عمادة الدراسات العليا
جامعة القدس

الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم

عصام عوني سلمان عيسى

رسالة ماجستير

القدس - فلسطين

1435هـ - 2014م

الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم

إعداد :
عصام عوني سلمان عيسى

بكالوريوس توجيه وإرشاد – جامعة الخليل - فلسطين

إشراف :
الدكتور نبيل عبد الهادي

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من عمادة الدراسات العليا/ كلية العلوم التربوية/ جامعة القدس

1435هـ - 2014م

عمادة الدراسات العليا

جامعة القدس

إجازة الرسالة

الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم

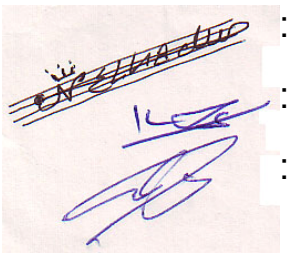
إعداد الطالب : عصام عوني سلمان عيسى

الرقم الجامعي : 21111869

المشرف : د. نبيل عبد الهادي:

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ: 2014/6/8 من أعضاء لجنة المناقشة المدرجة أسماؤهم وتواقيعهم:

1. رئيس لجنة المناقشة: د. نبيل عبد الهادي التوقيع:
2. ممتحناً داخلياً: د. عمر الريماوي التوقيع:
3. ممتحناً خارجياً: د. عفيف زيدان التوقيع:



القدس – فلسطين

1435هـ - 2014م

الإهداء

إلى روح والدتي الطاهرة رحمها الله واسكنها فسيح جناته .
إلى والدي العزيز أطال الله عمره ومتعه بالصحة والعافية .

إلى إخوتي وأخواتي ... الذين مدوا لي يد العون والمساعدة ... مصدر اعتزازي وتقديري ... أطال الله أعمارهم وأنعم عليهم الصحة والعافية .

إلى زوجتي .... وأبنائي .... حفظهم الله
إلى روح شهداء الثورة الفلسطينية
إلى أسرانا الأبطال خلف قضبان الاحتلال
إلى جرحانا البواسل
إلى حماة الوطن ... حماة فلسطين... أبناء المؤسسة الأمنية والعسكرية ... جنود الوطن... العيون الساهرة على امن الوطن والمواطن ... نواة الجيش الفلسطيني ...
إلى هؤلاء جميعا اهدي هذا العمل المتواضع ... حباً... ووفاء... وتقديراً

لكم مني جميعاً كل الاحترام

الباحث/
عصام عيسى

إقرار

أقر أنا مقدم هذه الرسالة أنها قدمت لجامعة القدس لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي وأنها نتيجة أبحاثي الخاصة باستثناء ما تم الإشارة له حيثما ورد، وأن هذه الرسالة أو أي جزء منها لم يقدم لنيل درجة عليا لأي جامعة أو معهد.

الاسم: عصام عوني سلمان عيسى

التوقيع: 

التاريخ: 2014/6/1

شكر وتقدير

قال تعالى "وإذْ قَالَ إبراهيم ربِّ اجعلْ هـَـذَا بلداً آمناً وارزق أهله من الثّمرات من آمن منهم بِاللّه واليوم الآخر قَالَ ومن كفَر فَأمّتعه قَليلاً ثُمّ أضطرّه إلى عذَابِ النّار وبِئْس المصير " سورة البقرة - الآية 126

الحمد لله حمد الشاكرين والصلاة والسلام على رسوله الكريم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى اله وصحبه أجمعين.

بداية احمد الله كثيرا واشكر فضله، الذي يسر لي أمري ومنحني العزم والصبر على مواصلة البحث، والدراسة، والاستفادة من العلم والمعرفة، ووفقني إلى الانتهاء من هذا البحث المتواضع من غير حول لي ولا قوة، وما كان لهذا العمل لان يتم إلا بتوفيق الله.

أتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان، إلى الدكتور نبيل عبد الهادي الذي شرفت به مشرفا أكاديميا على دراستي، كما وأتوجه بعظيم الشكر للدكتور عفيف زيدان والذي أفاض علي من وافر علمه، ما كان له الأثر الكبير في إخراج هذا البحث بهذه الصورة.

كما أنني لا يفوتني أن أتوجه بالشكر إلى الدكتور عمر الريماوي لما بذله من مساعدة في إبداء التوجيهات القيمة التي كان لها الفضل في تذليل المصاعب التي واجهتني خلال رحلة البحث والتي ساهمت في إظهار الرسالة بصورتها الحالية.

كما أتقدم بعظيم الامتنان ووافر الشكر والتقدير إلى أساتذتي الكرام في كلية العلوم التربوية لكل جهد بذلوه في سبيل تقدم ورقي العلم في الجامعة.

ولا يفوتني إلا أنني أتقدم بجزيل الشكر الذي لا يوصف للسيد اللواء الحاج إسماعيل جبر مساعد القائد الأعلى لقوى الآمن الفلسطيني في محافظات الوطن والذي أتاح لي فرصة القيام بهذه الدراسة والشكر موصول لقادة الأجهزة الأمنية والعسكرية والشرطية في محافظات الوطن.

كما أتقدم بالشكر إلى الأخ والصديق الزميل محمود أبو هارون على تشجيعه لي لإكمال دراستي، وزملائي في العمل والذين قدموا لي يد العون والمساعدة والتشجيع لانجاز هذا العمل المتواضع ولا أنسى إخواني وأخواتي وزوجتي الكرام الذين كانوا لي خير عون وسند لي خلال أعداد هذه الرسالة.

والى كل من من ساعدني ومد يد العون، لهم مني جزيل الشكر.

الباحث عصام عيسى

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى علاقة الصلابة النفسية بضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم. وإن كان هناك فروق في متوسطات الصلابة النفسية وضغوط الحياة تبعا لمتغيرات (المحافظة وسنوات العمل، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، والعمر، والرتبة، ومكان السكن، ومستوى الدخل).

تكونت عينة الدراسة من (242) عاملا وعاملة من العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تم اختيارهم بطريقة العينة الطبقية العشوائية تبعا لطبقتي الجهاز والمحافظة، وتشكل العينة ما نسبته (10%) من مجتمع الدراسة، واستخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية ، ومقياس ضغوط الحياة ، وتم التحقق من صدق الأداتين بعرضهما على عدد من المحكمين، كما تم حساب الثبات لأداتي الدراسة بأبعادها المختلفة بطريقة الاتساق الداخلي بحساب معادلة كرونباخ ألفا وتبين تمتع الأداتين بدرجة عالية من الثبات.

وتمت معالجة البيانات إحصائيا عن طريق حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار(ت) (t-test). وتحليل التباين الأحادي (one way ANOVA). واختبار (LSD) ومعامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation).

وأظهرت النتائج أن درجة الصلابة النفسية جاءت بدرجة مرتفعة، كما تبين أن بعد (الالتزام) جاء في المرتبة الأولى، ثم بعد (التحدي)، ثم بعد (التحكم) وجميعها جاءت بدرجة مرتفعة. كما تبين انه لا توجد فروق في متوسطات الصلابة النفسية تبعا لمتغير المحافظة، سنوات العمل، الحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، والعمر، والرتبة العسكرية، ومكان السكن على الدرجة الكلية للصلابة، بينما تبين وجود فروق في بعد (التحدي) تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المبحوثين الذين حالتهم الاجتماعية (أعزب / مطلق). ووجود فروق في بعد (الالتزام) تبعا لمتغير المؤهل العلمي، لصالح المبحوثين الذين مؤهلاتهم العلمية (بكالوريوس فأعلى)، كذلك وجود فروق في درجات الصلابة النفسية تبعا لمتغير مستوى الدخل على الدرجة الكلية للصلابة النفسية وبعد الالتزام فقط، لصالح المبحوثين الذين مستوى دخلهم (بين 2000 – 4000 شيكل، وأكثر من 4000 شيكل). وأن درجة ضغوط الحياة جاءت بدرجة منخفضة، وأن درجة (الضغوط الاقتصادية) جاءت في المرتبة الأولى بدرجة متوسطة في حين جاء في المرتبة الأخيرة بعد (الضغوط الاجتماعية) بدرجة منخفضة جدا. كما تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات ضغوط الحياة تبعا لمتغير المحافظة، وسنوات العمل، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، والعمر، والرتبة العسكرية، مكان السكن، بينما تبين وجود فروق في بعد الضغوط الصحية تبعا لمتغير المحافظة لصالح المبحوثين الذين يعملوا في محافظة الخليل، ووجود فروق

على بعد (الضغوط الاقتصادية) تبعا لمتغير المؤهل العلمي لصالح (ثانوي فما دون)، ووجود فروق على بعد (الضغوط الشخصية) تبعا لمتغير الرتبة العسكرية لصالح (جندي – مساعد أول). كذلك وجود فروق في ضغوط الحياة تبعا لمتغير مستوى الدخل على الدرجة الكلية للضغوط وباقي الأبعاد لصالح المبحوثين الذين مستوى دخلهم (اقل من 2000 شيكل).

كذلك لا توجد علاقة بين متوسطات الصلابة النفسية وبين متوسطات ضغوط الحياة.

وفي ضوء هذه النتائج خرج الباحث بمجموعة من التوصيات تمثلت بضرورة الاهتمام بالمؤسسة الأمنية والعسكرية من خلال قيام المسئولين عن الأمن وبالتنسيق مع التربية والتعليم وجهات الاختصاص والمرشدين النفسيين، بتصميم برامج إرشاديه لزيادة الوعي للعاملين بالمؤسسة الأمنية بمفهوم الصلابة النفسية والعوامل المؤثرة فيها، وإنشاء قسم للإرشاد النفسي والتوجيه والإشراف والإرشاد وعلاج العاملين في المؤسسة الأمنية، وإعداد برامج ودورات نفسية تهدف إلى تنمية مهارات العاملين في المؤسسة الأمنية والعسكرية في إدارة الضغوط وكيفية مواجهتها والتغلب عليها.

