

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس



المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة

دراسة ميدانية على عينة من الممرضات المتزوجات بالمستشفى كويشي بالعيش

سيدي عيسى ولاية المسيلة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي تخصص: علم النفس العيادي

تحت إشراف الأستاذ:

إعداد الطالبتين:

د. بورنان سامية

خديجي نجوى

جزولي أية

السنة الجامعية: 2022/2021



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

أول من يشكر ويحمد أنا الليل وأطراف النهار، وهو العليا لقهار، الأول والآخر والظاهر والباطن، الذي أغرقنا بنعمه التي لا تحصى وأغدق علينا برزقه الذي لا يفنى، وأنا مدمرونا فله جنزبل الحمد والثناء العظيم هو الذي انعم علينا إذا أرسل فينا عبده ومرسوله "محمد بن عبد الله" عليه أنركى الصلوات وأطهر التسليم، أرسله بقرانه المبين فعلمنا ما لم نعلم وحثنا على طلب العلم أينما وجد .

الله الحمد كله والشكر كله أن وقفنا وألهمنا الصبر على المشاق التي واجهتنا الانجنا هذا العمل المتواضع .

تتقدم بجنزبل الشكر لجميع أساتذة قسم علم النفس العيادي بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة

تتقدم بأجمل عبارات الشكر والامتنان من قلوب فائضة بالحب والاحترام والتقدير لها شاكرين

لك كل ما قدمته وما نصحت لنا به في إشرافك على هذا العمل فلك منا كل الشكر الامتنان:

الأستاذة الفاضلة بومرئان سامية

الإهداء

بدأنا بأكثر من يد وقاسينا أكثر من هم وعانينا الكثير من الصعوبات وها نحن اليوم والحمد لله
نطوي سهر الليالي وتعب الأيام وخلاصة مشوارنا بين دفتي هذا العمل المتواضع .
إلى منابر العلم والإمام المصطفى علم المتعلمين إلى سيد الخلق إلى رسولنا الكريم سيدنا محمد
صلى الله عليه وسلم .

إلى الينبوع الذي لا يمل العطاء إلى من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها إلى والدتي العزيزة .
إلى من سعى وشقي لأنعم بالراحة والهناء والذي لم يخل بشيء من أجل دفعي في طريق النجاح الذي
علمني أن امرتني سلم الحياة بحكمة وصبر والذي لعزير .
إلى من جهم يحري في عروقي ويلهج بذكرهم فؤادي إلى إخوتي
ياسمين ماريأ أسامة يونس

إلى من سرنا سويا ونحن نشق الطريق معا نحو النجاح والإبداع إلى من تكاتفنا يدا بيد شهرة . وأية
إلى من علمونا حروفا من ذهب وكلمات ودمرو عبارات من أسمى وأجلى عبارات في العلم إلى
لمن صاغوا لنا علمهم حروفا ومن فكرهم منارة تير لنا سيرة العلم والنجاح إلى أساتذتنا
الكرام .

نجوى

الإهداء

بداية الشكر لله عز وجل الذي أعاننا وشد من عزنا لإكمال هذا العمل، ونشكره مراكعين الذي

وهبنا الصبر والمطاولة والتحدي والحب لنجعل من هذا المشروع علما ينفع به .

إلى الينبوع الذي لا يمل العطاء إلى من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها إلى

أمي الحبيبة

إلى درعي الذي احتميت به، وفي الحياة به اقتديت، والذي شق لي بحر العلم والتعلم إلى من احترقت شموعه

لبضيء لنا درب النجاح مكنزة عمري، وصدر أمني وكبريائي وكرامتي مرغم غيابه أبي رحمه الله

واسكنه فسيح جناته .

إلى ذلك الحرف الأمتناهي من الحب والرقه والحنان، إلى التي بجانها امرتوت وبدفئها احتميت، وبصرها اقتديت

ولحقها ما وفيت أمي مربعة .

إلى من يذكرهم القلب قبل أن يكتبهم القلم إلى قاسموني حلوة الحياة ومرها تحت السقف واحد إخوتي

تقوى سلسبيل مهدي

إلى من ساندني وخطى معي خطواتي ويسر لي الصعاب رفيق دربي

نروجي العزيز

إلى أحسن من عرفني بهم القدر صديقاتي أسماء بسمة جيهان هناء .

إلى التي اعتبرها عائلتي الثانية عائلة نروجي حفظهم الله ومرعاهم .

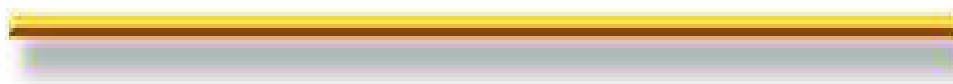
إلى من سرنا سويا ونحن نشق الطريق نحو النجاح وتكاتفنا يدا بيد في هذا العمل نجوى

آية

فهرس



المحتويات



فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
	شكر وعرافان
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
أ-ج	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
05	1-الإشكالية
08	2-فرضيات الدراسة
09	3-أهمية الدراسة
09	4-أهداف الدراسة
10	5-مفاهيم الدراسة
11	6-الدراسات السابقة
14	7-التعليق على الدراسات السابقة
الفصل الثاني: المرونة النفسية	
17	تمهيد
18	1-تعريف المرونة النفسية
19	2-تاريخ المرونة النفسية
20	3-بعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية
21	4-النظريات المفسرة للمرونة النفسية

25	5-سمات الشخصية لذوي المرونة النفسية
26	6-العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية
27	7-طرق بناء المرونة النفسية
28	8-معيقات المرونة النفسية
29	9-فوائد المرونة النفسية
31	خلاصة
الفصل الثالث: أحداث الحياة الضاغطة	
33	تمهيد
34	1-تعريف الأحداث الضاغطة
34	2-أنواع الأحداث الحياة الضاغطة
35	3-مصادر أحداث الحياة الضاغطة
35	4-العوامل المسببة لأحداث الحياة الضاغطة
36	5-خصائص الأحداث الضاغطة
38	6-النظريات المفسرة للأحداث الضاغطة
44	خلاصة
الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة	
46	تمهيد
47	1-منهج الدراسة
47	2-الدراسة الاستطلاعية
48	3-حدود الدراسة
48	4-مجتمع الدراسة

49	5- عينة الدراسة الاستطلاعية
49	6- أدوات الدراسة
53	7- أساليب الإحصائية المستخدمة للدراسة
54	خلاصة
	الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
56	تمهيد
57	أولاً: التحقق من شروط التوزيع الطبيعي
59	ثانياً: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات الجزئية
64	ثالثاً: مناقشة الفرضيات
67	استنتاج عام
68	الاقتراحات والتوصيات
71	خاتمة
73	قائمة المراجع
////	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	مضمونه
49	جدول رقم (1): توزيع العينة حسب متغير السن
50	جدول رقم (2) يوضح المقياس الخماسي لتحديد مستويات الموافقة على كل عبارات المقياسين
51	جدول رقم (3): علاقة كل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسية بالدرجة الكلية للمقياس
51	جدول // رقم (4): معامل ثبات لمقياس المرونة النفسية بطريقة الاتساق الداخلي
52	جدول رقم (5): ثبات مقياس المرونة النفسية بطريقة التجزئة النصفية
52	الجدول رقم (6) بين أبعاد مقياس أحداث الحياة الضاغطة
53	جدول رقم (7) يوضح المقياس الخماسي لتحديد مستويات الموافقة على كل عبارات المقياسين
57	جدول رقم (8) التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغير أحداث الحياة الضاغطة والمرونة النفسية.
59	الجدول رقم (9): مستوى المرونة النفسية لدى العينة
60	جدول رقم (10) تحليل التباين الأحادي في الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير السن.
61	الجدول رقم (11) : مستوى الأحداث الضاغطة لعينة الدراسة
63	جدول رقم (12) تحليل التباين الأحادي في الدرجة الكلية لمقياس الأحداث الضاغطة

	تبعاً لمتغير السن
63	جدول رقم (13): معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة للمرونة النفسية وأبعاد مقياس ودرجة الكلية للمقياس الأحداث الحياة الضاغطة.

فهرس الأشكال

الصفحة	مضمونه
58	الشكل رقم (01): توزيع متغير الأحداث الضاغطة.
58	الشكل رقم (02): توزيع متغير المرونة النفسية.

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى الممرضات المتزوجات، فضلاً عن كشف العلاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى الممرضات المتزوجات، كما هدفت إلى التعرف على وجود فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية لدى الممرضات المتزوجات تعزى متغير السن.

وقد تم الاعتماد على مقياس المرونة النفسية لكونور ديفيسون 2003 ومقياس أحداث الحياة الضاغطة للباحثة هوارية 2014 حيث كان عدد أفراد العينة (29) ممرضة متزوجة وتم الاعتماد على المنهج الوصفي تحليلي.

استخدم الباحثان الأساليب الإحصائية وتم التواصل إلى النتائج التالية:

✓ مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة متوسط.
✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير السن.

✓ مستوى الأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة منخفض.
✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة لمتغير السن.
الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، أحداث الحياة الضاغطة، الممرضات المتزوجات..

Abstract:

The present study aimed at identifying the psychological flexibility and relationship to stressful life events of married nurses, it as well as revealing the relationship between psychological resilience and stressful life events among married nurses, and aimed to indentify significant differences of psychological resilience of married nurses and stressful life events of married nurses due to the age variable, experience and type of housing.

It was based on the measure of psychological flexibility of connor&Davison (2003) and the measure stressful life events of researcher Houaria (2014). Where the number of the sample was "29" married nurses, and I have used descriptive analytical method.

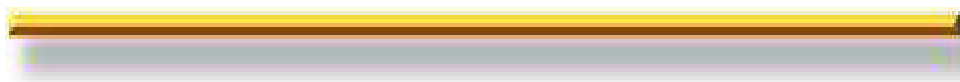
Two researchers used statistical methods and the following results were reached:

- ✓ The level of psychological resilience of the study sample is average.
- ✓ there are no statistically significant differences in the level of psychological resilience among the study sample according to the age variable.

- ✓ the level of stressful life events in the study sample is low.
- ✓ there are no statistically significant differences in the level of stressful life events for a sample of the age variable.

Key words: psychological resilience, stressful life events, married nurses.

مقدمة



إن التطورات التكنولوجية والتغيرات السريعة الذي نعيشها حالياً أثرت على الجميع وجعلت من العمل وسيلة ضرورية لتلبية الاحتياجات، وهذا ما رفع من أعباء العمل وولد الضغوطات المهنية في مختلف المهن، واختلفت استجابات الأفراد تجاه هذه الضغوط فمنهم من لم يتمكن من التكيف وتعرض للعديد من الاضطرابات النفسية، ومنهم من استطاع التصدي لها وعمل جاهد بكل ما لديه من مهارات وخبرات سابقة في محاولة لمواجهة والتكيف مع المواقف الصعبة التي يتعرض لها في حياته، أي امتلاكهم لمهارات المرونة النفسية، تلك العملية التي تمكن الأفراد من التوافق مع ظروف الحياة المختلفة، والتفاعل مع أحداث الحياة الضاغطة بشكل ناجح وإيجابي.

حيث برز مفهوم المرونة النفسية إلى حيز الوجود عندما حاول مجموعة من العلماء والباحثين تفسير السلوك الإيجابي الجيد للفرد في أثناء تعرضه لظروف صعبة، ولفهم العمليات التي تفسر أدائه غير المتوقع وظل الاهتمام على دراسة المرونة النفسية لدى الأفراد إلى أن بدأ يظهر في علم النفس الإيجابي الذي اهتم بدراسة وتنمية القوى الشخصية والقدرات والسمات الإيجابية ولاسيما المرونة النفسية.

حيث تعتبر المرونة النفسية عنصراً هاماً لتحقيق النجاح والسعادة وذلك لأن الفرد الذي يتمتع بالمرونة النفسية لديه بديل الأفضل لكل مشكلة تواجهه، وتوفر لديه القدرة على التأقلم والاستجابة لتغيير السلوك، هذا يستلزم مهارة وقابلية لتجديد الفكر والسلوك وتحديد أسلوب حياته ليكون راضياً على إنجازاته وما يستطيع تحقيقه مستقبلاً.

تزداد أحداث الحياة الضاغطة نظراً لطبيعة العصر الحالي، والتغيرات السريعة والمتلاحقة في التقدم العلمي والتكنولوجي، وأحداث الحياة الضاغطة تواجه من قبل الأفراد باستجابات متفاوتة ترجع لقدرة كل واحد منهم على التعامل معها بإيجابية نظراً للعوامل الشخصية والفروق الفردية بينهم.

غير أن هناك الكثير من الأفراد يتعرضون لأحداث ضاغطة ومع ذلك لا يتعرضون لإصابات نفسية وجسمية، ومن هنا أصبح من الضروري البحث في الأساليب والطرق التي يتعامل من خلالها الأفراد مع المواقف الضاغطة في حياتهم، وتشخيص مصادر المقاومة التي يستطيع الأفراد عن طريقها البقاء أصحاء رغم الظروف المضادة.

ومن بين الفئات الأكثر تعرضا لمثل هذه الضغوط هي فئة الممرضات، اللاتي يتعرضن لها بصفة مستمرة وتراكمية، والتي قد تتعطف على الصحة النفسية للممرضة إما بالانهيار والتفكك لتكون ضحية خبرات الحياة الصعبة أو قد تجد أن لديهن قدرة للتأقلم والمواجهة الإيجابية من خلال التوظيف الإيجابي للمصاعب والأزمات وتحويلها إلى فرصا للتعلم والنمو النفسي، مع المحافظة على الهدوء.

تعد مهنة التمريض من المهن الإنسانية التي أطلق عليها بعض المهتمين بهذا المجال مهنة الرحمة فهي تعتمد على الخدمات المرتبطة بتقديم الرعاية الصحية للفرد والأسرة بهدف الحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض، وتمثل ركنا أساسيا في المستشفيات، وتعد أحد أهم عوامل تميز المستشفيات.

حيث أن الممرضات العاملات في المستشفيات يتعرضوا إلى درجة متباينة من الضغوط النفسية والاجتماعية المتعلقة بالعمل، حيث يشعرون بأن جهودهم في العمل لا تحظى بالتقدير والثواب، ولذلك فإن حياة المرأة العاملة تعتبر شبكة متعددة ومتراصة من الضغوط حيث تتحمل ضغوطاً أسرية (زوج، أبناء) فهي بذلك تتكبد ضغوط أداء واجباتها المنزلية وتربية أبنائها بالإضافة إلى العمل التمريض الذي يضيف عبئا متزايدا، لذا تعتبر هذه المهنة من المهن الضاغطة.

وبناء على هذا من خلال دراستنا للمتغيرين "المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة" جاءت هذه الدراسة تبحث في العلاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى الممرضات المزوجات، وتم تقسيم الدراسة الى جانبين نظري وميداني وفق الخطة المنهجية:

الجانب النظري: يحتوي على ثلاثة فصول:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة: وتم فيه طرح الإشكالية وصياغتها وفرضيات الدراسة، وذكر أهمية الدراسة وكذا أهدافها، وكذا تحديد مفاهيم الدراسة وصولاً إلى الدراسات السابقة ونقدها.

الفصل الثاني: المرونة النفسية ويتضمن تعريف المرونة النفسية، تاريخ المرونة النفسية، بعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية، النظريات المفسرة للمرونة النفسية سمات الشخصية لذوي المرونة النفسية، العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية، طرق بناء المرونة النفسية، معيقات المرونة النفسية، فوائد المرونة النفسية.

الفصل الثالث: أحداث الحياة الضاغطة تضمن تعريف الأحداث الضاغطة، أنواع الأحداث الحياة الضاغطة، مصادر أحداث الحياة الضاغطة، العوامل المسببة لأحداث الحياة الضاغطة، خصائص الأحداث الضاغطة، النظريات المفسرة للأحداث الضاغطة.

أما الجانب التطبيقي يتضمن فصلين وهما:

الفصل الرابع: يتمثل إجراءات الدراسة الميدانية تضمنت منهج والدراسة الاستطلاعية عينة والمجتمع والأساليب الإحصائية المستخدمة.

الفصل الخامس: يعرض ويفسر ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات بالإضافة إلى اقتراحات وتوصيات مهمة.

الفصل الأول: الإطار العام للدراصة



1-الإشكالية

2-فرضيات الدراصة

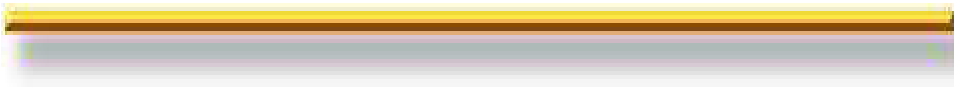
3-أهمية الدراصة

4-أهداف الدراصة

5-مفاهيم الدراصة

6-الدراصات السابقة

7-التعليق على الدراصات السابقة



1-الإشكالية:

يمتاز العصر الراهن بالتعقيد والتغيرات في كل جوانب فمثلا تتغير الظروف داخل الأسرة وتتغير ظروف العمل، حيث تتزايد مطالب الحياة والضغط النفسية، وتتسارع التغيرات التكنولوجية والاقتصادية التي تؤدي إلى تعرض الأشخاص إلى مواقف وأزمات تسبب التوتر، والانفعال، حيث أن قدرة الإنسان على تحمل ما يتعرض له من أحداث وشدائد تتوقف بشكل كبير على طريقته في التعامل مع مواقف الحياة المختلفة.

تعد مهنة التمريض من المهن الصعبة أو الشاقة لكثرة المواقف والضغوطات، لما تتسم به هذه المهنة من خصائص وما ترتبط به من واجبات تفرض على العاملين فيها أوضاعاً تكون مصدر للضغط النفسية.

فقد بينت العديد من الدراسات في هذا المجال أن العاملين في مهنة التمريض هم أكثر الأشخاص المعرضين للضغط النفسية، وذلك تتضمنه من مواقف مفاجئة، وأعباء عمل زائدة تعرضهم إلى معاناة العديد من المشكلات النفسية والصحية الناجمة عن شعورهم بالضغط النفسية في العمل (Marrinal,1984 p292-303)

فالتمريض يمثل قطاعا حيويا هاما في مجتمعاتنا حيث تشكل هيئة التمريض الفئة العظمى من العاملين في المجال الصحي في القطاعين العام والخاص (السباعي 1975، ص 123).

تعتبر المرونة النفسية من السمات الإيجابية التي تستحق الدراسة، حيث تعرف بأنها الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، تعرف الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية: المرونة النفسية بأنها عملية التوافق الجيد والمواجه الإيجابية التي يواجهها البشر مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين مشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل، والمشكلات المالية (ApA,2008).

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

تعد المرونة النفسية أساس الشخصية السوية، حيث يطلق على الشخص القادر على الاستجابة للمواقف المتباينة أنه شخص مرن، فهي التوافق النفسي الجيد مع الظروف السيئة ومواقف الحياة الضاغطة التي يواجهها الفرد والتي تعبر عن قدرته على تخطيها بشكل إيجابي لمواصلة الحياة بفعالية وتعتبر المرونة سمة من سمات الشخصية. تلعب المرونة النفسية دوراً هاماً في تحديد مدى قدرة الممرضات على التكيف مع الصعوبات والمشكلات والمواقف الضاغطة التي تواجههم في حياتهم المهنية والأسرية ومدى قدرتها على السيطرة في انفعالاتها والمواجهة الواعية للظروف الحياة وأزماتها، فكلما كان مستوى المرونة النفسية لدى الممرضات المتزوجات مرتفع، كلما زادت قدرتها على التكيف والتوافق مع ذاتها ومحيط ظروفها وبيئتها، **ويفيد الشرقاوي (1983)** بأن الشخص الصحيح نفسياً والذي يمتلك اتزاناً انفعالياً هو الذي يمكنه من السيطرة على انفعاله بمرونة عالية والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف، وهذا ما يساعد الفرد على مواجهة الواعية لظروف الحياة وأزماتها فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي يواجهها **(ريان، 2006، ص35)**.

