوع آخر من الانفعال	4

جدول رقم 8 يمثل العرض الكمي للحالة الثانية

الفصل السادس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

عرض التقييم الكيفي (النوعي) لبروتوكولات هذا الاختبار:

تظهر ورقة التنقيط المنجزة النقاط المتحصل عليها من طرف الحالة الثانية وانطلاقاً من توجيهات التحليل المقدمة فإن التحليل كالتالي:

1- هل البروتوكول طويل كفاية حتى يسمح بإعداد فرضيات عمل صحيحة (مقبولة)؟

- بروتوكول الحالة الثانية طويل بما فيه الكفاية وواضح لأنه لا يحتوي على نقاط الرفض أو أجوبة غير اعتيادية.

2- هل تظهر الصراعات لبروتوكول الحالة؟ إلى أي حد الصراع واضح؟

يتضح من خلال ورقة التنقيط أن نسبة غياب الصراع هي المهيمنة بنسبة (ن=10)، أما الصراع فقد ظهر بنوعه الأسري بنسبة مرتفعة إلى حد ما، بينما قد سجلت الحالة الثانية نسبة (ن=04) بالنسبة للصراعات مع العالم الخارجي، وبما أن الحالة الثانية قد سجلت نسبة مرتفعة جداً في وضع حل سلبي أو غياب الحل للصراعات بنسبة (ن=10)، فإنه يمكننا القول بأن هذه الصراعات المسجلة غير معالجة، أما المؤشر العام للاختلال الوظيفي فهو منخفض نسبياً بنسبة (ن=47).

3- أين يتمركز الصراع؟ (مجال ظهور الصراع)؟

نلاحظ أن نسبة الصراع العائلي مرتفعة إلى حد ما (ن=07) والصراع الزوجي منعدم (ن=0)، بينما نسبة الصراع مع العام الخارجي (صراع من نوع آخر) بنسبة (ن=4)، وهذا ما يفسره الخوف والقلق من تكوين أسرة لأن الحالة قد تقمص دور الأب في أغلب اللوحات على الرغم من عزوبيته.

4- ما هو التوظيف العائلي الخاص (النمط الوظيفي الذي تتميز به أسرة الحالة)؟

الفصل السادس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

اتضح أن الحالة الثانية وظف الحلول السلبية على الصراعات ($n = 10$)، ويقابله توظيف الحلول بنسبة ضئيلة جدا ($n = 01$)، وهو ما يدل على ان الحالة لديه تخوف وقلق مستقبلي لتكوين أسرة وقلة خبرته في تحمل المسؤوليات في دوره كأب في النسق، يجعله يميل إلى الحلول السلبية على حساب الحلول الإيجابية.

وقد لاحظنا وجود قبول في ضبط النهايات بنسبة ($n = 12$)، يقابله عدم القبول بنسبة ($n = 04$)، وهو ما يفسره الدعم الأسري الذي تتلقاه الحالة الثانية من طرف عائلته الحقيقية، كما نلاحظ تكافؤا في توزيع نسب التحالفات من طرف الأب، الأم، الزوجة، وعليه فإن هذا النسق مستقر من الناحية العلائقية.

5- ماهي الفرضيات الممكنة حول طبيعة العلاقة الظاهرة في هذه العائلة؟

تتضح طبيعة العلاقات في هذا النسق العائلي بهيمنة مشاعر السعادة والرضا بنسبة مرتفعة جد ($n = 11$)، وهذا ما نرجعه إلى تلقي الدعم والمساندة من طرف أفراد العائلة، كما أن نوعية العلاقات قد سجل فيها الحالة الثانية نسبا متكافئة لهذا التحالف

6- ماهي الفرضيات الممكنة حول الجوانب النسقية للعلاقات داخل هذه العائلة (المظهر العلائقي للأسرة)؟

نلاحظ نسبة مرتفعة جدا في حالة انفتاح النسق بنسبة ($n = 12$)، يقابله انخفاض في حالة عدم الالتزام بنسبة ($n = 03$)، وبناء على ذلك وإضافة لما سبق تكافؤا للتحالفات فإننا نقول بأن الطبيعة العلائقية في لهذا النسق تغلبها العلاقات الوطيدة وتحمل المسؤوليات من طرف كل فرد.

7- هل توجد مؤشرات مهمة لعدم التكيف؟

الفصل السادس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

ظهر في البروتوكول ارتفاع نسبي في حالة سوء المعاملة ($n = 05$)، وأما عن جالة الاهمال والتخلي فقد ظهرت بنسبة ضئيلة ($n = 03$)، وهذا مرده وتفسيره يعود إلى تخوف وقلق الحالة الثانية من تكوين أسرة (الإقبال على الزواج، وقلة خبرته لمسؤولياته كأب (رب عائلة)).

8- هل يوجد في هذا البروتوكول مواضيع تساهم في وضع فرضيات عياديه فعالة؟

إن هذه التفسيرات تترك المجال لفكرة انخفاض في معدل الاختلال الوظيفي وهذا راجع إلى:

تلقي الحالة الثانية الدعم والمساندة الاجتماعية من طرف أسرته، وهو ما ظهر في ارتفاع نسبة التحالفات.

يتسم نسق الحالة الثانية بعلاقات طيبة ونمط اتصال مبني على أسس نسقية صحية، وهو ما ظهر في نسبة ارتفاع النسق المفتوح.

يتخوف الحالة الثانية من تكوين أسرة وهو ما ترجمه باستجابات صراعية أسرية.

الحالة الثانية قليل خبرة لدور الأب وترأس الهرم الأسري لذلك سجل ارتفاعا نسبيا في نسبة سوء المعاملة.

خلاصة وتقييم عام للحالة الثانية:

مما سبق وبعد المقابلة وتطبيق الاختبارات والمقاييس على الحالة الثانية توصلنا إلى أن مستوى الضغط النفسي لديه منخفض نسبيا بمعدل 0.44 على مقياس ليفنستاين للضغوط النفسية وذلك بسبب ارتفاع مستوى الصلابة النفسية بكافة أبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي)، والسبب الآخر هو اتسام نسقه العائلي بعلاقات طيبة ونمط اتصال مبني على أسس صحية، كما أنه يتلقى الدعم الأسري والمساندة الاجتماعية من طرف أفراد عائلته.

الحالة الثالثة:

تقديم الحالة: أخصائية نفسانية تبلغ من العمر (27) سنة، متزوجة، وأم لطفل عمره سنة واحدة تعيش في سكن مشترك مع أسرة زوجها المكونة من والدي الزوج واخوته، حاصلة على شهادة الماستر في علم النفس العيادي، تعمل أخصائية نفسانية عيادية منذ 03 سنوات، صرحت المفحوصة أن وضعها المادي جيد، ويظهر ذلك على مظهرها العام، ولا تعاني أي مشاكل صحية، ومن خلال نتائج المقابلة الثانية تبين لنا أن المفحوصة تعيش مع أسرة زوجها في وضع عائلي مستقر، وأضافت بأن هذا الوضع يساعدها في مواجهة الحياة الضاغطة والمواقف التي تتعرض لها خصوصا أن أفراد العائلة توفر الرعاية لابنها البالغ سنة واحدة أثناء ممارسة عملها، ومن جهة أخرى تبدو أنها حازمة وتتميز بالجدية، ومن خلال ملاحظتنا لطريقة كلامها وتعاملها تبين لنا أنه تتميز بثقتها في نفسها، وقد اخبرتنا أن هذه الصفات استمدها دعمها العائلي ومساندة زوجها لها مما يجعلها تواجه المواقف والعقبات والتوفيق بين العائلة والعمل، وفي المقابلة الثالثة قمنا بتطبيق المقاييس والاختبارات.