Psychological Hardiness and its relationship to Life Stress of workers in the security establishment in Hebron and Bethlehem Districts

Prepared by: Issam Awni Issa

supervision of Dr. Nabil Abdul Hadi.

Abstract:

This study aimed to identify the relationship of psychological hardiness and life stress of workers in the security establishment in Hebron and Bethlehem districts, and to identify the degree of psychological hardiness and life stress if there were differences in the average hardiness and life stress of life due to the variables (district, years of experience, social status, the qualification, age, rank, place of residence and income level. The study sample consisted of (242) male and female workers in the Palestinian security services in Hebron and Bethlehem districts selected accoding to the stratified random sample depending on the layers of the system and the province. The sample constitutes a sample rate of (10%) of the study. The researcher used measures of psychological hardiness and life stress. The validity of the instruments was verified by a number of arbitrators The realiability of the instruments was calculated with its various dimensions in a manner equitation by the internal consistency "Cronbach Alpha". It shows that the two instruments have a high degree of reliability. The data were processed statistically by calculating the averages, standard deviations, test (t-test), the analysis of variance (one - way ANOVA), the test (LSD) and the Pearson correlation.

The results showed that the degree of psychological hardiness was very high and showed that the commitment faclon came first , then the challenge dimension and the control faclon was in the end , and all dimensions were very high, too. It also showed that there are no differences in the average of psychological hardiness depending on the variables (province, years of experience, marital status, educational qualification, age, military rank, and place of residence on the overall degree of hardness, however, it showed differences in (the challenge) dimension depending on the social situation variable in favor of the respondents whose social status is (single). It also showed differences in the (commitment) dimension depending on the qualification variable in favor of the respondents who have qualifications (bachelor degree or higher), as well as the existence of differences in degrees of psychological hardiness depending on the variable of income level to the overall degree of psychological hardiness and just the commitment in favor of the respondents whose income level is between (2000 and 4000) NIS, and

more than(4000) NIS.The degree of life stress was low, and the degree of (economic pressure) came first moderately while the social pressure dimension was very low and in the end. It also showed that there were no significant differences in the averages of life stress depending on the variables province, years of experience, marital status, educational qualification, age, military rank, place of residence, while showing the existence of differences in pressure health dimension depending on the province variable in favor of respondents working in Hebron, and the existence of differences in the (economic pressure) variable depending on the variable of qualification for the (secondary or below), and the existence of differences in the (personal pressure) dimension depending on the military rank variable in favor of (a soldier - first assistant). As well as the existence of differences in life stress regarding the variable of income level on the overall degree of the pressures and the other dimensions in favour of the respondents whose income level is (less than 2000 NIS). There is no relationship between the psychological hardiness and life stress.

Based on these results, the researcher recommends that the care of the security and military organization by creating a psychological councelation section to direct, supervise, guide and treat all officials in the security department, and designing guidance programmes to increase the awareness of psychological hardiness and the affecting factors for security personnel department, and preparing courses and programs aiming at the development of the skills of workers in the security and military establishment in the management of psychological stress and how to meet the stressful events and over come them.

الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهميتها

1,1 المقدمة

2,1 مشكلة الدراسة

3,1 أسئلة الدراسة

4,1 فرضيات الدراسة

5,1 أهمية الدراسة

6,1 أهداف الدراسة

7,1 حدود الدراسة

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

1.1 المقدمة

تعرضت فلسطين لأشكالاً وصوراً متعددة من القتل والتدمير منذ احتلالها عام (1948) م على يد الاحتلال الإسرائيلي، وما تلا ذلك التاريخ من قتل للأبرياء وتدمير للبيوت واعتقال الآلاف، علاوة على الإصابات والإعاقات الممنهجة التي خلفها الاحتلال، وتعدى ذلك إلى اقتلاع الأشجار وإغلاق للمدن والقرى والمخيمات وحرمان العمال الفلسطينيين من توفير لقمة العيش لأبنائهم، وكان هذا التصعيد ممنهج يعبر عن ثقافة المحتل وسلوكياته لتهجير الفلسطينيين من وطنهم وأرضهم.

قابل الشعب الفلسطيني ذلك بالصمود والصبر، وظل متمسكا بأرضه ووطنه طيلة تلك السنوات الماضية حتى باتت فلسطين اقرب إلى نيل كافة حقوقها المشروعة بفضل صمود أهلها وشعبها على جبروت الاحتلال، وقد ترجم ذلك الصمود باتفاقيه سلام (مرحلية) المعروفة " اتفاقية أوسلو " كمقدمة لاتفاق شامل، وقد تمخض عنها إعلان السلطة الوطنية الفلسطينية وقد نص البند (8) من اتفاقية أوسلو في سبتمبر/أيلول (1993)م على إنشاء قوة شرطية تضمن النظام والأمن في فلسطين، حيث تم تشكيل المؤسسة الأمنية والعسكرية كنواه للجيش الفلسطيني هدفها هو حماية الشعب الفلسطيني وحماية ممتلكاته وتراثه أو ما تبقى منها نتيجة قيام الاحتلال بتدمير وإخفاء الهوية الفلسطينية وتزوير تراثه العظيم.

وتعد اتفاقية أوسلو الإطار التشريعي الأول لوجود قوى الأمن الفلسطينية عامة والشرطية الفلسطينية خاصة، وقد نص في الملحق الأول من اتفاقية إعلان المبادئ عام (1993)م على إنشاء قوة شرطة فلسطينية قوية من اجل ضمان النظام العام في الضفة الغربية وقطاع غزة، وعليه باشرت السلطة الفلسطينية ومنذ إنشاؤها بتشكيل الأجهزة الأمنية وبدأت بسن العديد من التشريعات الناظمة لقوى الأمن وان كان بعضها متأخرا، ومنها القانون الأساسي سنة(2002)م والذي يعتبر الأساس والمرجع في سن أي قانون رغم انه لم يكن الأسبق في الصدور، وفي سنة (2005)م أقدمت السلطة الفلسطينية على سن القانون رقم (5) بشان الخدمة في قوى الأمن الفلسطينية وبرنامج الحكومة الثالثة عشر، حيث نص على إنشاء ثلاث أجهزة أمنية للسلطة الفلسطينية وهي: قوات الأمن الداخلي، وقوات الأمن الوطني، والمخابرات العامة (جرادات، 2013).

إن حاجة الإنسان إلى الآمن مرتبطة بدوافعه الطبيعية وبناءه النفسي، وبحكم هذه الطبيعة البشرية بشقيها النفسي والجسمي، يمثل للإنسان ضرورة من أهم ضرورات الحياة فالأمن هو الحياة، والحياة

لا تستقيم في ظل غياب الأمن، وما أدراك لو أن الحياة ذاتها هي الممارسة الأمنية، أو العمل الأمني كوظيفة، فأن الأمن بذلك ينحني منحنى أكثر ضرورة وأهميه، بل لا تستقيم الحياة بمعزل عن هذا العمل، وبالتالي فأن المشكلة المحورية للوجود الإنساني هي فقدان الأمن اللازم للإنسان، والذي يعيشه الإنسان في جميع مراحل حياته من الطفولة حتى الشيخوخة (البلبيسي، 2002).

يعتبر رجال الأمن الواجهة بالنسبة للجمهور الذي يتلقى منه الخدمة في المناشط الحياتية، حيث تنصب مهامه المتعددة في الحيلولة دون وقوع الجريمة والبحث عن ضحايا الحوادث وتولي مهام الحراسة والأمن في السفارات والمنشآت وملاحقة كل أنواع الجريمة ومع تقدم تقنية الاتصال ظهرت الجرائم الإلكترونية مما تطلب من رجل الأمن ضبط مخالفي ومجرمي هذه الجرائم، ولهذا أصبح رجل الأمن يعاني من الكثير من المتاعب نتيجة تعددية المهام المنوطة به، ومن متاعب رجل الأمن المخاطر التي يتعرض إليها شخصياً في حياته المهنية مثل: ملاحقة المجرمين ومكافحة الحرائق والمساعدة في إخلاء السكان من مناطق الحريق أو الكوارث الطبيعية، والصورة الذهنية التي يرسمها أفراد المجتمع عادة ما تتداخل المبالغات والتحيزات السلبية ما يزيد من الضغوط النفسية على رجل الأمن. ورجل الأمن غالباً يعيش داخل غرف زجاجي بحيث تكون كل تصرفاته وأعماله محسوبة عليه، وأنه تحت المراقبة المستمرة سواء من الجمهور أو الرؤساء ما ينعكس عليه سلبياً أيضاً في حياته، وهذا يضاف إلى قائمة الضغوط النفسية التي يتعرض لها رجل الأمن (عثمان، 2011).

إن وجود الأجهزة الأمنية لأي مجتمع يعتبر ضرورة حتمية بمختلف مراحل بناء الدولة وتتبع ضرورة وجودها من ضرورة الأمن نفسه الذي لا غنى عنه في أي وقت سواء للفرد أو المجتمع ومؤسساته ويستحيل ممارسة المجتمع لحركته اليومية إلا من خلال تحقيق الأمن والاستقرار بالرغم من أن دولة فلسطين تبذل جهوداً لتنظيم علاقة تشاركية بينها وبين كافة مكونات المجتمع المحلي، لقد ارتبط الأمن في المنظور التقليدي بكيفية استعمال الدولة لقوتها لإدارة الأخطار التي تتهدد وحدتها الترابية واستقلالها واستقرارها السياسي وذلك في مواجهة الدول الأخرى، وفلسطين واجهت خلال العقود الستة الماضية أزمات متتالية ذات طابع احتلالي إسرائيلي للأراضي الفلسطينية، والافتقار إلى مبدأ السيادة الفلسطينية على الأرض والذي هو بمثابة حجر أساس لرسم سياسة الأمن القومي الفلسطيني مما أثر على مختلف المستويات الحياتية الديموغرافية والثقافية والاجتماعية والسياسية والسكانية التي ستبقى شاهداً في سجل التاريخ على ما اقترفه الاحتلال الإسرائيلي من جرائم تخرج عن نطاق التصور وتخالف الفطرة الإنسانية السليمة (جرادات، 2013).