تعتبر أحداث الحياة الضاغطة خطراً كبيراً على صحة الفرد وتوازنه، كما تهدد كيانه النفسي لما ينشأ عنها من آثار سلبية، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهامه، وانخفاض الدافعية والقدرة للإنجاز، والشعور بالإرهاك النفسي، وان المواقف الحياة الضاغطة، والصدمات النفسية العنيفة، والأزمات، والخبرات المؤلمة تؤدي إلى ارتفاع معدل الإصابة بال والخبرات المؤلمة تؤدي إلى ارتفاع معدل الإصابة بالاضطرابات النفسية لدى الفرد.

فأحداث الحياة الضاغطة التي تتعرض لها المرأة أو الممرضة في العمل والصراع الذي يواجهها في تداخل الأدوار بين العمل ورعاية الأبناء والأسرة قد انعكس في صورة قلق واضطرابات نفسية أكثر منه في صورة مرض جسمي، أما ما أشارت إليه نتائج الدراسات والبحوث السابقة من تحسن صحة المرأة العاملة مقارنة بغير العاملة فيمكن أن

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

نرجعه إلى الرعاية الصحية والطبية التي تتلقاها المرأة بشكل منتظم في المؤسسات التي تعمل بها (هبة الله محمود، 2007، ص 373، 374).

تواجه الممرضات المتزوجات الكثير من الصعوبات والعثرات والصدمات المتكررة أثناء أداء عملهم نتيجة للنشاط المستمر طوال اليوم دون توقف، والتي قد تؤثر على صحتهم من الناحية النفسية، العقلية، والجسدية مثل مشاهدة موت المرضى أو معاناة وألام المرضى.

لكن بالرغم من التلقي المستمر لهذه الظروف القاسية وأحداث الحياة الضاغطة المحيطة بها بشكل يومي، فإنهم يستمرون في عملهم لسنوات متقدمة، ويتمكنون من أداء عملهم بمهارة فعلية وتوظيف معارفهم العلمية بطرق إبداعية في سبيل تعزيز الصحة النفسية للمرضى، وهذا ما جاءت به دراسة أبو ندى 2015 حيث توصلت أن تكرار الظروف الضاغطة التي تواجه العاملين في مجال الصحي، والمتكرر بشكل يومي أدت إلى زيادة القدرة على التكيف مع تلك الظروف، وبالتالي زيادة المرونة النفسية التي تمكن من الاستمرار كالنجاح في الحياة وكاجتياز الصعاب التي تواجههم (أبو ندى، 2015، ص 112).

الذي يخلق لديها المرونة والقدرة على التكيف والتأقلم مع تلك أحداث الصعبة والصادمة والنهوض من جديد بنظرة إيجابية وتعلم سلوكيات وأفكار وأفعال إيجابية للتخلص من آثار السلبية المرتبطة بالشدائد والمحن للممرضات المتزوجات وبالتالي المرونة النفسية هي التي تساعد على المحافظة على الاتزان النفسي والانفعالي وأيضا الاجتماعي والأسري والسعي إلى تحقيق الأفضل بعد التعرض للضغوط.

انطلاقا مما سبق تحاول هذه الدراسة التعرف على طبيعة العلاقة بين مستوى المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى الممرضات المتزوجات، وهذا ما دفعني إلى صياغة التساؤلات الدراسة كالتالي:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

التساؤل الرئيسي:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الممرضات المتزوجات بمستشفى كويشي بالعيش سيدي عيسى ولاية المسيلة؟

التساؤلات الفرعية:

- ✓ ما مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير السن؟
- ✓ ما مستوى الأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة لمتغير السن؟

2-فرضيات الدراسة:

- ✓ توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الممرضات المتزوجات بمستشفى كويشي بالعيش سيدي عيسى ولاية المسيلة.
- الفرضيات الفرعية:

- ✓ مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة متوسط.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير السن.
- ✓ مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة منخفض.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة لمتغير السن.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

3-أهمية الدراسة:

- ✓ الإسهام في إعطاء فكرة عن الأنواع المختلفة للأحداث الحياتية الضاغطة التي تعاني منها الممرضات المتزوجات في قطاع الصحة.
- ✓ إلقاء الضوء على العلاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى الممرضات المتزوجات في قطاع الصحة.
- ✓ إبراز الجانب الإيجابي في شخصية الممرضات المتزوجات في قطاع الصحة لتفادي الأحداث الحياتية الضاغطة وتحلي بالمرونة.
- ✓ قد تفيد نتائج هذه الدراسة في تحقيق استقرار الممرضات المتزوجات وذلك من خلال الإسهام في التخفيف من حدة الضغوط النفسية الناتجة عن الأحداث اليومية التي تتعرض لها.
- ✓ المرأة تمثل جزء هام من المجتمع وتشكل قطاعا لا يستهان به في العمل لذلك فان دمجها في الأعمال المهنية يجب ان تراعي فيه الضغوط الناشئة عن دورها كربة أسرة وزوجة، لذلك فان التعرف على الضغوط النفسية ومالها من آثار سلبية على صحتها، أمر فعال وهام للمساهمة في وضع البرامج الإرشادية والعلاجية لتغلب على الضغوط النفسية أو التخفيض من حدتها.
- ✓ يكتسب هذا البحث أهمية أيضا من أهمية الشريحة التي يتناولها لدراسة، ألا وهيا العاملون في مهنة التمريض والذين يساهمون في تقديم الخدمات الإنسانية للمرضى، ومن اجل قيامهم بهذا الدور على الوجه الصحيح لابد أن يتمتعوا بمستوى عالي من الصحة والسلامة النفسية.

4-أهداف الدراسة:

- ✓ التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى الممرضات المتزوجات.
- ✓ الكشف على الفروق في مستوى المرونة النفسية تبعا لمتغير (السن).

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

✓ التعرف على مستوى الأحداث الحياة الضاغطة لدى الممرضات المتزوجات من عينات الدراسة.

✓ كشف الفروق أحداث الحياة الضاغطة تبعا لمتغيرات (السن).

✓ كشف طبيعة العلاقة بين المستوى المرونة النفسية والأحداث الحياة الضاغطة لدى الممرضات المتزوجات.

5- مفاهيم الدراسة:

المرونة النفسية:

اصطلاحا: هي القدرة على استعادة التوازن بعد إي فشل أو خسارة أو صدمة وهي واحدة من أهم المهارات التي يحتاجها الفرد (رشا محمد عبد الرحمان، 2021، ص 268).

إجرائيا: هي الدرجة التي يتحصل عليها أفراد الدراسة على مقياس المرونة النفسية لصاحبه (connor Davidson, 2003).

أحداث الحياة الضاغطة:

يعرف الهاشمي 2006 مجموعة الأحداث المؤلمة والمزعجة التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم وتشكل تهديدا لهم أو تكون عبئا عليهم وتبعدهم عن حالة التوازن الحيوي التي يسعى إليها الإنسان والتي تكون مصادرها خارجية (لمياء قيس، 2012، ص 30-31).

إجرائيا: هي الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس أحداث الحياة الضاغطة من الباحثة قدور بن عباد هوارية (2014)

الممرض الممرضات:

هو إنسان لديه الحصيلة المعرفية والمهارة والثقة بالنفس التي تمكنه من العمل في مختلف الوحدات الصحية بتعاون مع زملائه من أفراد الطاقم الصحي وهو عنصر نشط في إدارة المؤسسة الصحية وإحداث التغييرات الإيجابية فيها ولديه الكثير من الأدوار التي يؤديها (إبتسام أحمد، 2008، ص 34).

إجرائيا:

المرضى هو ذلك الشخص الذي يقوم بتقديم الخدمات التمريضية سواء أكان هذا الشخص قد أكمل دراسة التمريض في مدرسة، كلية متوسطة، معهد أو تدرب على تقديم الخدمات التمريضية أثناء عمله في أحد المستشفيات أو المراكز الصحية وبناءً عليه فإن المرضى هو ذلك الشخص الذي يسمح له بتقديم خدمات تمريضية تهدف إلى إدامة الصحة والعناية بالمرضى.

6-الدراسات السابقة:

أولاً: المرونة النفسية

أ-الدراسات العربية:

1-دراسة جودي عربية(2018) تحت عنوان المرونة النفسية وعلاقتها بالرضي عن الحياة لدى النساء المتزوجات المصابات باضطراب الغدة الدرقية النفسية والتوافق النفسي التي تعزى متغير الجنس والتعرف على علاقة بين المرونة النفسية والتوافق النفسي لدى عينة واتبعت الباحثة المنهج الوصفي واستعملت كل من مقياس التوافق النفسي ومقياس المرونة كأداتي وتكونت العينة من 50طالب وتم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والتوافق النفسي لدى العينة ، مستوى المرونة النفسية لدى عينة مرتفع ومستوى التوافق متوسط عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات كل من المرونة والتوافق النفسي لدى الطلبة تعزى متغير الجنس .

دراسة محمد عصام أبو ندى(2015) بعنوان الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بالمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية للعاملين اللذين يعملون في مستشفى كمال عدوان، واعتمد المنهج الوصفي التحليلي شملت العينة (300) موظف بطريقة المسح الشامل، وقد استخدم الباحث ثلاث أدوات وهي عبارة عن استمارة البيانات الشخصية، ومقياس الضغط النفسي وكذلك مقياس المرونة.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

أسئلة الدراسة:

✓ ما مستوى الضغط النفسي لدى العاملين بالمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة؟

✓ هل توجد علاقة ارتباطيه بين الضغط النفسي في العمل والمرونة النفسية لدى العاملين بالمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة ل (العمر، الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة، طبيعة العمل، الراتب الشهري، نوع القسم)؟

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن أبعاد مقياس مستوى الضغط النفسي تفاوتت من حيث قوته، مستوى المرونة النفسية لدى العاملين بالمستشفى كمال عدوان فوق المتوسط أظهر البحث أنه هناك علاقة بين الضغط النفسي في العمل، والمرونة النفسية. تناول الزهيري (2012) دراسة هدفت الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة جامعة ديالي ، على عينة تكونت من (476) طالب وطالبة تمن اختياراتهم بطريقة عشوائية طبقية أشارت النتائج إلى أن مستوى المرونة النفسية جاء متوسطاً ، وإن مستوى الضغوط النفسية الناتج عن أحداث الحياة الضاغطة جاء مرتفعاً ، وإن هناك علاقة سلبية وقوية بين مستوى المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى هؤلاء الطلبة كما أشارت النتائج إلى وجود فروق في مستوى المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس ولصالح طلبة الذكور

ب -دراسات أجنبية

دراسة جراسي Grace (2010) بعنوان: العلاقة بين سمات الشخصية والمرونة النفسية لدى البالغين في جزر الكاريبي. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الخصائص الخمسة الكبرى للشخصية والمرونة النفسية وقد تكونت عينة الدراسة من (397) فرداً من طلبة مدراس الثانوية في جزر الكاريبي (192)ذكور (205) إناث ولجمع البيانات استخدم الباحث مقياس عوامل الشخصية الخمس الكبرى من إعداد ،etal

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

(Goldberg 2006)، ومقياس المرونة النفسية من إعداد الباحث وبينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين جميع عوامل الشخصية (يقظة الضمير، المقبولية الانفتاح على الخبرات والانبساطية) والمرونة النفسية، بينما كانت العلاقة سلبية مع خاصية العصابية كما بيّنت نتائج الدراسة أن خصائص الشخصية ساهمت بنسبة 32% من التباين في المرونة النفسية وقد كانت خاصية يقظة الضمير الأعلى للدلالة الإحصائية يليها المقبولية، العصابية ثم الانفتاح على الخبرات.

ثانياً: أحداث الحياة الضاغطة

أ- الدراسات العربية:

دراسة مخيمر 1997 استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وأعراض الاكتئاب لدى شباب الجامعة، قد ضمت عينة الدراسة 171 طالباً وطالبة من جامعة الزقازيق وكشفت النتائج الدراسة عن وجود ارتباط معنوي بين درجات أفراد على عينة من الذكور وإناث على مقياس أحداث الحياة الضاغطة، وجود ارتباط معنوي بين أحداث الحياة الضاغطة والاكتئاب لدى الذكور (مخيمر، 1997، ص 300). كما هدفت دراسة جمال (2004) إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في إدراك أحداث الحياة اليومية بين (السارة والضاغطة)، وفحص العلاقة بين أحداث الحياة (السارة والضاغطة)، وكل من القلق، والتفاؤل، والتشاؤم، ومستوي الطموح عند كل من الجنسين، ودراسة العلاقة بين إدراك أحداث الحياة اليومية (السارة والضاغطة)، وكل من مستوى الاقتصادي والتعليمي للأسرة لدى الجنسين تكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالب وكل الآداب بجامعة طنطا، وأسفرت الدراسة على النتائج التالية:

✓ وجود فروق معنوية في إدراك أحداث الحياة اليومية (السارة والضاغطة)، في مستوى الاقتصادي والتعليمي للأسرة لدى الجنسين (أحمد بن عبد الله ، 200 ص 53)

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

ب-دراسات أجنبية:

"الدراسة" Percepyions of stressful life events as sutin, A .et al 2010

Turing point are associated with self-rated Heath and psychological, distress

العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وتغيرات الصحة النفسية والجسمية، هدفت الدراسة إلى التعرف أبعاد تلك العلاقة وقياس الإحساس بمتعة الصحة النفسية والجسدية عند عينة من الأفراد بل غت 1038 فرداً أجابو على مقياس الصحة النفسية وآخر للضغوطات النفسية، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الأفراد المعرضين لأحداث الحياة الضاغطة أقل تمنعاً بالصحة الجسمية وأكثر معاناة من الضغوط النفسية السلبية.

7-التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الباحثة للدراسات السابقة ذات علاقة بموضوع الدراسة الحالية: المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى الممرضات المتزوجات والتي تبين أنها تخدم دراستنا في:

✓ تلقتي بعض الدراسات السابقة مع الدراسة المرونة النفسية أو أحداث الحياة الضاغطة أو الممرضات المتزوجات.

✓ ركزت بعض الدراسات على علاقة المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة كدراسة الزهيري (2012) ودراسة جمال (2004) أو دراسة محمد أبو الندى (2015) لكنها تختلف من حيث العينة كما التقت مع دراسة جودي عربية (2018) في تناولها متغير المرونة النفسية.

من حيث الأهداف:

هدفت معظم الدراسات على الكشف العلاقة بين المتغيرات الدراسة وعلى مستوى المرونة النفسية والأحداث الحياة الضاغطة لدى ممرضات المتزوجات.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

فيما يخص العينة الدراسة فإن هناك دراسات تم تناولها على عينات كبيرة أما فيما يخص دراستنا الحالية تناولنا عينة مكونة من "29" ممرضة متزوجة.

ومن حيث الأدوات: اختلفت الدراسات في استخدام الأدوات حسب طبيعة الدراسة فقد اعتمدنا في هذه الدراسة الحالية على مقياس كونور ديفيد سون (2003) أما فيما يخص مقياس أحداث الحياة الضاغطة فلا يوجد مقياس مطبق في دراسات السابقة إلا دراستنا الحالية.

استفدنا من الدراسات السابقة في التعرف على خلفية أحد متغيري الدراسة مما سهل علينا عملية البحث.

وقد وجدنا صعوبة في إيجاد الدراسات الخاصة بأحداث الحياة الضاغطة خاصة الممرضات المتزوجات. وما يميز دراستنا عن الدراسات السابقة - حسب اطلاعنا - أنها تعتبر الدراسة الأولى.

الفصل الثاني: المرونة النفسية



تمهيد

- 1- تعريف المرونة النفسية
- 2- تاريخ المرونة النفسية
- 3- بعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية
- 4- النظريات المفسرة للمرونة النفسية
- 5- سمات الشخصية لذوي المرونة النفسية
- 6- العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية
- 7- طرق بناء المرونة النفسية
- 8- معوقات المرونة النفسية
- 9- فوائد المرونة النفسية

خلاصة



الفصل الثاني: _____ المرونة النفسية

تمهيد:

يمر الشخص بالعديد من الأزمات والضغوط والحوادث التي يواجهها في حياته والتي يستجيب لها الشخص إما بالانفعال أو الإحساس بالحيرة أو الغموض مع المواقف الصعبة، تمكن الفرد من التكيف والتوافق مع ما يكون سوي، وهو ما يسمى بالمرونة النفسية التي تجعل الفرد يواجه تلك الضغوطات وتجاوزها مع سرعة التعافي منها، وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل.

الفصل الثاني: المرونة النفسية

1-تعريف المرونة النفسية:

1-1-تعريف المرونة لغة:

أخذ مصطلح المرونة من "مرن" (الميم والراء والنون) أصل صحيح يدل على لين الشيء وسهولته (النوى هاجر، 2016، ص58).

1-2-اصطلاحاً:

تعود جذور المصطلح إلى العلوم والرياضيات، على سبيل المثال في الفيزياء تعرف المرونة بأنها قدرة الجسم المتوتر، على استعداد حجمه وشكله بعد تعرضه لتشويه بمقتضى قوة غالبية وانخفاض معامل المرونة (النوى هاجر، 2016، ص58).

تعريف الجمعية الأمريكية لعلم النفس (2002): نشرت بعنوان الطريق إلى المرونة النفسية، حيث عرفت المرونة النفسية بأنها عملية التوافق والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والنكبات أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد مثل المشكلات الأسرية ومشكلات العلاقة مع الآخرين والمشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل، المشكلات المالية (أسماء بادسي، 2019، ص20).

كما عرفها سلبيرستين وترتش وليهي 2012 بأنها الرغبة في تجربة اللحظة الحالية وبشكل كامل بدون دفاع مع استمرار السلوك أو تغييره في السعي لتحقيق الأهداف والقيم. وتري الزهيري أن المرونة النفسية هي إحدى المكونات الرئيسية المتممة للصحة النفسية فهي تضع مساهمة رئيسية لرفاهية يومية وصحة النفسية دائمة (لانا باسل، 2017، ص10).

أما عبد الرقيب البحيري (2010) فعرف المرونة بأنها قدرة الفرد على التكيف بنجاح مع المحن التي تقابله، والارتداد عن المشكلات، والتعامل بقوة وبذكاء أكثر معها. وكل شخص لديه القدرة فطرية للمرونة، وتنمو هذه المرونة إذا توفرت للفرد ظروف معينة مثل: توفير فرص المشاركة ذات المغزى، زيادة الروابط الاجتماعية ووضع حدود واضحة

الفصل الثاني: المرونة النفسية

متسقة في العلاقات مع الأصدقاء وأفراد الأسرة، وتعلم مهارات الحياة (هالة خير، 2017، ص 294).

مصطلح المرونة في علم النفس: يشير إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصبية، فضلا عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة (أبو حلاوة، 2013 ص 13)

تعرف الباحثان المرونة النفسية هي أنها قدرة الشخص على تحمل المواقف الصعبة، وإعادة النظر في أفكاره ومواقفه وقراراته ونمط حياته، فالشخص المرن يستطيع الاستجابة لأي تغيير في بيئته استجابة مناسبة لتحقيق التكيف والانسجام بين حاجياته من جهة، والضغوطات الخارجية من جهة أخرى، لذا يواجه المواقف بطريقة إيجابية، إذا يستطيع إدارة حياته بنجاح على الرغم من الظروف التي يواجهها.

2-تاريخ المرونة النفسية:

يشير أبو حلاوة (2013) إلى أن جار ميزي (Garmezy، 1973) أول من نشر نتائج بحث عن المرونة النفسية، إذا استخدم ما يسمى الوبائيات، حيث يدرس كل من يتعرض أو لا يتعرض له، وطرق الكشف عن أسباب الخطورة، وكيفية وقايتها، والتي تساعدنا في تحديد مفهوم المرونة النفسية.