مناقشة مقياس الضغط:

بعد تنقيط مقياس إدراك الضغط للحالة الثالثة وجمع النقاط تم الحصول على نقطة خام مقدرة ب

(مج=63) وبتطبيق معادلة مؤشر الضغط تحصلنا على:

$$\text{مؤشر الضغط} = \frac{\text{مجموع الدرجات الكلية} - 30}{90} = \frac{30 - 63}{90} = 0.36$$

إذن فمؤشر الضغط = 0.36 وعليه فإن مستوى الضغط لدى الحالة الثالثة منخفض.

التفسير:

نلاحظ أن مستوى الضغط النفسي لدى الحالة الثالثة منخفض وذلك راجع إلى المساندة الاجتماعية والدعم الاسري اللذان تتلقاهما من طرف الزوج وأفراد العائلة، كما أنها حديثة

الفصل السادس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

عهد بالعمل وسنوات عملها قليلة مما يشكل حائلا بينها وبين ادراكها للضغط النفسي المهني.

تحليل وتفسير مقياس الصلابة النفسية للحالة 3:

الأبعاد الحالة	الالتزام	التحكم	التحدي	مستوى الصلابة النفسية
الحالة 3	مج النقاط=43 مرتفع	مج النقاط=35 متوسط	مج النقاط=37 متوسط	مج النقاط=115 مرتفع

جدول رقم 9 يمثل تحليل وتفسير مقياس الصلابة النفسية للحالة 3

التفسير:

نلاحظ أن الدرجة الكلية لمستوى الصلابة النفسية لدى الحالة الثالثة مرتفع وهذا الأمر مرده إلى ارتفاع مستوى بعد الالتزام وهذا راجع إلى المساندة الاجتماعية التي تتلقاها من أفراد العائلة، كما نلاحظ أن مستوى بعدي التحكم والتحدي متوسط وتفسيره هو حداثة عهدها بالزواج والأمومة، والتزاماتها في الوسط المهني.

1- عرض نتائج اختبار FAT للحالة الثالثة:

1-1 عرض استجابات الحالة الثالثة على لوحات الاختبار (فات):

البطاقة 1: عائلة تتناول العشاء، والأب يوجههم، مشاجرة بين الأب والأم، الأب يضع اصبع السلطة والابن مستاء من الوضع، عن اليمين الطفل عنده خوف لا يقدر الصبر عن الوالدين، البنت وصلت مرحلة تقول أكملت أم لا، نظرة الأم حادة.

البطاقة 2: الأم تقدم لابنها شريط موسيقى لم تعجبها الأغنية، أمرته بتغيير الموسيقى.

البطاقة 3: الطفل وقع المزهريّة، وخاف من الأم، الأم وقفت وقفة سلطة إما جمعهم إما العقاب، الطفل مرتبك.

الفصل السادس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

البطاقة 4: هنا الأم، تري ابنتها لتختار هل أعجبتهم البذلة أم لا والبنت تنظر إليها

البطاقة 5: عائلة في السهرة الابن الاكبر جاي باش يكملوا السهرة مع بعض، والبنت تعدل في الصوت والأم تنتظر حتى تجتمع العائلة مع بعض تريد أن تقول لهم موضوع، على الاغلب قالت للبنت تخفيض الصوت.

البطاقة 6: ابن يظهر مهمل غرفته غير مرتبة، الأم مستاءة من الوضع والابن لا يبالي حتى الكرة وسط الغرفة مع الابتسامه من طرف الحالة.

البطاقة 7: الساعة الحادية عشر والنصف مع الابتسامه، الطفل يكلم في واحد من برة ينتظر أحد يدخل له إلى الغرفة.

البطاقة 8: رايحين للمحل التجاري، الام عندها تعلق زائد بالإبن، يظهر أنه كاين تفاهم بين الإثنين، والأم عندها تعلق بالصغير أكثر.

البطاقة 9: الابن يريد إخبار الأم بشيء، والام ليس عندها وقت، والاب يقرأ ويتفلسف على راسها.

البطاقة 10: لاعبين بالبيزبول يلعبون، صاحب المضرب ينتظر الكرة وتركيزه على اللعب، والآخر انتباهه على شخص آخر ينتظر من المدرب التعليمات كفريق يكملون بعضهم البعض.

البطاقة 11: كانوا مجتمعين إنها التاسعة ليلا، أنا ذاهب إلى بيتي، هذي تحمل كتاب عندها أكثر علاقة بالكتب الجانب الثقافي، وكاين ناس عملية الوقت متأخر عليه، الوقت أهم من الكتب.

البطاقة 12: شبكت يديها وقالت: الأب يحاول أن يرى ماذا تفعل ابنته وكيف سيساعدها والأم تخمم في ابنتها كيف تعمل، البنت كرهت الدراسة ووقوف الأم عليها.

البطاقة 13: شبكت يديها وتأثرت بالصورة وقالت الزوجة مريضة والزوج يواسيها وأضاف نحكيلكم واش مرضها؟ وتوقفت.

البطاقة 14: الجو تسلية ولعب، الأب يلعب مع أولاده والبنت تستمتع بلعبهم.

المصادر والمراجع

البطاقة 15: إخوة يلعبون مع بعض، أختهم الصغيرة تريد اللعب ولا يتركونها تلعب معهم، والكبيرة نائمة في الفراش مع عالمها الخاص بالنسبة لها فوضى (أطبقت كفيها).

البطاقة 16: هذا سلف لهذا سيارتو (من اليسار إلى اليمين)، كي رجع يسلف سيارتو لقي بيها عطل ما عرفش واش صرالحا.

البطاقة 17: الحالة هزت برأسها وقالت الام تحضر في نفسها أمام المرأة عندها عرس والبنيت تتعلم منها.

البطاقة 18: شبكت يديها وقالت، أسرة خارجين كانوا عند الجدة لأم وراهم راجعين للبيت، الاطفال يحاولون كسر الصمت، ويسلون في أنفسهم، والأخ لعبه قاسي، الأخت تريد اللعب ولكن كفتاة والاخ العاقل يحل المشاكل، والام مستاءة إنه يقول لها واش بيك والام ترد مكين والو.

البطاقة 19: صمتت وقالت نقولكم الحاجة الأولى هذا أب ودخلت ابنته تريد شيئا يقول لها واش كايين أو معلمها تطلب منه شيئا ما فأعطها الانتباه وقال لها ماذا تريدين.

البطاقة 20: قالت: هذه امرأة وهذا الشخص لبس وينظر لشكله في المرأة.

البطاقة 21: الأب جاء من السفر والأم استقبلته، والأبناء هذا وين دخلوا مع أمهم.

