

## **Coping Strategies stress among a sample of displaced Syrian mothers to Lattakia Governorate.**

**Walaa Bassam Halloum\***

**(Received 16 / 7 / 2020. Accepted 26 / 10 / 2020)**

### **□ ABSTRACT □**

The study aimed to investigate strategies for facing the adversarial and compulsive pressures of a sample of displaced Syrian mothers to Lattakia governorate, and to study the differences in these strategies according to variables: the presence and absence of children, the number of years of displacement: months, years, to test the study hypotheses, relying on the scale of stress strategies for the doctor Laila Sharif, which is composed of 37 words distributed among three alternatives to answer, was applied to a sample consisting of (50) mother of private places residents (houses - shops).

The results of the study showed that the predominant strategy to face pressure is the forward strategy. The results showed that there are statistically significant differences in the strategies of progressive confrontation according to the variable of the presence of children and the lack thereof in favor of the presence of children, and also there are differences according to the variable number of years of displacement in favor of the years, as the results showed that there were no differences in the strategy of arbitrary mothers.

**Keywords:** Displacement - coping strategies - Displaced mothers.

---

\*Master, Psychological Counseling department, Faculty of Education, Tishreen University, Syria.

## استراتيجيات مواجهة الضغوط (الإقدامية والإحجامية) لدى عينة من الأمهات السوريات النازحات إلى محافظة اللاذقية

ولاء بسام حلوم\*

(تاريخ الإيداع 16 / 7 / 2020. قبل للنشر في 26 / 10 / 2020)

### □ ملخص □

هدفت الدراسة إلى تقصي استراتيجيات مواجهة الضغوط الإقدامية والإحجامية لدى عينة من الأمهات السوريات النازحات إلى محافظة اللاذقية، ودراسة الفروق في هذه الاستراتيجيات حسب متغيرات: وجود الأولاد وعدمه، مدة النزوح: أشهر، أعوام، لاختبار فرضيات الدراسة تم الاعتماد على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط للدكتورة ليلي شريف المؤلف من 37 عبارة موزعة على ثلاثة بدائل للإجابة، تم تطبيقه على عينة مكونة من (50) أم من ساكنات الأماكن الخاصة (منازل- محلات تجارية للسكن).

بينت نتائج الدراسة أن الاستراتيجية الغالبة لمواجهة الضغوط هي الاستراتيجية الإقدامية، كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في استراتيجيات المواجهة الإقدامية حسب متغير وجود الأولاد وعدمه لصالح وجود الأولاد، وأيضاً توجد فروق تبعاً لمتغير مدة النزوح وذلك لصالح الأعوام.

الكلمات المفتاحية: النزوح \_ استراتيجيات مواجهة الضغوط \_ الأمهات النازحات.

\* ماجستير، قسم الإرشاد النفسي - كلية التربية - جامعة تشرين ، سورية.

**مقدمة:**

إن لعلم النفس دوراً رياديّاً في تربية الإنسان تربيةً منهجيةً هادفةً، تحقق له التوازن النفسي بين الجانبين المادي والروحي في شخصيته، مما يؤدي إلى تحقيق شخصية سوية متمتعة بصحة نفسية. إلا أن الإنسان يواجه في حياته الكثير من المشكلات والأزمات، التي تتضمن خبراتٍ غير مرغوب فيها ونتائجٍ يعتبرها سيئةً على المستويين الشخصي أو الاجتماعي، بالإضافة إلى مواجهته لأحداثٍ تتطوي على الكثير من مصادر التهديد والقلق والخطر في مجالات حياته كافة، والتي تترك أثراً بالغاً في معظم جوانب شخصيته. فقد أعطى علم النفس لهذه المشكلات الحيز الأوسع في البحث والاستقصاء، خصوصاً من خلال علم النفس الشخصية الذي تحدث عنها، وهو فرع من فروع علم النفس الذي يدرس الشخصية والفروق الفردية.

اهتم هذا الفرع من علم النفس بالظروف والمشكلات التي يتعرض لها الإنسان في حياته ومن هذه الظروف الصعبة نزوح الأفراد من مدينتهم الأم بحثاً عن الأمان. فمنذ عدة سنوات وحتى وقتنا الراهن يتعرض بلدنا لأزمة حقيقية، تتجلى بحرب سياسية واقتصادية وإعلامية ونفسية، تهدد أمن مواطنيه واستقرارهم النفسي وتتغص عليهم حياتهم الهادئة. فقد تركت هذه الحرب آثاراً اجتماعية ونفسية على جميع شرائح المجتمع السوري وخصوصاً المرأة فيه، التي أصبحت تتحمل عبئاً كبيراً. حيث تغيرت حياتها في كل الجوانب المادية والاجتماعية والأسرية والصحية، فأصبحت نازحة أو لاجئة أو زوجة شهيد أو أرملة أو مخطوفة أو أم شهيد. باتت أحلامها وحقوقها وحياتها مؤجلة، دائمة الشكوى والضغط والخبرات الصادمة.

للتعايش مع هذه الخبرات والضغوطات كان هناك ضرورة في مواجهة الضغوط والأحداث الضاغطة والمؤلمة، لكن استجابة الأفراد لهذه الأحداث قد تختلف، فمنهم من لا يقوى على المواجهة، ويقع فريسة للمرض الجسدي والنفسي، ومنهم من يواجهها بفعالية فتعيه على التغلب على مشكلات الحياة. إن أول من تحدث عن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية العالم سيجموند فرويد Freud، حيث اعتبرها ميكانيزمات دفاع أولية واستراتيجيات مواجهة يلجأ إليها الفرد لا شعورياً للوقوف في وجه الضغوط. طور هذا المفهوم العالمان لازاروس وفولكمان Lazarus & Folkman في عام 1981 وعرفاه بأنه: "الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب الموقف ويتم تقديرها من جانب الفرد نفسه على أنها مرهقة وشاقة أو تتجاوز إمكانياته" (Lazarus & Folkman, 2009, 13). صنف بيلنجز وموس Billings & Moos في عام 1984، استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى استراتيجيات مواجهة إقدامية وأخرى إجمالية، فالإقدامية تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلات، ومحاولات سلوكية وذلك بهدف حل المشكلة بشكل مباشر، أما استراتيجيات المواجهة الإجمالية فهي تتضمن القيام بمحاولات معرفية، وذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف، والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة، حيث تتكون استراتيجيات الإجمام بدورها من استراتيجيات فرعية مثل الإنكار والكبت والاستسلام والقمع (بيلنجز وموس ورد في حسين، 2006، 263)

**إشكالية البحث:**

أصبحت ظاهرة انتشار النازحين السوريين الذين نزحوا من مختلف المناطق السورية إلى محافظة اللاذقية أمر ملفت للنظر في ضوء الحرب على سوريا. فقد اضطر نحو خمسة ملايين سوري إلى النزوح منذ آذار 2011 (علاء الدين، 2014، 23).