أما فير نر (werner، 1982) فهو أول من استخدم المصطلح في القرن العشرين، إذا كان يدرس مجموعة من الأطفال من أسر فقيرة، ويعانون من أمراض نفسية، واغلبهم عاطلون عن العمل ومدمنون للكحول، وأظهرت النتائج أن ثلثي الأطفال لديهم سلوكيات عدوانية، كما تعرضوا للفشل في العمل، أما عن ربع الأطفال لم يظهروا مثل هذه السلوكيات، وقد نجحوا في حياتهم المهنية، لذا يطلق عليهم الأطفال ذوي المرونة النفسية، فهؤلاء الأطفال لديهم صفات تجعلهم مختلفين عن أقرانهم.

الفصل الثاني: المرونة النفسية

تركزت دراسة فير نز وسميث (Werner & Smith، 1982) عن عمليات الوقاية الكامنة للكشف عن دور العامل الإيجابي نتيجة الظروف الصعبة والأحداث الصادمة. يشير سدرير (Sederer، 2012) إلى أن مصطلح المرونة نشأ أصلاً في مجال علوم الفيزياء، ويعني قدرة المادة على العودة إلى حالتها الأصلية بعد تعرضها لحالة من الضغط الشديد أو الحرارة الشديدة أو أي قوة خارجية أخرى، ويرى أنه من المفاهيم الراقية التي يجب تبنيها في التعامل مع الطبيعة البشرية، لكونه يدل على قدرة المرء على العودة إلى الحالة التي كان عليها قبل تعرضه لخبرة الصدمات أو الكوارث أو الأخطاء المهددة (سعاد، 2017، ص12).

3- بعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية:

تتشابه المرونة النفسية مع بعض المفاهيم أخرى نذكر منها:
مرونة الأنا: يعرفها جرمازي (1991): أنها القدرة على إعادة بناء الشخصية والقدرة على التشافي من المحنة.

قوة الأنا: هي القدرة على التكيف مع شروط الواقع والاحتفاظ بأوضاع انفعالية متزنة، والتوافق مع المطالب الاجتماعية والالتزان والقدرة على التحكم في الانفعالات وفي التعبير عنها في المواقف الغضب ومواقف الرضى، وعند الخوف، وتحقيق الصحة النفسية.
المناعة النفسية: يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر، غضب سخط وعدواة وانتقام، وأفكار بأس وعجز وانهزامية وتشاؤم.

التفكير الإيجابي: هو التفاؤل والإحساس بالقدرة على النجاح، حيث إن التفكير بالفشل مقدمة للوصول إليه والتفكير بالنجاح سبب لإدراكه ونيله.

الهدوء الانفعالي: هو القدرة على مواجهة الظروف المختلفة في الحياة الحسنة منها والسيئة بالشجاعة والحزم والبهجة والانشراح.

الفصل الثاني: المرونة النفسية

الاتزان الانفعالي: هو قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على تفاعله المختلف ولديه مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث تكون الاستجابات الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات.

الثبات الانفعالي: يعرف تفاحة (2009) بأنه التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النسبي، مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية، والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.

التوافق الإيجابي: وهو قدرة الفرد مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا ما يؤدي به إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطرابات. يعني هذا أن يرضى الفرد عن نفسه، وان يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين.

القدرة على التكيف: هو تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه، ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة. ويعرف أيضاً بأنه القدرة على تكوين العلاقة المرضية بين المرء وبيئته.

الصلابة النفسية: هي مجموعة من الخصائص النفسية تشمل متغيرات الالتزام ووضوح الهدف التحكم والتحدي وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على الصحة النفسية والجسمية والأمن النفسي بالرغم من التعرض للأحداث الضاغطة. (برقية محمد على 2017،).

4- النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

تتمثل في نظرية التحليل النفسي الكلاسيكي لفرويد ونظرية الفرويديون الجدد لادلر وايريكسون ونظرية السلوكية التي تفسرها على أنها سلوك متعلم ونظرية الإنسانية تراها من الناحية الإيجابية والتي تتمثل فيما يلي:

الفصل الثاني: المرونة النفسية

نظرية التحليل النفسي:

رائد نظرية التحليل النفسي هو فرويد الذي فسر المرونة النفسية على أساس الشخصية وأعطاه أهمية كبيرة من حيث توافق الفرد بين متطلبات الجهاز النفسي والتي سوف أتطرق إليها الآن والتي تتمثل في:

حسب "أبو القمصان، 2017"، يفسر المرونة النفسية من خلال مكونات الجهاز النفسي للشخصية، يعتبر سيغمون فرويد. S. freud مؤسس مدرسة التحليل النفسي ويرى أن الشخصية تتكون من ثلاث قوى وهي: الهو والانا والأنا الأعلى، ووظيفة الأنا التوفيق بين ضغط الغرائز وضغط الأنا الأعلى من جهة أخرى، حيث أن مواجهة المشكلات مرتبطة بقوة الأنا وقدرتها ونجاحها على أحداث التوازن والتوافق بين متطلبات الهو والانا الأعلى الذي يخضع لمبدأ الواقع ووظيفتها الدفاع عن الشخصية والعمل على توافقها مع البيئة وحل الصراعات.

فالسلك التوافقي للإنسان هو سلوك موجه للتغلب على عقبات الحياة، كما أن آليات توافقه التي يتعلمها هي الاستجابة المضادة التي يسير عليها لإشباع حاجاته، وإرضاء الدوافع وتخفيف التوتر، وقدرة الفرد على تحويل ما هو ذاتي إلى اجتماعي قابلية التكيف.

فمدى التكيف و القدرة يشكلان الجانب المهم من المرونة النفسية للفرد، فالنقاط التي أشار إليها فرويد مثل التكيف والتوافق لها علاقة وطيدة بالمرونة، بل يمكن اعتبارها تعابير مرادفة لها حسب "بوحجار، 2015"، لديها رأي مخالف للعلماء السابقين الذكر حو محاولتهم لتفسير المرونة النفسية فهي تراها وجهة نظرية التحليل النفسي أنها تكون على مستوى الشعور وما قبل الشعور، فهذا يعني أن لديها علاقة قوية بالتحليل النفسي، لأن كلاهما يهتم بالجانب النفسي لمفرد، حيث أنه في g.vaillant 1967 بدراسة طويلة لنمو الفرد توصل إلى أن هناك ارتباط بين نضج ميكانيزمات الدفاع ونجاح النمو لدى الفرد (قانة أنيسة ، 2019 ، ص 76.75)

الفصل الثاني: المرونة النفسية

يمكننا القول بأن المرونة النفسية من وجهة التحليل النفسي فسروها من حيث الصدمة والآليات الدفاعية وأشكال المقاومة النفسية وحسب الشعور وما قبل الشعور، إلا أنها تراها قادرة على مواجهة الوضعيات والتكيف معها.

نظرية التحليل النفسي الفريديون الجدد:

تم التطرق إلى ذكر نظرية التحليل النفسي على يد فرويد والآن سوف نذكر الفريديون الجدد لادلر وايريكسون تتمثل في:

نظرية ادلر : Adler

أوضح ادلر وجهته حول تفسير المرونة النفسية وأعطى أهمية للفرد حسب الحمداني، 2013 يفترض ادلر أن الشخص السليم هو الذي يعيش وفقا لمبادئ، مع إمكانية تغير هذه المبادئ ووفقا للظروف الواقعية والتوجه نحو تحقيق الأهداف. فالمرونة النفسية من وجهة نظر ادلر يعتمد على مدى تغير الفرد لأسلوب حياته وفقا لمستجدات الواقع والمصلحة الاجتماعية بما يحقق له سد تلك الثغرات الناقصة من أجل بلوغ مستويات عليا من النمو النفسي والتكيف مع الواقع الاجتماعي (حمداني ومنوخ، 2013، ص388).

نظرية إيريكسون Erikson:

حسب أبو القمصان، 2017 إذا تعتبر نظرية إيريكسون في النمو النفسي الاجتماعي امتداد لنظرية فرويد، حيث انه ركز على نمو الأنا وفاعليتها وعلى أهمية الجوانب الاجتماعية والبيولوجية والنفسية كعوامل محددة للنمو، ويقسم إيريكسون دورة حياة الإنسان إلى ثماني مراحل متتابعة تظهر كل منها بظهور أزمة نفس- اجتماعية وتسعى لحل هذه الأزمة وكسب فعاليات جديدة تزيدها قوة وتجعلها قادرة على مواجهة مصاعب الحياة (أبو القمصان، 2017، ص 33).

تتضح المرونة عن طريق طبيعة الحل الإيجابي أو السلبي للآزمة وعلى هذا فإن إيريكسون يحدد مؤشرات المرونة والتي تعني فاعلية الأنا السوية هي كل من (الثقة،

الفصل الثاني: المرونة النفسية

الاستقلالية، لمبادرة، الإنجاز، وتشكيل الهوية والإنتاجية، والحكمة (أبو القمصان 2017، ص 33).

أشار جرو تيرغ Grotbreg إلى مراحل إيركسون التطورية من خلالها يظهر أن الحل الإيجابي يمثل اكتساب وفهم كل مرحلة من المراحل بمرونة إيجابية (قانة أنيسة، 2019، ص 79)

من خلال ما جاء به ادلر وايركسون في محاولته تفسير المرونة النفسية، بالنسبة لادلر تعني تكيف الفرد مع واقعه الاجتماعي، في حين أن إيركسون هو الحل الإيجابي لتلك الأزمة من خلال مراحل النمو النفسي الاجتماعي، فحسب رأيي كلاهما يهدف إلى مواجهة الصعوبات ومحاولة التكيف معها.

الاتجاه السلوكي: Behavioral Perspective

حسب "أبو القمصان، 2017" من وجهة النظرية السلوكية تقوم الشخصية في حالة السواء أو الانحراف على مجموعة من العادات التي سبق أن تعلمها الفرد، فالشخصية مكتسبة ومتعلمة تحت شروط التعزيز ويعتبر السلوكيون أن الاشتراط أو الصراع بين المثيرات من أهم مصادر مرونة السلوك أو نتيجة لما يحدث من سوء التكيف اتجاه المواقف الجديدة، ولعل سبب ذلك هو عدم قدرة الفرد على ترك الاستجابات القديمة والمرونة مكتسبة متعلمة من وجهة نظر السلوكيين يكتسبها الفرد من خلال اكتسابه للعادات الإيجابية وممارستها مما يؤدي إلى تكوين شخصية مرنة قابلة للتكيف والمواجهة لضغوط الحياة (قانة أنيسة، 2019، ص 70، 80) .

يمكننا القول على العموم أن النظرية السلوكية تفسر المرونة النفسية بناء على سلوك الفرد الذي يتعلمه من البيئة، وبالتالي يكون هناك مع المواقف من جراء السلوكيات المرنة التي تعلمها.

الفصل الثاني: المرونة النفسية

النظرية الإنسانية:

حسب "أبو حلاوة، 2013، "يشير مفهوم المرونة النفسية من وجهة نظر أنصار المدرسة الإنسانية في علم النفس إلى قدرة الفرد على العيش والازدهار وتحقيق ذاته بالرغم من الضغوط والأحداث الصادمة، غالبا ما يعتبر الشخص الذي يتمتع بالمرونة النفسية، فتصبح الضغوط والمشكلات فرصا للنمو والارتقاء الشخصي، أي أن الأفراد ذوي المرونة النفسية لا يبدون قادرين على مواجهة الأحداث الضاغطة والمواقف بصورة ايجابية، بل يعتبرونها فرصا وتحديا للتعلم والارتقاء الشخصي. (أبو حلاوة، 2013، ص22).

حسب "أبو القمصان 2017، ينظر روجرز Rogers إلى الشخصية السليمة المرنة التي تدل على الانسجام . بين الذات والخبرات، فالأشخاص الأصحاء نفسيا لديهم القدرة على إدراك أنفسهم وبيئاتهم كما هي في الواقع، ويكونون منفتحون بكل حرية للتجارب، إلا أن هذه الخبرات لا تشكل لهم تهديدا للذات، فهم أحرار ليحققوا ذواتهم ويسيروا قدما ليكون أشخاص متكاملين في أداء مهامهم (أبو القمصان، 2017، ص34).

تظهر المرونة النفسية من خلال المدرسة الإنسانية حسب أبو حلاوة أنها تعني الازدهار وتحقيق الذات حتى ولو كانت هناك ضغوطات، لكن ذلك لا يكفي لكي تحقق الذات نفسيا عكس أبو القمصان الذي تكلم عن الشخصية المرنة التي تعتبر الأساس في حياة الفرد من أجل التصدي تلك المشاكل والأحداث والضاغطة.

5-سمات الشخصية لذوي المرونة النفسية:

إن إسقاط سمة المرونة النفسية على المرء لا يعني بأنه لا يعاني من مشاكل وضغوط أو صعوبات، فالألم الانفعالي والحزن أعرف شائعة بين الأشخاص اللذين مرو بشدائد أو نكبات أو عثرات شديدة في حياتهم فإن الطريق إلى المرونة النفسية يتضمن المعاناة والكثير من الضيق، فالحياة ليست نزهة مبهجة وليست في نفس الوقت مصاعب

الفصل الثاني: المرونة النفسية

وشدائد ونكبات دائمة، فسمّة المرونة النفسية تتضمن سلوكيات، وأفكار واعتقادات يمكن تعليمها وتتميتها لدى أي شخص.

أما (ماكلان) يفسر البعض المرونة كصفة شخصية أو سمّة، في حين ينظر إليها آخرون على أنها تنمية جارية التي تعكس الإيجابية والتكيف في الظروف المعاكسة كما تعتقد المرونة النفسية أيضا على دقة تكوين السمات الشخصية لكل فرد، ثم العمل على أربعة أبعاد مختارة لهاته الشخصية: مشاعر الإيجابية، ضبط النفس، الانفتاح على الخبر، الابتعاد على الفضفاضة.

ويقول هايز وآخرون (2006) المرونة النفسية هي القدرة على العمل بفعالية وفقا مع القيم الشخصية في وجود تداخل الأفكار والأحاسيس والعواطف.

إذا نستطيع الاستخلاص أن هذه السمات الشخصية للمرونة النفسية متمثلة في:

✓ الإيجابية والتكيف في الظروف المعاكسة.

✓ قدرة على تحمل الإحباط.

✓ مستوى التفاوض بمهارات اجتماعية وانفعالية والتغلب على النتائج السلبية للضغوط.

✓ تنوع أساليبهم المعرفية تبعا لمقتضيات المواقف التي يواجهونها.

✓ ضبط النفس والانفتاح على الخبرة والابتعاد على الفضفاضة.

✓ العمل بفعالية وفقا مع القيم الشخصية.

تعتبر سمات الشخصية المرنة هي القدرة على العمل بفعالية والتكيف مع الظروف والصعوبات بطريقة إيجابية تمكنه من تجاوز هذه الصعوبات (جودي عربية، 2018 ص39،38).

6-العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية:

بينت الجمعية الأمريكية لعلم النفس 2002 في منشوراتها وجود العديد من العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية والتي تعمل على تعديل الآثار السلبية الناتجة عن مواقف الحياة الضاغطة، وقد بينت العديد من الدراسات أن العامل الأساسي في تكوين المرونة

الفصل الثاني: المرونة النفسية

النفسية هي وجود الرعاية والدعم والثقة والتشجيع سواء من داخل العائلة أو من خارجها بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل قدرة الفرد على وضع خطط واقعية لنفسه، الثقة بالنفس، النظرة الإيجابية للذات، تطوير مهارات الاتصال والتواصل والقدرة على كبح المشاعر الحادة.

ومن بين العوامل التي تساعد في استمرارية المرونة لدى الفرد:

- ✓ القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية وبفاعلية وطريقة صحيحة.
- ✓ امتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات.
- ✓ اعتقاد الفرد بوجود شيء يمكن القيام به للسيطرة على المشاعر الحادة والتكيف مع الظروف الطارئة.
- ✓ توفر الدعم الاجتماعي.
- ✓ الاتصال والترابط مع الآخرين مثل العائلة أو الأصدقاء.
- ✓ البحث عن المعاني الإيجابية للمواقف الصادمة.
- ✓ وتأتي المرونة من ثلاثة مصادر تتمثل في: الدعم الخارجي الذي يحافظ على استمرارية المرونة، القوة الداخلية /الذاتية التي تتكون مع مرور الوقت، امتلاك مهارات حل المشاكل التي تساعد الفرد على مواجهة المحن والشدائد (حسين فتيحة، 2015، ص 23).

7- طرق بناء المرونة النفسية:

- قدمت الجمعية الأمريكية لعلم النفس عشر طرق لبناء المرونة النفسية هي:
- ✓ العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين بصفة عامة وأعضاء الأسرة والأصدقاء بصفة خاصة.
 - ✓ تجنب الاعتقاد بأن الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات لا يمكن تجنبها.
 - ✓ تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها.
 - ✓ وضع أهداف واقعية والاندفاع الإيجابي باتجاه تحقيقها.

الفصل الثاني: المرونة النفسية

- ✓ اتخاذ أفعال حاسمة في المواقف العصبية.
- ✓ التطلع لفرص استكشاف الذات بعض الصراع مع الخسارة.
- ✓ تنمية الثقة في الذات.
- ✓ الحفاظ على تصور طويل الأجل وفهم الحدث الضاغط في إطار السياق الواسع المخلف له.
- ✓ الحفاظ على روح التفاؤل والاستبشار وتوقع الأفضل.
- ✓ رعاية المرء لعقله وجسده، وممارسة تدريبات منتظمة، مع الانتباه لحاجاته ومشاعره فضلا عن الاندماج في أنشطة ترفيهية والاسترخاء وإمتاع الذات، التعلم من الخبرات السابقة، والتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة (التوي هاجر، 2016، ص 74-73).

8- معيقات المرونة النفسية:

1- التفكير الأعمى:

إن التفكير منه ما هو محمود، ومنه ما هو مذموم، وليس المراد هنا التقليد المحمود الذي يكتسب به الناشئ من بيئته كثيرا من المعارف والمهارات والعادات والأخلاق الحسنة التي توصل إليها الناس بعد تجارب القرون الكثيرة الأولى، وإنما المقصود بالتقليد هنا التقليد الباطل المذموم، وهو قبول قول الغير بلا حجة.

2- ضيق الأفق:

تشير سكيك إلى أن الأفراد الغير مرنين بالإضافة إلى ضيق الأفق يتصفون بعدم الشعور بهدف لأنفسهم ولا بمعنى 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 (سكيك 2012، ص 34).

3- التعصب:

هو شيمة من شيم الضعف، وخله الجهل يبتلى بها الإنسان، فتعمي بصره، وتغشي عقله فلا يرى حسنا إلا ما حسن في رأيه، وصوبا إلا ما ذهب إليه أو من تعصب له، وقد ذم الإسلام التعصب، وحذر منه سواء كان هذا التعصب للجنس أو الفكر أو الحزب أو المذهب أو لأئمة والقادة أو القومية أو الوطنية (رامي خالد وسالم، 2017، ص54).

9- فوائد المرونة النفسية:

1- الصحة النفسية: ترتبط سمة المرونة بالصحة النفسية إذا أن هناك بعض المؤشرات للصحة النفسية السليمة، ومنها أن يتصف بالمرونة حيث يكون متوازنا في أمور حياته ويبتعد عن التطرف في الحكم علو الأمور واتخاذ القرارات، ويساير الآخرين وفق قناعته التي تتطلب نهجا ديمقراطيا.

2- النظرة الإيجابية للحياة: كلما كان الإنسان متصفا بخاصية المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فالنظرة الإيجابية في الحياة تحدد قيمته الاجتماعية في الحياة، والتي ينبغي أن تتسم بالإيجابية التي لا تعرف إفراطا ولا تفريطا، مثل هذه النظرة المعتدلة ستمكنه من التفاعل مع الواقع بثقة وحزم وفاعلية وعزم، لأنه يدرك أن عليه تقديم العمل الصائب ليحصل على أحسن النتائج.

3- الاستمرارية في العطاء: إن العمل المتقطع، لا يؤتي ثمرته، وإن العمل المتكرر يورث الكآبة، والإنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع، وعمله لا يعرف الكآبة والملل، فهو يواصل العمل بهمة وحماس، وروح وإتقان، وما ذلك إلا أنه مرن في استخدام وسائله، فهو دائم التنقل بين وسيلة وأخرى.