عرض التقييم الكمي للحالة الثالثة: بعد معالجة ورقة التثقيط خلصنا إلى مايلي:

الأصناف	الأصناف المنقطة	عدد النقاط المسجلة
الصراع الظاهر	صراع عائلي	7
	صراع زوجي	/
	صراع من نوع آخر	4
	غياب الصراع	10
حل الصراع	حل إيجابي	1
	حل سلبي أو غياب الحل	10
ضبط النهايات	مناسب / مشارك	10
	مناسب/ غير مشارك	4
	غير مناسب/ مشارك	2
	غير مناسب /غير مشارك	5

الفصل السادس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

3	أم - متحالفة	نوعية العلاقات
3	أب - متحالف	
/	(أخ/أخت) - متحالفة(ة)	
1	(زوج(ة) - متحالفة(ة)	
3	أخر - متحالف	
6	أم = عامل ضغط	
2	أب = عامل ضغط	
/	أخ/أخت = عامل ضغط	
/	زوج(ة) = عامل ضغط	
3	أخر = عامل ضغط	
4	عدم الالتزام	ضبط الحدود
/	تحالف أم/ طفل	
/	تحالف أب/ طفل	
1	تحالف راشد آخر/ طفل	
9	نسق مفتوح	
7	نسق مغلق	
4	سوء المعاملة	المعاملات السيئة
7	إهمال/ تخلي	
3	حزن/ اكتئاب	نغمة انفعالية
3	غضب/عدوان	
6	خوف/قلق	
8	سعادة/ رضا	
1	نوع آخر من الانفعال	

جدول رقم 10 يمثل العرض الكمي للحالة الثالثة

عرض التقييم الكيفي (النوعي) بروتوكول هذا الاختبار:

تظهر ورقة التنقيط المنجزة النقاط المتحصل عليها من طرف الحالة الثالثة وانطلاقاً من توجيهات التحليل المقدمة فإن التحليل كالتالي:

1- هل البروتوكول طويل كفاية حتى يسمح بإعداد فرضيات عمل صحيحة (مقبولة)؟

بروتوكول الحالة الثالثة طويل بما فيه الكفاية وواضح لأنه لا يحتوي على نقاط الرفض أو أجوبة غير اعتيادية.

الفصل السادس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

2- هل تظهر الصراعات لبروتوكول الحالة؟ إلى أي حد الصراع واضح؟

نلاحظ تكافؤًا بنسبة الصراعات إذ سجلت الحالة الثالثة (ن= 07) في الصراع الأسري ونسبة الصراعات الأخرى (ن= 04) في حين لم تسجل أي نقطة في الصراع الزوجي، رغم أنها حديثة عهد بالزواج، كما سجلت غياب الصراع بنسبة مرتفعة جدا وهي (ن= 10)، كما أن الحلول السلبية مرتفعة جدا (ن= 10) يقابله الإيجابي (ن= 01)، وبالتالي فإن هذه الصراعات لا تخضع لعلاج، أما المؤشر العام لسوء التوظيف متوسط (ن= 59).

3- أين يتمركز الصراع؟ (مجال ظهور الصراع)؟

نلاحظ توظيف الصراع الأسري بنسبة أكبر (ن= 07)، من إجمالي الصراعات المسجلة (ن= 11)، وهو راجع إلى الدور الأمومي الجديد الذي اكتسبته الحالة الثالثة (قلة الخبرة بدور الأم).

4- ما هو التوظيف العائلي الخاص (النمط الوظيفي الذي تتميز به أسرة الحالة)؟

يتضح في البروتوكول لجوء الحالة الثالثة إلى الحلول السلبية بنسبة مرتفعة جدا (ن= 10)، وانخفاض جد ضئيل في استعمال الحلول الإيجابية للصراعات (ن= 01)، وهذا ما نفسره بسلطوية الحالة كأم وقلة خبرتها في اتخاذ القرارات المناسبة لمعالجة المواقف الصراعية، كما نلاحظ ارتفاع في النهايات المقبولة (ن= 10)، وانخفاض نسبي في النهايات الغير مقبولة بنسبة (ن= 05)، وهو راجع إلى تلقي الحالة الدعم من طرف الزوج ومشاركة العائلة الممتدة (عائلة الزوج) في دورها الأمومي (رعاية الابن).

5- ماهي الفرضيات الممكنة حول طبيعة العلاقة الظاهرة في هذه العائلة؟

الفصل السادس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

تظهر طبيعة العلاقة في النسق العائلي في الحالة الثالثة ارتفاع نسبة مشاعر السعادة والرضا بنسبة (ن = 08)، ويعود هذا إلى التعاون والمشاركة في تربية الإبن من طرف جميع أفراد النسق وهو الأمر الذي يشعر الحالة م ل س بالراحة في أغلب الأحيان، ونلاحظ أيضا ظهور الخوف والقلق بنسبة (ن = 06)، وذلك بسبب تخوف الحالة من وقوعها في التقصير والإهمال في حقوق ابنها، أما في نوعية العلاقات فقد سجلت الحالة م ل س ارتفاعا في حالة الأم كعامل ضغط (ن = 06)، وهذا بسبب تقمصها لدور الأم (الذي تتخوف منه وينقل كاهلها في أغلب اللوحات).

6- ماهي الفرضيات الممكنة حول الجوانب النسقية للعلاقات داخل هذه العائلة (المظهر العلائقي للأسرة)؟

سجلت الحالة الثالثة في أغلب اللوحات نسبة مرتفعة في حالة انفتاح النسق (ن = 09)، وانخفاض في حالة عدم الالتزام (ن = 04)، وهذا يعود إلى تلقي الحالة الدعم والمساندة ووضوح الأدوار في العائلة.

7- هل توجد مؤشرات مهمة لعدم التكيف؟

نلاحظ ظهور الإهمال والتخلي بنسبة مرتفعة (ن = 07)، وأما عن سوء المعاملة فقد ظهر بدرجة أقل (ن = 04)، هذا يدل على تخوف الحالة م ل س من التقصير في دورها كأم وذلك بسبب التزاماتها خارج الأسرة (الوسط المهني).

8- هل يوجد في هذا البروتوكول مواضيع تساهم في وضع فرضيات عيادية فعالة؟

هذه التفسيرات تترك المجال في كون معدل الاختلال الوظيفي المتوسط (ن = 59)، وهذا يعود إلى:

تلقي الحالة الثالثة المساندة من طرف الزوج بدليل انعدام الصراع الزوجي في استجاباتها.

الفصل السادس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

تخضع الحالة الثالثة بدعم عائلي ومشاركة فعالة وتعاونية من طرف أفراد العائلة الممتدة (عائلة الزوج) وهو ما ظهر في ارتفاع نسبة اللوحات ذات النسق المفتوح.

قلق وتخوف الحالة الثالثة من التقصير في لعب دور الأم وقد ظهر ذلك في ارتفاع نسبة الصراعات الأسرية.

الحالة الثالثة قليلة الخبرة في دور الأم وهو ما جعلها تستجيب في بعض اللوحات في حالة الإهمال والتخلي.