أصبحت ضغوط الحياة ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات وان كان ذلك بدرجات متفاوتة، ويحدد هذا التفاوت عدة عوامل من أهمها المجتمعات ودرجة تحضرها وما يفرضه ذلك من شدة التفاعل والاعتماد المتبادل بين المؤسسات والأفراد وندرة الموارد وشدة الصراع للفوز من تلك الموارد

والمزايا وكذلك سرعة معدل التغيير في تلك المجتمعات وما تفرضه على نمط الحياة فيها لدرجة دعت الكثيرين لتسمية العصر الحديث بعصر الضغوط (بخش، 2003)، مما يجعل الفرد في أي مرحله من مراحل حياته يشعر بالعجز وعدم فهم التغيرات وبالتالي يزداد لديه الشعور بالإحباط والتوتر والقلق، ولما كانت أحداث الحياة وضغوطها السلبية تشير إلى تغيرات داخليه وخارجية، لذا تؤدي إلى استجابات انفعاليه حادة ومستمرة للفرد وبعبارة أخرى تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل والخلافات الأسرية ضغوطا مثل الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو القلق أو التغيرات الهرمونية الدورية (إبراهيم،1998)، وهذه الضغوط تحتاج إلى أساليب مواجهه لتحقيق قدر كافي من الرضا لذلك لقي مفهوم الضغوط الحياتية اهتماماً كبيراً من الدارسين خاصة الدراسات التي تبرز الصلة بين أحداث الحياة الضاغطة أو التي تتناول ضغوطاً اقل وقعا وشدة وبين أشكال المعاناة النفسية (سلامه، 1991).

يعاني بعض الأفراد العاملين في المؤسسة الأمنية من ضغوطات نفسيه حادة تقود إلى حالة من الإحباط الشديد، قد يؤدي إلى انهيار دفاعاته الداخلية، فتنشأ الاضطرابات والإمراض النفسية، ومن اخطر الأمراض النفسية السلوكية التي قد ينحرف إليها رجل الأمن ربما الانتقام من الاخرين هذا بالإضافة إلى التكبر والغرور والاستعلاء على الآخرين (عباس، 2007).

وتتأثر شخصية الإنسان وصحته النفسية بالعديد من المواقف والظروف الاجتماعية والاقتصادية والسياسية وكافة ظروف الانضغاط التي يقابلها في حياته، وتختلف استجابة الأفراد للأحداث الضاغطة والمؤلمة فمنهم من ينهار ولا يقوى على المواجهة وبالتالي يقع فريسة للمرض الجسمي والنفسي والآخرون يواجهون تلك الظروف الضاغطة بقوة وصلابة (راضي، 2008)، ومن العوامل النفسية التي تساعد الأفراد على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية الصلابة النفسية أو ما يسمى أحيانا المقاومة النفسية أو المناعة النفسية أو المرونة عند تلقي الصدمات (حمادة، 2002)، وتعرف كوبازا (kobasa) الصلابة النفسية بأنها "اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعليه أحداث الحياة الضاغطة (مخيمر، 1996).

وفي ضوء ما تقدم فأن الباحث سيهتم بدراسة الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم، وبالرغم من الاهتمام في السنوات الأخيرة بدراسة الصلابة النفسية لدى الطلبة والعمال والموظفين والنساء، والأطفال، والمسنين والأرامل، والمطلقات، إلا أنها ما زالت معدومة في المكتبات الفلسطينية، كما يلاحظ الباحث ندرة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع لدى رجال الأمن في المجتمعات العربية عامة، والفلسطينية خاصة حيث أن المكتبات الفلسطينية تحتوي على القليل من الدراسات التي تهتم بالعاملين في المؤسسات الأمنية، وذلك بالرغم مما تعانيه من ضغوط ومشكلات ومسؤوليات ملقاة على عاتقهم، وهذا ما دفع الباحث

من الاهتمام بدراسة الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة. وتتناول هذه الدراسة بشكل محدد العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم، للوقوف على مستوى الصلابة النفسية لديهم وعلاقتها بضغوط الحياة.

ثم جاء اهتمام الباحث في هذا الموضوع من كونه أحد العاملين في المؤسسة الأمنية والتي يتعرض العاملين فيها لضغوطات كثيرة، ورغم هذا فان لديهم من الصلابة النفسية ما يجعلهم قادرين على تحمل الصعاب، ومن هنا يتضح أن القيام بمثل هذه الدراسة أمر مهم جدا لما لها من الأهمية والفائدة، وفتحت أملاً في التعرف إلى مستوى الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم.

2.1 مشكلة الدارسة

عمد الباحث لتناول هذا الموضوع المهم بارتكازه على تحدي خطير للعاملين في المؤسسة الأمنية لما يمثله في الواقع المعاش من ضغط لتحطيم الروح المعنوية، خاصة فيما يتعلق بالوضع الاقتصادي له، وضغط العمل، كما أنهم دائما في محل انتقاد من قبل المجتمع، كذلك فهم أيضا يعانون من سياسة الاحتلال واستهدافهم بشكل مباشر، فكل هذه الضغوط إن لم يكن قادر على التعامل معها فأنه يقع فريسة للاضطرابات والأمراض النفسية إلا أن البعض منهم يمتلك القدرة على مواجهة هذه الضغوط.

وفي ضوء ما تم ذكره جاءت هذه الدراسة للإجابة على السؤال الرئيسي التالي:

ما علاقة الصلابة النفسية بضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم.

3.1 أسئلة الدراسة

1. ما درجة الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم ؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغيرات(المحافظة، سنوات العمل، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، العمر، الرتبة العسكرية، مكان السكن، مستوى الدخل) ؟
3. ما درجة ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم ؟

4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0.05) في متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغيرات (المحافظة، سنوات العمل، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، العمر، الرتبة العسكرية، مكان السكن، مستوى الدخل) ؟
5. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0.05) بين الصلابة النفسية وضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم ؟

4.1 فرضيات الدراسة

الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤0.05) بين متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير المحافظة.

الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤0.05) بين متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير سنوات العمل.

الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(α ≤0.05) بين متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

الفرضية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤0.05) بين متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

الفرضية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤0.05) بين متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير العمر.

الفرضية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤0.05) بين متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير الرتبة العسكرية.

الفرضية السابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير مكان السكن.

الفرضية الثامنة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير مستوى الدخل.

الفرضية التاسعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير المحافظة.

الفرضية العاشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير سنوات العمل.

الفرضية الحادية عشر :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

الفرضية الثانية عشر:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

الفرضية الثالثة عشر :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير العمر.

الفرضية الرابعة عشر:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير الرتبة العسكرية.

الفرضية الخامسة عشر:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير مكان السكن.

الفرضية السادسة عشر:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير مستوى الدخل.

الفرضية السابعه عشر:

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الصلابة النفسية وضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم.

5.1 أهمية الدراسة :

تنبع أهمية هذه الدراسة من اختيارها لموضوع الدارسة وهو موضوع لم يتعرض له الباحثون (حسب علم الباحث) خاصة فيما يتعلق بالربط بين الصلابة النفسية وضغوط الحياة.

وتظهر أهميتها من اختيارها لمجتمع الدارسة من فئة العاملين في المؤسسة الأمنية وما يعنيه ذلك من نوعيه ضغوط تختلف عما هو الحال لدى عامة الناس، وبالتالي قد يستفاد من نتائج هذه الدراسة، من صناع القرار وقادة الأجهزة الأمنية والمهتمون، وتشكل مرجع ذات أهمية يستفاد منها في المكتبات العامة والمكتبات الفلسطينية.

كما تنبع أهميتها في إمكانية استفادة رجال الأمن في عدم التأثر بالضغوط وخاصة على مستوى العمل، والتركيز على رفع الروح المعنوية والصمود وعدم اليأس والاستفادة منه على مستوى الدراسات والبحوث الاكاديميه وغيرها.

يمكن أبراز أهمية موضوع الدراسة من خلال:

أولا: الأهمية النظرية

- يعتبر موضوع الصلابة النفسية من المواضيع الهامة التي أثارت اهتمام العديد من الباحثين، بالإضافة إلى ظهوره حديثا على الساحة العربية بصفة عامه.
- من المتوقع أن تسهم نتائج الدراسة في تقديم فهم نظري لطبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية.
- تظهر أهمية الدراسة من كونها تستهدف فئة العاملين في المؤسسة الأمنية التي تجرى عليها الدراسة والتي يتعرض خلالها رجل الأمن للعديد من الضغوط، الاقتصادية، الأسرية، الاجتماعية، النفسية، والصحية، والشخصية، حيث أن هذه المرحلة التي يتعرض لها رجل الأمن تفتقر إلى الدراسات والأبحاث فيما يتعلق بالموضوع الحالي بالرغم من أهميته.

ثانيا: الأهمية التطبيقية

- التعرف على طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وكيفية مواجهة ضغوط الحياة وذلك للاستفادة منها في تصميم برامج إرشادية وتربوية ونفسية يمكن أن تسهم في توجيه وإرشاد المؤسسة الأمنية بشكل عام والعاملين فيها بشكل خاص نحو مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وكيفية التصدي لها والتي تتوافق مع قدراتهم الشخصية ومع بيئتهم الاجتماعية.
- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في التخطيط ووضع البرامج لعمليات الإرشاد والعلاج النفسي للعاملين في المؤسسة الأمنية الذين لا يبدون إدراكا ايجابيا للضغوط الحياتية والذين يواجهون الضغوط من خلال استراتيجيات سلبية.
- تعتبر هذه الدراسة إضافة للتراث النظري الذي يثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة البحث في هذا المجال.