4- الاتصال الفعال: إن الإنسان منذ ولادته يقوم عملية اتصال، وهذا الاتصال هو الذي يكون العلاقات الإنسانية، وعنه ينجم تفاعل الشخص مع محيطه، والإنسان المرن يمتلك خاصية الاتصال الفعال، لأن لديه القدرة على تقبل الآخرين وعدم الاصطدام بهم، والتفاعل معهم بإيجابية، أما الإنسان الذي يفقد المرونة فهو كثير الاصطدام مع أفكار

الفصل الثاني: _____ المرونة النفسية

الآخرين ومشاعرهم، وضعيف القدرة على التفاعل معهم (كنان إسماعيل الشيخ 2017، ص378).

الفصل الثاني: _____ المرونة النفسية

خلاصة:

يمكننا القول إن المرونة النفسية قدرة الفرد على التفاعل مع البيئة في نفس الوقت الحفاظ على اتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصبية، وتكيف مع الظروف بصورة إيجابية لتلك الضغوط والمواقف الصادمة.

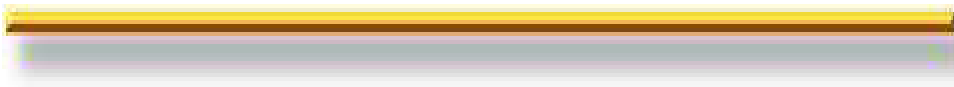
الفصل الثالث: أحداث الحياة الضاغطة



تمهيد

- 1- تعريف الأحداث الضاغطة
- 2- أنواع الأحداث الحياة الضاغطة
- 3- مصادر أحداث الحياة الضاغطة
- 4- العوامل المسببة لأحداث الحياة الضاغطة
- 5- خصائص الأحداث الضاغطة
- 6- النظريات المفسرة للأحداث الضاغطة

خلاصة



الفصل الثالث: أحداث الحياة الضاغطة

تمهيد:

أصبحت ضغوط الحياة ظاهرة ملموسة في حياتنا اليومية وإن كانت بدرجات وذلك يرجع لطبيعة المجتمع والبيئة التي تتحكم بدرجة التفاعل وبالتالي أصبحت الضغوط النفسية هي سمة العصر لانا حياتنا الآن تتميز بالتغير السريع والتعقيد مما يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم الفهم مما يزداد لديه الشعور بالإحباط والتوتر والقلق خاصة لدى فئة الممرضين.

الفصل الثالث: أحداث الحياة الضاغطة

1-تعريف الأحداث الضاغطة:

يعرف لازاروس (1993): الضغوط بأنها شيئاً ما يؤدي إلى خلل بين الحالة الداخلية للفرد وقدرته على التكيف مع الأحداث الخارجية وهي أيضاً حالة من التوتر النفسي تحدثها أنماط القوى أو الضغوط النفسية والجسمية والاجتماعية (جاد الرب، هشام فتحي محمد، 2012، ص18)

عرف إبراهيم (1992): أحداث الضاغطة بأنها أي تغيير داخلي أو خارجي يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة تتطلب من الفرد القيام بمجموعة من التحديات والقرارات والسلوكات لمواجهتها (منار، احمد، رامي، 2013، ص208)

ويعرف ماكويـت Maquet وزملائه (2020): الأحداث الضاغطة بأنها التغيرات فجائية وحادة في السياق الذي يتعرض له الشخص يسبب تحولات تستلزم عمليات تكيفيه وقد تضمن هذه الأحداث الانخفاض في الداخل والصعوبات الدراسية، وهي الخبرات موضوعية تسبب إعادة تكيف من شأنها أن يؤثر في الشعور بحسن الحال النفسي والجسدي، وتتطلب من الشخص بالقيام بردود فعل تستهدف استعادة التوازن المفقود(مي ادريس، 2020 ص9)

يعرفها الباحثان في الدراسة الحالية أحداث الحياة الضاغطة بأنها هي سلسلة من أحداث الداخلية والخارجية التي يواجهها الممرضات داخل المستشفيات أم خارجها وذلك من ناحية النفسية والدراسية والأسرية والاقتصادية والبيئية والثقافية الباحث.

2-أنواع الأحداث الحياة الضاغطة:

أحداث الحياة الضاغطة الداخلية: وهي تعني افتراضات الذات أي أن كل شيء يقابل المرأة العاملة في الخارج يعطي لها افتراض غير واقعي لديها يؤدي إلى إحساسها بأحداث الحياة الضاغطة.

أحداث الحياة الضاغطة الخارجية: وهي تعني الأحداث التي تسبب أحداث الحياة الضاغطة مثل: أحداث الحياة الضاغطة الاجتماعية والتي تتمثل في القيم والمعتقدات.

الفصل الثالث: أحداث الحياة الضاغطة

أحداث الحياة الضاغطة المزمنة في مقابل أحداث الحياة الضاغطة الحادة: توضح تأثير أحداث الحياة الضاغطة الحادة غالبا ما يكون أكثر نفاذا يقود إلى تعديل في مختلف جوانب الحياة، أما الأحداث الحياة الضاغطة المزمنة تتضمن الاستمرار في المستقبل والانتقال الجديد والتكيف يحتاج إلى خلق استجابة لمثل هذه الأحداث الحياتية الضاغطة خلال دائرة الحياة بغرض احتمال ضغوط الحياة المزمنة التي توصف بأنها تختلف عن الأحداث الرئيسية للحياة اليومية.

أحداث حياة ضاغطة ايجابية: وهي تلك الأحداث الحياة الضاغطة التي تحدث توترا يؤدي إلى الشعور بالسعادة والرضا، أي الاتزان النفسي.

أحداث حياة ضاغطة سلبية: هي الأحداث التي تؤدي إلى التوتر والتي تؤدي بدورها إلى الشعور بالتعاسة والإحباط وعدم السرور، أي عدم الاتزان (فاطمة، 2012، ص 40).

3-مصادر أحداث الحياة الضاغطة:

تتمثل مصادر أحداث الحياة الضاغطة فيما يلي:

- ✓ الظروف السيئة في العمل.
- ✓ كثرة الأعمال الإدارية.
- ✓ أحداث الحياة الضاغطة المادية من ضعف الرواتب الشهرية.
- ✓ زيادة المسؤوليات الإضافية.
- ✓ منغصات الحياة اليومية Daily hassles (أحداث الحياة الصغرى).
- ✓ التقدم التكنولوجي وعمليات التحضر تعتبر من أهم مصادر أحداث الحياة الضاغطة حيث لها دورا هاما في زيادة نسبة الاضطرابات السيكوسوماتية في المجتمع.

4-العوامل المسببة لأحداث الحياة الضاغطة:

يمكن تحديد العوامل المسببة للحدث الضاغط إلى عوامل خارجية خاصة بالبيئة التي يعيش بها الفرد، وعوامل داخلية خاصة بالفرد نفسه، وبطريقة تعامله مع الأحداث

الفصل الثالث: أحداث الحياة الضاغطة

الحياتية التي يتعرض لها، حيث إن طبيعة استجاباته وشخصيته وأساليب تفكيره، تحدد إدراكه لأحداث بأنها ضاغطة أو غير ضاغطة.

أ-عوامل داخلية: تتمثل في عدم القدرة على التفاعل الاجتماعي، وانخفاض الطموح وضعف المهارات الاجتماعية، والضغوط الانفعالية، وعدم القدرة على المواجهة، والضغوط الصحية والأمراض المزمنة، وفقدان الأمن، والشعور بالخوف، والخلل.

ب-عوامل خارجية: تتمثل في المستوى الاجتماعي، والتعليمي، والاقتصادي للفرد.
(هبة 2022، ص232)

إضافة إلى ذلك يوضح عبد الرحمان سليمان إن أهم مصادر الأحداث الضاغطة فيما يلي:

المشكلات النفسية (الانفعالية): وهو لقلق والاكتئاب الفتور وسرعة التهور.

المشكلات الاقتصادية: المتمثلة في المستوى الاقتصادي المنخفض، وهم الذين يعيشون في منطقة مزدحمة بالسكان، فهؤلاء يعيشون اضطرابات أسرية ويعانون من ارتفاع معدل الإصابات النفسية والجسمية.

المشكلات الأسرية مثل غياب أحد الوالدين، المشاهدات.

الضغوط الاجتماعية المتمثلة في سوء العلاقات بالآخرين، وصعوبة تكوين صداقات.
(محمود رامز يوسف، 2017، ص 398)

5-خصائص الأحداث الضاغطة:

الأحداث السلبية: Negative Events

تؤدي الأحداث السلبية (مثل وفاة عزيزا، إصابة عمل،) إلى الإحساس بالضغط أكثر من الأحداث الإيجابية (ولادة طفل، الترقية في العمل) وقد أظهرت الأحداث السلبية علاقة قوية مع كل من الكرب النفسي، والأعراض الجسمية عن الأحداث الإيجابية.

الفصل الثالث: أحداث الحياة الضاغطة

الأحداث غير قابلة للسيطرة أو التنبؤ Uncontrollable:

يمكن النظر إلى الأحداث في ضوء مدى قابليتها للتحكم وإمكانية التنبؤ بحدوثها. predictability فالوفاة في معظم الأحيان لا يمكن التنبؤ بها ولا التحكم فيها والانفجارات التي تحدث لأسباب مختلفة، وأحداث أخرى كثيرة... هذه الأحداث بلا شك أكثر إثارة للشعور بالضغط النفسي من الأحداث التي يمكن التنبؤ بها أو التحكم فيها خاصة تلك التي لها مقدمات كدخول الامتحانات، الزواج، والسفر، ولا تقتصر فائدة التنبؤ والسيطرة على قمع أو كف الخبرة الذاتية بالضغط، وإنما في ظل ظروف معينة تؤثر في الاستجابة الكيميائية الحيوية لها.

الأحداث الغامضة: Ambiguous

تشير الدراسات إلى أن الكثير من الناس ينفرون من الغموض، ولا يحبذون الأشياء التي تحمل أكثر من تفسير وتأويل لذا تسبب الأحداث الغامضة ضغطا أكثر من الأحداث الواضحة، فإن وضوح معالم الموقف الضاغط يترك مجالا أمام الفرد لكي يعمل من أجل إيجاد الحلول دون أن يظل عالقا في مرحلة تحديد ماهية المشكلة التي يتعرض لها.

زيادة العبء:

يتعرض بعض الناس بفعل عوامل كثيرة مختلفة ومنها زيادة الأعباء الناجمة عن تعدد الأدوار، أو تعدد المسؤوليات، ونمط الشخصية، إلى إحساس متزايد بالضغط إذا ما قورنوا بالأشخاص الذين يقومون بمهام أقل.

الخصائص الفسيولوجية: physiological characteristics

إن بعض الأفراد لديهم أنماط مميزة من الاستجابات الفسيولوجية التي تسمى نشاط الاستجابة الفردية، ووفقا لهذه الخصائص فإن بعض الأفراد يستجيبون بشكل يعبر عن إحساس بالضغط لأحداث معينة، وهو مالا يحدث لدى أشخاص آخرين، حيث تكون هذه الخصائص مسؤولة عن وضع الأفراد في حالة استثارة دائمة مما يجعلهم أكثر توترا

الفصل الثالث: أحداث الحياة الضاغطة

وعصبية، وهو ما يعكس انخفاض قدرتهم على التعامل مع المواقف وإدراكها على أنها أكثر إثارة للضغط.

الخصائص النفسية: psychological characteristics

تلعب الخصائص النفسية من ذكاء وقدرات عقلية، وأنماط شخصية وخصائص مزاجية، دورا مهما في شعور الفرد بالضغط أو التعايش معها فالتصلب وعدم المرونة يمكن أن يكون إحدى الخصائص النفسية التي تضع الفرد في مواقف ضاغطة نظرا لانخفاض قدرته على التعامل مع كثير من المواقف التي تستلزم بطبيعتها تغليب المرونة محلها أو تقادي تأثيراتها السلبية أو التقليل من أضرارها (لمياء قيس ،2012، ص74، 75).

6- النظريات المفسرة للأحداث الضاغطة:

النظرية الفيزيولوجية: هي حالة تفرض مطالب قاسية على الكائن الحي الجسمية أو النفسية ومن أمثلة هذه المطالب المرض المزمن وأوجه القصور الولادية أو المكتسبة، التعرض لدرجات الحرارة العالية جدا ودرجات الحرارة المنخفضة جدا، وسوء التغذية أو الجوع وتناول العقاقير المثيرة أو ابتلاع مواد سامة.

وقد حدد سيلبي "Selye" ثلاث استجابات لزملة التكيف العام وفي هذه الحالة تفرز الغدة الكظرية ما يمكن الكائن الحي من التكيف في المواقف المتباينة من حيث الشدة ويطلق على النموذج "سيلبي" التوازن البدني ويتضمن ثلاث مراحل هي:

1-مرحلة التنبيه: وفيها تحدث استثارة الفرد من خلال المنبه أو المثير ويستجيب الجسم بإفراز الهرمونات بغية توفير الطاقة اللازمة لمواجهة الموقف المهدد فعندما يقاسي الإنسان من أسباب عضوية أو انفعالية فانه يبدأ فوراً الجسم بالاستجابة والاستعداد فهذه الضغوط ضد الأخطار وهو ما يسمى "بالتكيف البدني" حيث يركز الجسم والفرد على التفكير في مواجهة الصدمة وترتفع درجة حرارة الجسم ويرتفع ضغط الدم، ويحدث اضطراب في النسيج العضلي ويرتفع نشاط وقوة الفرد بشكل ملحوظ استعداد للمواجهة.

الفصل الثالث: أحداث الحياة الضاغطة

2-مرحلة المقاومة: الجزء الثاني من المواجهة يتمثل في المقاومة هذه الصدمات الضاغطة ويقوم الفرد بتركيز دفاعاته لمواجهة ما يهدد من مخاطر، حيث يبدأ الجسم في التعويض الخسائر ببداء العقل في تفهم الموقف الضاغط ثم يبدأ الجسم في دفع الهرمونات والأدرينالين ويستمر وجوده لطالما هناك ضغوط ليساعد الفرد على زيادة مقاومة الجسم في مواجهة الأعباء.

3-مرحلة التكيف (الإنهاك): وفيها أما إن يحدث التعب والإجهاد الناشئ من الإحساس بالخوف والتهديد وفي حال استمرار تعرض الفرد للضغوط، فإن الطاقة الجسم سوف تكون قد استنفذت. الأمر الذي يؤثر بطبيعة الحال على كافة أجزاء الجسم فيبتدئ في أعراض منها انخفاض مقاومة الفرد للالتهابات وتأخر النمو في الأنسجة الجديدة وانخفاض تكوين الأجسام المضادة وتناقص عدد كرات الدم البيضاء وتظهر القرحة في الجهاز الهضمي وينخفض نشاط الغدة الدرقية وكف في النشاط الجنسي.

فمع الوقت يكتسب العديد من الخبرات لمواجهة المواقف الضاغطة من خلال الخبرات الانفعالية هذا المنحى يوضح العلاقة بين التكيف العام للجسم وردود الأفعال عند الوقوع في الضغط من خلال ثلاث مستويات -التعبية -المقاومة -الإنهاك.

✓ مرحلة البداية وفيها نجد حدوث ضغط ناتج من البيئة الخارجية وقد أدى إلى الانزعاج والاضطراب في الجسم حيث يوضح الجسم في حالة تأهب حيث يبدأ المقاومة في خروجها عن المستوى العادي، رغم انه في هذه المرحلة لا يزال مستوى مقاومة الجسم اقل من العادي رغم ارتفاعه التدريجي.

✓ عند استمرار الضغوط فان مقاومة الجسم وارتفاع الأدرينالين يبدأ في الازدياد الوقتي المستمر فوق حدود المستوى العادي للفرد.

✓ حسب مدة بقاء الضغوط وشدها يرتفع ويستمر المنحنى في المستوى الثاني وعند انتهاء الضغوط تبدأ مقاومة الجسم إلى مرحلة الإنهاك أو استعادة قوة الجسم للتوافق.

(هوارية، 2014، ص32)

الفصل الثالث: أحداث الحياة الضاغطة

النظرية المعرفية: حيث ينظر كل من لزورس وفولكمان Lazarus et Folkman لضغوط بأنها علاقة معينة بين الفرد وبيئته حيث وعلاقة تفاعلية ومتغيرة باستمرار وعلاقة تأثير وتأثر بين الفرد وبيئته حيث أشارا إلى أن الإدراك هو الذي يحدد مستوى تأثير الأحداث الحياتية على الصحة النفسية والجسمية للفرد لأن التقديرات المعرفية تتم حسب لزورس وفولكمان في مرحلتين:

المرحلة الأولى: يقوم فيها الفرد بقياس ما يمكن جنيته أو ما يمكن إن يفقده بسبب الحدث بالنسبة لقيمتها الذاتية.

المرحلة الثانية: يقوم فيها الفرد بتقييم إمكانيته في الرد على المثيرات المحيط وبناء على التقييم الأول والثاني يختار إستراتيجية تكيف معرفية أو سلوكية للرد على المتطلبات الموقف الذي قيم على أنه خطر بمستوى معين على الموارد الشخصية، وتكمن وظيفة الميكانيزم والتكيفي في تعديل الانفعالات وتغيير العلاقة (فرد-محيط) وبناء على هذا الرد والتعديل تتغير نظرة وإدراك وتفسير والفرد للمحيط، كما أن الحالة الصحية التي يكون عليها الفرد تؤثر على تقيمه للموقف المواجه.

أشار الباحثان إلى أن طريقة التفكير بالموقف الضاغط هي التي تضاعف الشعور بالضغط النفسي لفهم الفروق بين الأفراد تحت ظروف قابلة للمقارنة، يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار القيمة العملية المعرفية إذا حصل عند مواجهة موقف ضاغط تقييم لهذا الموقف هذا التقييم هو ما ركز عليه الباحثان وقسماه إلى:

1-1- التقييم الأولي: فعندما يواجه الفرد موقفا ضاغطا فإنه يدرك هذا الموقف تبعا للاتجاهات التالية:

1- التهديد: أي من المحتمل إن الموقف ينذر بوقوع الأذى أو الضرر.

2- أنه خاسر: أي لقد حصل العطب والتخريب والخسارة فعلا.

3- أنه تحد: رغم أنه مهدد، فقد يكون ذا فائدة أو يعتبر فرصة للفرد كي يستفيد من الموقف ويطور نفسه من خلال تحدي هذا الموقف.

الفصل الثالث: أحداث الحياة الضاغطة

يرى الفرد عند مواجهته للحدث يرى إن هذا الحدث قد يسبب له أذى صحيا أو نفسيا أو ربما يخسر عمله أو شريكه والضرر يتضمن الأذى أو الخسارة لقيمة الأشخاص التي تهدف لقيمة الذات وبدلا من محاولة السيطرة على الموقف الضاغط يستسلم لكن عندما يتصرف على انه تحد له يبحث عن فوائده ويسيطر علي هو يتوقع الايجابية للموقف.

2-1- التقييم الثانوي: يبدأ التقييم الثانوي عندما يسأل الفرد نفسه

-ماذا أستطيع فعله تجاه الموقف الضاغط الذي أواجهه؟

ثم ينتقل إلى -ما الوسائل التي املكها لمواجهة الموقف الضاغط؟

وهنا يقيم الفرد: يقيم كفاءته دعمه الاجتماعي وأدواته أو مصادره الأخرى كي يعيد تكيفه مع الظروف.

القيام بالفعل: يقوم الفرد بعد التقييم الأولي والثانوي بالتصرف تجاه الموقف الضاغط وفي هذا التصرف تلعب الفروق الفردية دورا هاما في تأثيرها على ضغط النفسي.

حيث إن الفروق الفردية تلعب دور في قابلية الأفراد للإصابة بفيروس معين إلى آخرين يطورون هو يستسلمون لشدة المرض وأفراد آخرين يستعملونه على انه مصدر ايجابي مما يؤدي إلى السيطرة على الموقف.