خلاصة وتقييم عام للحالة الثالثة:

بناء على المقابلة ونتائج الاختبارات والمقاييس التي تم تطبيقها على الحالة الثالثة توصلنا إلى أن مستوى الضغط النفسي منخفض بمعدل 0.36 على مقياس الضغوط النفسية لليفنستاين، وهذا يعود إلى تمتع الحالة الثالثة بصلاية نفسية مرتفعة خصوصا في بعد الالتزام، ومن ناحية أخرى تعود إلى السيورة الحسنة لتفاعلها الأسري في عائلتها الممتدة (عائلة الزوج)، والدعم النفسي من طرف الزوج، على الرغم من الصراعات العائلية (الأمومية) التي تعيشها الحالة.

الاستنتاج العام:

جرت هذه الدراسة بغرض البحث عن المنظور النسقي لدى الأخصائيين النفسانيين من خلال الكشف عن التوظيف العائلي لديهم ومدى تأثيره على صلابتهم النفسية لمواجهة ضغوطهم النفسية، وكل هذا نلخصه في البحث عن كيفية مساهمة المساندة العائلية في سقل وتعزيز الصلابة النفسية لتسيير الضغوط النفسية وتخفيفها لدى الأخصائيين النفسانيين، وقد اعتمدنا في ذلك على الربط بين النتائج المتحصل عليها من خلال استغلال أدوات الدراسة التي ذكرناها آنفا (المقابلة- الملاحظة- مقياس الضغوط النفسية- مقياس الصلابة النفسية- اختبار FAT) ويمكن تلخيص ذلك فيما يلي:

- إن فقدان الوالدي يؤثر سلبا على صحة التوظيف النسقي والذي بدوره يقلل من مستوى الصلابة النفسية وبالتالي يقابله ارتفاع في معدل الضغوط النفسية وهو ما يثبت صحة الفرضية الرئيسية إن الضغوط النفسية تتأثر بالصلابة النفسية الناتجة عن المساندة العائلية التي تمنحها الأسرة للأخصائي النفسي.

- إن الدعم والمساندة الاجتماعية اللذان يتلقاهما الأخصائي النفسي يساهمان في التمثيل النسقي الصحيح، ورفع مستوى الصلابة النفسية لديهم وبالتالي التخفيف من حدة الضغوط النفسية وهذا يثبت صحة الفرضيتين الفرعيتين الأولى والثانية التاليتين:

- للمساندة العائلية دور في تعزيز الصلابة النفسية للأخصائيين النفسانيين.

- للصلابة النفسية دور في تخفيف الضغوط النفسية لدى الأخصائي النفسي.

على الرغم من وجود صراعات أمومية موروثية عن الأسرة الأصلية، إلا أن الأسرة الجديدة (أسرة الزوج) تساهم في بناء خصائص عائلية قوية ناتجة عن النقل بين جيلي لدى

الفصل السادس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

الأخصائي النفسي، هذا من شأنه أن يعزز مستوى الصلابة النفسية هذا ما يثبت صحة الفرضية الفرعية الأولى:

- للمساندة العائلية دور في تعزيز الصلابة النفسية للأخصائيين النفسيين.

يبدو جليا من خلال هذا العرض المبسط والمتواضع أن تحديد كيفية مساهمة المساندة العائلية لأسرة الأخصائي النفسي في تعزيز الصلابة النفسية لتخفيف الضغوط النفسية من المنظور النسقي يختلف تماما عن أساليب البحث المتبعة في الأطر الفردية.

وختاما لذلك نشير إلى أهم المقترحات والتوصيات التي توصلنا إليها من خلال دراستنا والمتمثلة في:

- الاهتمام بالباحثين والدارسين في مجال الدراسة النسقية والمتعلقة خصوصا بالأسرة وخصائصها.

- تشجيع الدراسات والبحوث بهذا التناول الفكري الجديد المتعلق بالنموذج النسقي وكذا العلاج العائلي.

- الاهتمام بالصحة النفسية للأخصائي النفسي وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية.

- تقديم برامج ارشادية تساعد الأسرة على فهم النسق الأسري الخاص بها للتقليل من الاضطرابات التي تهدد الأخصائي النفسي.

- عقد مؤتمرات ودورات تكوينية لإدارة وتسيير الضغوط النفسية لدى الأخصائي النفسي.

- اجراء بحوث أخرى في هذا المجال لإثراء المنتج العلمي للجامعات الجزائرية نظرا لندرة الدراسات في التوجه النسقي.

المصادر والمراجع

المراجع:

أولاً: المصادر

القرآن الكريم.

ثانياً: المراجع العربية:

- 1) ابراهيم سني (2014-2015)، العوامل الاسرية وعلاقتها بالتفاعل اللفظي بين المعلم والتلميذ في مادة اللغة العربية. مذكرة نهاية الدراسة لنيل شهادة الماجستير في علم الاجتماع. دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المستوى الرابع متوسط بالمقاطعة التفتيشية الخامسة بولاية الجلفة.
- 2) ابن منظور (د ت)، لسان العرب المحيط، إعداد وتصنيف يوسف خياط، دار لسان العرب، بيروت.
- 3) ابن منظور، محمد بن مكرم، (1999)، لسان العرب، الجزء 7، والجزء 12، دار صادر، بيروت.
- 4) أبو ندى، عبد الرحمن، (2007)، الصلابة النفسية وعلاقتها بضغط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة رسالة ماجستير، جامعة الأزهر كلية التربية، قسم على النفس.
- 5) البهاص، سيد احمد، (2002)، الناهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد 31، المجلد 1.
- 6) أحمد عبد اللطيف ابو السعد، سامي محسن الختاتنة، (2001)، سيكولوجية الاسرة، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الاردن.
- 7) أحمد محمد مبارك الكندري (1992)، علم النفس الأسري، ط2، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
- 8) أحمد نايل الغير، أحمد عبد اللطيف أبو السعد (2009)، التعامل الضغوط النفسية، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 9) آسية خوشي (2008-2009)، التناول النسقي العائلي لاضطرابات المرور الى الفعل عند المراهق، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الصدمي، جامعة الجزائر.
- 10) الفة لمصارا (2020-2021)، الإنتاج الأسري والهوية الاجتماعية للمرأة دراسة سوسولوجية للمرأة في العائلة الجزائرية (مدينة ورقلة نموذجاً)، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه الطور الثالث في علم الاجتماع العائلة تخصص علم اجتماع العائلي، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- 11) بن عودة، بدر، بن نخير الشمري، (2015)، الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضى الوظيفي لدى المعلمين بالمدارس التربوية الخاصة بمنطقة حائل، رسالة ماجستير في علم النفس، جامعة أم القرى، السعودية.
- 12) جميلة خلف قريطع الرويلي (يوليو 2015)، المناخ الاسري وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطالبات.