6.1 أهداف الدراسة

تهدف هذه الدارسة إلى:

التعرف على درجة الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم

معرفة إن كان هناك فروق في درجة الصلابة النفسية تعزى لمتغيرات (المحافظة، الرتبة، مكان السكن، سنوات العمل، العمر، الحالة الاجتماعية، مستوى الدخل, المؤهل العلمي) .

التعرف على درجة ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم.

معرفة إن كان هناك فروق في ضغوط الحياة تعزى لمتغيرات (المحافظة، الرتبة، مكان السكن، سنوات العمل، العمر، الحالة الاجتماعية، مستوى الدخل,المؤهل العلمي) .

معرفة إن كان هناك علاقة بين متوسطات الصلابة النفسية وضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم.

7.1 حدود الدراسة

- حدود مكانية: محافظتي الخليل وبيت لحم.
- الحدود الزمنية: طبقت هذه الدراسة في الفصل الثاني من العام الدراسي 2014-2015.

- الحدود البشرية: العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في جهاز الشرطة الفلسطينية، الأمن الوقائي، المخابرات العامة، الاستخبارات العسكرية (على رأس عملهم) من رتبة جندي حتى رتبة عقيد.

- حدود مفاهيمية: (المفاهيم والمصطلحات الواردة في الدراسة) فقط.

حدود إجرائية: أداة الدراسة من حيث صدقها وثباتها، حيث استعان الباحث بمقياس مخيمر للصلابة النفسية ومقياس زينب شقير لضغوط الحياة.

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري

أولاً – الأدب التربوي المتعلق بالصلابة النفسية.
ثانياً- الأدب التربوي المتعلق بضغوط الحياة.

2.2 الدراسات السابقة العربية والأجنبية:

1.2.2 الدراسات العربية التي تناولت الصلابة النفسية.
2.2.2 الدراسات العربية التي تناولت ضغوط الحياة.
3.2.2 الدراسات الأجنبية التي تناولت الصلابة النفسية.
4.2.2 الدراسات الأجنبية التي تناولت ضغوط الحياة.

الفصل الثاني:

الإطار النظري والدراسات السابقة:

1.2 الإطار النظري:

الصلابة النفسية: Hardiness psychological

يعود هذا المفهوم إلى كوبازا (kobasa,1979) حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات والتي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصفتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط.

وتعرف كوبازا kobasa الصلابة النفسية بأنها " مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو إتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكاً غير محرف أو مشوه ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية ويتعايش معها على نحو ايجابي وتتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام ، التحكم ، التحدي.

الإلتزام (Commitment): وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله.

التحكم(Control) : ويشير إلى مدى إعتقاد الشخص أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ويتضمن التحكم القدرة على اتخاذ القرارات، والقدرة على تفسير الأحداث، والقدرة على المواجهة الفعالة للضغوط.

التحدي (Challenge): وهو إعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادرة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية (مخيمر،2011).

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها العاملين في المؤسسة الأمنية على مقياس الصلابة النفسية.

ضغوط الحياة: Life stresses:

عرفها السيد عثمان (2001): تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة توافق عند الفرد وما ينتج من ذلك من آثار جسيمة ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق (فاروق، 2001).

عرفها عبدالله، وفاق، (2006) بأنها المواقف والأحداث في الحياة التي يكون لها في حياة الفرد أثار ايجابية أو سلبية، وتستلزم منه إتباع طرق جديدة للتوافق معها أو التأقلم فإذا فشل الفرد في هذه المواقف فإن الأمر يؤدي إلى الإنعصاب. ويلخص أحداث الحياة في مشاكل الأسرة ومشاكل الحياة الجارية، ومشاكل السكن، ومشاكل العمل، والمشاكل الاقتصادية، ومشاكل انفصال أو فقدان حالة صحية (عبدالله، 2006).

ويعرف فرج طه (1993) الضغط بأنه " يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه وبدرجة توجد لديه إحساساً بالتوتر أو نشوبها في تكامل شخصيته، وفيما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد، وللضغوط النفسية أثارها على الجهاز البدني والنفسي للفرد، والضغط النفسي حالة يعانيها الفرد من يواجه بمطلب ملح يفوق حدود استطاعته أو حين يقع في موقف صراخ أو خطر شديد.

ضغوط الحياة عرفها دسوقي(1991) هي: مجموعة من التراكمات النفسية والبيئية والوراثية والمواقف الشخصية، نتيجة الأزمات والتوترات والظروف الصعبة أو القاسية التي يتعرض لها الفرد، وتختلف من حيث شدتها كما تتغير عبر الزمن، تبعاً لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد، بل أنها قد تبقى وقتاً طويلاً إذا ما استمرت الظروف المثيرة له، وتترك أثارا نفسية على الفرد، بل أنها قد تبقى وقتاً طويلاً إذا ما استمرت الظروف المثيرة له،وتترك اثأرا نفسية على الفرد (دسوقي، 1991).

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها العاملين في المؤسسة الأمنية على مقياس ضغوط الحياة.

مصطلحات الدراسة:

- **الضغوط النفسية (**Psychological Stress**):** مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للمواقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى (شقير، 2003).
- **الأجهزة الأمنية:** يتألف القطاع الأمني من الجهات الرئيسية المكلفة بتوفير الأمن والعدالة، بالإضافة إلى إدارتها والمؤسسات التي تمارس الرقابة عليها. وينظم الإطار القانوني والإطار السياسي المهام التي تنفذها هذه الجهات، كما يحكم سلطاتها وهيكليتها التنظيمية. الجهات الرئيسية المكلفة بتوفير الأمن والعدالة، ومن هذه الأجهزة وزارة الداخلية، الأمن الوقائي،

المخابرات العامة، الأمن الوطني، الدفاع المدني، الشرطة، التوجيه السياسي والوطني، الاستخبارات العسكرية، هيئة التدريب العسكري، الخدمات الطبية .

العاملين في المؤسسة الأمنية :

يقصد الباحث بهم هم العاملين (في الوقت الحالي) وعلى رأس عملهم في جهاز (الأمن الوقائي, المخابرات العامة، الشرطة المدنية، الاستخبارات العسكرية) وحصر الباحث دراسته (من رتبة جندي حتى رتبة عقيد).

التعريف بالمؤسسة الأمنية:

هيكل الأجهزة الأمنية الفلسطينية:

الأمن الداخلي:

أصدر رئيس اللجنة التنفيذية لمنظمة التحرير الفلسطينية، رئيس السلطة الوطنية الفلسطينية عدة مراسيم بقانون منها قانون رقم (11) لسنة (2007) بشأن الأمن الوقائي، واستناداً لأحكام القانون الأساسي المعدل لسنة (2003) وتعديلاته، والمنسجم مع قانون الخدمة في قوى الأمن رقم (8) لسنة (2005)، وبناء على تنسيب مجلس الوزراء بتاريخ 2007/10/29، وبناء على الصلاحيات المخولة له، وتحقيقاً للمصلحة العامة فإن قوى الأمن الداخلي الذي يصدر القرارات اللازمة لإدارة أعمالها وتنظيم شؤونها. باعتبار الأمن الداخلي القوى النظامية التي تؤدي وظائفها وتباشر اختصاصاتها برئاسة وزير الداخلية وبقيادة مدير الأمن الداخلي الذي يصدر القرارات اللازمة لإدارة أعمالها وتنظيم شؤونها.

مهام الأمن الداخلي:

1. حفظ النظام العام والحفاظ على الآداب والأخلاق الفاضلة.
2. حماية أمن المواطن وحقوقه وحرياته والمؤسسات العامة والخاصة.
3. تنفيذ واحترام القانون.
4. القيام بأعمال الدفاع المدني والإنقاذ وإطفاء الحرائق.
5. مكافحة كافة أعمال وصور التجسس داخل الوطن.
6. المحافظة على الجبهة الداخلية من أي اختراقات أو تهديدات خارجية.
7. تنفيذ الأحكام القضائية أو أي قرارات صادرة عن السلطة ذات الاختصاص وفق ما ينص عليه القانون.

وتتألف قوى الأمن الداخلي من الأجهزة التالية:

أ. قوات الشرطة ومهامها:

لا يوجد لجهاز الشرطة الفلسطينية قانون خاص ينظم عملها وأن الشرطة الفلسطينية في الضفة الغربية تحكمها موروث السلطة لقانون الأمن العام الأردني رقم (38) لعام (1965) بما يتعارض مع نصوص قانون الخدمة لقوى الأمن أما في قطاع غزة يطبق على الشرطة الفلسطينية قانون الشرطة رقم (6) لعام (1963)م.

1. المحافظة على النظام والأمن وحماية الأرواح والأعراض والأموال والآداب العامة.
2. منع الجرائم والعمل على اكتشافها وتعقبها والقبض على مرتكبيها وتقديمهم للعدالة.
3. إدارة مراكز الإصلاح وحراستها.
4. تنفيذ القوانين والأوامر الرسمية ومعاونة السلطات العامة بتأدية وظائفها وفق أحكام القانون.
5. مراقبة وتنظيم النقل على الطرق.
6. حماية التجمعات والمسيرات حسب القانون.
7. القيام بأية واجبات أخرى يحددها القانون.

ب. الأمن الوقائي:

تم استصدار قرار بقانون لسنة 2007 بشأن الأمن الوقائي والتي حددها المرسوم في المادتين (1) و(2) الأولى بخصوص أن يتبع الجهاز إلى وزارة الداخلية والمادة (2) إن "جهاز الأمن الوقائي هو إدارة عامة أمنية نظامية ضمن قوى الأمن الداخلي التي تتبع الوزارة المختصة وتعمل في مجالات الأمن، ويعين المدير العام ونائبه حسب المرسوم والموضحة في المادة (4) بقرار من رئيس السلطة الوطنية الفلسطينية بناءاً على قرار من الوزير المختص.