حدد الباحثان لزروس وفولكمان خيارين لمواجهة الضغط النفسي هما:

✓ المواجهة بالتركيز على الانفعال.

✓ المواجهة بالتركيز على المشكلة (هوارية، 2014، ص32).

3- النظرية الإدراكية "سبيلرجر": يعتبر فهم نظرية سبيلرجر في القلق مقدمة ضرورية

لفهم الضغوط عنده فلقد أقام نظريته في القلق على الأساس التمييز بين القلق السمة

anxiety trait وقلق الحالة anxiety state ويقول إن القلق شقين: سمة القلق أو

القلق العصابي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة

أساسية على الخبرة الماضية وقلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقعي ويعتمد على

الظروف الضاغطة.

الفصل الثالث: أحداث الحياة الضاغطة

تعتبر نظرية سبيلرجر من أهم النظريات التي ألقت الضوء على القلق في التعرف على تعرض الشخص للضغط أم لا؟ والتعرف من خلاله على شدة هذا الضغط بدرجة القلق التي تعاني منها الشخص (احمد 1433 هـ، ص32).

4-نظرية العجز المكتسب: استخدمت عبارة العجز المكتسب الأول مرة من قبل "Overmier" و "Seligman" و "Maier" وهم يصفون استجابة العجز الهروب لدى الحيوانات وتجارب التي تعرضت لصدمات كهربائية.

ويرى إن حالة العجز المكتسب يمكن ا تحدث للفرد من جراء إدراك أو رؤية تأثير الحالة على الآخرين من حوله ويرى seligman إن تكرار الأحداث الضاغطة ومحاولة الفرد التحكم بها مع تكرار فشله من مواقف متعددة، من شأن ذلك أن يؤدي إلى حالة العجز المكتسب.

كذلك يرى "Seligman" و "Maier" إن العجز المكتسب يؤدي إلى ثلاثة أنواع من الخلل: الأول دافعي بحيث يصبح الشخص الذي يعاني من العجز المكتسب لا يبدي أي مجهود من اجل تغيير نتائج الموقف، أما الخلل الثاني فيتصل بالجانب المعرفي بحيث يفشل الفرد في تعلم استجابة جديدة تساعده في تجنب النتائج الصعبة أما الخلل الثالث: فهو انفعالي بحيث يجلب العجز المكتسب استجابة شديدة أو ضعيفة من الاكتئاب (هوارية، 2014، ص42).

5-نموذج ميتشجان: سميت نسبة إلى جامعة ميتشجان وقد ظهرت دراسات عديدة قام معهد البحث الاجتماعي وأشارت هذه الدراسة نموذجين:

أ-النموذج الاجتماعية البيئي: هو يمثل محاولة مبكرة لفهم عمليات ضغوط العمل من خلال التركيز على تأثير البيئة على الإدراك الفرد لها حيث يؤثر هذا الإدراك بدوره على الاستجابات الفرد لهذه المثيرات والتي تؤثر في نهاية المطاف على صحته.

فالفرد حسب هذا النموذج يتأثر بعوامل عديدة وهي نوعين:

النوع الأول: هو البيئة الموضوعية وما تحويه من عوامل متعلقة ببيئة العمل المادية.

الفصل الثالث: أحداث الحياة الضاغطة

النوع الثاني: هو البيئة النفسية والتي تتضمن العوامل التي تشير إلى درجة تعرض الفرد للاضطرابات النفسية مثل القلق والشعور بالاكتئاب وعدم الاستقرار واضطرابات النوم والشخصية، والتي تنعكس سلباً على أداء الفرد وتذبذبه في الكفاية الإنتاجية.

لكن هذا التأثير يتوقف على مدى إدراك الفرد لهذه العوامل البيئية وهنا تلعب الفروق الفردية والجوانب الصحية والمرضية المرتبطة بالناحية العقلية والجسدية دورها الاستجابات تختلف من فرد إلى آخر وقد تختلف في حد ذاتها بين فترة وأخرى نتيجة الحالة النفسية والجسدية التي يكون عليها وأيضاً الخصائص الوراثية والسكانية والشخصية وعلاقة الفرد في بيئته والعوامل التي يتعرضون لها أثناء العمل (هوارية، 2014 ص 42).

الفصل الثالث: أحداث الحياة الضاغطة

خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم الأحداث الحياة الضاغطة التي هي عبارة عن مشكلات ومواقف غير سارة تواجه الفرد في حياته اليومية أو بصورة مفاجئة وكذلك إلى الأنواع والمصادر وكذا الخصائص والعوامل ونظريات كذلك لأن الأحداث تشكل جزء لا يتجزأ من حياة الفرد كما أن إدراك المواقف الحياة الضاغطة يعتمد على تقييم الفرد للموقف.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة



تمهيد

- 1- منهج الدراسة
- 2- الدراسة الاستطلاعية
- 3- حدود الدراسة
- 4- مجتمع الدراسة
- 5- عينة الدراسة الاستطلاعية
- 6- أدوات الدراسة
- 7- أساليب الإحصائية المستخدمة للدراسة

خلاصة



تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية هي وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة عن طريق الميدان، حيث يصبح بإمكان جمع البيانات وتحليلها لتدعيم الجانب النظري وتأكيدُه.

وبعد أن قمنا في الفصول النظرية لبحثنا بعرض المفاهيم نظرية حول متغيرات الدراسة (المرونة النفسية، وأحداث الحياة الضاغطة)، وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة يمكن الاعتماد عليها في تفسير الظاهرة موضوع الدراسة، حيث نستعرض في هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، المنهج، الدراسة الاستطلاعية، الدراسة الأساسية، عينة الدراسة، وأساليب الإحصائية المستخدمة.

1- منهج الدراسة:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة بواسطة مجموعة من القواعد لتحديد العمليات من أجل الوصول إلى النتيجة معلومة فكل موضوع طابعه الخاص بحيث يجب إتباع فيه منهج محدد لتحقيق الأهداف (بلال مزوري, 2014, ص 61). إن طبيعة الموضوع المتنازل في هذه الدراسة يجعلنا نلجأ إلى المنهج وصفي تحليلي لأنه المنهج المناسب لطبيعة هذه الدراسة بهدف جمع البيانات والحقائق التي تتعلق بطبيعة الموضوع، ويهتم بدراسة الظواهر الطبيعية والاجتماعي، والدراسات الوصفية والوصف يفسر دائما بيانات إحصائية تجرى عليها بعض المعالجات الإحصائية وتصنيف الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها وتحديد هدف الوصول إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها.

2- الدراسة الاستطلاعية:

بعد موافقة مسؤولي مصالح الاستشفائية لقد تم اختيارنا لعدة مصالح (مصلحة الولادة، وتوليد وأمراض النسائية، وتصفية الدم وأمراض الكلية، وجناح الأطفال بالمؤسسة الاستشفائية لأجراء الدراسة الاستطلاعية، بعدها توجهنا للمصالح اخترنا 29 ممرضات متزوجات بطريقة قصديه وأخذ الموافقة منهم لتطبيق المقياس في شهر أفريل 2022 وتجمع في أواخره.

2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

✓ ضبط إشكالية الدراسة.

الإلمام بالتراث النظري متعلق بالتغيرات الدراسة (المرونة النفسية والأحداث الحياة الضاغطة).

التعرف على خصائص المجتمع عامة وعينة بصفة خاصة.

إعادة حساب صدق وثبات مقياس المرونة النفسية (connor Davidson, 2003).

الوقوف على صعوبات البحث التي يواجهها الباحث في دراسته.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

2-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

لقد قمنا بزيارة للمؤسسة الاستشفائية كويشي بالعيش سيدي عيسى بالمسيلة بعدما اخترنا العينة بطريقة قصديه تكونت من 29 ممرضات متزوجات وزعنا استبيان وطلبنا منهن الإجابة بدون تحديد وقت معين.

وقد تحصلت على جميع الاستثمارات الموزعة على الممرضات المتزوجات متكاملة ويمكن التعامل معها بإفراغ البيانات المتحصل عليها في الجدول وتحليلها.

2-3- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

هي نتائج حساب صدق وثبات مقياس المرونة النفسية لكونور دافيد سون 2003 التي سوف نتطرق إليها في عنصر أدوات الدراسة.

3- حدود الدراسة:

تمثلت حدود الدراسة الحالية فيما يلي :

الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة الحالية بالمؤسسة الاستشفائية كويشي بالعيش سيدي عيسى بالمسيلة.

الحدود الزمنية: تم إجراء الدراسة الميدانية خلال الفترة الممتدة ما بين 17-04-2022 إلى 19-04-2022 حيث تم تطبيق مقياس المرونة النفسية ومقياس أحداث الحياة الضاغطة.

الحدود البشرية: تم إجراء الدراسة على عينة الممرضات المتزوجات بالمؤسسة الاستشفائية كويشي بالعيش سيدي عيسى بالمسيلة المتمثلة في 4 مصالح (مصلحة الولادة، وتوليد وأمراض النسائية، وتصفية الدم وأمراض الكلية، وجناح الأطفال).

4- مجتمع الدراسة

كل الممرضات المتزوجات اللذين يزاولون العمل بالمستشفى كويشي بالعيش بسيدي عيسى 81 ممرضة متزوجة.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

5- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة من 29 ممرضات متزوجات اختيرت بطريقة قصديه وزعت حسب خصائص التالية:

خصائص العينة الأساسية حسب متغير السن:

جدول رقم (1): توزيع العينة حسب متغير السن.

السن	العدد	النسبة %
أقل من 25 سنة	5	17,2
26-30 سنة	12	41,4
31-35 سنة	7	24,1
36-40 سنة	2	6,9
أكثر من 40 سنة	3	10,3
المجموع	29	100,0

من خلال الجدول رقم (1) يتضح أن عينة الدراسة تكونت من (5) ممرضات أعمارهم من (أقل من 25 سنة) بنسبة 17.2% و (12) منهما بين (26-30 سنة) بنسبة 41.4%، و (7) ممرضات ما بين (31-35 سنة) بنسبة 24.1%، و (2) ممرضة ما بين (36-40 سنة) بنسبة 6.9% و (3) ممرضات تجوزن ال 40 سنة بنسبة 10.3%.

6- أدوات الدراسة:

6-1- مقياس المرونة النفسية (Connor Davidson, 2003)

وصف المقياس:

تم تطبيق المقياس في صورته العربية التي قننها القللي (2017)، واستخدمت في كثير من الدراسات العربية منها الخطيب (2008) اشتمل المقياس على 5 مستويات متدرجة، وبلغ عدد فقراته 23 فقرة، عالجت أربع عوامل للمرونة النفسية، وهي: الكفاءات الشخصية (7 فقرات)، والإصرار والتماسك (7 فقرات)، ومقاومة التأثيرات السلبية (3 فقرات)، وتقبل الذات الإيجابي (2 فقرات).

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

اعتمد أسلوب التصحيح لكل فقرة من فقرات المقياس ليكرت الخماسي كما يلي:
(لا أوافق مطلقاً، لا أوافق، ومحايد، وأوافق، وأوافق تماماً) كما أعطيت الاستجابات
الرقمية 1،2،3،4،5 على الترتيب.

تقدير استجابات المقياسين:

تم تصحيح المقياسين بإعطاء أعلى درجة في المقياس (05) وأدنى درجة (01)
والفرق بينهما يمثل مدى الفئة مقسوم على عدد الفئات المطلوبة وهي كالتالي: (1-5)
 $0.8 = 5/$ وبناءً عليه تم تحديد المستويات التالية للاستعانة بها في تفسير النتائج.
جدول رقم (2) يوضح المقياس الخماسي لتحديد مستويات الموافقة على كل عبارات
المقياسين.

المتوسط الحسابي يتراوح بين	تقدير الاستجابة للعبارات
] 1.80-1]	منخفض جداً
]2.60-1.80]	منخفض
]3.40-2.60[	متوسط
]4.20-3.40[	مرتفع
[5-4.20[	مرتفع جداً

6-2- إعادة حساب صدق وثبات مقياس المرونة النفسية لكونور دافيد سون 2003.

حساب صدق وثبات مقياس المرونة النفسية مقياس المرونة النفسية لكونور دافيد
سون 2003 التي سوف نتطرق إليها في عنصر أدوات الدراسة.

حساب صدق الاتساق الداخلي:

لقد تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس في الدراسة الحالية باستخدام معامل
الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس، كما ظهر في الجداول
التالية:

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

جدول رقم (3): علاقة كل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسية بالدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
الكفاءة الشخصية	0.811	0.01	دال
الإصرار والتمسك	0.894	0.01	دال
مقاومة التأثيرات السلبية	0.839	0.01	دال
تقبل الذات الإيجابية	0.909	0.01	دال
الدرجة الكلية للمقياس	1	–	–

من خلال الجدول يتضح أن كل أبعاد مقياس المرونة النفسية لها علاقة بالدرجة الكلية حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.811) و (0.909) وهي دالة إحصائياً عند مستوي الدلالة (0.01)، وذلك ما أكد صدق اتساق المحتوى البنائي لمقياس المرونة النفسية، ويمكن تطبيقهما في الدراسة الحالية.

حساب ثبات مقياس المرونة النفسية:

الثبات بمعامل الثبات ألفا كرومباخ:

تم حساب الثبات بمعامل ألفا كرومباخ للمقياس

جدول // رقم (4): معامل ثبات مقياس المرونة النفسية بطريقة الاتساق الداخلي

معامل ثبات ألفا كرومباخ	
المرونة النفسية	0.913

من خلل الجدول نلاحظ أن معامل الثبات المقياس الذي قيمته (0.913) عالي جداً، ما يعني أنه يتمتع بدرجة عالية جداً من الثبات.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

جدول رقم (5): ثبات مقياس المرونة النفسية بطريقة التجزئة النصفية

0.825	معامل الارتباط بين النصفين
0.904	معامل الثبات الكلي جيثمان

تم حساب معامل الارتباط بين نصفي والذي بلغت قيمته (0.764) وبالتعويض في معادلة التصحيحية ليجثمان بلغت قيمة الثبات الكلي (0.904)، وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات عالي جدا.

6-2- مقياس مواقف الحياة الضاغطة بن عباد هوارية (2014)

وصف المقياس:

لقد تم بناء مقياس مواقف الحياة الضاغطة من قبل الباحثة قدور بن عباد هوارية (2014) لعاملات القطاع الصحة (الممرضات المتزوجات) بناء على الدراسة المسحية الشاملة التي قامت بها الباحثة لمجموعة من المقاييس التي صممت من قبل باحثين عرب وأجانب لقياس مواقف الحياة الضاغطة.

هذا ما دفع بالباحثة إلى تصميم مقياس خاص بمواقف أحداث حياة الضاغطة لدى عاملات القطاع الصحي انطلاقا من الخلفية النظرية لمفهوم الأحداث الحياة الضاغطة وعلى أساس التصور العام للدراسة الموضوع وأهداف الدراسة من جهة، والتي تضمنت في مجملها 61 عبارة كلها ذات اتجاه موجب موزعة على خمسة أبعاد كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (6) بين أبعاد مقياس أحداث الحياة الضاغطة

البعد	رقم الفقرة
ضغوط الزوج	17.....1
ضغوط الأبناء	25.....18
ضغوط العائلة	33.....26

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

44.....34	ضغوط الصحة
61.....45	ضغوط العمل

تقدير استجابات المقياسين:

تم تصحيح المقياسين بإعطاء أعلى درجة في المقياس (05) وأدنى درجة (01) والفرق بينهما يمثل مدى الفئة مقسوم على عدد الفئات المطلوبة وهي كالتالي: (5-1) $0.8=5/$ وبناءً عليه تم تحديد المستويات التالية للاستعانة بها في تفسير النتائج

جدول رقم (7) يوضح المقياس الخماسي لتحديد مستويات الموافقة على كل عبارات المقياسين.

المتوسط الحسابي يتراوح بين	تقدير الاستجابة للعبارات
] 1.80-1]	منخفض جدا
]2.60-1.80]	منخفض
]3.40-2.60[	متوسط
]4.20-3.40[	مرتفع
[5-4.20[	مرتفع جدا

تم حساب صدق وثبات مقياس أحداث الحياة الضاغطة في بيئة المحلية

7- أساليب الإحصائية المستخدمة للدراسة:

الأساليب المستخدمة في الدراسة بالاستعانة بالحزمة الإحصائية: SPSS22

✓ الإحصاء الوصفي (التكرارات -النسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات، المعيارية).

✓ اختبار كولموغوروف سميرو نوف واختبار شابيرو ويلك لاختبار التوزيع.

✓ معامل الارتباط بار سون لحساب صدق وثبات مقياس المرونة النفسية واختبار الفرضية العامة.

✓ اختبارات لعينة واحدة لاختبار الفرضية الجزئية الأولى والخامسة.

✓ اختبارات لعينتين مستقلتين لحساب الفرضية الجزئية الرابعة والثامنة

✓ تحليل التباين الأحادي لاختبار الفرضيات الثانية والثالثة والسادسة والسابعة.