اتَّجه العدد الأكبر من النازحين إلى محافظة اللاذقية، لأنها المنطقة الأكثر أماناً في سورية والخالية تقريباً من النزاعات والمشاكل. حيث تبين إحصائيات مديرية الشؤون الاجتماعية والعمل في محافظة اللاذقية أن أكثر من مليوني نازح جاؤوا إلى الساحل السوري منهم أكثر من خمسين ألف أسرة في اللاذقية عام 2014.

وبالرغم من محاولة الجهات المسؤولة تأمين كافة المستلزمات، إلا أنهم يعانون من مشكلات عديدة تتمثل بالمأوى والأدوية والكساء وغيرها، فقد أثبتت دراسة لمركز دمشق للدراسات عام 2015، أن الواقع الذي يعيشه الأفراد في سورية هو واقع مرير بسبب الأزمة وخلف لهم مشكلات اجتماعية ونفسية.

كما يمكن ملاحظة أن النسبة الكبرى من النازحين هم من النساء. ففي ظل هذه الأزمة فرضت على المرأة مسؤوليات جديدة أثقلت كاهلها وأتعبتها، فهي ترعى أطفالها وتعتني بشؤون مسكنها الجديد، تتعامل مع أشخاص من بيئات مختلفة، ومن الممكن أن تكون قد فقدت زوجها لها أو ولداً. وهذا ما أكدته العديد من الدراسات والأبحاث التي درست في سورية، فقد ظهر عندها مشكلات نفسية جديدة، فهي تعاني من الوحدة والفراغ والصراعات الداخلية. ولقد أصبحت بعض النساء في سورية تتحملن مسؤوليات الأب والأم معاً، يقفن وحدهن، يصارعن الحياة وأعباءها.

وبنتيجة تعرض هؤلاء الأمهات النازحات للكثير من الضغوط والمشاكل، سيحاولن إتباع أساليب عديدة تُبعد الخطر عنهن وتعيدهن إلى حالة التوازن للتعامل مع هذه المشكلات، ولكن قد يفشل البعض في ذلك، فالبعض قد يتعامل مع ضغوطه بمرونة ويواجهها، والبعض الآخر يتجنبها ويستسلم لها، مما يؤدي إلى زيادة حجم المشكلة، في دراسة لعز الدين الغطاس (2012)، أكد فيها على أهمية مواجهة الضغوط النفسية باستراتيجيات مناسبة وفعالة حيث تختلف هذه المواجهة من فرد لآخر حسب عمره وحالته الاجتماعية.

والمواجهة الفعالة هي التي تعين الفرد على الخفض من حدة المشكلة ومن القلق المصاحب للضغوط، ففي دراسة بيلنجز وموس (Billings & Moos 1981)، أكدوا فيها أن استراتيجيات المواجهة الإقدامية الفعالة تتضمن النزعة للاستجابة بشكل فعال للأحداث الضاغطة، والسعي للحصول على معلومات عن هذه الأحداث الضاغطة وحل الموقف أو المشكلة. أما المواجهة غير الفعالة تزيد من وتيرة المشكلة وترفع نسبة القلق المصاحب لها، حيث وجد أن المواجهة الإجمامية تتضمن تجنب التفكير الواقعي بالمشكلة والاستسلام لها مما يزيد من الانفعالات السلبية المصاحبة، وأشارت بعض الدراسات إلى دور العامل الشخصي في أساليب المواجهة، "وإن العامل الإدراكي لدى الفرد يعينه على اختيار الأساليب الفعالة لمواجهة ضغوطات حياته" (غطاس، 2012، 19). وبعد التواصل مع مجموعة من الأمهات النازحات ضمن المحافظة والتعرف عليهن والحديث معهن بشكل مفصل عن حياتهن السابقة والحالية ومعاناتهن من حيث المأوى والمأكل والأطفال والوضع المعيشي السيئ، بالإضافة إلى تغير البيئة الاجتماعية التي كانوا يعيشون فيها، وكيفية مواجهتهن لمشكلاتهن ومشكلات الأسرة، وبناءً على كل ما سبق تأتي الدراسة الحالية لنحاول من خلالها تقصي استراتيجيات مواجهة الضغوط التي تمتلكها النازحات، حيث ننطلق من السؤال الرئيس الآتي

ما استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من الأمهات السوريات النازحات إلى محافظة اللاذقية؟

## أهمية البحث وأهدافه:

تبرز أهمية الدراسة الحالية في النقاط الآتية:

- تلي الدراسة الحالية متطلبات نشأت خلال الحرب وما أفرزته من أزمات حيث تتناول قضايا نفسية لفئات متضررة وهي الأمهات النازحات السوريات كونها أكثر تعرضاً للضغوط النفسية.
  - من حداثتها فهي تعد الدراسة الأولى من نوعها في حدود علم الباحثة على أمهات سوريات نازحات بمتغير استراتيجيات مواجهة الضغوط في المجتمع السوري.
  - إن نتائج الدراسة قد تفيد الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين وتفتح المجال أمامهم للقيام بخطوات علاجية للمشكلات الناجمة عن النزوح وعمل برامج إرشادية لتقوية استراتيجيات المواجهة الفعالة لدى العينة المعنية.
  - قد تحت نتائج هذه الدراسة أصحاب القرار وذوي السلطة والأخصائيين النفسيين لتوفير المزيد من الدعم النفسي والاجتماعي والخدمي لمساعدة الأمهات النازحات على تأمين مستلزماتهم بأكملها وتوفير البيئة الصحية لهن وإقامة ندوات توضيحية لتعريف الأفراد في المجتمع بمشكلات النازحات السوريات. ويتضح ذلك جلياً من خلال ربط الجامعة بالمجتمع وبشكل خاص كلية التربية كمؤسسة تعليمية تربية اجتماعية إرشادية عامة.
- تهدف الدراسة الحالية إلى:

1. تعرف استراتيجيات المواجهة التي تمتلكها عينة البحث.
2. قياس الفروق في استراتيجيات المواجهة لدى عينة البحث تبعاً للمتغيرات التالية (وجود الأولاد وعدمه، مدة النزوح (أعوام- أشهر).

## فرضيات البحث:

سيتم اختبار جميع الفرضيات عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$ :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في استراتيجيات المواجهة الإدماية تبعاً لمتغير وجود الأولاد وعدمه.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في استراتيجيات المواجهة الإدماية تبعاً لمتغير مدة النزوح (أعوام- أشهر).

## مصطلحات البحث:

- **النزوح:** هو التهجير القسري للأفراد من المنطقة التي يقطنون فيها ولأسباب عديدة.
- **ويعرّف النزوح إجرائياً:** بأنه تهجير الأمهات قسرياً من المحافظات السورية (حلب - دمشق وريفها - حماة - إدلب - درعا) إلى محافظة اللاذقية.

## - استراتيجيات مواجهة الضغوط **The coping strategy**:

عرّفها العالمان لازاروس وفولكمان بأنها: "الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب الموقف ويتم تقديرها من جانب الفرد نفسه على أنها مرهقة وشاقة وتتجاوز إمكانياته". (لازاروس وفولكمان ورد في حسين، 2003، 79).