وقد حدد القانون في المادة (6) مهام جهاز الأمن الوقائي:

1. العمل على حماية الأمن الداخلي الفلسطيني.
2. متابعة الجرائم التي تهدد الأمن الداخلي للسلطة الوطنية الفلسطينية و/أو الواقعة عليه، والعمل على منع وقوعها.
3. الكشف عن الجرائم التي تستهدف الإدارات الحكومية والهيئات والمؤسسات العامة والعاملين فيها. (جرادات، 2013).

الدفاع المدني:

يقصد بالدفاع المدني مجموعة الإجراءات الضرورية لوقاية المدنيين وممتلكاتهم وتأمين سلامة المواصلات بأنواعها وضمان سير العمل بانتظام في المرافق العامة وحماية المباني والمنشآت والمؤسسات العامة والخاصة من أخطار الغارات الجوية وغيرها من الأعمال الحربية أو من أخطار الكوارث الطبيعية أو الحرائق أو الإنقاذ البحري أو أي أخطار أخرى والذي يعمل بقانون

رقم (3) لسنة (1998) بشأن الدفاع المدني أصدره رئيس اللجنة التنفيذية لمنظمة التحرير الفلسطينية، رئيس السلطة الوطنية الفلسطينية، بعد الاطلاع على قانون الدفاع المدني رقم 12 لسنة 1959 المعمول به في محافظات الضفة الغربية، وعلى قانون الدفاع المدني رقم (17) لسنة (1962) المعمول به في محافظات غزة، وعلى مشروع القانون المقدم من مجلس الوزراء، وبعد موافقة المجلس التشريعي.

المخابرات العامة:

تم استصدار قانون المخابرات العامة رقم 17 لسنة (2005) والتي حددتها المادة 2 اعتبار جهاز المخابرات العامة، بأنه هيئة أمنية نظامية مستقلة تتبع رئيس الدولة ويقوم بتعيين رئيسها ويكون بدرجة وزير تؤدي وظائفها وتباشر اختصاصاتها وتحت قيادته، وتمارس المهام الأمنية خارج الحدود وأعمالها الداخلية محدودة شكلت بقانون المخابرات رقم 2005/17 وأحرزت بعدها تقدماً مهماً في تنظيم إدارة الشؤون المالية الخاصة بقوى الأمن التابعة لها. واستصدار قرار رقم (298) لسنة 2006 المادة (1) إلحاق القوة البحرية في المحافظات الشمالية بكافة ضباطها وأفرادها وإمكانياتها وتجهيزاتها بجهاز المخابرات، وحدد القانون المخابرات للعام 2005 في المادة 8 و 9

مهام جهاز المخابرات العامة في:

1. تعتبر المخابرات الجهة الكلفة رسمياً بممارسة الأنشطة والمهام الأمنية خارج الحدود الجغرافية لفلسطين.
2. تمارس المخابرات مهام أمنية محددة داخل الحدود الجغرافية لدولة فلسطين لاستكمال الإجراءات والنشاطات التي بدأت بها خارج الحدود.
3. اتخاذ التدابير اللازمة للوقاية من أية أعمال تعرض أمن وسلامة فلسطين للخطر واتخاذ الإجراءات اللازمة ضد مرتكبيها وفقاً لأحكام القانون.
4. الكشف عن الأخطار الخارجية التي من شأنها المساس بالأمن القومي الفلسطيني في المجالات التجسس والتآمر والتخريب أو أية أعمال أخرى تهدد وحدة الوطن وأمنه واستقلاله ومقدراته.
5. التعاون المشترك مع أجهزة الدول الصديقة المشابهة لمكافحة أية أعمال تهدد السلم والأمن المشترك أو أي من مجالات الأمن الخارجي شريطة المعاملة بالمثل.

الأمن الوطني:

لقد أتاح البروتوكول الأمني في اتفاقيات أوسلو بإنشاء أمن داخلي فلسطيني الذي تم حصر دورها الأمني داخل المدن الفلسطينية الكبرى، ومنع وملاحقة أي أعمال يمكن أن تقوض عملية السلام، هذا وأصبح من أساسيات بنية الأمن الوطني أن تقام تلك البنية على ثلاث دعائم رئيسية، القوة المسلحة

والتنمية بمختلف وجوهها ومجالاتها والإنسان بحقوقه وحرياته ولقد تكرر التأكيد على ربط الأمن بالتنمية ربطاً عضوياً لا انفصام له فالتنمية توفر للأمن عوامله ووسائله والأمن يوفر للتنمية الشروط والظروف اللازمة لكي تسير التنمية في الدروب المرسومة لها، وقد أشار القانون الأساسي الفلسطيني وقانون خدمة لقوى الأمن الفلسطينية وبرنامج الرئيس محمود عباس الانتخابي على التعريف بالأمن الوطني وتحديد مهامه وإدراج القوة (17) إلى الأمن الوطني والحرس الرئاسي فقد عرف القانون بأن الأمن الوطني هو "هيئة عسكرية نظامية تؤدي وظائفها وتباشر اختصاصها برئاسة وزير الأمن الوطني وتحت قيادة القائد العام. وهو الذي يصدر القرارات اللازمة لإدارة عملها وتنظيم شؤونها كافة وفقاً لأحكام القانون والأنظمة الصادرة بمقتضاه".

مهامه:

1. حماية سيادة البلاد وتأمين سلامة أراضيها والمشاركة في تعميرها والمساعدة في مواجهة الكوارث الداخلية وذلك وفقاً للحالات التي يجوز فيها الاستعانة بقوات الأمن الوطني في المهام غير العسكرية.
2. تنفيذ الأحكام القضائية والأوامر الصادرة عن السلطة ذات الاختصاص فيما يتعلق بقوى الأمن وفق النظام والقانون العسكري.
3. حماية الوطن من أي اعتداء خارجي.
4. مواجهة التهديدات الخارجية والداخلية في مناطق انتشارها وتشترك في التصدي لحالات الطوارئ المحددة دستورياً.
5. التمثيل العسكري في السفارات الوطنية في الخارج.

الاستخبارات العسكرية:

وهي وحدة عسكرية مكلفة بجمع المعلومات عن العدو الخارجي كما تهتم بالأمن الداخلي، وتشرف أيضا على الشرطة العسكرية، والشرطة العسكرية بدورها تساعد الجيش الفلسطيني في مجالات عدة.

أولاً: الصلابة النفسية:

الصلابة النفسية عامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية في مجال علم النفس، وهي عاملاً حاسماً في تحسين الأداء النفسي، والصحة النفسية والبدنية، وكذلك المحافظة على السلوكيات وقد درس هذا العامل على نحو واسع في أعمال كوبازا، حيث أتضح أن الصلابة النفسية لدى كوبازا تتكون من السيطرة، الالتزام، التحدي، وقد أتفق الباحثين مع كوبازا في ذلك، وذكرت الصلابة كعامل مهم في توضيح لماذا بعض الناس يمكن أن يقاوموا الضغط ولا يمرضون وذلك مما جعل الصلابة النفسية مجالاً خصباً للبحث المستمر، والتنظير، والممارسة (kobasa , 1982).

ومنذ ذلك الحين نشط الحافز إلى البحث في هذا المجال، وركزت البحوث على ممارسة الأداء الجيد في المواقف الصعبة وابتكار مواقف ومهارات جزئية لتحمل المصاعب أثناء الكوارث والأزمات، وكذلك مواقف التفاعل الاجتماعي، والاسترخاء، وهذه المهارات الجزئية كلها لتحسين الأداء النفسي، برغم التعرض للأحداث السلبية الضاغطة، بالإضافة إلى نمو مفهوم الصحة النفسية والبدنية (عودة،2010).

ثانياً: نشأة مفهوم الصلابة النفسية:

نشأ مفهوم الصلابة النفسية على يد الأمريكية سوزان كوبازا سنة (1977)، وأطلقت كوبازا على مجموعة الخصائص التي تميز الأشخاص الذين يقاومون الضغوط مصطلح الصلابة النفسية، ولم تغفل أو تتجاهل كوبازا دور المتغيرات الأخرى التي تساعد على مقاومة الضغوط مثل الوراثة الجيدة، التدين، المساندة النفسية والاجتماعية، الدخل المرتفع، الوظيفة، الرعاية الطبية الجيدة ونظام التأمين، اللياقة والصحة الجسمية، روح الدعابة (kobasa , 1982).

وتشير كوبازا (kobasa ,1979,1982 kobasa et al,1982 puccetti,pies,1976)

في عرضها لمفهوم الصلابة النفسية أنها قد تأثرت كثيراً بعلماء النفس الإنسانيين وعلى رأسهم ماسلو وروجرز اللذان أكدا أن هناك بعض الأشخاص يستطيعون تحقيق ذواتهم وإمكاناتهم الكامنة رغم تعرضهم للضغوط والإحباطات وبالتالي فإن مجال الدراسة يجب أن يركز على الأشخاص الأسوياء الذين يشعرون بقيمتهم ويحققون ذواتهم وليس المرضى، كما تأثرت كوبازا أيضا بأعمال فرانكل (Frankel) التي أشار فيها إلى إن وجود معنى أو هدف في حياة الفرد يجعله يتحمل الإحباطات والضغوط فالحياة معاناة والمهم إن نجد معنى لهذه المعاناة، كما تأثرت كوبازا أيضا بالمنظور المعرفي للازاروس الذي أشار فيه إلى إن تقييم الفرد المعرفي لخصائصه النفسية كالصلابة مثلاً تؤثر في تقييمه المعرفي للحدث الضاغط ذاته وما ينطوي عليه من تهديد لأمنه وصحته النفسية وتقديره لذاته، كما يؤثر أيضا التقييم المعرفي لخصائص الفرد النفسية في تقييمه

لأساليب مواجهة الضغوط (مواجهة المشكلات، الهروب، التجنب، تحمل المسؤولية، البحث عن المساندة الاجتماعية). ومن خلال تأثر كوبازا لكل من سبق فقد استهدفت من سلسلة دراساتها معرفة المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضه للضغوط (مخيمر، 2011).