خلاصة:

من خلال كل ما سبق في هذا الفصل يمكن لنا أن نستفيد منه في فهم، واستيعاب المنهج المستخدم في هذه الدراسة، والأدوات والوسائل العلمية التي تم الاستعانة بها في جمع المعلومات والبيانات كما تعرفنا على حدود دراستنا المكانية والبشرية كل هذا بما يكفي حتى نتمكن من إجراء الدراسة بصورة مدققة ومفهومة.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج



تمهيد

أولاً: التحقق من شروط التوزيع الطبيعي

ثانياً: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات الجزئية

ثالثاً: مناقشة الفرضيات

استنتاج عام

الاقتراحات والتوصيات



الفصل الخامس: _____ عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

بعد التطرق في الفصل الرابع إلى مختلف الإجراءات الميدانية، وبعد توزيع مقياس المرونة النفسية ومقياس أحداث الحياة الضاغطة على العينة الأساسية للدراسة وجمع البيانات، سنحاول في هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل إليها، وتحليلها ثم مناقشتها على ضوء نتائج اختبار الفرضيات والوصول إلى النتائج العامة.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

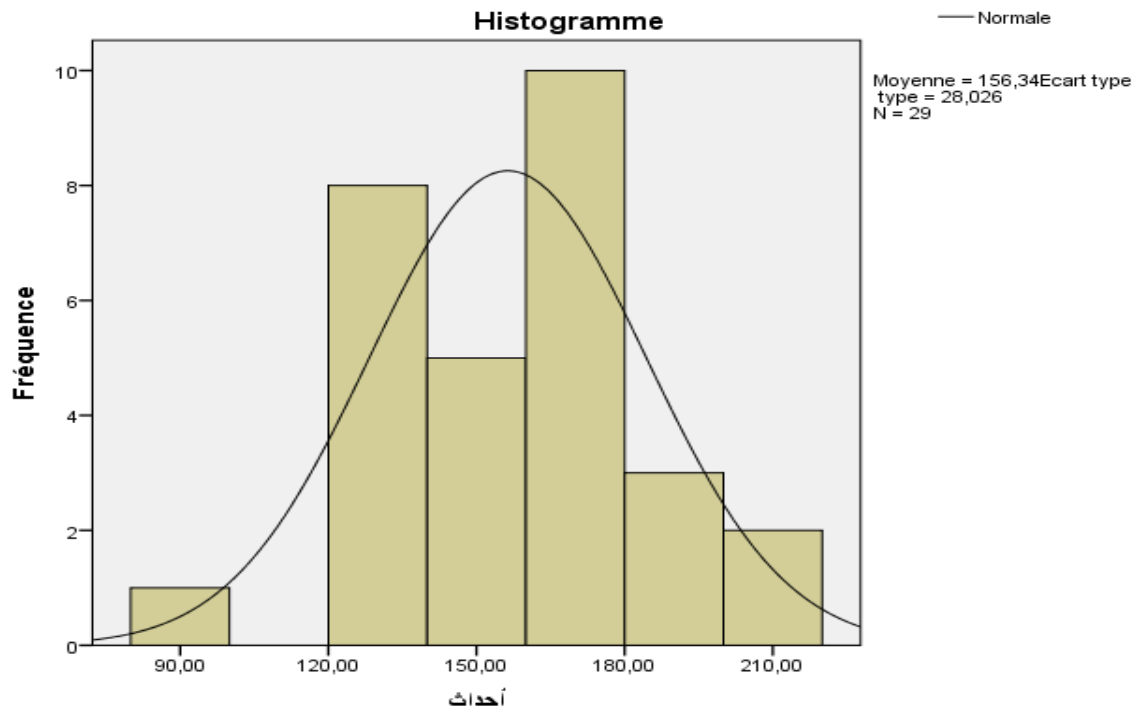
أولاً: التحقق من شروط التوزيع الطبيعي:

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة وجب أولاً التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة الحالية والمتمثل في (أحداث الحياة الضاغطة والمرونة النفسية) والجدول التالي يوضح ذلك:

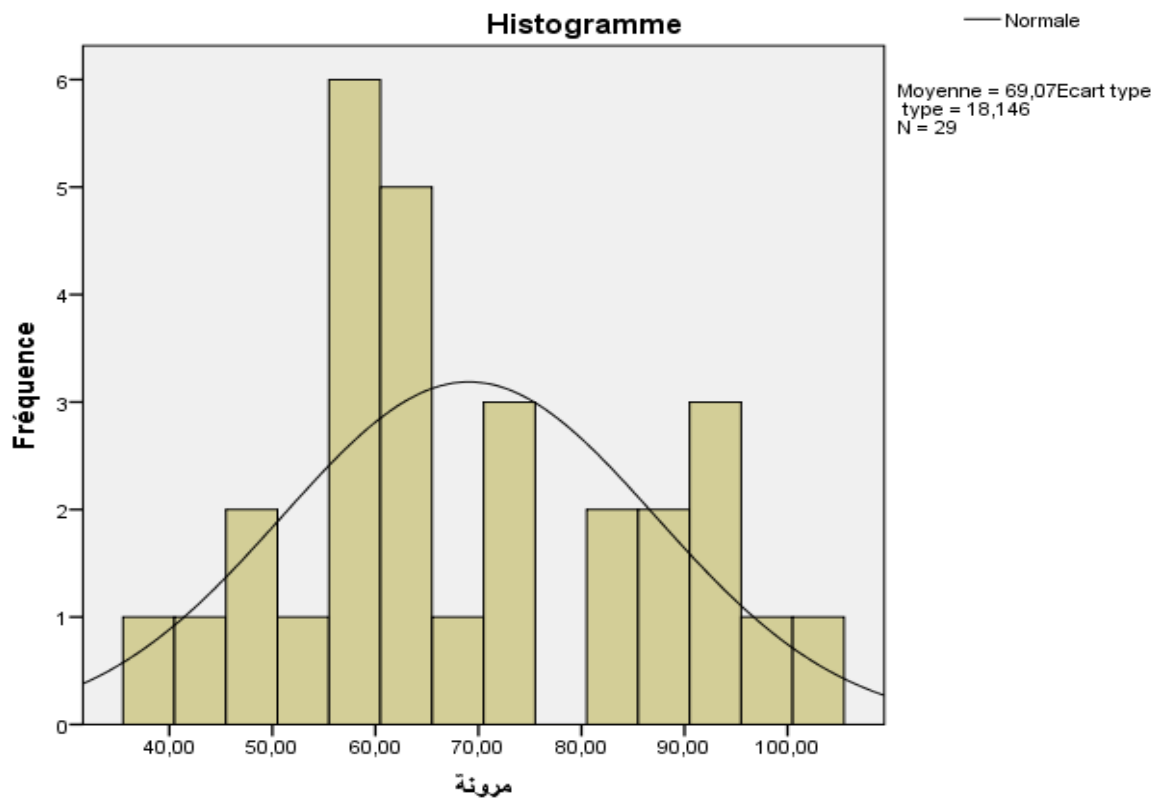
جدول رقم (8) التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغير أحداث الحياة الضاغطة والمرونة النفسية.

القرار	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			المتغير
	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاءات	
غير دال	,799	29	,978	,200*	29	,086	أحداث الحياة الضاغطة
غير دال	,254	29	,956	,051	29	,162	المرونة النفسية

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم اختبار كولموغوروف سمير نوف واختبار شابيرو ويلك، أن كل القيم بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة (أحداث الحياة الضاغطة، المرونة النفسية) جاءت غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، مما يجرنا إلى القول بأن بيانات المتغيرين توزع توزيعاً طبيعياً وبالتالي فإن كل الأساليب الإحصائية التي ستستخدم في معالجة فرضيات وتساؤلات الدراسة الحالية هي أساليب بارامترية. كما هو موضح في الشكلين:



الشكل رقم (01): توزيع متغير الأحداث الضاغطة.



الشكل رقم (02): توزيع متغير المرونة النفسية.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

ثانيا: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات الجزئية:

1- عرض وتحليل مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

نصت الفرضية الجزئية الأولى على أن: مستوى المرونة النفسية مرتفع لدى عينة من الممرضات المتزوجات بسيد عيسى المسيلة.

ولاختبار الفرضية تم استخدام اختبار (T_{test}) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة في كل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية، مع المتوسط النظري للمقياس، فكانت النتيجة كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (9): مستوى المرونة النفسية لدى العينة.

الأبعاد	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الفرق بين المتوسطين	T	مستوى الدلالة	القرار	المستوى
الكفاءة الشخصية	29	3	3,1921	,78458	28	,19212	1,319	,198	غير دال	متوسط -2.60] 3.40
الإصرار والتمسك			2,9015	,95229		-,09852	-,557	,582	غير دال	متوسط -2.60] 3.40
مقاومة التأثيرات السلبية			3,2989	1,17630		,29885	1,368	,182	غير دال	متوسط -2.60] 3.40
تقبل الذات الإيجابية			2,7529	,99165		-,24713	-1,342	,190	غير دال	مرتفع -3.4] 4.20
الدرجة الكلية للمقياس			3,0030	,78896		,00300	,020	,984	غير دال	متوسط -2.60] 3.40

حيث وبعد استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد المقياس والدرجة الكلية ومقارنتها بالمتوسط النظري تبين أن متوسطات أفراد مجتمع الدراسة في أبعاد مقياس المرونة النفسية و الدرجة الكلية كما هي موضح في الجدول بلغت على

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

التوالي (3.195-2.901-3.298-2.752) وبانحرافات معيارية قدرها على التوالي (0.784-0.952-1.176-0.991) ، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتوقع (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ (3) ، كما أن أغلب المتوسطات الحسابي تنتمي إلى المجال [2.60-3.40] أي المجال المتوسط ماعدا بعد تقبل الذات الإيجابية باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة كوسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق غير دال إحصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والنظري، في كل الأبعاد والدرجة الكلية وما يؤكد ذلك هو قيم (t) التي بلغت على التوالي (1.319 ، -0.557، 1.368، -1.342، 0.020) . ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

إذا أن مستوى المرونة النفسية لدى عينة من الممرضات المتزوجات جاء متوسط حسب المجال [2.60-3.40] وغير دال إحصائيا وعليه نستنتج: عدم تحقق الفرضية التي نصت أن مستوى المرونة النفسية مرتفع لدى عينة من الممرضات المتزوجات.

2-عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

نصت الفرضية الجزئية الثانية على أن: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تبعا لمتغير السن لدى عينة الدراسة.

أسفر اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مقياس المرونة النفسية تبعا لمتغير السن على النتائج التالية:

جدول رقم (10) تحليل التباين الأحادي في الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية تبعا لمتغير السن.

الدرجة الكلية المرونة النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	الدلالة
	بين المجموعات	1228,217	4	307,054	,922	,467	غير دال
	داخل المجموعات	7991,645	24	332,985			
	المجموع	9219,862	28				

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة (ف) التي بلغت (0.922) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه.

نستنتج أنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير السن ومنه عدم تحقق الفرضية التي نصت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تبعاً لمتغير السن لدى عينة الدراسة

3- عرض وتحليل مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

نصت الفرضية الجزئية الخامسة على أن: مستوى أحداث الحياة الضاغطة مرتفع لدى عينة من الممرضات المتزوجات بسيدي عيسى المسيلة.

ولاختبار الفرضية تم استخدام اختبار (T.test) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة في كل بعد من أبعاد مقياس الأحداث الضاغطة والدرجة الكلية، مع المتوسط النظري للمقياس، فكانت النتيجة كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (11): مستوى الأحداث الضاغطة لعينة الدراسة.

الأبعاد	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الفرق بين المتوسطين	T	مستوى الدلالة	القرار	المستوى
ضغط الزوج	29	3	2,6795	,53373	28	- ,32049	- 3,234	0.01	دال	متوسط -2.60] [3.40
ضغط الأبناء			2,4784	,65215		- ,52155	- 4,307	0.01	دال	منخفض -1.80] [2.60
ضغط العائلة			2,7543	,74138		- ,24569	- 1,785	0.01	دال	متوسط -2.60] [3.40
ضغط الصحة			2,4618	,51886		- ,53818	- 5,586	0.08	غير دال	منخفض -1.80] [2.60
ضغط العمل			2,4584	,49824		- ,54158	- 5,854			منخفض -1.80] [2.60
الدرجة الكلية			2,5630	,45944		- ,43697	- 5,122	0.01	دال	منخفض -1.80]

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

2.60									
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

حيث وبعد استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد المقياس والدرجة الكلية ومقارنتها بالمتوسط النظري تبين أن متوسطات أفراد مجتمع الدراسة في أبعاد مقياس الأحداث الضاغطة و الدرجة الكلية كما هي موضح في الجدول بلغت على التوالي (2.679-2.474-2.754-2.461-2.563) وبانحرافات معيارية قدرها على التوالي (0.459-0.498-0.518-0.741-0.652-0.533) ، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ (3) ، حيث أن الفرق بين المتوسطين في كل بعد والدرجة الكلية بلغ (-0.320،-0.521، -0.245،-0.538،-0.436) ، كما أن أغلب المتوسطات الحسابي تنتمي إلى المجال [2.60-1.80] أي المجال المتوسط ما عد بعد ضغوط الزواج باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة كوسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والنظري، في أغلب الأبعاد والدرجة الكلية وما يؤكد ذلك هو قيم (t) التي بلغت على التوالي (-3.234،-4.307،-1.185،-5.386، -5.854، -5.122) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$). ما عد قيمة ت لبعد ضغوط الصحة. ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقع في الخطأ بنسبة 1%.

إذا أن مستوى الأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الممرضات المتزوجات جاء منخفض حسب المجال [2.60-1.80] ودال إحصائيا وعليه نستنتج: عدم تحقق الفرضية التي نصت أن: مستوى أحداث الحياة الضاغطة مرتفع لدى عينة من الممرضات المتزوجات.

4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

نصت الفرضية الجزئية السادسة على أن: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأحداث الضاغطة تبعا لمتغير السن لدى عينة الدراسة.

أسفر اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مقياس الأحداث الضاغطة تبعا لمتغير السن على النتائج التالية:

الفصل الخامس: _____ عرض وتحليل ومناقشة النتائج

جدول رقم (12) تحليل التباين الأحادي في الدرجة الكلية لمقياس الأحداث الضاغطة تبعا لمتغير السن.

الدرجة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	الدلالة
الكلية لمقياس الأحداث الضاغطة	بين المجموعات	1765,421	4	441,355	,524	,719	غير دال
	داخل المجموعات	20227,131	24	842,797			
	المجموع	21992,552	28				

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة (ف) التي بلغت (0.524) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 ومن نستنتج أنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأحداث الضاغطة لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير السن ومنه عدم تحقق الفرضية التي نصت: أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأحداث الضاغطة تبعا لمتغير السن لدى عينة الدراسة.

2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة على أن: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى المرونة النفسية والأحداث الحياتية الضاغطة لدى عينة من الممرضات المتزوجات بسيدي عيسى المسيلة.

وبعد المعالجة تم الحصول على النتائج التالية:

جدول رقم (13): معاملات الارتباطين درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة للمرونة النفسية وأبعاد مقياس ودرجة الكلية للمقياس الأحداث الحياتية الضاغطة.

مستوى الأحداث الضاغطة أبعاد مقياس المرونة النفسية	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة	القرار
الكفاءة الشخصية	0.657	0.01	دال
الإصرار والتمسك	0.764	0.01	دال
مقاومة التأثيرات السلبية	0.522	0.01	دال

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تقبل الذات الإيجابية	0.693	0.01	دال
الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية	0.797	0.01	دال

يتضح من الجدول رقم (13) أن قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الأحداث الضاغطة وأبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، حيث تراوحت قيمها بين (0.522-797) فهي قوية. نستنتج أنها توجد علاقة ترقى للدالة إحصائياً بين أبعاد مستوى المرونة النفسية والدرجة الكلية للمرونة والأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة ومنه تحققت الفرضية.

ثالثاً: مناقشة الفرضيات

مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

يتضح من خلال عرض نتائج الفرضية كما هو مبين في الجدول (9) حيث أسفرت النتائج على أن مستوى المرونة النفسية متوسط لدى عينة من الممرضات المتزوجات، ويمكن القول هنا أن النتائج لم تحقق صدق الفرضية القائلة مستوى المرونة النفسية مرتفع لدى عينة من الممرضات المتزوجات، ويمكن لنا تفسير هذه النتيجة أن الممرضات المتزوجات قد يمرن بحالة عدم التوازن والتضارب في تقديم المسؤوليات بين العمل والأسرة وقد تصادفت بعض المشكلات التي قد تؤثر على أدائهم العملي أو الاجتماعي و تنعكس على تكيفها بوجه عام إلى جانب هذا نجد الممرضات المتزوجات تعاني من مشكلة التوافق بين متطلبات العمل والأسرة (الزوج ، الأبناء) بالإضافة إلى الضغوط النفسية جراء العمل في حد ذاته، حيث أن تكرار الظروف الضاغطة التي تعيشها الممرضات المتزوجات كالظروف الأسرية والاجتماعية والاقتصادية، ساعد على القدرة على التكيف مع تلك الظروف وبالتالي يتطلب رفع مستوى المرونة النفسية التي تمكنهم من الاستمرار واجتياز الصعاب التي تواجههم .

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

هذا ما يوافق دراسة مختار (2004) الذي توصل إلى وجود مستوى متوسط من المرونة النفسية لعينة تكونت من 874 طالب وطالبة من المرحلة الإعدادية من خلال تطبيق مقياس المرونة النفسي.

مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

بعد المعالجة الإحصائية بواسطة اختبار تحليل التباين الأحادي (ف) كما هو مبين في الجدول (10)، دلت النتائج على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تبعاً لمتغير السن ويمكن تفسير هذه النتيجة أن المرونة النفسية هي القدرة على التكيف مع أحداث الضاغطة لا ترتبط بعامل السن، كما أن ما تمر به النساء من تجارب حياتية والظروف المعيشة الصعبة والمؤلمة وذلك حسب كل شخص والحالة التي يعيشها والفروق الفردية، كذلك باختلاف الظروف والصعاب التي تواجه المرأة في الفئة العمرية (20-40 سنة) لا تتشابه مع الظروف التي تعيشها المرأة في الفئة العمرية (60-80 سنة)، إلا أن الاستجابة تختلف وقد لا تكتسب خبرة لتوجيه مثل هذه الضغوط، حيث أن المرونة النفسية ليست محددة بمرحلة عمرية معينة بل بعوامل أخرى مثل المشاعر الإيجابية والخبرة التي تعيشها.

تشابهت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة جراسي (2010) حيث أثبتت عدم وجود فروق في المرونة النفسية لدى البالغين في جزر الكاريبي تعزى لمتغير السن، أي أن المرونة النفسية ليست محددة بعوامل أخرى مثل المشاعر الإيجابية والخبرات التي تعيشها المرأة المصابة باضطرابات الغدة الدرقية..

واختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة هو كيم وآخرون (2005) حيث توصلت النتائج إلى وجود فروق في المرونة النفسية بين طلبة وفق لمتغير السن.

مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

يتضح من خلال عرض نتائج الفرضية كما هو مبين في الجدول (11) حيث أسفرت النتائج مستوى أحداث الحياة الضاغطة منخفض لدى عينة من الممرضات

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

المتزوجات ويمكن القول هنا أن النتائج لم تحقق صدق الفرضية القائلة أن مستوى أحداث الحياة الضاغطة مرتفع لدى عينة من الممرضات المتزوجات، ويمكن تفسير هذه النتيجة أن الضغوط نتيجة طبيعية لتفاعل الفرد مع متغيرات الحياة فالضغوط والحياة تسيران جنباً إلى جنب وذلك لسبب واضح ألا وهو الحياة لا تسير على وتيرة واحدة إلا أن عينة البحث الحالي عموماً انخفض مستوى أحداث الحياة الضاغطة، وهذا ما أشارت إليه استجابات على المقياس.

وقد يعود ذلك إلى أن أحداث الضاغطة تتعرض للنسيان إذا تجاوزت الفترة عن الستة أشهر التي مكنتهم من مواجهة أحداث الحياة والمواقف المهددة واستيعاب تأثيراتها، فتعاملوا معها بواقعية والتصدي لها بما يلائمها وبما يتضمن الانتفاع من إجاباتها والوقاية من سلبياتها.

اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة عبد الغني (2005) ودراسة السلطان (2008) في انخفاض مستوى الأحداث الضاغطة لدى الطلبة. واختلفت نتائج دراسة مريم (2008) التي توصلت إلى أن (78.9%) من الممرضات يشعرن بدرجات مرتفعة وذلك لما تتضمنه من مواقف مفاجئة.

مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة:

بعد المعالجة الإحصائية بواسطة اختبار تحليل التباين الأحادي (ف) كما هو مبين في الجدول (12) التي بلغت (0.524)، دلت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير السن ويمكن تفسيرها بأن السن ليس مهم بقدر أحداث الضاغطة التي يتعرض لها نتيجة تعلمه لكثير من الخبرات والمهارات خلال حياته ومواجهة الضغوطات بإيجابية.

واختلفت نتائج الدراسات مثل عبد المعطى (1994)، التي أشارت إلى الفئات العمرية الأكبر كانت أكثر ميلاً إلى تنمية الكفاءة الذاتية، والعمل من خلال الحدث،

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

والالتفات وأن الفئات العمرية الأصغر كانت أكثر ميلا إلى استخدام أساليب التجنب والإنكار وطلب المساندة.

2-مناقشة الفرضية العامة:

يتضح من عرض نتائج الفرضية العامة كما هو مبين في الجدول رقم (13)، حيث أسفرت النتائج على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الممرضات المتزوجات، وبذلك تحققت الفرضية العامة **يفسر ذلك** كل ما كان مستوى أحدث الحياة الضاغطة مرتفع يتطلب مستوى مرونة النفسية مرتفع لأن المرونة النفسية تشكل أهمية كبيرة بالنسبة للممرضات المتزوجات، حيث يتعرض الممرضات للضغوط المستمرة أثناء العمل، وبالتالي فإن امتلاك الممرضات المتزوجات للمرونة النفسية تمنحهم القدرة على تصرف بشكل إيجابي وسليم مع ما يواجههم من موقف ضاغط أثناء العمل، كما أن تحلى الممرضات المتزوجات بالمرونة النفسية يؤدي إلى شعور الممرضات بثقة كبيرة في نفسه.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة إبراهيم مروان، (2017) حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه طردية موجبة ودالة إحصائيا بين المرونة الإيجابية وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلاب الجامعة.

اختلفت نتائج الدراسة مع دراسة زينة عبد الكريم (2016) حيث دلت على عدم وجود علاقة بين المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب.