وتعرفها الباحثة **إجرائياً:** بأنها الدرجة التي حصلت عليها كل حالة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الإدماية والإحجامية.

### - الأمهات السوريات النازحات:

تعرفهن الباحثة إجرائياً: بأنهن الأمهات اللواتي أجبرن على النزوح من مدنهن الأصلية وهي (دمشق وريفها - حماة وريفها - حلب - إدلب وريفها - درعا وريفها) إلى محافظة اللاذقية، ويقمن في مساكن خاصة.

### حدود الدراسة:

- الحدود البشرية: عينة عشوائية من الأمهات السوريات النازحات من محافظات سورية مختلفة (دمشق - حلب - حماة - إدلب - درعا) إلى محافظة اللاذقية، والتي تقيم في مناطق متنوعة من المحافظة مثل مشروع شريتح-سقوبين- سنجوان- جب حسن- حي المنتزه- قرية جناتا- الشاطئ الأزرق.
- الحدود المكانية: سورية - محافظة اللاذقية- المساكن الخاصة.
- الحدود الزمانية: تم تطبيق البحث خلال عام 2019.
- الحدود الموضوعية: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

### متغيرات الدراسة:

- المتغير الأول: استراتيجية مواجهة الضغوط الإقدامية.
- المتغير الثاني: استراتيجية مواجهة الضغوط الإحجامية.
- المتغيرات التصنيفية: (وجود الأولاد أو عدمه\_ مدة النزوح أعوام- أشهر) للأُم النازحة.

### الإطار النظري:

#### النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

#### نظرية هانز سيللي Hanz Selly (1945):

كان لطبيعة تخصصه الدراسي الأولى تأثيراً كبيراً في صياغة نظريته في الضغوط، فلقد تخصص في دراسة الفيزيولوجيا والأعصاب واتضح هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفيزيولوجي الناتجة عن الضغوط. وتتعلق نظرية "هانز سيللي" من مسلمات ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة الفرد لعامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته لهذا العامل، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر سيللي أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للموقف الضاغط عالمية، وهدفها هو المحافظة على الكيان والحياة.

وفي صدد الدفاع ضد الموقف الضاغط حدد سيللي ثلاث مراحل تمثل عنده مراحل التكيف العام وهي:

- 1-الفرع: وفيه يظهر تغييرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط، ونتيجة لهذه التغيرات نقل مقاومة الجسم، وعندما يكون الضاغط شديداً فإن مقاومة الجسم تنهار وتحدث الوفاة.
- 2-المقاومة: وتحدث هذه المرحلة حين يكون التعرض للضاغط متلامزماً مع التكيف عندها تختفي التغييرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغييرات واستجابات أخرى تدل على التكيف.
- 3-الإجهاد: وهي المرحلة التي تعقب مرحلة المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف (الرشيدي، 1999، 53).

#### نظرية سبيلبرجر تشارلز Tcharlez Speilberger (1990):

يعتبر فهم نظرية "سبيلبرجر" في القلق في عام 1990 مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، فقد ميز في نظريته بين نوعين من القلق، هما: القلق كحالة والقلق كسمة، ويشير إلى أن للقلق شقين هما: سمة القلق أو القلق العصابي أو القلق المزمن، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد أساساً على الخبرة الماضية، أما القلق كحالة أو (القلق الموضوعي والموقفي) فهو يعتمد أساساً على الظروف الضاغطة. وعليه فإن سبيلبرجر يربط بين الضغط والقلق كحالة، ويعتبر أن الضغط الناتج عن موقف ضاغط معين مسبب لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً. في الإطار المرجعي لنظريته اهتم بتحديد طبيعة الظروف البيئية الضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت - إنكار - إسقاط)، أو تستدعي سلوك التجنب بالهروب من المواقف الضاغطة. ويميز سبيلبرجر مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط وتبدأ بواسطة مثير خارجي ضاغط، كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد، فكلمة ضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي (الرشيدي، 1999، 55).

#### تعريف أساليب المواجهة:

يشير فولكمان ولازاروس إلى أن أساليب المواجهة هي الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة على أو لخفض أو لتحمل المطالب الداخلية والخارجية التي تتسبب بها المواقف الضاغطة، ويعرف دسوقي (1998) سلوك المواجهة بأنه الفعل الذي يمكن المرء من أن يتوافق مع الظروف البيئية، وهو السلوك الفاعل أو الإجرائي، فهو سلوك يتفاعل فيه الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شيء ما (عبد المعطي، 2006، 97).

ويعرف هريدي أساليب المواجهة بأنها "كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفسحركية والبيئي شخصية، التي يسعى الفرد من خلالها إلى التصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها، أو لتجنب آثارها السلبية (مادية ومعنوية) أو التقليل منها بهدف المحافظة قدر الإمكان على توازنه الانفعالي، وتكيفه النفسي والاجتماعي" (جودة، 2004، 674).

#### أساليب مواجهة الضغط النفسي:

يوجد وظيفتان أساسيتان لوسائل المواجهة: الأولى هي تنظيم الانفعالات أو الأسى (التعامل المتمركز حول الانفعالات)، والثانية هي تناول المشكلة التي تسبب الأسى (التعامل المتمركز حول المشكلة) وقد أظهر كل من فولكمان ولازاروس (1980) في دراستهما، أن كلا النوعين من التعامل يستخدمان في معظم المواجهات الضاغطة، وأن المساهمة النسبية لكل منهما تختلف تبعاً للكيفية التي تقدر بها المواجهة (المزروع، 2009، 14).

ويؤكد ماكري Mcree (1999) أن أسلوب التركيز على المشكلة والتركيز على الانفعال غير متعارضين، وأن الناس عادة ما تلجأ إلى خليط منهما عند مواجهة كثير من مواقف المشقة، ولكن هناك بعض المتغيرات التي تشير إلى غلبة استخدام أحدهما على الآخر، فأسلوب المواجهة المتمركز على المشكلة يكون أكثر استخداماً في المواقف التي يعتقد فيها الناس أن شيئاً مفيداً يمكن حدوثه بخصوص المشكلة، بينما يزيد احتمال استخدام الفرد لأسلوب المواجهة بالتمركز حول الانفعال، عندما يكون الاعتقاد بأن موقف المشقة هو شيء مستمر، ولا يمكن تغييره وأنه يجب على الفرد أن يتحمل (عوض، 2001، 17). ومثال على ذلك، الأم النازحة عندما يفشل ولدها في المدرسة تتعامل مع المشكلة بالتركيز عليها، حيث تقوم بتدريسه بشكل أفضل لتكون نتائجه جيدة، أما عندما يتعرض لحادث يصبح لديه إعاقة

بسببه، فهي تتعامل بانفعال ومشاعر أمومة مع وليدها ويصبح أمراً واقعاً من الواجب عليها تحمله. وفي هذا الصدد يرى بوتزين Bootzin (1991، 619) أن الأفراد الذين ينجحون في عملية المواجهة يستطيعون حل الصعوبات التي يتعرضون لها من خلال تغيير بيئتهم التي تسبب لهم ألماً أو تهديداً، وينظمون انفعالاتهم من خلال الاحتفاظ بصورة إيجابية عن الذات، وعلاقتهم مع الآخرين تتسم بالرضا والقبول والإيجابية.