ومفهوم الصلابة يضرب بجذوره في النظرية الوجودية (Existential Theory) في الشخصية، والتي تؤكد على الإنسان، وقد تأثرت كوبازا في هذا الصدد بأفكار كل من "مادي(Maddi)"، ورول ماي (Rolle may)، وألبورت (Allport)، وفيكتور فرانكل(frankel) (Vector) والتي تؤكد على أن الإنسان ليس كياناً استاتيكياً، وإنما هو في حالة دائمة من التحول، والنمو الشخصي، وأن للإنسان هدف في الحياة يكافح من أجله، وعليه أن يتقبل مسؤولية تحقيقه، وأن الإرادة هي أساس الدافع الإنساني، وأن الشعور بالتحكم في حياة الفرد أمر ضروري للصحة النفسية، وأن العالم الذي نعيش فيه ذو معنى، فنحن نعيش في عالم منظم تحكمه معايير ومبادئ منظمة، ومستقرة إلى حد كبير، وأنه لكي نستخلص معنى لعالمنا فإننا نعتبر أن ما يحدث لنا يمكن التحكم فيه (أبو ندى، 2007).

ثالثاً: تعريف الصلابة النفسية:

عرفت(كوبازا) الصلابة النفسية بأنها "مجموعة من السمات تتمثل في إعتقاد أو إتجاه عام لدى الفرد بكفاءته، وقدرته على استغلال كافة مصادره وإمكاناته النفسية (الذاتية) والبيئية المتاحة كي يدرك الأحداث الحياتية الشاقة إدراكاً غير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية ويتعايش معها على نحو إيجابي، وأنها تتضمن ثلاثة أبعاد وهي "الإلتزام، التحكم، التحدي (Kobasa,1979).

عرفها فنك بأنها: خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتنميتها الخبرات البيئية المتنوعة (المعززة) المحيطة بالفرد منذ الصغر.

وعرف& Carver) Scheier) مفهوم الصلابة النفسية بأنها "ترحيب الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل الصلابة النفسية كمصدر واق ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط (حمادة وعبد اللطيف،2002).

وعرفها (البهاص، 2002):

الصلابة النفسية بأنها إدراك الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها فهي تعمل كوقاية من العواقب الجسدية والنفسية للضغوط وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط.

عرفها (حمادة وعبد اللطيف، 2002):

الصلابة النفسية بأنها مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية حيث تساهم الصلابة النفسية في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك والتقويم والمواجهة الذي يقود إلى التوصل إلى الحل الناجح للموقف الذي خلقته الظروف الضاغطة.

وأشار مخيمر(1996) إلى تعريف (كوبازا) للصلابة النفسية مؤكداً أبعاده المتضمنة وهي "الالتزام (Commitment)، التحكم(Control)، التحدي (Challenge) وأضاف إليه تلك الأبعاد المكونة للصلابة النفسية يؤدي للمحافظة على سلامة الأداء النفسي في المواقف الشدة.

ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها العاملين في المؤسسة الأمنية على مقياس الصلابة النفسية.

رابعاً: أهمية الصلابة:

تكمن أهمية الصلابة النفسية في كونها تعمل على مقاومة الضغوط والشدائد التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، حيث تقف سداً منيعاً وجداراً لحمايته من هذه الضغوط والمواقف التي تواجهه في مختلف جوانب الحياة لتحولها إلى مواقف خبرات مفيدة وتجعل منه فرداً قادراً على مجابهة التحديات والصعوبات وأكثر اقتداراً وسيطرة لتفادي آثارها السلبية كما ويعتبر مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة التي حظيت باهتمام الباحثين باعتباره من العوامل النفسية المهمة التي تساعد الأفراد على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية (عليوي، 2012).

ويتفق فولكمان ولازاروس (Folkman & Lazarous, 1986) مع كوبازا في أن الخصائص النفسية كالصلابة تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط نفسه وما يترتب عليه من تهديد لأمن الفرد النفسي وتقديره لذاته، كما تؤثر في تقييمه لأساليب المواجهة التي يواجه بها الحدث الضاغط. وقد أتجه العلماء في الآونة الأخيرة إلى البحث عن المتغيرات الواقية التي يمكن أن تقي أو تعدل من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، وتشير كوبازا إلى أن المتغيرات النفسية والاجتماعية التي يمكن أن تخفف أو تقي من آثار الحياة الضاغطة قد تتعلق بعدة عوامل، ومن أهمها تلك العوامل التي تتعلق بالخصائص الشخصية للفرد كتقدير الذات، الكفاية الشخصية، التفاؤل والصلابة النفسية. (عليوي، 2012).

أثار نموذج كوبازا للصلابة النفسية اهتماما بحثيا كبيرا بالعالم كله حيث إهتمت كثيراً بالأشخاص الذين يتعرضون للضغوط ويحتفظون بصحتهم النفسية والجسمية ورأت كوبازا أن السبب في عدم تأثر هؤلاء الأشخاص بالضغوط هي العوامل الوسيطة بين التعرض للضغوط ونواتجها، وقدمت

كوبازا نموذجها الأول عن العلاقة بين الضغوط والأمراض في سنة (1979) م، ويشير النموذج الأول لكوبازا بين إدراك الضغوط والتعرض لها وبين نواتجها، حيث أن المتغيرات الوسيطة من وجهة نظر كوبازا تؤثر في إدراك الضغوط وفي نواتج الضغوط (صيدم، 2012).

توصلت كوبازا (1983)، إلى ثلاثة استنتاجات تحولت فيما بعد إلى ثلاثة مكونات (عناصر) للصلابة وهو الالتزام والتحكم والتحدي:

ويتمحور مفهوم الصلابة النفسية حول مفاهيم (الالتزام، التحكم، التحدي)، حيث أن الإلتزام (commitment): هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله. أما التحكم (control): فهو يشير إلى مدى اعتقاد الفرد انه بإمكانه أن يكون له تحكم في ما يلقاه من أحداث، وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، ويتضمن التحكم القدرة على اتخاذ القرارات، والقدرة على تفسير الأحداث، والقدرة على المواجهة الفعالة للضغوط. بينما التحدي(challenge): هو إعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثالي وضروري أكثر من كونه تهديدا له، مما يساعده على استكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفعالية، وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على سلامة الأداء النفسي للفرد رغم التعرض لأحداث سلبية ضاغطة (العسود، 2011).

ويرى باحثون آخرون أنه حتى لو قام الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الصلابة النفسية بتقدير الضغوط بأنها تشكل لهم ضغطاً بالفعل إلا أن سمات شخصيتهم تظل تعمل كواق من تأثير الضغوط عن طريق تسهيل اختيار أساليب المواجهة التوافقية أو عن طريق كف السلوك غير التوافقي، فالأفراد ذوو الصلابة العالية نظرياً يميلون إلى استخدام أسلوب المواجهة التحويلي، وفيه يقومون بتغيير الأحداث التي يمكن أن تولد ضغطاً إلى فرص نمو ونتيجة لذلك نجدهم يتوافقون مع الأحداث الضاغطة بطريقة متفائلة وفعالة (أبو ندى، 2007).

على العكس من ذلك يعتمد الأفراد ذوو الصلابة المنخفضة إلى أسلوب المواجهة التراجعي، أو الذي يتضمن نكوصاً فيه يقومون بتجنب أو ابتعاد عن المواقف التي يمكن أن تولد ضغطاً (راضي، 2008)

وذكرت شيلي تايلور أنه منذ الدراسة الأولى التي قامت بها (kobasa ,1979)، أجريت العديد من الأبحاث التي أظهرت أن الصلابة ترتبط بكل من الصحة الجسمية والجيدة والصحة النفسية الجيدة.

الصلابة والصحة:

يرى كونترادا (Contrada, 1989): أنه من الممكن أيضاً أن تساعد في إسكات أو توقيف إستجابات الجهاز الدوري للضغط النفسي وأظهر (Allerd and Smith) في دراسته (1989) أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة

الإدراكية التكيفية وما نتج عنها انحدار في مستوى التحفز الفسيولوجي، وأن لديهم أيضاً مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة، والصلابة (والتي تعرف بالإلتزام والسيطرة والتحدي) التي ترجع إلى التفاؤل هي سمة من شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة للضغط (Scheier, and Carver, 1989).

الصلابة والتكيف:

كما أن الصلابة تؤثر على القدرات التكيفية من ناحية أن الناس الصلبين عندهم كفاءة ذاتية أكثر، ولديهم تقديرات إدراكية من ناحية أن الشخص الصلب يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطاً، ولديهم استجابات تكيفيه أكثر (Sol cava and tomanek,1994).

كما أن الأفراد الأكثر صلابة يكون عندهم آثار مغايرة للضغوط في أثرها على الأعراض فهم يمارسون الضغوط ولكن بأقل تكرارية وينظرون إلى الأحداث الضاغطة الصغيرة على أنها غير ضاغطة، ويكون لديهم إدراك أفضل لصحتهم العقلية والاجتماعية.

ويوافق الباحث على ما ورد من أن الصلابة النفسية مع متغيرات أخرى تلعب دوراً هاماً في التخفيف من حدة الضغط النفسي أو الصدمة، حيث يرى (ماكفارلين) أن شدة الضغط أو التجربة الصادمة تؤدي إلى حدوث تزاحم في الأفكار المتطفلة، وأن حدة الضيق أو الأفكار المتطفلة هي نتاج ليس فقط لحدة الصدمة ولكن تعود أيضاً إلى قائمة أخرى من المتغيرات مثل التجارب الصادمة السابقة، ويعتقد أنه حينما يتعرض الفرد للأفكار المتطفلة الناتجة عن الضغط الصادم فإن خصائص الشخصية وتوفر الدعم الاجتماعي تتفاعل مع كل المتغيرات وتتوسط في التخفيف من الأثر.