المصادر والمراجع

- 13) جامعة الحدود الشمالية في مدينة عرعر، المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة اسيوط، المجلد الحادي والثلاثين، العدد الرابع، الجزء الثاني، جامعة اسيوط.
- 14) حمادة، عمر وعبد اللطيف، عز، (2002)، الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة. مجلة الدراسات النفسية، العدد الثاني.
- 15) حمادة لولوة، حسن عبد اللطيف، (2002)، الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين، القاهرة، المجلد2.
- 16) حمزة محمد جيهان أحمد، (2002)، دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة القاهرة، القاهرة.
- 17) خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي، (2002)، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- 18) خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي (2012)، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة، متطلب تكميلي للحصول على درجة الماجستير في علم النفس تخصص (إرشاد نفسي)، جامعة ام القرى، مكة المكرمة.
- 19) راضي، زينب نوفل، (2008)، الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 20) رحمة عبد الرحمن السيد محمد (2018)، الاداء الوظيفي الاسري وعلاقته باللغة البراجماتية واضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد لدى الاطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، رسالة مقدمة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية، جامعة القاهرة.
- 21) زهران، نيفين محمد، (2003)، وجهة الضبط وعلاقتها بكل من الضغوط النفسية وبعض أساليب الآباء في تنشئة الأبناء لدى عينة من المراهقين من الجنسين. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة.
- 22) سناء حامد زهران(2014)، الصحة النفسية والأسرة، ط1، القاهرة، مصر.
- 23) طاهر ، شوبو عبدالله، (1997) ، الافكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالضغط النفسي واساليب التعامل معها، الجامعة المستنصرية، كلية التربية، (اطروحة دكتوراه غير منشورة).

المصادر والمراجع

- (24) عباس، مدحت، (2010)، الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية 26، مجلد 1.
- (25) عبد النبيل عبادي، هناء ثامر لفتة، الصلابة النفسية وعلاقتها بالأحداث الضاغطة لدى مرحلة الإعدادية في أحداث الحياة الضاغطة، قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، جامعة البصرة.
- (26) عثمان فاروق السيد، (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (27) عماد مخيمر، (1997)، الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلد 7.
- (28) علا دارب نصر، (2014)، المجلة العربي للعلوم النفسية، العدد 38/37، سوريا.
- (29) علي عسكر، (2003)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها 3، دار الكتاب الحديث.
- (30) فاطمة دبراسو، (2011)، مصادر الضغط النفسي وأثاره على مهنة الأخصائي النفسي، دراسة ميدانية بمدينة بسكرة.
- (31) مجدي، محمود فهيم، (2008)، بناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية، مجلة البحوث النفسية والتربوية.
- (32) مجلة كلية التربية (يوليو 2015)، المناخ الأسري وعلاقته ببعض مظاهر الصحة النفسية لدى مجموعة من طلبة وطالبات كلية الدراسات الإسلامية والعربية في دبي، العدد (164 الجزء الثالث)، جامعة الأزهر.
- (33) محمد بن سعود بمدينة الرياض، المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، العدد التاسع ج1، الرياض، السعودية.
- (34) محمد فوزي قميدي (أكتوبر 2015)، النسق الاسري وعلاقته بانحراف الطفل، مجلة آفاق الفكرية، العدد الثالث، جامعة تلمسان.
- (35) مراد يعقوب (2016-2017)، أثر النسق الاسري في ظهور سلوك الاعتداء لدى المراهق، دراسة ميدانية على عينة من المراهقين المتدربين بمدينة تفرت، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر 20 أبو القاسم سعد الله.
- (36) مراد يعقوب (2017-2018)، مطبوعة دروس في مقياس العلاج النسقي لطلبة السنة الثالثة علم النفس العيادي، جامعة غرداية.
- (37) المعجم الوسيط (1989) تحقيق مجمع اللغة العربي، الجزء الأول والثاني.
- الإمام نائف علي ابيو (2019)، الضغوط النفسية، دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع، جامعة الاسكندرية، مصر.
- (38) نيفين فوزي محمد (شتاء 2022)، الأداء الوظيفي للأسرة وعلاقته بجودة الحياة الزوجية لدي عينة من الأزواج والزوجات، العدد 100، مدرس علم النفس بكلية الآداب جامعة الرقازيق، مصر.

39) يوسف قدوري (2014)، دور البيئة الأسرية في ظهور الأعراض السيكوباتولوجية لدى المراهق، دراسة تحليلية لأسرة منجبة للفصام نموذجاً رسالة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه العلوم في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر2.

ثالثا المراجع الأجنبية:

40) Bootzin, R., (1991). Psychology today: an introduction, 7th, ed. McGraw-Hill, Inc.

41) Cohen, R.J. (1994). Psychology & adjustment, values, culture, and change. Boston Allyn and Bacon

42) Hydon (1986) , The plaesurs of psychological hardiness, new American Library, New York.

43) Kobassa, S,C,, : (1979). Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardiness, Journal of Personality and Social Psychology.

44) Sigurd W. Hystad (2012) :Exploring Gender Equivalence and Bias in a Measure of Psychological Hardiness, International Journal of Psychological Studies; Vol. 4, No. 4. Published by Canadian Center of Science and Education. www.ccsenet.org/ijps.

45) Taylor, &, Shaunna, L(1995): "An analysis of a relaxation stress control program in an Alternative Elementary school", Dissertation abstracts International,.

46) Tolor , Al-exander , Vincent M. Marphy 1993 . " Research Communications in Psychology Pschiatry and Beovio –Vol

47) Weiten .W, Dunn. D. S, Hammer. E. Y (2014) Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 21st Century, stanford .Ct. Cengage Learning.

48) Wilson .J.M (2006) L'adrénaline trop c'est trop ! Le syndrome du stress du 21e siecle, Les Éditions le mieux-être.

الملاحق

الملاحق:

الملحق رقم (1): دليل المقابلة

1- المقابلة الأولى: مدتها 45 دقيقة وتهدف إلى التعارف مع المفحوص وبناء علاقة الثقة.

1-1 المعلومات الشخصية:

- الاسم:
- العمر:
- الجنس:
- الحالة العائلية:
- الترتيب العائلي:
- المستوى التعليمي:
- المهنة:
- الأقدمية:
- الوضع الاقتصادي:
- العنوان:

2-1 السيميائية العامة:

- المظهر العام:
- اللغة:
- تقنية التواصل:

2- المقابلة الثانية: مدتها 45 دقيقة تهدف إلى تسليط الضوء على متغيرات الدراسة لدى المفحوصين.

1-2 الخصائص العائلية:

- 1- مـ تتكون عائلتك وكيف تعيشون؟
- 2- كيف ترى مكانتك في العائلة؟
- 3- هل تشكل العائلة مصدر قوة أم ضعف بالنسبة لك ولماذا؟

2-2 الصلابة النفسية:

- 1- هل لديك قيم ومبادئ معينة تلتزم بها في مواقفك الحياتية؟ وكيف هي هذه القيم والمبادئ؟
- 2- هل تتخذ قراراتك بنفسك ومن دون أي مصدر خارجي؟
- 3- في حال تعرضت إلى مشكل ما، كيف تبني مخططا لحله؟

2-3 الضغوط النفسية:

- 1- ماهي الضغوط التي تواجهك داخل الأسرة؟
- 2- ماهي الضغوط التي تواجهك في وسط العمل؟

3- المقابلة الثالثة:

- 1-3 تطبيق مقياس الضغط النفسي ليفنستاين:
- 2-3 تطبيق مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر:
- 1-3 تطبيق إختبار الإدراك الأسري FAT:

الملحق رقم (2): دليل المقابلة

مقياس فنستين لقياس الضغط النفسي:

أستاذي الفاضل، أستاذتي الفاضلة.....

تحية طبية وبعد.