#### مصادر الضغوط النفسية:

##### المصادر الخارجية:

##### المصادر الاجتماعية:

**1) أحداث الحياة:** يعيش الإنسان في عصر تغيرت فيه كثير من ظروف الحياة، وتشمل هذه الظروف التغيرات الفيزيائية كتغير المناخ وحدث الكوارث والتلوث... الخ، وكذلك التغيرات الاجتماعية كتغير الأدوار مثل الزواج-الطلاق- وفاة شخص مقرب... الخ، والتغيرات الاقتصادية المتمثلة في انخفاض القدرة الشرائية للفرد وندرة المواد الأساسية... الخ، كما تضم التغيرات السياسية وما يصاحبها من خطابات ومنافسة شرسة... الخ، فهذه الأحداث الحياتية المختلفة تعد مثيرات للضغط النفسي لأنها تحدث تغييراً غير عادي في الأنشطة والوظائف الفيزيولوجية والعقلية للفرد (بوفاتح، 2005، 481).

**2) الأعباء:** يقوم الإنسان في حياته العملية والشخصية بالعديد من الأعمال والمهام التي يلبي بها متطلباته، وتتطلب تلك الأعمال قدر معين من الطاقة الجسمية والنفسية لإنجازها، وعلى الرغم من تطور التكنولوجيا الحديثة وتوفيرها إلا أن الإنسان لا يستطيع تحمل الأعباء المتزايدة والتي تفوق قدرته على التحمل فيعجز عن التكيف معها مما يسبب له ضغط نفسي، فنحن نتعرض جميعاً إلى إنجاز مهام كثيرة بإمكانيات قليلة في زمن محدد مما يتسبب في الإحساس بالضغط (عثمان، 2001، 189).

**3) الأوضاع الأسرية:** تعتبر الأوضاع الأسرية السيئة من أهم المشاكل التي تواجه الأفراد في بيئتهم الأسرية، فقد يعيش بعض الناس حياة صعبة وآخرون يعيشون حياة أقل قسوة، وفئة ثالثة تعيش حياة سعيدة، فالأسر التي تعيش حياة الفقر والبطالة ستعجز عن تلبية كل مطالب وحاجات أفرادها كل هذه الأوضاع المزرية تجعل الفرد أقرب إلى التعرض إلى الضغط النفسي (الغرموي وعبد الله، 2009، 145).

##### العوامل الشخصية:

**1) نمط الشخصية:** يعد نمط شخصية الفرد مؤشراً على مدى قابليته للتعرض للضغوط النفسية، وبخاصة نمط الشخصية (أ) فهذا النمط يسبب شعور الفرد بالضغوط النفسية في بعض الأوقات ويتسم هذا النمط بالتنافس والإقدام، والسرعة في الإنجاز، والشعور بضيق الوقت، وعدم الصبر، وفي المقابل هناك نمط الشخصية (ب)، وهو يتصف بعكس السمات السابقة تماماً. (الغرموي، 2009، 12).

**2) صلابة الشخصية (الشخصية الصلبة):** أشرنا في الفصل الأول إلى مصطلح الصلابة النفسية الذي صاغته كوبازا وأهميته في مقاومة الضغوط.

##### مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

استخدمت المواجهة في التحليل النفسي تحت عنوان ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية، وإن القواميس الأجنبية - ومنها قاموس أوكسفورد - ظلت تنظر إلى المواجهة على أنها استجابة إيجابية تصدر عن الكائن نحو مواقف التهديد فقط، وفي الفترة ما بين الستينيات والسبعينيات من القرن الماضي كانت البحوث المرتبطة باستراتيجيات المواجهة للضغوط

تركز أساساً على المواقف المرتبطة بتهديدات الحياة والأحداث الصادمة والتي تتطلب المواجهة لها، وفي الثمانينات من القرن المنصرم بدأ اهتمام الباحثين بالمواجهة ودراسة عدد استجابات المواجهة وذلك من خلال الأعمال والأبحاث التي قام بها لازاروس وفولكمان التي أسفرت عن تحديد نوعين من استراتيجيات المواجهة وهما المواجهة التي تركز على المشكلة، والمواجهة التي تركز على الانفعال بوصفهما مفاهيم مركزية في إدارة الضغوط، وتدرجياً ظهرت استراتيجيات المواجهة الإقدامية في مقابل استراتيجيات المواجهة الإحجامية، وذلك نتيجة لجهود الكثير من الباحثين والعلماء، ثم توالى بعد ذلك العديد من الدراسات التي أجريت عن الفروق الفردية بين الأفراد ودورها في أساليب المواجهة للضغوط. كانت هذه لمحةً موجزةً عن مصطلح المواجهة. ومن خلال ما سبق، سنقوم باستطلاع أو ذكر بعض التعريفات لاستراتيجيات مواجهة الضغوط وهي كما يلي:

يعرّف لازاروس وفولكمان (1984) المواجهة بأنها: "الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار، والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب الموقف والتي تم تقديرها من جانب الفرد على إمكاناته أنها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادرة الشخص" (حسين، حسين، 2006، 78-79). وينطوي تعريف لازاروس وفولكمان للمواجهة على عدة خصائص تتمثل فيما يلي:

1- إن المواجهة عملية وليست سمة، بمعنى أن العلاقة بين الشخص والبيئة علاقة متبادلة ودينامية فكل منها يؤثر ويتأثر بالآخر، وكل منها يسهم بدور فعال في تحديد سلوك المواجهة لدى الفرد والتي تحدث - كما أشار لازاروس - نتيجة لتقييم الفرد لمعنى الحدث الضاغط.

2- إن المواجهة تتحدد من خلال نتائجها وليس من خلال الافتراضات القبلية التي تشكلها على أنها توافقية وغير توافقية، وهذا يعني أن عملية المواجهة قد تكون فعالة أو غير فعالة بناءً على نتائجها.

3- هناك اختلاف بين المواجهة والسلوك التوافقي التلقائي، فالأفعال التلقائية التي يقوم بها الفرد إزاء المواقف التي يتعرض لها لا يطلق عليها المواجهة، فعندما يكون الموقف الذي يتعرض له الفرد مألوفاً لديه فإن استجابة الفرد تصبح تلقائية تجاهه، ولكن إذا كان الموقف جديداً فإن استجابات الفرد لا تكون تلقائية.

4- إن علمية المواجهة نوعية وموقفية وليست عامة.

**تصنيفات المواجهة (أنواع استراتيجيات المواجهة):**

**تصنيف موس وبيلينجس Moos & Bilings (1981):**

يصنف موس وبيلينجس استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى استراتيجيات مواجهة إقدامية وأخرى إحجامية Apprssh and aroidamcecoing، ويرى أن استراتيجيات مواجهة الضغوط الإقدامية تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلات ومحاولات سلوكية، وذلك بهدف حل المشكلة بشكل مباشر، أما استراتيجيات المواجهة الإحجامية فهي تتضمن القيام بمحاولات معرفية وذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة، وإن استراتيجيات المواجهة الإحجامية تتكون من استراتيجيات فرعية مثل: الإنكار والتشتيت والكبت والقمع والتقبل أو الاستسلام.