استنتاج عام:

من خلال المعطيات النظرية والتطبيقية للدراسة الوصفية التحليلية التي قمنا بها في هذه الدراسة، من أجل الكشف عن وجود ذات دلالة إحصائية بين مستوى المرونة النفسية والأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الممرضات المتزوجات، وباستخدام المنهج الوصفي التحليلي، وفي ضوء المعالجة الإحصائية لفرضيات الدراسة والتأكد من

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تحقق الفرضيات المعمقة في الدراسة ومن عدم تحققها إننا وبعد التحليل للجداول نستنتج ما يلي:

الفرضية الأولى: عدم تحقق الفرضية التي نصت أن مستوى المرونة النفسية مرتفع لدى عينة من الممرضات المتزوجات.

الفرضية الثانية: عدم تحقق الفرضية التي نصت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تبعاً لمتغير السن لدى عينة الدراسة.

الفرضية الثالثة: عدم تحقق الفرضية التي نصت أن مستوى الأحداث الضاغطة مرتفع لدى عينة من الممرضات المتزوجات.

الفرضية الرابعة: عدم تحقق الفرضية التي نصت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأحداث الضاغطة تبعاً لمتغير السن لدى عينة الدراسة.

فعلى ضوء ما توصلت إليه من نتائج دراسة، أن المرونة النفسية صفة ملازمة للفرد فهي موجودة معه من الولادة ويحاول تنميتها من خلال التكيف والتأقلم مع الظروف وأحداث الضاغطة ومحاولة التعامل معها بإيجابية لتحقيق أفضل نتائج لتكيف معها.

اقتراحات وتوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة يمكن الخروج بالتوصيات والمقترحات التالية:

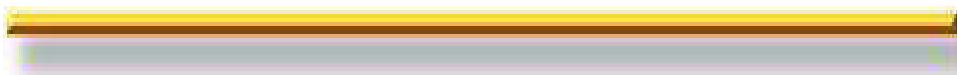
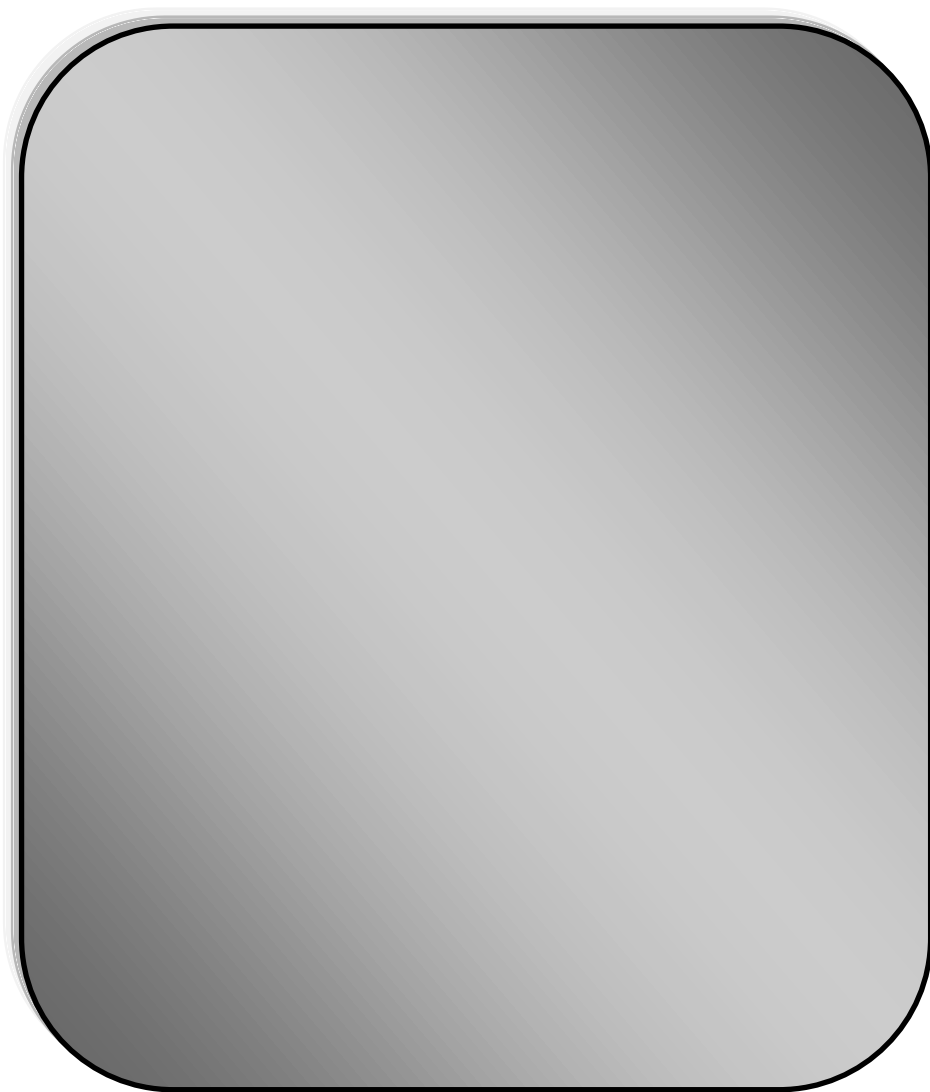
- ✓ الاهتمام بنشر الوعي لدى الممرضات من خلال وسائل الإعلام ومن خلال نشر الأسباب الملموسة الحالية التي تؤدي إلى ضعف المرونة وشعور بالضغوط النفسية.
- ✓ الاهتمام ببحث الممرضات على المشاركة والتفاعل سواء داخل المستشفى أو خارجها.
- ✓ إعداد برامج إرشادية لتنمية المرونة النفسية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.
- ✓ إجراء دراسة ميدانية لمعرفة علاقة هذه المتغيرات بمتغيرات أخرى كالسعادة، والصلابة النفسية لدى الممرضات.

✓ على الفرد أن يتعامل بشكل ايجابي وفعال مع الضغوط لكي يتوافق معها بشكل مقبول.

الفصل الخامس: _____ عرض وتحليل ومناقشة النتائج

✓ تنمية مهارات الفرد في تعامل مع المواقف الضاغطة حتى لا يستسلم للضغوط الشديدة.

خاتمة



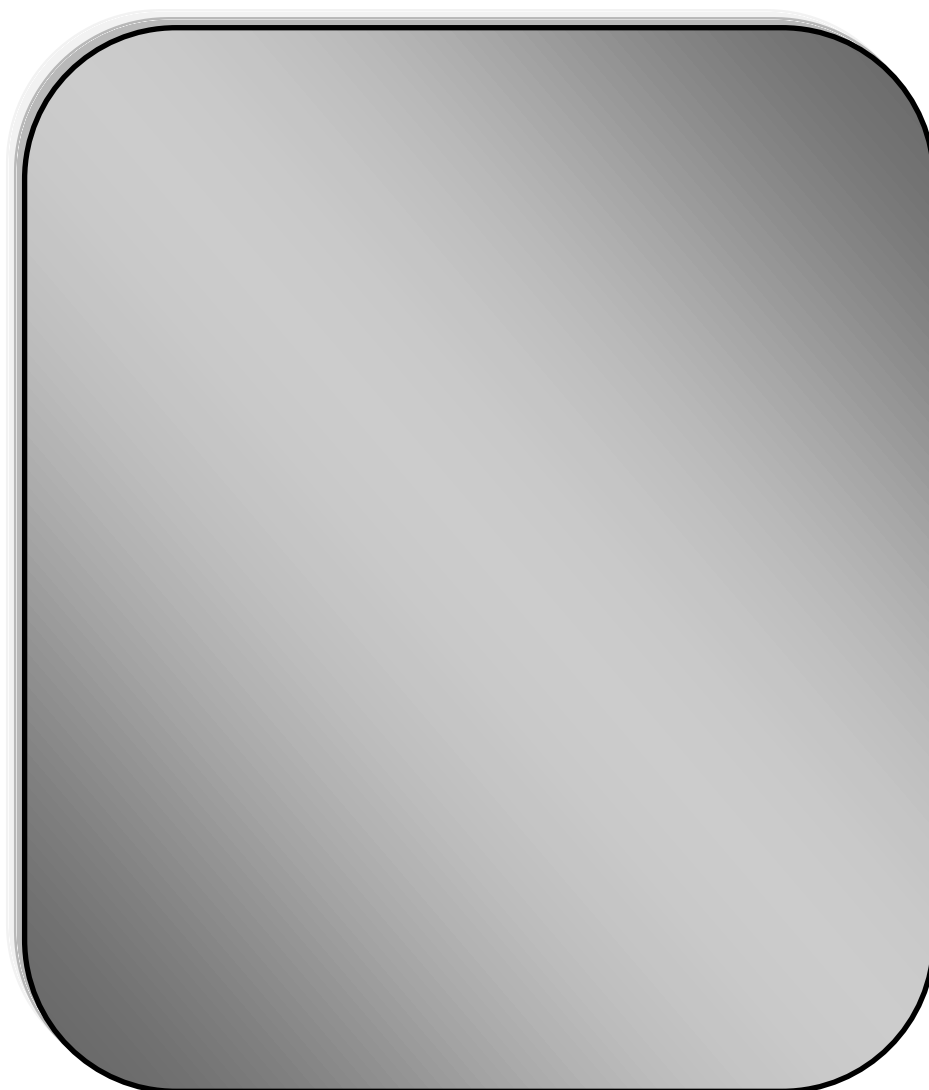
إن الضغط النفسي لا يكاد يفارق الإنسان في هذا العصر لدرجة أنه أصبح يسمى عصر الضغط، ومن المعلوم أن مواجهة الضغط تتغير من موقف لآخر ومن فرد إلى آخر وذلك حسب طبيعة الموقف الضاغط وشخصية الفرد.

فنظراً للكفاءة التي اكتسبتها المرأة العاملة أو الممرضات لتتنوع أدوارها الاجتماعية، وتفاعلها مع الآخرين اتسم سلوكها بالمرونة والتقبل، واللجوء لمواجهة المشكلة وأحداث الحياة الضاغطة للتعامل معها والتفاعل بإيجابية.

توصلنا إلى أن مصادر المرونة النفسية تزيد من قدرة الممرضات من تحمل الإحباط والمشاعر السلبية الناتجة عن المحيط السلبي في العمل، فخصائص الشخصية لها دور مهم في بناء المرونة واكتسابها لدى الممرضات وظهر في القدرة على الاحتفاظ باتزانها النفسي والهدوء والتريث أثناء مواجهتها للظروف المحيطة والضاغطة في عملهم والتعامل معها على أنها صعوبات قابلة للحل لتمييزها بخصائص خاصة مثل التحدي والنظرة الإيجابية لنفسها ونحو المواقف التي تواجهها، بالرغم من التأثيرات السلبية الناتجة عنها والقدرة على التعافي منها، حيث أن تقاسم الممرضات المتزوجات عمل في مستشفى لخبراتهم السابقة ومشاكلهم التي يواجهونها في العمل، وكذلك التواصل الإيجابي بين الممرضات وزملائهم بالعمل وأصدقائهم ولد لديهم الإحساس بالانتماء والشعور بالأمان داخلهم والذي ساهم في تعزيز المرونة النفسية لديهم.

وفي الأخير نأمل أن نتلقى مثل هذه المواضيع في المستقبل سلسلة من الدراسات والبحوث العلمية لغرض الوصول إلى معرفة الطرق المناسبة للتخفيف من أحداث الضاغطة لهذه الفئة التي لها دور فعال وكبير في حياة الفرد.

قائمة المصادر والمراجع



قائمة المصادر والمراجع:

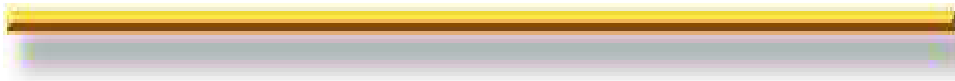
المراجع باللغة العربية:

1. احمد بن عبد الله محمد العيافين، 1433هـ، الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين، كلية التربية، جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية.
2. أسماء بادسي (2019)، مستوى المرونة النفسية لدى الطالبة الجامعية العاملة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، في علم النفس المدرسي، جامعة محمد خيضر -بسكرة.
3. برفيقة محمد على، (2017)، علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن لطلبة معهد علوم والتقنيات، مذكرة لنيل الماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، قسم نشاطات التربية البدنية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
4. جاب الرب، هشام فتحي محمد، 2012، أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالوحدة النفسية لدى الأطفال المكفوفين، دور فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة، الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
5. جودي عربية، (2018)، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى النساء المتزوجات المصابات باضطرابات الغدة الدرقية، مذكرة لنيل شهادة الماستر، قسم علم النفس، جامعة محمد بوضياف -المسيلة.
6. حسين فتيحة، (2015)، المرونة النفسية عند مرضى السكري، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر قسم العلوم الاجتماعية، جامعة مستغانم.
7. رامي خالد وسالم الغول، (2017)، اتخاذ القرار في ضوء قوة الأنا والمرونة النفسية لدى أعضاء الهيئات الإدارية للأندية الرياضية في محافظات غزة، رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي بجامعة الأقصى بغزة.
8. رانيا محمد حسين أبو القمصان، (2017)، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المطلقات في محافظات غزة، مذكرة ماجستير، جامعة إسلامية، غزة.

9. ربيعة مانع زيدان الحمداني، منوخ صباح مرشود، (2013)، مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بالجنس والتخصص، جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، العدد 06.
10. ريان محمد إسماعيل (2006)، الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
11. سعادة، بنت عيد بن خلفان الهاشمي، (2017)، المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة نزوي بسلطنة عمان، رسالة الماجستير كلية العلوم والأدب، قسم التربية والدراسات الإنسانية، جامعة نزوي عمان.
12. سكيك رندة (2012)، المرونة النفسية وعلاقتها بمهارة إدارة الأزمات لدي القيادة التشريعية والتنفيذية في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين.
13. قانة أنيسة، (2019)، دور المرونة النفسية في مساعدة المدمن المتعالج على التعافي من الإدمان على المخدرات، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، تخصص علم النفس، جامعة عبد الحميد ابن باديس -مستغانم
14. قدور بن عباد هوارية، 2014، المساندة الاجتماعية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران.
15. كنان إسماعيل الشيخ، (2017) المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة، كلية التربية، المجلد 39، جامعة تشرين -دمشق-سورية.
16. لانا باسل محمد الشبول (2017)، المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة، رسالة الماجستير، تخصص علم النفس، جامعة اليرموك.

17. لمياء قيس سعدون محمود الزهيري 2012، المرونة النفسية وعلاقتها بكل من القيم وأحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعة، رسالة الماجستير، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى.
18. محمد السعيد، أبو حلاوة(د-ت) الطريق إلى المرونة النفسية -جامعة الإسكندرية.
19. محمد السعيد، أبوحلاوة، (2013)، المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها، وقيمتها الوقائية، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية.
20. محمود رامز يوسف، 2017، الشعور بالآمن النفسي وعلاقته بكل من القيم وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة، المجلة المصرية لدراسات النفسية، كلية التربية جامعة عين الشمس.
21. منار بني مصطفى، احمد الشريفين، رامي طش طوش، 2013، أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى الطلبة جامعة اليرموك في الأردن، قسم علم النفس الإرشادي والتربوي جامعة اليرموك الأردن.
22. مي إدريس، 2020، دور الأحداث الضاغطة والاتجاه نحو المخاطر الصحية في التنبؤ بالتقييم الجوهري لذات لدى طلبة الجامعة، كلية الآداب، جامعة القاهرة.
23. النوى هاجر (2016) الرضا عن الحياة وعلاقته بالمرونة النفسية والضغط النفسية لدى طلبة الجامعة، رسالة الماجستير كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس، ولاية باتنة.
24. هالة خير سناري إسماعيل، (2017)، المرونة النفسية وعلاقتها بالليقظة لدى طلاب كلية التربية، كلية التربية، جامعة جنوب الوادي، العدد 50.
25. هبة أبو محمد علي، 2022، أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالسعادة لدى الراشدين المصابين بالتلعثم، مجلة كلية الأدب، جامعة سوهاج، العدد الثاني والستون، الجزء الثاني.

الملاحق



مقياس المرونة النفسية

///	الفقرة	أوافق	لا أوافق	محايد	لا أوافق مطلقا	لا أوافق تماما
1	لدى القدرة على التعامل مع المشاعر المؤلمة					
2	أستطيع التعامل مع المواقف الجديدة					
3	لا أحبب بسهولة بعد أي موقف فشل أمر به					
4	مواجهة الضغوط تجعلني أكثر قوة					
5	لدى القدرة على تحقيق أهدافي					
6	اتخذ قرارات صعبة لا ترضى الآخرين					
7	أرى نفسي أني شخصية قوية					
8	مهما كانت الأمور لا أستسلم بسهولة					
9	أستطيع التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط					
10	!!أتصرف بناء على حدسي دون أن اعرف لماذا					
11	لدى القدرة على استعادة توازني بعد كل مرة أتعرض فيها للأذى					
12	اخفف من الأمور الصعبة بالرضا والدعابة					
13	ابذل قصارى جهدي بغض النظر عن النتيجة					

					أفضل أن اخذ المبادرة في حل المشكلات	14
					لدى علاقات في حياتي وثيقة وأمنة	15
					نجاحات الماضي تمنحني الثقة في مواجهة تحديات المستقبل	16
					امتلك القدرة على التكيف مع المتغيرات	17
					أعرف أين أحصل على المساعدة عندما أحتاج إليها	18
					لدى إحساس قوي بما هو هدي من الحياة	19
					أعمل على تحقيق أهدافي	20
					لدى القدرة على التحكم بحياتي	21
					أحب التحدي	22
					اشعر بالفخر حول إنجازاتي	23

مقياس الأحداث الحياة الضاغطة

المعلومات الشخصية

العمر.....المهنة.....عدد سنوات الخبرة.....

المستوى التعليمي.....التخصص العلمي.....

عدد الأولاد.....الحالة الاجتماعية.....نوع السكن.....عدد الغرف.....