في إطار إنجاز بحث علمي في طور الماستر في علم النفس العيادي، نضع بين أيديكم هذا الاستبيان راجين منكم التكرم بالإجابة على جميع عباراته بكل موضوعية علما أنه ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وأن المعلومات التي تدلي بها لن تستغل إلا لغرض البحث هناك العلمي، ونرجو منكم التأكد انكم أجبتكم على كل عبارات وأنكم لم تضعوا علامتين امام عبارة واحدة.

وشكرا على حسن تعاونكم.

طريقة الإجابة:

بعد قراءة كل عبارة من عبارات الاستبيان بعناية يمكنك التعبير عن رأيك وذلك بوضع علامة X تحت إحدى البدائل الثلاثة التالية: دائما-أحيانا-أبدا

معلومات عامة:

الجنس: ذكر أنثى

التخصص: علمي

الملاحق

البدائل				العبارات
دائما	كثيرا	أحيانا	أبدا	
				1- تشعر بالراحة في عملك.
				2- تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك.
				3- أنت سريع الغضب.
				4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها.
				5- تشعر بالوحدة أو العزلة.
				6- تجد نفسك في مواقف صراعية في عملك.
				7- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا.
				8- تشعر بالتعب.
				9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الامور لبلوغ أهدافك العلمية.
				10- تشعر بالهدوء أثناء أدائك الوظيفي.
				11- لديك عدة قرارات لاتخاذها.
				12- تشعر بالإحباط.
				13- أنت مليء بالحيوية في عملك.
				14- تشعر بالتوتر في عملك.
				15- يبدو أن مشاكلك ستتراكم.
				16- تشعر أنك في عجلة من أمرك.
				17- تشعر بالأمن والحماية.
				18- لديك عدة مخاوف في مجال عملك.
				19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين.
				20- تشعر بفقدان العزيمة.
				21- تستمتع أثناء أدائك لعملك.
				22- أنت خائف من المستقبل.
				23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها وليس لأنك تريدها.
				24- تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم.

الملاحق

				25- أنت شخص خال من الهموم.
				26- تشعر بالإرهاك و التعب الفكري.
				27- لديك صعوبة في الاسترخاء.
				28 - تشعر بعبء المسؤولية في عملك.
				29- لديك الوقت الكافي للاهتمام بنفسك.
				30- تشعر أنك تحت ضغط مमित.

الملحق رقم (3): مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر

2- مقياس الصلابة النفسية:

مقياس الصلابة النفسية

أستاذي الفاضل، أستاذتي الفاضلة.....

تحية طبية وبعد.

في إطار إنجاز بحث علمي في طور الماستر في علم النفس العيادي، نضع بين أيديكم هذا الاستبيان راجين منكم التكرم بالإجابة على جميع عباراته بكل موضوعية علما أنه ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وأن المعلومات التي تدلي بها لن تستغل إلا لغرض البحث هناك العلمي، ونرجو منكم التأكد انكم أجبتكم على كل عبارات وأنكم لم تضعوا علامتين امام عبارة واحدة.

وشكرا على حسن تعاونكم.

طريقة الإجابة:

الملاحق

بعد قراءة كل عبارة من عبارات الاستبيان بعناية يمكنك التعبير عن رأيك وذلك بوضع علامة X تحت إحدى البدائل الثلاثة التالية: دائما-أحيانا-أبدا

معلومات عامة:

الجنس: ذكر أنثى

التخصص: علمي أدبي

الملاحق

الرقم	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
01	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي			
02	أأخذ قراراتي بنفسني ولا تملئ على من مصدر خارجي			
03	أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في ولاء الفرد على مواجهة تحدياتها			
04	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ القيم			
05	عندما أضع خطتي المستقبلية غالباً ما أكون متأكد من قدرتي على تنفيذها			
06	أقتحم المشكلات لحلمها ولا انتظر حدوثها			
07	معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطة لا معنى لها			
08	نجاحي في عملي يعتمد على مجهودي وليس على الحظ والصدفة			
09	لدي حب الاستطلاع ورغبة في معرفة ما لا اعرفه			
10	أعتقد أن لحياتي هدفاً ومعنى أعيش من أجله			
11	الحياة فرص وليست عمل وكفاح			
12	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها			
13	لدي قيم ومبادئ معينة التزم بها وأحافظ عليها			
14	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه			
15	لدي قدرة على مثابرة حين انتهى من حل أي مشكلة تواجهني			
16	لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها			
17	أعتقد أن ما يحدث لي غالباً هو نتيجة لتخطيبي			
18	المشكلات تستنفر قواي وقدرتي على التحدي			
19	أشارك في الأنشطة التي تخدم المجتمع الذي أعيش فيه			
20	لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ			
21	أشعر بالخوف والتهديد لما يطرأ على حياتي من			

الملاحق

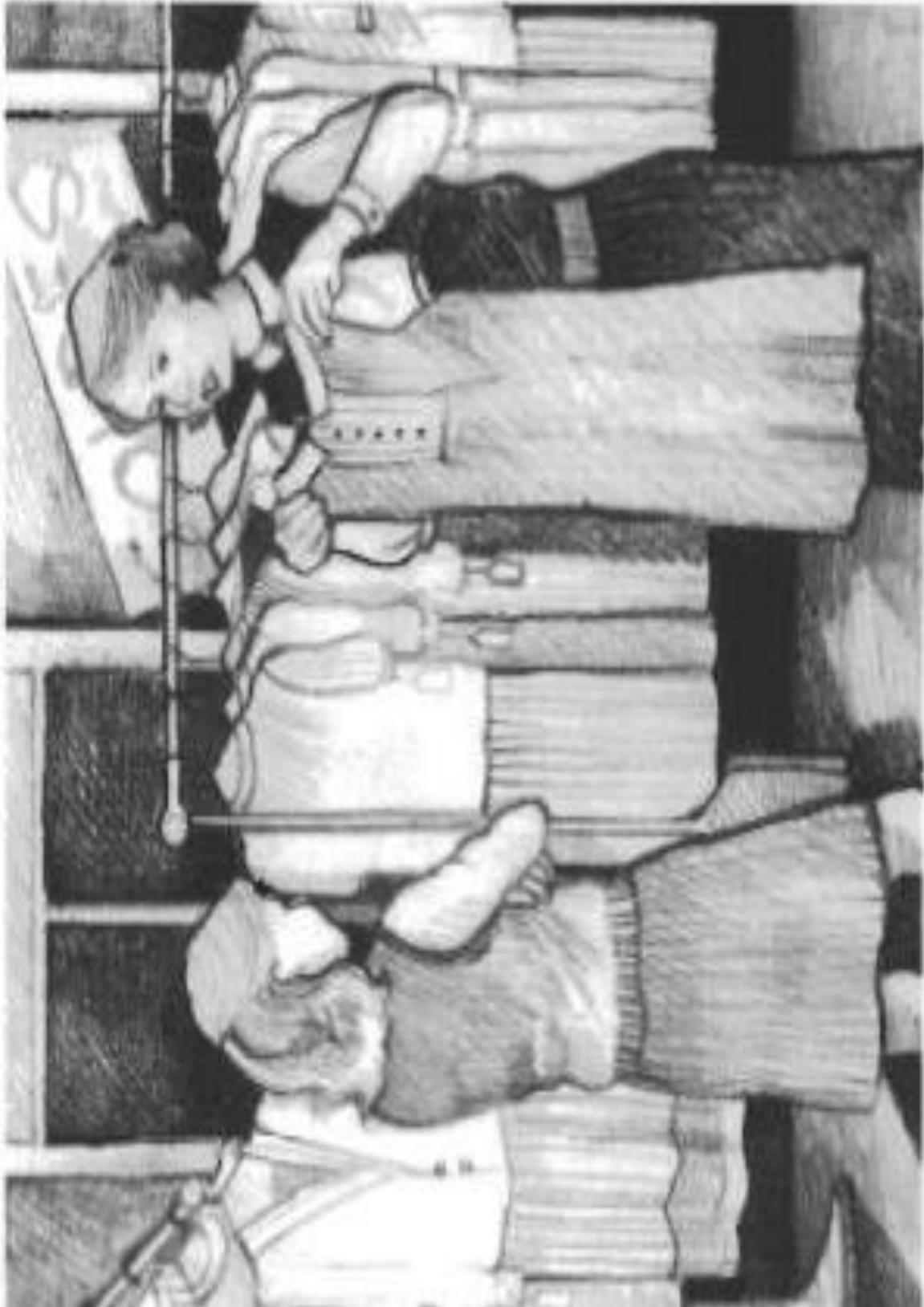
			ظروف وأحداث	
			أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة	22
			أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دورا هاما في حياتي	23
			عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل أخرى	24
			أعتقد أن "البعد عن الناس غنيمة"	25
			أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي	26
			أعتقد أن مواجهة المشكلات إظهار لقوة تحمل قدرتي على المثابرة	27
			اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر	28
			أعتقد أن سوء الحظ يعود لسوء تخطيط	29
			لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي	30
			أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي ومجتمعي	31
			أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع علي	32
			أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها	33
			أهتم كثيرا فيما يدور حولي من أحداث وقضايا	34
			أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوة خارجية لا سيطرة لهم عليها	35
			الحياة الثابتة الساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	36
			الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها	37
			مادام الحظ معي فإن النجاح سيكون حليفي	38
			اعتقد أن الحياة التي لا تحتوي على التغيير هي حياة مملة وروتينية	39
			أشعر بالمسؤولية أمام الآخرين وأبادر بمساعدتهم	40
			اعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري حولي من أحداث	41
			أخشى من تغييرات الحياة فكل تغيير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي	42