وبعبارة أكثر وضوحاً إن استراتيجيات المواجهة الإقدامية تتضمن النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة والسعي للحصول على معلومات بشأن هذه الأحداث الضاغطة وحل الموقف أو المشكلة، وذلك من خلال استخدام أساليب سلوكية ومعرفية محددة وإعادة التقييم الإيجابي للموقف، أي إعادة بناء الموقف معرفياً بطريقة إيجابية والبحث عن المعلومات والمساعدة من الآخرين واستخدام أسلوب حل المشكلات، وفي المقابل تتضمن استراتيجيات المواجهة الإحجامية النزعة نحو تشتيت وصرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط وتجنب الحصول على معلومات عن الحدث

الضاغط واستخدام أساليب سلوكية ومعرفية للهروب من الموقف الضاغط ونتائجه و تجنب التفكير الواقعي في الموقف الضاغط أو مشكلة وتقبل المشكلة والاستسلام لها أو التنفيس الانفعالي لخفض التوترات والانفعالات السلبية المصاحبة للموقف الضاغط، ويفضل الأفراد الاستراتيجيات الإقدامية ويستخدمونها في المواجهة والتحدي مع المواقف الضاغطة (حسين وحسين، 2006، 236-238).

### الدراسات السابقة:

#### الدراسات العربية:

#### دراسة غطاس (2012) الجزائر:

#### بعنوان "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمات بالمرحلة الابتدائية وكذلك التعرف إلى مدى تأثير المتغيرات (الإقامية، الحالة الاجتماعية، الموقع الجغرافي، السن) لهذه الفئة، وذلك باستخدام عينة عشوائية تكونت من (110) معلمة في الجزائر.

- لا تختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية باختلاف الحالة الاجتماعية (متزوجة - غير متزوجة).

- لا تختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية باختلاف الأقدمية (أكثر من 5 سنوات - أقل من 5 سنوات).

- لا تختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية باختلاف الموقع الجغرافي (القرب أو البعد عن المؤسسة).

- لا تختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية باختلاف السن (أقل من 30 سنة - أكثر من 30 سنة).

#### دراسة ابتسام شتات (2008) جمهورية مصر العربية:

أجرت الباحثة دراسة على طلاب الثانوية بهدف التعرف إلى الدور الذي تلعبه بعض العوامل مثل: الجنس، والتعليم، ونوع المدرسة، والصف الدراسي لطالب المرحلة الثانوية، في تدعيم استخدام إدارة الوقت لمواجهة أساليب الضغوط النفسية وزيادة دافعية الإنجاز لدى طالب المرحلة الثانوية، وذلك باستخدام استبيان إدارة الوقت من إعداد الباحثة، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد منى عبد الله، ومقياس الدافعية والإنجاز إعداد فاروق عبد الفتاح، وذلك على عينة بلغت (2444) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية ينتمون إلى الجيزة، وقد تراوحت أعمارهم بين (23-24) سنة، وكشفت نتائج الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط بين مجموعات طلاب المدارس المختلفة.

#### الدراسات الأجنبية:

#### دراسة ليجور ونادا (Lgir & Nada) (2003) الولايات المتحدة الأمريكية:

بعنوان: "السمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة في مرحلة المراهقة"

#### " Personality traits, stressful life events and coping styles in adolescenc.

هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين السمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة في مرحلة المراهقة المبكرة في الولايات المتحدة الأمريكية، وذلك باستخدام (مقياس E.P.Q)، ومقياس ضغوط الهدف، على عينة

بلغت (235) ممن تتراوح أعمارهم بين (22 - 24) عاماً، وكشفت الدراسة عن التأثير الإيجابي الانبساطي في مواجهة المشكلة وأسلوب المواجهة الفعال، بينما كان للذهانية والعصابية تأثيرات مباشرة في تجنب أسلوب المواجهة.

### دراسة دوير وكمينجر (2001) Dwyer & Cummings

" Self-efficacy, social support, coping strategies and their relationship to stress and tension " levels

هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة الكفاءة الذاتية، والمساندة الاجتماعية، واستراتيجيات المواجهة بمستويات الضغط والتوتر لدى طالب الجامعة، حيث أكمل (75) طالباً الإجابة على أربعة اختبارات لقياس هذه المتغيرات. وأشارت النتائج إلى أنه توجد علاقة عكسية دالة بين الكفاءة الذاتية والضغط وكذلك بين المساندة والضغط، وتوجد فروق بين الجنسين في كافة المتغيرات لصالح الذكور، عدا المساندة الاجتماعية حيث كانت الإناث أكثر إدراكاً وإحساساً بها من الذكور.

### مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من مجموعة من الأمهات السوريات النازحات في محافظة اللاذقية، وبسبب الحرب التي تتعرض لها بلادنا كان من الصعب التوصل إلى إحصائية دقيقة لمعرفة حجم المجتمع الحقيقي، ولكن حسب بعض التقارير التي توصلت بشكل تقريبي إلى أن أعداد النازحين في محافظة اللاذقية تجاوزت 110 ألف نازح، وبشكل عام تشكل النساء نسبة 28% من النازحين السوريين الداخليين.

تم سحب عينة عشوائية بسيطة من الأمهات النازحات في محافظة اللاذقية وبلغ عددها (50) أمماً، وتم استبعاد الأمهات النازحات من قرى اللاذقية المنكوبة، وذلك لأن لديهن أقرباء أو أصدقاء يقدمون لهنّ المساعدة على عكس الأمهات النازحات من المحافظات الأخرى.

كانت الأمهات من سكان ريف ومدينة من عدة محافظات سورية مثل: دمشق - حمص - حلب - حماة - إدلب. وتم سحب العينة من أماكن سكن خاصة عديدة في المحافظة مثل مشروع شريتج- سقوبين- سنجوان- جب حسن- حي المنتزه- قرية جناتا- الشاطئ الأزرق. وقد لوحظ أن المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي متقارب جداً بين أفراد العينة.

### أدوات البحث:

مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط بنوعيتها الإقدامي والإحجامي من إعداد الدكتورة ليلي شريف. وهو يحتوي على 37 بنداً مقسمة إلى 25 بنداً تخص استراتيجيات المواجهة الإقدامية و12 بنداً تخص استراتيجيات المواجهة الإحجامية، ويتم الإجابة عنها باختيار بديل واحد من ثلاثة بدائل وهي (تنطبق تماماً - تنطبق أحياناً - لا تنطبق أبداً) ملحق (3)، وتم إعطاء ثلاثة إجابات أمام كل عبارة هي: تنطبق تماماً: 3 درجات. تنطبق أحياناً: 2 درجتان. لا تنطبق: 1 درجة واحدة. وبالشكل المعاكس للأسلوب الإحجامي.