ويبدو أن التفاؤل أو التشاؤم (الصلابة أو عدم الصلابة) عامل وسيط للسلامة من خلال: ميكانزمات سلوكية (مثل طرق التكيف العامة)، من خلال الأثر الفسيولوجي على أداء المناعة ومن خلال متغير ثالث مثل الدعم الاجتماعي. وأعطى لاكريسا (LaGreca, 1985) عدة اقتراحات للتوافق مع الضغط وتشمل تطوير أولويات جديدة وتجنب الضغط، وأخذ إجازات، والقيام بالتمارين الرياضية، وتوسيع شبكة العلاقات الاجتماعية، وتناول الأكل المناسب، واستخدام تمارين الاسترخاء، مثل الرجع البيولوجي.

الصلابة والمجموعات:

يمكن أيضاً أن تعزى صفات الصلابة النفسية لمجموعة من الناس مثل العائلات كما تم عزوها للأفراد، وبذلك تعمل الصلابة على تسهيل توافق الأسرة وصلابتها.

وتسهل أيضاً الالتحام والرضا بالعائلة، ويلعب التواصل الجيد مع الوالدين وتعزيز المشاركة الاجتماعية من قبل الوالدين في تحسين الصحة النفسية والصلابة لأعضاء العائلة. ويرى بيكبي (Bigbee, 1992) في دراسته الاستطلاعية أنه يوجد علاقة ارتباطيه إيجابية بين المرض الذي يحدث في العائلة وبين الأحداث الحياتية التي تتعرض لها العائلة، وأن الصلابة تلعب دور وسيط في التخفيف من الأثر الناتج عن الضغوط النفسية وبالذات الأحداث السلبية.

من خلال مراجعة الأدبيات السابقة يتضح أن الصلابة النفسية مركب هام من مركبات الشخصية القاعدية التي تقي الإنسان من آثار الضواغط الحياتية المختلفة وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، كما وتعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية. ونحن كشعب فلسطيني يعيش تحت شتى أنواع الضغوط الحياتية، لابد وأن تترك الضواغط الحياتية آثاراً سلبية على الأفراد والجماعات، ومع ذلك يرى الباحث أن الصلابة النفسية عملت وتعمل كعنصر وقاية وحماية ليس فقط عند الأفراد بل عند غالبية المجتمع الفلسطيني تقيه من الانكسار والانهيار وهذا واضح من الصمود الأسطوري للشعب الفلسطيني الذي منعه من الانقراض أو الانصهار، ولو تمعنا في حجم الضغوط التي عانى ويعاني منها شعبنا بسبب الاحتلال من فقر وبطالة وقلة المصادر أو انعدامها والعوز والحاجة وفقدان للفرص وفقدان للأحباب وإحتلال وفقدان للممتلكات ومصادرة لها وهدم للبيوت وتجريف للمزارع الخضراء والأشجار ومداهمات ليلية وتقتيل للأبناء والنساء والأطفال واعتقالات ونفي وتهجير وتشريد وحرمان من التنقل والسفر والعمل والمياه وتلوث البيئة ومساكن غير صحية وغير ذلك يجعل الانطباع الأول أن المجتمع الفلسطيني مضطرب ومنتحر (ياغي، 2006).

وفي هذا البحث أراد الباحث دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية لدى شريحة كبيرة من أهم شرائح المجتمع الفلسطيني وهم المنتسبين للمؤسسة الأمنية، وعلاقة ذلك بضغوط الحياة انطلاقاً من قناعة الباحث بأن الحياة التي يعيشها المنتسبين للمؤسسة الأمنية، الذين يعملون في أجواء وظروف صعبة جداً وصلت إلى مراحل خطيرة، هذا الفهم والانطباع لم يأت صدفة بل من خلال ملاحظة ودراسة أحوال العاملين في المؤسسة الأمنية ومقابلة العديد منهم أثناء عمل الباحث في المؤسسة الأمنية، كل ذلك لفت انتباه الباحث لهم وجعله يتساءل عن كيف يعيش المنتسب للمؤسسة الأمنية مع ظروف الاحتلال في الوقت الذي يشكوا الموظفون من ضغط العمل بسبب الظروف القاهرة، وكيف تلعب عناصر الحماية والصلابة بالذات في وقايتهم من الاضطراب والانكسار؟ بل وكيف تساعدهم الصلابة في الاستمرار في الحياة والتعايش مع المنغصات والضغوط؟ من هنا جاء اهتمام الباحث بدراسة الصلابة النفسية كمتغير من متغيرات الضغوط النفسية.

خامساً: أبعاد الصلابة النفسية:

ويمكن تحديدها بالأبعاد التالية:

الإلتزام (commitment): هو نوع من التعاقد النفسي، يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه، والآخرين من حوله. ويعكس الإلتزام إحساساً عاماً للفرد بالعزم والتصميم الهادف ذي المعنى، ويعبر عنه بميله، ليكون أكثر قوة ونشاطاً تجاه بيئته بحيث يشارك بإيجابية في أحداثها ويكون بعيداً عن العزلة والسلبية والخمول والكسل (Cotton,1990).

ويرى فولكمان أن الإلتزامات تكشف عما هو مهم وله معنى للفرد، ويمكن أن تعرف من خلال عدد من مستويات الأفكار التجريدية، والتي تمتد من الأفكار والقيم إلى غايات محددة، كما تحدد موضع الخطر والتهديد (Folkman, 1984).

التحكم (control): ويشير إلى مدى إعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، ويتضمن التحكم القدرة على اتخاذ القرارات، والقدرة على تفسير الأحداث، والقدرة على المواجهة الفعالة للضغوط (مخيمر، 1997).

التحدي (challenge): وهو إعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته، هو أمر مثالي وضروري، أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادأة، واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية، التي تساعده على مواجهة الضغوط والمشكلات. إن التحدي هو الميل على رؤية التغير غير المتوقع أو التهديد المحتمل كتحد إيجابي وليس حدثاً مهدداً أو مكروهاً، ويؤكدان على أن مجموعة الخصائص الشخصية المكونة للصلابة تخفف وتلطف من آثار الضغط السلبية وتمنع الإجهاد العضوي الذي يؤدي إلى المرض غالباً. (حجازي وأبو غالي، 2009).

وتشير(كوبازا) إلى أن هذه الخصائص من شأنها المحافظة على سلامة الأداء النفسي للفرد رغم التعرض لأحداث سلبية ضاغطة. وذلك بعد إجرائها سلسلة من الدراسات على (ضباط البحرية، الجيش، المحاميين، المديرين، الطلاب)، وهذه الاستنتاجات:

توصلت (كوبازا) إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة هم الأكثر صموداً وصلابة وإنجازاً وضبطاً داخلياً وقيادة ونشاطاً وواقعية، مما يؤكد صحة فروض نظريتها، التي أشارت فيها إلى أن الصلابة النفسية ومكوناتها، تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية للفرد، فالأشخاص الأكثر صلابة، يتعرضون للضغوط ويتحملون (Kobasa, 1982):

- أن الأشخاص الأكثر شعورا بالالتزام (تجاه أنفسهم والآخرين والقيم) هم أكثر صحة نفسية من الأشخاص الذين يشعرون بالاغتراب وذلك عند مواجهتهم للضغوط.
- أن الأشخاص الأكثر شعورا بالتحكم في أحداث حياتهم هم أكثر صحة نفسية من الأشخاص الذين يشعرون بالعجز عن مواجهة الأحداث الخارجية.

- أن الأشخاص الذين يشعرون بالتحدي، وأن التغير ضروري للحياة وليس تهديداً له يحتفظون بصحتهم الجسمية والنفسية عند مواجهة الضغوط أكثر من الذين يشعرون بالايجابية وهم ينظرون للحياة على أنها مليئة بالخبرات المشوقة، وهم يسعون إلى التغيير ولا يعتبرون أن التغيير تهديداً لهم بقدر ما هو اختبار لقوتهم وصلابتهم على التحدي، ولديهم القدرة على تحقيق الأهداف.

وفي سنة (1983) قدمت كوبازا نموذج عن العلاقة بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة، ويوضح هذا النموذج أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي يقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغط وتزيد من استخدام الفرد لأساليب المواجهة الفعالة وتزيد أيضاً من العمل على استخدام الفرد لمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة تجاه الظروف الضاغطة (kobasa & puccetti,1983).

سادساً: مقومات الصلابة النفسية:

وعن نشأت الصلابة النفسية تبين للباحث مخيمر(1996)، في دراسة قام بها أن العلاقة تتسم بالدفء بين الطفل ووالديه تمثل أهم سند اجتماعي له وتجعله أكثر شعور بالفاعلية عند مواجهة الضغوط، بادراك الأبناء للدفء، إي اعتقادهم أنهم محبوبون، إذا اقترن هذا الاعتقاد بإعطائهم قدراً معقولاً من الحرية في اتخاذ القرارات فإن هذا يزيد من شعورهم بالثقة والكفاية ويجعلهم لأكثر قدرة على المثابرة والتحدي، ما يجعلهم يعتقدون أن الضغوط التي تواجههم ليست تهديداً أهم بقدر ما هي اختبار لمدى صلابتهم النفسية وقدرتهم على التحدي، فالدفء المدرك يجعلهم يكونون صيغة ايجابية عن الذات والعالم والمستقبل، وهي الصيغة تتضمن إدراكهم لكفايتهم وفعاليتهم ما يجعلهم يعتقدون أن بإمكانهم مواجهة المشكلات والأزمات بنجاح – أما الرفض الوالدي وخاصة الإهمال فأنه يؤثر على صلابة الفرد ويقلل من قدرته على التحكم والتحدي، حيث أن خبرات الرفض التي تتضمن (العداء والعدوان، والإهمال واللامبالاة، والرفض غير المحدد) تجعل الطفل يشعر بعدم الأمن وعدم القيمة وعدم الكفاية، ما قد يجعله يكون صيغة سلبية إجمالية عن ذاته فيشعر بعدم الفاعلية، كما أنه يحرف الخبرات التي ترد إليه في اتجاه توقع الفشل وتوقع الشر والخطر، فبدل من المبادأة واقتحام المشكلات لحلها يظل الفرد يستشعر خطراً مستمراً ما يجعله يبالغ في تقييم الأحداث التي يمر بها، وفي نفس الوقت يقلل من قدرته على مواجهتها ما يزيد من شعوره بالعجز وعدم القيمة. وقد انتهت كوبازا من سلسلة دراستها إلى أن الدراسة في مجال الضغوط يجب أن تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين الضغوط والأمراض إلى دراسة وتقوية متغيرات المقاومة (كالصلابة النفسية أو الفاعلية الذاتية

أو المساندة الاجتماعية)، حيث أن تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا مفر منه بل أن الضغوط النفسية قد تكون فرصة للنمو النفسي ولأخبار مدى فاعلية الفرد وقدرته على إستخدام مصادره النفسية والاجتماعية كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعليه الأحداث الضاغطة (مخيمر، 1996).