الملاحق

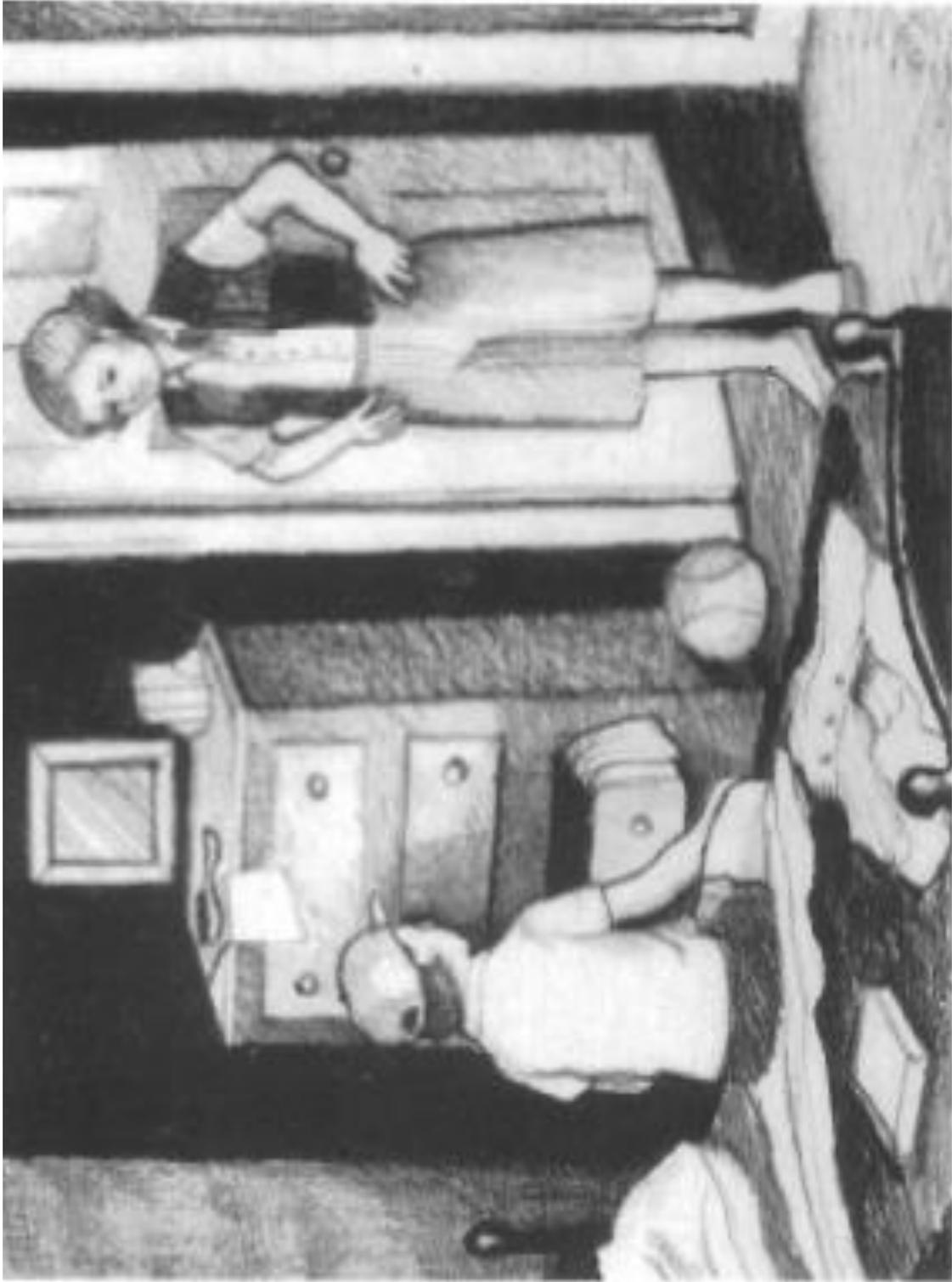
			أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها بكل ما أمكن	43
			أخطط لأمر حياتي ولا اتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية	44
			التغيير هو سنة الحياة وللمهم هو القدرة على مواجهة بنجاح	45
			أغير قيمي ومبادئ إذا دعت الظروف لذلك	46
			اشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث	47