وحسبت درجات كل أسلوب مواجهة بشكل منفصل وليس للاختبار عامة، وبذلك تكون أعلى درجة للأسلوب الإقدامي هي 75 درجة إذا أجاب المفحوص بعبارة (تتطبق تماماً) على كل العبارات، وأدنى درجة هي 25 درجة إذا أجاب المفحوص (لا تتطبق) على كل العبارات، وتكون أعلى درجة للأسلوب الإجمالي هي 36 درجة، وأدنى درجة هي 12. أما فيما يخص صدق المقياس فقد قامت الدكتورة ليلي شريف بحساب الصدق الظاهري بعرضه على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم عشرة وهم من الاختصاصيين في مجال علم النفس في كل من جامعة دمشق وجامعة الكويت، إذ تم حذف بعض العبارات وتعديل بعضها الآخر. وبالنسبة لثبات المقياس قامت الدكتورة بحساب الثبات بالإعادة وذلك وبتطبيق المقياس على عينة من (30) طبيياً من اختصاصات قلبية وعصبية وعامة، ومن ثم أعادت تطبيقه على العينة نفسها وذلك بعد مرور (20) يوماً، وأشارت النتائج إلى ثبات الأداة، وكذلك تم حساب الارتباط بين كل أسلوب والعبارات التابعة له. وكانت للاستراتيجية الأولى ثمانية بنود، وللثانية ثمانية بنود، وللثالثة ثمانية بنود، وللرابعة ثمانية، وللخامسة ثمانية بنود أيضاً.

#### عرض نتائج الدراسة وتفسيرها:

#### السؤال الأول: ما هي الاستراتيجية الغالبة عند أفراد العينة؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار T-test لعينة واحدة بمتوسط فرضي 50.

جدول 5-1 نتائج اختبار T-Test لدلالة الاستراتيجية الغالبة عند أفراد العينة

المتوسط الفرضي: 50				
المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	قيمة الدلالة Sig	القرار الإحصائي
استراتيجية المواجهة	50	24,53	0,00	دال

تم اعتماد المتوسط الفرضي لأفراد العينة وكان 50، وتبين من الجدول (5-2) أن مستوى الدلالة 0.00 أصغر من 0.05 أي أن النتيجة دالة إحصائياً، وبما أن متوسط درجات أفراد العينة أكبر من المتوسط الفرضي فإن الاستراتيجية هي إقدامية، ونفس ذلك بأن تعرض الأم النازحة للضغوطات وخوضها غمار الحياة وتجاربها وتحملها مسؤولية بيتها وأولادها وتكفلها بمتطلبات المعيشة أثر عليها من الوجهة الإيجابية وأكسبها الخطط الصحيحة والمواجهة الفعالة الناجحة لمشكلاتها وضغوط حياتها الجديدة في مجتمع مختلف وبيئية ثقافية اجتماعية اقتصادية مختلفة. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة غطاس (2012) والذي أكد تمتع المعلمات المتزوجات باستراتيجية مواجهة إيجابية لضغوط الحياة.

ثانياً: نتائج الفرضية الرئيسية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس استراتيجيات المواجهة الإقدامية تبعاً لمتغير وجود الأولاد

لاختبار الفرضية تم استخدام قانون تحليل التباين الأحادي، كما يبين الجدول الآتي:

جدول 5-2 نتائج اختبار دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأمهات على مقياس المواجهة الإقدامية تبعاً لمتغير وجود الأولاد وعدمه

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	قيمة الدلالة Sig	القرار الإحصائي
وجود الأولاد	39	17.44	0.017	دال
عدم وجود الأولاد	11	5.21		

من الجدول رقم (5-10) تبين أن مستوى الدلالة (0.017) وهو أصغر من مستوى الدلالة (0.05) بالتالي الفروق بين المجموعات دالة إحصائياً وذلك لصالح متغير وجود الأولاد مع الأم. وبالتالي نقبل الفرضية القائلة بوجود فروق بين الأمهات النازحات في الاستراتيجية الإقدامية تبعاً لمتغير وجود الأولاد من عدمه وذلك لصالح وجودهم مع الأم، ونفس

هذه النتيجة بأن وجود الأطفال بجانب أمهم يشعروا بالإطمئنان والراحة ويقلل من إحساس الخوف لديها على أطفالها فهم بقربها، تطعمهم وترعاهم وتعتني بشؤونهم، بالإضافة إلى أن المساندة الاجتماعية من المجتمع الجديد يكون أقوى في حال وجود الأولاد، فالناس سيساعدون الأم عند رؤية أطفال معها بنسبة أكبر مما لو كانت بمفردها من باب التعاطف والمؤازرة لها. وتؤكد الدراسات أن الدعم الاجتماعي يساعد على التكيف أثناء أوقات الضغوط، حيث يرى بنجمان ستورا (Bingeman Stora 2015) أن بإمكان البيئة الاجتماعية المؤلفة من العائلة والزملاء أن تساعد على التخفيف من الضغوط النفسية.

ويؤكد كشرود (2016) أن إقامة علاقات اجتماعية وصادقة مع الآخرين في الحياة يزيد حظوظ المساندة الاجتماعية عند المرور بخبرة الضغط النفسي، مما يمكن من القدرة على التحمل والتغلب على الضغط النفسي في العمل وخارجه.

#### نتائج الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس استراتيجيات المواجهة الإقدامية تبعاً لمتغير مدة النزوح (أعوام - أشهر)

لاختبار الفرضية تم استخدام قانون تحليل التباين الأحادي، كما يبين الجدول الآتي:

جدول 3-5 نتائج دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأمهات على مقياس المواجهة الإقدامية تبعاً لمتغير مدة النزوح

القرار الإحصائي	قيمة الدلالة Sig	المتوسط الحسابي	العدد	المتغير
دال	0,045	16.22	33	أعوام
		8.19	17	أشهر

يتبين من الجدول (5-12) أن قيمة مستوى الدلالة (0,045) بالتالي الفروق بين المجموعات دالة إحصائياً. تبين من الجدول رقم (5-12) أن مستوى الدلالة (0.045) أي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي نقبل الفرضية القائلة بوجود فروق بين الأمهات النازحات في استراتيجيات المواجهة الإقدامية تبعاً لمتغير مدة النزوح وذلك لصالح الأعوام،

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الأم التي نزحت من عام أو أكثر أصبح لديها القدرة على مواجهة صعابها وضغوط حياتها بشكل فعال أكثر نتيجة الخبرة ومرور الزمن، بالإضافة إلى حصولها على الدعم والمساندة الاجتماعية بشكل أكبر نتيجة الوقت ومخالطة الناس حولها، ومن الممكن قدرتها للوصول للجمعيات الإنسانية والإستفادة من خدماتهم للأشخاص النازحين مما يجعلها أكثر قدرة على المقاومة ومواجهة الضغوط.