لا أبدا jamais	نادرا rarement	أحيانا parfois	غالبا Souvent	دائما Toujour	الفقرات	
					يضايقني تسلط زوجي	01
					يحزنني عدم اهتمام زوجي بأموري الصحية	02
					يعاملني زوجي معاملة جافة	03
					يزعجني عناد زوجي	04
					تضايقني إهانة زوجي لي	05
					يضايقني قلة حديث زوجي معي	06
					يقهرني الروتين الذي أشعر به في حياتي الزوجية	07
					أنزعج من حديث زوجي عن مشاكلنا الزوجية الناتجة عن خروجي للعمل	08

					يحزنني سوء علاقتي بزوجي	09
					أفتقر إلى الحب والحنان من زوجي	10

					ترهقني كثرة مطالب زوجي	11
					عدم تفهم زوجي لي يزيد من مشكلاتي	12
					لا يشعر زوجي بمسؤولياته اتجاه أبنائه	13
					يلومني زوجي بشأن تربية أبنائي رغم إهماله هو لهم	14
					يضايقني عدم تعاون زوجي معي	15
					يضايقني تحكم زوجي في مرتبي الخاص	16
					يجبرني زوجي على المشاركة في جميع نفقات المنزل	17
					أشعر بالتقصير والإهمال في حق أبنائي	18
					أعاني من المرض المستمر لأبنائي أو احدهما	19
					أتعامل مع أبنائي بعصبية لتنفيذ أوامري وتوجيهاتي	20
					يقلقني الخوف على مستقبل أبنائي	21
					أعاني من صعوبة التعامل مع أبنائي المراهقين	22
					أشعر بالذنب لعدم مساعدة أبنائي في الدراسة بسبب التعب بعد عودتي من	23

					العمل	
					لا استمتع بالترفيه مع أبنائي بسبب عبء العمل	24
					أشعر بالإرهاق لاعتماد أبنائي علي في تلبية جميع مطالبهم التعليمية والمنزلية	25
					يضايقني تفكك العلاقات الاجتماعية مع العائلة	26
					يضايقني قلة الزيارات العائلية لضيق الوقت	27
					وفاة أحد أفراد عائلتي له تأثير مستمر على نفسي	28
					اشعر بالضيق الشديد لمرض أحد أفراد عائلتي	29
					يضايقني عدم تبادل الزيارات العائلية	30
					يؤلمني عدم اهتمام عائلتي بمشاعري	31
					أشعر بالحزن لعدم تبادل الاحترام بين أفراد العائلة	32
					يؤلمني برودة مشاعر أُمي اتجاهي	33
					أعاني من ألم في صدري يؤثر على نفسي	34
					أشعر بالصداع في كثير من الأوقات	35
					أعاني من بعض المشاكل الصحية التي قد تؤثر على أدائي في العمل	36
					أشعر بألم في ركبتي بسبب كثرة الوقوف في العمل	37

					أعاني من حساسية	38
					تتأثر صحي كثيرًا من الحمل أثناء العمل	39
					أشعر بالاكتئاب نتيجة السمعة التي أثرت على شخصيتي	40
					يقلقني تدهور حالي الصحية بسبب ظروف العمل	41
					ظروفي الصحية السيئة جعلتني أشعر بالإحباط النفسي	42

					أعاني من آلام أسفل الظهر	43
					أعاني من اضطرابات في شهيتي للأكل بسبب التعب من العمل والقيام بشؤون البيت	44
					أعاني من كثرة المهام الملقة على عاتقي عبي العمل	45
					أشعر أن مهنتي مهنة شاقة	46
					أشعر بصراع في الأدوار كوني ربة بيت وأعمل في نفس الوقت	47
					أعاني من عدم الموازنة بين متطلبات العمل ومتطلبات الأسرة	48
					أشعر بالإرهاق الشديد نتيجة كثرة أعباء العمل	49
					يؤلمني عدم التعاون بين الزميلات في العمل	50
					تقلقني ساعات العمل طويلة	51

					الرؤساء في العمل لا يقدرّون الظروف العائلية الطارئة في الأسرة	52
					تزيد الخلافات بين الزملاء في العمل من شعوري بعدم الراحة النفسية	53
					يضايقني عدم الشفافية في تطبيق القوانين في العمل	54
					يزعجني تسلط الرؤساء في العمل	55
					يزعجني احتقار المسؤولين لطبيعة عمل المرأة	56
					أعاني من ضعف العلاقات الإنسانية بين الزملاء في العمل	57
					متطلبات العمل تجعلني أقصر في تربية أبنائي	58
					أشعر بالإحباط من عدم مساواة المسؤولين بين العمال	59
					أوقات الدوام في العمل لا تتناسب وازدواجية الدور لدى المرأة	60
					العمل الليلي يعمق للمرأة من الصراعات الزوجية	61

ملاحق :

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,913	23

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,805
		Nombre d'éléments	12 ^a
	Partie 2	Valeur	,872
		Nombre d'éléments	11 ^b
		Nombre total d'éléments	23
Corrélation entre les sous-échelles			,825
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,904
	Longueur inégale		,904
Coefficient de Guttman			,898

a. Les éléments sont : 12م، 11م، 10م، 9م، 8م، 7م، 6م، 5م، 4م، 3م، 2م، 1م.

b. Les éléments sont : 23م، 22م، 21م، 20م، 19م، 18م، 17م، 16م، 15م، 14م، 13م، 12م.

Corrélations

		بعد 1	بعد 2	بعد 3	بعد 4	مرونة
بعد 1	Corrélation de Pearson	1	,628**	,671**	,570**	,811**
	Sig. (bilatérale)		,003	,001	,009	,000
	N	20	20	20	20	20
بعد 2	Corrélation de Pearson	,628**	1	,598**	,771**	,894**
	Sig. (bilatérale)	,003		,005	,000	,000
	N	20	20	20	20	20
بعد 3	Corrélation de Pearson	,671**	,598**	1	,760**	,839**
	Sig. (bilatérale)	,001	,005		,000	,000
	N	20	20	20	20	20
بعد 4	Corrélation de Pearson	,570**	,771**	,760**	1	,909**
	Sig. (bilatérale)	,009	,000	,000		,000
	N	20	20	20	20	20
مرونة	Corrélation de Pearson	,811**	,894**	,839**	,909**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	
	N	20	20	20	20	20

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

السن

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide أقل من 25 سنة	5	17,2	17,2	17,2
سنة 26-30	12	41,4	41,4	58,6
سنة 31-35	7	24,1	24,1	82,8
سنة 36-40	2	6,9	6,9	89,7
أكثر من 45 سنة	3	10,3	10,3	100,0
Total	29	100,0	100,0	

المستوى التعليمي

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ثانوي	4	13,8	13,8	13,8
جامعي	25	86,2	86,2	100,0
Total	29	100,0	100,0	

التخصص

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide شبه طبي	20	69,0	69,0	69,0
2	9	31,0	31,0	100,0

Total	29	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

الفرضية الجزئية 01 Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
م1	29	3,1921	,78458	,14569
م2	29	2,9015	,95229	,17684
م3	29	3,2989	1,17630	,21843
م4	29	2,7529	,99165	,18415
متوسط2	29	3,0030	,78896	,14651

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 3					
	T	Ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
م1	1,319	28	,198	,19212	-,1063	,4906
م2	-,557	28	,582	-,09852	-,4608	,2637
م3	1,368	28	,182	,29885	-,1486	,7463
م4	-1,342	28	,190	-,24713	-,6243	,1301
متوسط2	,020	28	,984	,00300	-,2971	,3031

الفرضية الجزئية 02 ANOVA

مرونة

	Somme des carrés	Ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergruppes	1228,217	4	307,054	,922	,467
Intragruppes	7991,645	24	332,985		
Total	9219,862	28			

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	Ddl
مرونة	Hypothèse de variances égales	,209	,652	-,774	27
	Hypothèse de variances inégales			-,767	24,707

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
					Inférieur
مرونة	Hypothèse de variances égales	,446	-5,28365	6,82464	-19,28666
	Hypothèse de variances inégales	,450	-5,28365	6,89089	-19,48425

الفرضية الجزئية 03 Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
1مح	29	2,6795	,53373	,09911
2مح	29	2,4784	,65215	,12110
3مح	29	2,7543	,74138	,13767
4مح	29	2,4618	,51886	,09635
5مح	29	2,4584	,49824	,09252
1متوسط	29	2,5630	,45944	,08532

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 3					
	T	Ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
1مح	-3,234	28	,003	-,32049	-,5235	-,1175
2مح	-4,307	28	,000	-,52155	-,7696	-,2735
3مح	-1,785	28	,085	-,24569	-,5277	,0363
4مح	-5,586	28	,000	-,53818	-,7355	-,3408
5مح	-5,854	28	,000	-,54158	-,7311	-,3521

1متوسط	-5,122	28	,000	-,43697	-,6117	-,2622
--------	--------	----	------	---------	--------	--------

ANOVA04 الفرضية الجزئية

أحداث

	Somme des carrés	Ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergruppes	1765,421	4	441,355	,524	,719
Intragruppes	20227,131	24	842,797		
Total	21992,552	28			

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	Ddl
أحداث	Hypothèse de variances égales	1,148	,293	-,426	27
	Hypothèse de variances inégales			-,411	20,873

Test des échantillons indépendants

	Test t pour égalité des moyennes
--	----------------------------------

		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
					Inférieur
أحداث	Hypothèse de variances égales	,673	-4,52885	10,62101	-26,32136
	Hypothèse de variances inégales	,685	-4,52885	11,01492	-27,44411

الفرضية العامة التفاضلية

		مرونة	م1 بعد	م2 بعد	م3 بعد	م4 بعد	أحداث
مرونة	Corrélation de Pearson	1	,809**	,899**	,771**	,839**	,797**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,000	,000	,000
	N	29	29	29	29	29	29
م1 بعد	Corrélation de Pearson	,809**	1	,633**	,627**	,463*	,657**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,000	,011	,000
	N	29	29	29	29	29	29
م2 بعد	Corrélation de Pearson	,899**	,633**	1	,549**	,711**	,734**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000		,002	,000	,000

N		29	29	29	29	29	29
م3 بعد	Corrélation de Pearson	,771**	,627**	,549**	1	,564**	,522**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,002		,001	,004
N		29	29	29	29	29	29
م4 بعد	Corrélation de Pearson	,839**	,463*	,711**	,564**	1	,693**
	Sig. (bilatérale)	,000	,011	,000	,001		,000
N		29	29	29	29	29	29
أحداث	Corrélation de Pearson	,797**	,657**	,734**	,522**	,693**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,004	,000	
N		29	29	29	29	29	29

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

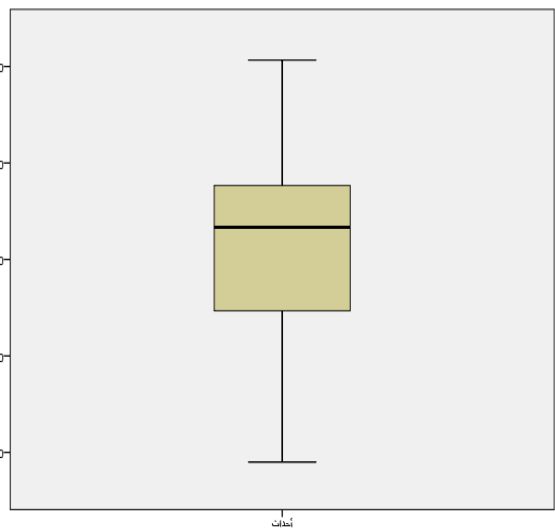
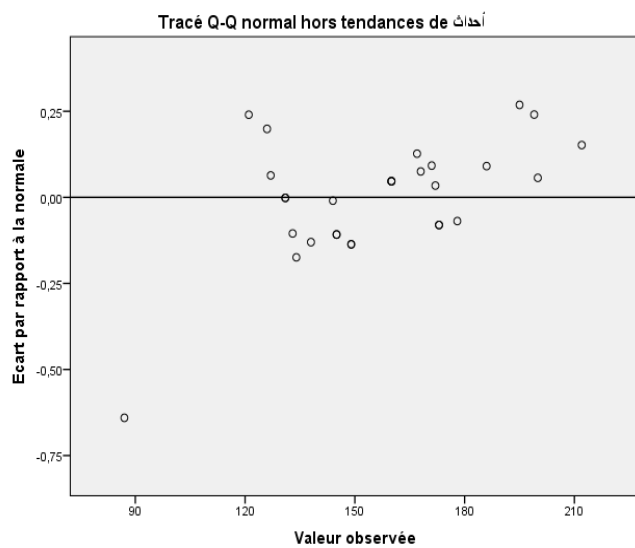
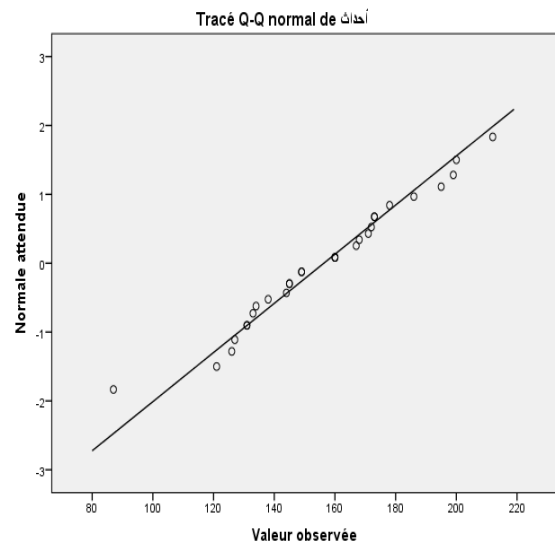
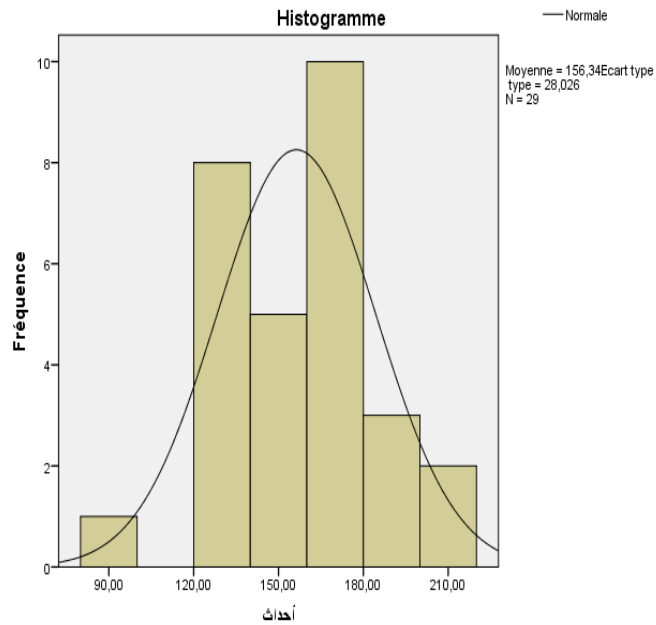
** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

اختبار اعتدالية التوزيع Tests de normalité

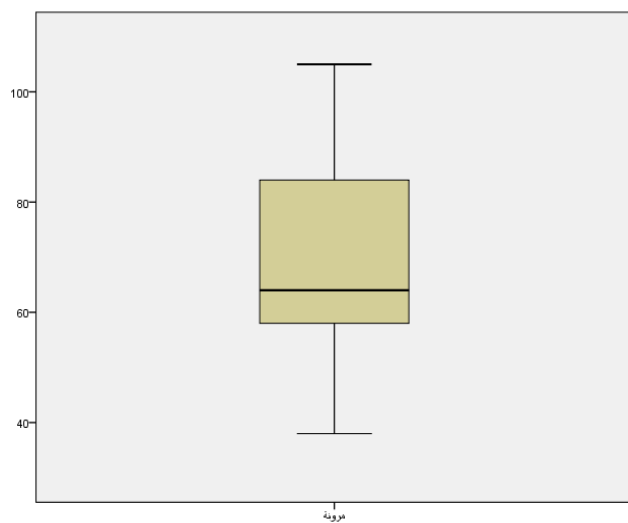
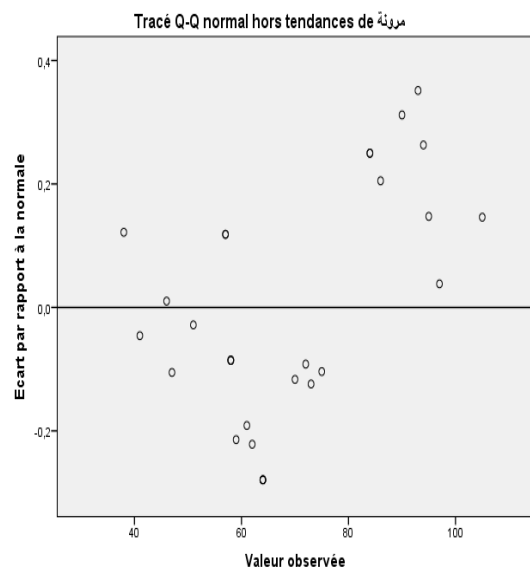
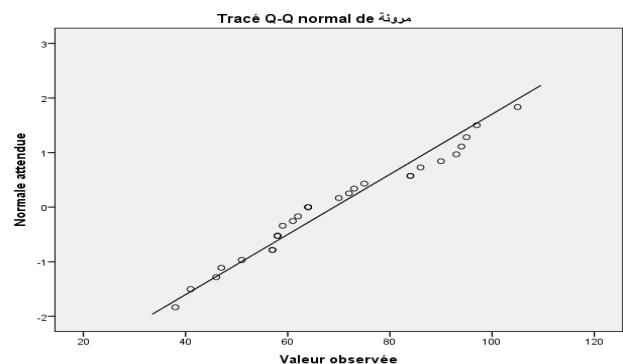
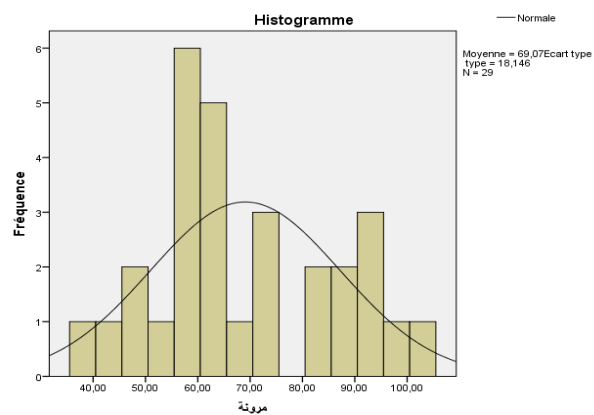
	Kolmogorov–Smirnov ^a			Shapiro–Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
أحداث	,086	29	,200*	,978	29	,799
مرونة	,162	29	,051	,956	29	,254

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors



مرونة



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Mohammed Boudiaf - M'sila
Faculty of Humanities and Social Sciences
Department of Psychology



جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

تصريح شرقي
خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

أنا المعضي أسفله:

المعبد (ة): محمد بوجياد الصفة: طالب، باحث
الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 0020564
والمسجل بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس العيادي
والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة تخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)
عنوانها: للمرونة النفسية وعلاقتها بآليات الحياة الضائعة
لدى عينه من الممرضات المتزوجات
أصرح بشرطي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة
في إنجاز البحث المذكور أعلاه

التاريخ:

توقيع المعني (ة)



المرجع: قرار 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر 2020



المسيلة في: 23/03/2022

إلى السيدة: صديرة موشية الشاذلي كوكبي بلقيش سيدي عيسى

الموضوع: تسهيل مهمة لإجراء الدراسة الميدانية

تحية عطرة وبعد ...

في إطار الجاز دراسة ميدانية (مذكرة تخرج) لطلبة سنة تانييتة صاستر

التخصص: علم النفس العيادي

الشعبة: علم النفس

نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل مهمة الطالب (ة) المذكور (ة) أدناه وتقديم المساعدة الممكنة واللازمة في حدود أغراض البحث العلمي، وما يسمح به القانون، وهذا على مستوى المصالح التي تشرفون عليها.

عنوان الدراسة: أطروحة النفس وعلاقتها بالأحداث الحياتية الصانقة لدى عينات من الممرضات المتزوجات
المشرف (ة): بورسنا موشية

الرقم	الاسم واللقب	تاريخ ومكان الميلاد	رقم التسجيل
01	جنوي آكيه	25 / 02 / 1997 ميسا	45 08 08 161635
02	خديجة تحوي	14 / 11 / 1996 ورقلة	8 4028 3508 1717
03			✓

في الفترة الممتدة من: 2022/.../... إلى غاية 2022/.../...م.

تأليب العميد المكلف بالبحث العلمي



نائب رئيس القسم للبحث العلمي



Téléphone / Fax
E-mail

(213) 0355353054
univ28psy@yahoo.com

قسم علم النفس - الهاتف / الفاكس
البريد الإلكتروني

وثيقة ايداع مذكرة ماستر

الموضوع:

المرونة النفسية وعلاقتها بالأحداث الحياتية الفعالة
لدى عينة من الممرضاة المتزوجات

إعداد الطلبة:

1- تديجيا نجوى رقم التسجيل: 171735084048

2- جزولي آسية رقم التسجيل: 161635090845

القسم: علوم اجتماعية الشعب، علم النفس التخصص: علم النفس العيادي
إشراف: بوريات سامية الرتبة: أستاذة محاضرة (أ)

أقر بأنني تابعت العمل المذكور أعلاه في جلسات إشرافية طيلة الموسم الجامعي: 2020-
2021 وأسمح بإيداعه على مستوى إدارة القسم للمناقشة.

رئيس فريق الاختصاص

موافقة وامضاء المشرف(ة):



رئيس القسم

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Mohammed Boudiaf - M'sila
Faculty of Humanities and Social Sciences
Department of Psychology



جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإتجاز بحث

أنا الممضي أسفله:

السيد (ة): جزولي آية الصفة: طالب، أستاذ، باحث، طالبة

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 206897713 والصادرة بتاريخ: 2021-09-29

والمسجل بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس العيادي

والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة تخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)

عنوانها: الطروقة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة

لدى عينة من الممرضات المبروقات

أصرح بشرفي أنني التزم بفراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة

في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ



توقيع المعني (ة)

المرجع: القرار 1082 تاريخ 27 ديسمبر 2020
بجامعة