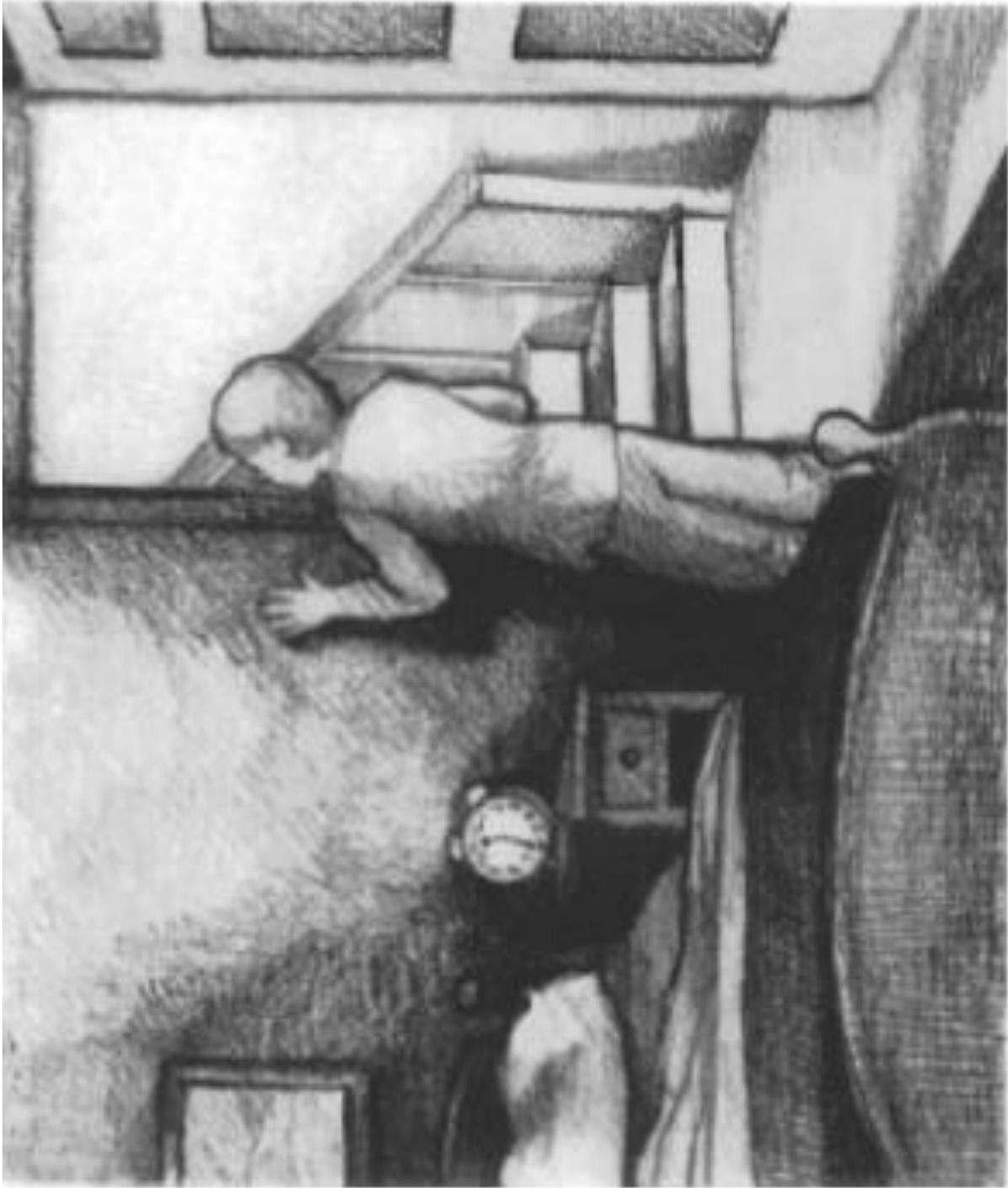
الملحق (04) يمثل لوحات اختبار الإدراك الأسري (FAT) .





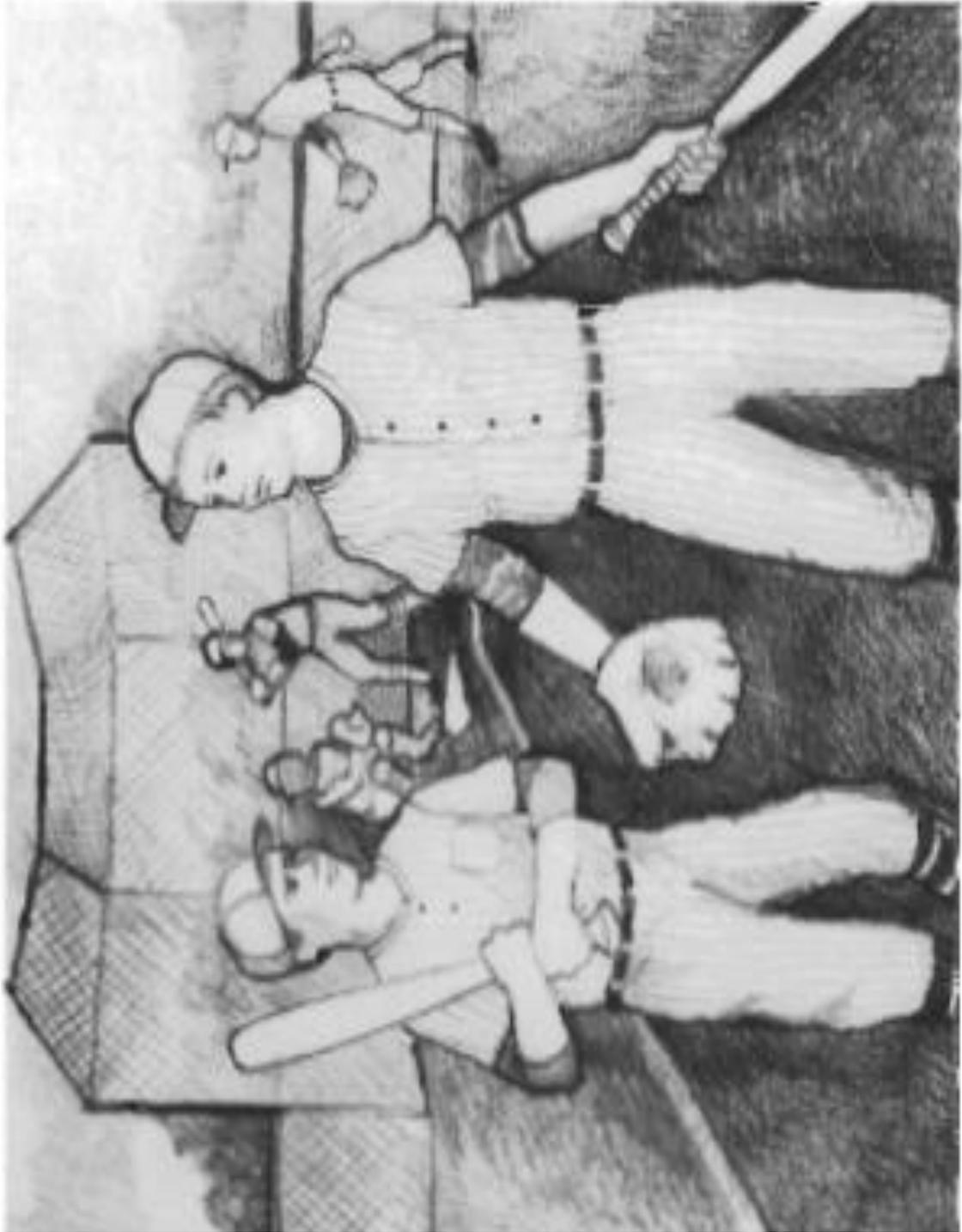
























4