#### الاستنتاجات والتوصيات:

إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث في استراتيجيات مواجهة الضغوط وفق متغيرات أخرى مثل المقارنة بين سكان الريف وسكان المدينة، وجود الزوج مع الزوجة، عدد الأولاد وغيرها من المتغيرات.

\* إجراء المزيد من الدراسات التي تخص سيكولوجية الشخصية ومكوناتها على الأمهات النازحات.

\* الاتجاه نحو نظريات أخرى لاستراتيجيات مواجهة الضغوط والتي تناولت تفاصيل أخرى مثل النشاط والتجنب وغيرها.

\* إجراء دراسات مقارنة بين الأمهات النازحات وأمهات الشهداء في متغير استراتيجيات المواجهة.

\* إعداد برامج إرشادية للعمل على تعديل استراتيجيات المواجهة غير الفعالة.

## المراجع العربية :

1. Ibrahim, Lotfi Abdel Baset: *Coping Processes and its Relations with Some Psychological Variables for Teachers*. The ERC journal. N5. 1994. P 95-128.
2. Abu Azzam, Amal Alaa Addin: *Stress Coping Styles and its Relation with some Personality traits at Secondary School Students Stage*, Master Thesis, Department of Psychological and Social Studies, Institute of Higher Studies for Childhood, Ain Shams University, Cairo, 2005.
3. Al-Ahmed, Amal and Raja M. Mariam: *Coping styles with psychological stresses among university youth*, Journal of Educational and Psychological Sciences, 8 (1), 2009.
4. Bou Fateh, Mohamed: *psychological Stress and the one's Aspiration level among BAC Students*, Master Thesis. College of Education, University of Ouargla: Laghouat, 2005.
5. AL-Byiragdar, Tanheed Adel: *Psychological Pressure and its Relationship with Psychological Stiffness of Students at the College of Education*, Journal of Basic Education College Research, 11 (1), 28-55, 2011.
6. Hussein, Taha Abdel-Azim and Salamah Hussein: *Strategies for Managing Educational and Psychological Stress*, Amman: Dar Al-Fikr, 2006.
7. Al-Hussein, Nadia: *Professional stress, psychological self-burnout and some personality traits among special education teachers*, Conference of New horizons for a happy childhood, Department of Pediatrics, Ain Shams University, 1996.
8. Al-Helou, Buthaina Mansour: *Strength of Personality and Ways of Dealing with the Pressures of Life*, Unpublished doctoral thesis. Department of Psychological and Social Studies, Institute of Higher Studies for Childhood, Ain Shams University, Cairo, 1995.
9. Al-Rashidi, Bashir and Al-Khulaifi, Ibrahim: *Family psychology and parenting*, Dar Al-Silasil , Kuwait, 1997.
10. Al-Rashidi, Lulwa Saleh: *Stress management methods in certain special and ordinary circumstances and their relationship to certain personality traits*, Master Thesis, Department of Psychology, College of Education, King Saud University, Riyadh, 1999.
11. Shatat, Ibtisam Mahmoud: *The relation between Time Organize, Coping Styles and Achievement Motivation of Secondary Stage Students*, doctoral thesis, Department of Psychological and Social Studies, Institute of Postgraduate Childhood Studies, Ain Shams University, Cairo, 2008.
12. Al-Sharif, Laila: *Methods of Dealing with Psychological Stress and its Relationship with the two Types of Personality (A-B) among Cardiac, Neurological and General Surgeons*, Unpublished doctoral dissertation, Faculty of Education, Damascus University, Damascus, 2003.
13. Al-Daribi, Ahmad: *Methods of Coping with Psychological and Occupational Pressures among Workers in Saudi Arabia*, Unpublished Master Thesis, King Saud University, Riyadh, 2007.
14. Al-Tariri, Abdel rahman: *Psychological Stress: Diagnosis, Treatment and Resistance*, Dar Al-Fikr, Cairo, 1994.
15. Al-Thafiri, Ali Habib: *Aspects, Reasons & Manners Facing Parenting Stress As the Fathers and Mothers of Defective Children Realized*, PHD thesis, Department of Psychological and Social Studies, Institute of Postgraduate Childhood Studies, Ain Shams University, Cairo, 2007.

16. Abdul Rahim, Hala Shawky: *The effectiveness of a counseling program to reduce the degree of psychological pressure among new students in university cities of Helwan University*, Unpublished Master Thesis, Department of Psychological and Social Studies, Institute of Postgraduate Childhood Studies, Ain Shams University, Cairo, 2001.
17. Abdullah, Mona Mahmoud: *Methods of coping with pressures of middle and high school students*, PHD thesis, Department of Psychological and Social Studies, Institute of Postgraduate Childhood Studies, Ain Shams University, Cairo, 2002.
18. Abdul Moaty, Hassan: *Life pressures and methods to face them*, Al-Zahraa Library, Cairo, 2006.
19. Othman, Ahmed Abdel Rahman: *Anxiety and Managing Psychological Stress*, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, 2001.
20. Araf, Ahmed: *Methods of coping with stress and its relation to self-assertion among high school students in Mahd Al-Dahab Governorate*, Master Thesis, Umm Al-Qura University, Makkah Al-Mukarramah, 2016.

المراجع الأجنبية:

- Auten, B (1990). *Rigidity Flexibility and Cognitive*. Decline Human Development journal. Vol 9(13). 27-43.
- Billings, A.G. Gronkie, R.C & Moos, R.H (1983). *Social Environmental Factory in Unipolar Depression comparisons of Depressed Patients and nondepressed controls*. Journal of Abnormal psychology. Vol 92(2), 119-133.
- Bingeman, S (2015). *The Developmental Analysis of Individual Differences on Multiple measures*. Educational Psychology Journal. Vol (14), 219-232.
- Bootzin, R (1991). *An introduction 7ed McGraw- Hill, Inc*. Journal of Psychology Today. Vol 43(7), 77-89.
- Burr ,M (1993). *The Coping Strategies*. Journal A social Psychology. Vol 12(6), 12-22.
- Burrger, D (1992). *The Developmental Analysis of Individual Differences on Multiple Measures*. Educational Psychology Journal. Vol (13), 219- 252.
- Cotton, G(1990). *The Role of Coping Responses and Social Resources in Attenuating the Stress of Life Events*. Journal of Behavioral Stress. Vol (16), 94-107.
- Cox, R (1985). *The Kind of Coping*. Journal of Psychological Health. Vol 22(1), 16-31.
- Everly, G& R. Rosenfeld,R (1989).*The Nature and Treatment of the Stress Response*. Educational Psychology Journal. New York Plenum Press.
- Frydenbrry, L (1993). *Emotion Focused Coping*. Journal of Simply Psychology. Vol(4), 139-157.
- Grapha, S (1983). *Stress Appraisal and Coping*. Educational Psychology Journal. Vol 13(7), 94-107.
- Hannah, T.E, and Malmsey (1978). *Correlates of Psychological Hardiness in Canadian adolescents*. Journal of Social Psychology. Vol 127(4), 339-344.
- Higgins, J.E & Endler, N.S (1995). *Coping life stress and Psychological and Somatic Distress*. European of Personality. New Mexico State University..
- Holt, D (1985). *Stability and Change in adult intelligence*. Psychology and Aging journal. Vol (1), 159-171.
- Hull, A(1984). *The relationship Between Coping and Rigidity*. Educational Psychology Journal.. Vol 19(4), 44-52.
- Kobasa, S.C (1979). *Stressful the Events Personality and Health: An Inquiry in Hardiness*. Journal of Personality and Social Psychology. Vol 37(1), 1-11.

- Kobasa, S.C (1982). *Commitment and Coping in Stress Resistance Among Lawyers*. Journal of Personality and Social Psychology. Vol 42(4). 707-717.
- Kobasa, S & Pucceti M (1983). *Personality and Social Resources in Stress Resistance*. Journal of Personality and Social Psychology. Vol 45(4). 839- 860.
- Kobasa, S.C, Maddi, S.R, Paccetti, M.C & Zola, M.A (1985). *Effectiveness of Hardiness, Exercise and Social Support As resources Against Illness*. Journal of Psychosomatic Research. Vol 29, 525-533.
- Kristopher, S.L (1996). *The Relationship of Hardiness Efficacy and Locus of Control to the Work Motivation of Student Teacher*. Dissertation Abstract International. New Mexico State University.
- Lambert, V.A, Lambert, C.E & Yamse, H (2003). *Psychological Hardiness, Work place and Related Stress Reduction Strategies*. Journal of Nursing and Health sciences. Vol 5,181-184.
- Lazarus, R & Folkman, S (1980). *An Analysis of Coping in A middle Aged Community Sample*. Journal of Health and Social Behavior. 219-239.
- Lazarus, Richard & Folkman, Susan (1984). *Stress Appraisal and Coping*. New Mexico State University.
- Lazarus, R & Folkman, S (1985). *If it Changes it Must be Process. Study of Emotions and Coping During three Stages of A college Examination*. Journal of Personality and Social Psychology. Vol 48, 150-171.
- Maddi, Salvatore R, Wadhwa, Pathik and Haire, Richard, J (2004). *Relationship of Hardiness to Alcohol and Drug Use in Adolescents*. American Journal of Drug and Alcohol Abuse. Vol 22(2), 247- 256.
- Martin lee, H. Poon, L& Fulks, J (1992). *Personality Life Events and Coping in the Oldest- Old, International*. Journal of Aging and Human Development. Vol 34(1), 19-30.
- Mclaren, Suzanne (2000). *Stress and Coping as a function of Occupation and Gender, International*. Journal of Psychology. Stockholm, Sweden. Vol 35.
- Moss, R.H (1977). *Determinates of Coping Stragies Holahan Personal and Contextual*. A social Psychology journal. Vol 52(2). 945- 955.
- Moss, R, Billings, Tsechacfer (1981). *life Transitions and Crises: A concept Loveriew in R.H Moos (ED), Coping with Licorices*. An Integrate Approach New York.
- Norris, A, Murrei, s (2010). *Famine and Household Coping Strategies*. World Development. New Mexico State University.

### الملاحق

#### الصورة النهائية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط

سيدتي:

هذه مجموعة من البنود التي تعبر عن بعض المواقف الحياتية، أرجو منكم الإشارة إلى الاحتمال الذي يناسبكم من بين الاحتمالات المقترحة بوضع إشارة في المربع الذي ينطبق عليكم. علماً أنه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، والمعلومات ستبقى سرية ولن يطلع عليها أحد سوى الباحثة لأغراض البحث العلمي فقط.

العمر: .....	الوضع العائلي: (متزوجة - مطلقة - أرملة)
عدد أفراد العائلة في السكن: .....	الشهادة الدراسية: (تعليم أساسي - ثانوي - جامعي)
	طبيعة السكن: (مراكز إيواء - سكن خاص)
	مكان السكن الأصلي: (ريف - مدينة)
أتى كل الأولاد معك: (نعم - لا)	عمل الزوج: .....

لا تنطبق أبداً	تنطبق أحياناً	تنطبق تماماً	البنود
			1 أضع خطة لحل المشكلة.
			2 أحب التحدي أثناء تحقيق أهدافي.
			3 أبادر لطلب مشاركة أحد الأقرباء لإيجاد مخرج لي من صعوباتي ومشاكلي.
			4 ألجأ للنوم عندما أشعر بالعجز.
			5 تثبط همتي بسهولة عند مواجهة المشاكل.
			6 أستفيد من خبراتي السابقة لحل المشكلة الحالية.
			7 أبادر فوراً بحل المشكلة المسببة للضغط النفسي.
			8 أتحدث عن مشكلاتي إلى شخص أثق بنصائحه وطريقة تفكيره.
			9 أجد متعة في تناول الطعام مع وجود المشكلة.
			10 تشعرني المواقف الصعبة بقدر كبير من المعاناة.
			11 أضع بدائل مختلفة لحل المشكلة.
			12 أتاير من أجل الحصول على ما أريد.
			13 أسأل الآخرين عما يفعلونه في الأوضاع المشابهة.
			14 أصبح شديدة التوتر عند مواجهتي مشكلة ما.
			15 أنتبأ بالنتائج المحتملة للمشكلة.
			16 أبذل جهداً مضاعفاً كي أحقق الأهداف الصعبة.
			17 تفيدني مناقشة الآخرين في فهم أوسع لمشكلتي.
			18 ألجأ للرياضة (المشي مثلاً) كي أخفف من الوضع الضاغط.
			19 أستعرض خطوات الحل قبل البدء بتنفيذه.
			20 أواجه انتقادات أقربائي بمناقشتها معهم.
			21 لدي أصدقاء مخلصون أستطيع الاعتماد عليهم عندما أحتاجهم.
			22 أشغل نفسي بمشاهدة التلفاز (أو فيلم فيديو) كي أنسى المشكلة.

البند	تنطبق تماماً	تنطبق أحياناً	لا تنطبق أبداً
23			أصبح شديدة الغضب عندما أكون في مأزق.
24			أدرس عواقب ونتائج الحل الذي سأنفذه عندما تواجهني مشكلة ما.
25			أتجنب الحلول الوسط.
26			أحب أن أحتفظ بعلاقات ودية مع الآخرين.
27			أتجنب الاختلاط بالآخرين أثناء المشكلة.
28			أصبح حزينة جداً عندما أكون في موقف ضاغط.
29			أحدد المشكلة الأهم وأبدأ بحلها.
30			أواجه الشخص الذي سبب لي المشكلة.
31			أرتاح بقضاء وقت مع أصدقائي عندما أواجه مشكلة ما.
32			أتجنب التفكير بالمشكلة التي تعترضني.
33			ألوم نفسي لحصول المشكلة لي.
34			أغير خطتي لتصبح مناسبة للمشكلات الجديدة.
35			لا أترك شيئاً يقف في طريقي لتحقيق ما أريد.
36			أحتاج أن أروح بخوفي وقلقي لشخص مقرب لي أثناء المشكلة.
37			أتجنب مناقشة المتسببين بالمشكلة.