سابعاً: مظاهر الصلابة النفسية:

إذا كان تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا مفر منه، حيث إن واقع الحياة محفوف بالعقبات والأزمات وأشكال الفشل والنكسات والظروف غير المواتية، وإذا كنا لا نستطيع أن نتجنب خبرات الإحباط والفقد، أو نهرب من متطلبات التغير في النمو الشخصي في أي مرحلة من مراحل النمو فإننا نستطيع أن نهتم بدراسة وتقوية مصادر المقاومة (Stress – Resistance) أي تلك العوامل والمتغيرات النفسية والبيئية التي يمكن أن تحيد أو تعادل ما للأحداث الضاغطة من آثار سلبية على سلامة الأداء النفسي للفرد، وهي تمثل نقاط قوة لدى الفرد وتساعده على أن يظل محتفظا بصحته الجسمية والنفسية رغم تعرضه للضغوط ومن أهم المتغيرات النفسية التي تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية في مواجهة الضغوط هو متغير "الصلابة النفسية". (العسود،2011).

ومن المفاهيم ذات العلاقة بالصلابة النفسية الضغوط النفسية والضغط النفسي من أكثر المفاهيم غموضاً، وهناك صعوبة في تحديد تعريف دراسته بشكل دقيق، وذلك لارتباطه بعدة مفاهيم متقاربة من حيث المعنى، وارتباطه كذلك باتجاهات نظرية مختلفة. إذا ما زال هذا المصطلح غامضاً ويحتاج إلى مزيد من البحث والدقة والتحديد، حيث أننا نتعرض يومياً لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل والدراسة والضغوط الأسرية ومعالجة المشكلات الصحية والأمور المالية وقد نتعرض لها على نحو متوقع أو غير متوقع.

وقد تعددت التعريفات التي أطلقها العلماء والباحثون حول الضغط النفسي ولكنها تتمحور حول أبعاد ونماذج محددة، فمنها من يستند إلى أن الضغوط النفسية عبارة عن مثير، ومنها ما يعتبر أنه استجابة، ومنها ما يستند إلى التفاعل ما بين المثير والفرد، وهناك علماء ركزوا على نموذجين عند تعريف الضغط النفسي وهما النموذج الفسيولوجي والنموذج النفسي.

والضغط النفسي كما يعرفه سيلي (Seley, 1983) بأنه: (الاستجابة غير المحددة للجسم تجاه أي وظيفة تتطلب منه ذلك سواء أكانت سبباً أو نتيجة لظروف مؤلمة أو غير سارة).

في المجال الأمني، تزداد حدة الضغوط نتيجة لحساسية المهام الأمنية، التي تتطلب اتخاذ قرارات حاسمة، قد تقيد حريات بعض الأفراد مما يجعل رجال الأمن يعانون من الضغوط العالية، مقارنة مع العاملين في المهن الأخرى، كما أن ضابط الأمن يكون تحت ضغط نفسي وإجهاد لا يماثله فيها أي مهنة أخرى، كما أن الضغوط المهنية والتي تمثل التغيرات التي تحيط بالعاملين والتي تسبب

شعور الضيق والتوتر الأمر الذي من شأنه إحداث تأثير سلبي عليهم، أبرزه الاحتراق النفسي الذي يتمثل في التشاؤم واللامبالاة، وقلة الدافعية وفقدان القدرة على الابتكار (نصر، 2012).

خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة:

حددت كوبازا (kobasa , 1982)الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية في أنها:
تخفف من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث والوقاية من الإجهاد المزمن وترتبط بالمواجهة الفعالة للضغوط والتوافق الصحي معاً وتغير الادراك المعرفي للاحداث الشاقة وتعمل عمل متغيرات المقاومة المساعدة على سلامة الأداء النفسي.
وتوصلت من سلسلة دراساتها المتعددة (1979،1982،1983) وكذالك مادي وآخرون (1998) إلى إن أهم خصائص ذوي الصلابة المرتفعة هي:

- وجود نظام قيمي وديني لديهم يقيهم من الوقوع في الانحراف أو الأمراض أو الإدمان.
- وجود أهداف في حياتهم ومعاني يتمسكون بها ويرتبطون بها.
- الالتزام والمساندة للآخرين عند الحاجة.
- المبادأة والنشاط.
- المثابرة وبذل الجهد والقدرة على التحمل والعمل تحت الضغوط
- القدرة على الانجاز والإبداع.
- الميل للقيادة.
- القدرة على الصمود والمقاومة.
- التفاؤل والتوجه الايجابي نحو الحياة.
- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة.
- الهدوء والقدرة على التنظيم الانفعالي والتحكم في الانفعالات.
- أدراك التحكم الداخلي.
- التحكم المعرفي أي القدرة على التفسير والتقدير للأحداث الضاغطة.
- الاعتقاد بأن النجاح في الحياة يعود للعمل والمجهود وليس للصدفة أو الحظ أو الظروف.
- القدرة على تحقيق الذات.
- شعور عالي بالثقة وتقدير الذات.
- يتسمون بإتقان العمل والدراسة.
- الواقعية والموضوعية في تقييم الذات والإحداث ووضع الأهداف المستقبلية.
- الاستفادة من خبرات الفشل في تطوير الذات.
- الاهتمام بالبيئة والمشاركة الفعالة في الحفاظ عليها.

- توقع المشكلات والاستعداد لها.
- القدرة على التجديد والارتقاء.
- الشعور بالرضا عن الذات.
- اعتبار إن الأحداث الضاغطة أمر طبيعي وليس تهديد له.
- الممارسات الصحية(نظام غذائي، ممارسة الرياضة،عدم التدخين...ألخ).
- تزداد صلابتهم النفسية مع التقدم في العمر فهي في حالة نمو مستمر.
- اقتحام المشكلات وحلها وعدم انتظار حدوثها.
- الرغبة في استكشاف ومعرفة ما يجهلونه.
- الصحة الجسمية.

.(kobasa, 1983)

خصائص ذوي الصلابة المنخفضة:

تتمثل خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة في اتصافهم بعدم الشعور بهدف واضح أو محدد لأنفسهم ولا معنى لحياتهم ولا يتفاعلون مع بيئتهم بايجابية، ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة، ويفضلون ثبات الإحداث الحياتية، وليس لديهم إي اعتقاد بضرورة التجديد والارتقاء، كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم، وعاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة (مخيمر، 2011).

بعض المفاهيم ذات العلاقة بالصلابة النفسية:

-الضغوط النفسية

مفهوم الضغط النفسي:

بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات القليلة الماضية في التركيز على الجوانب الايجابية في الشخصية، وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهة الضغوط، وقد تناولت بعض الدراسات متغير الصلابة النفسية كأحد أهم هذه المتغيرات الايجابية مثل دراسة جانيلين و بلارني (ganellen & blarney,1984) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والشخصية الصلبة، ومعرفة أيهما يلعب دورا أهم كمخفف لأثر ضغوط الحياة أم أنهما متشابها التأثير (العبدلي، 2012).

تعد الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية، يخبرها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة، شأنها في ذلك شأن الظواهر النفسية الأخرى كالقلق والإحباط، وتتعدد وجهات نظر الباحثين في تعريفهم للضغوط النفسية، فالبعض منهم يشير

إلى الضغط النفسي على أنه مثير في البيئة "أفكار أو أحداث أو مواقف مزعجة"، والبعض الآخر يشير إليه على أنه استجابة الفرد لتلك الأفكار أو الأحداق أو المواقف المزعجة (عبد الحميد، 2009).

يرتبط الضغط النفسي والانفعال بالعديد من الوظائف الحيوية ووظائف أعضاء الجسم البشري، ولا يوجد انفعال أو توتر عصبي لا يرافقه نشاط حيوي أو عضوي، فالقلق والاكتئاب والخوف والخجل كلها حالات من الضغط النفسي والانفعال الذي يؤدي إلى استجابة حيوية وعضوية في الجسم، والجهاز الذي يتحكم في الجوانب الانفعالية والحيوية والعضوية هو المخ، الذي يسمى الجهاز الطرفي فهو يعمل على المزاوجة بين الانفعالات من جانب وبين الوظائف الحيوية من جانب آخر، فالجسم يستجيب مع كل انفعال، فقد خلق الله الإنسان وخلق له الإمكانات التي تدافع عنه ضد المؤثرات والتغيرات التي تحدث في البيئة من حوله، والانفعال والضغط النفسي هو استجابة لمؤثرات خارجية تتعاظم إلى الدرجة التي تهدد حياة الفرد، غير أن الجسم يتهيأ بشكل معين لكي يواجه التوتر والضغط الذي يتعرض له الفرد والجهاز الطرفي هو الذي يتحكم في كيفية تهيئة الفرد للضغط والانفعالات. (أبو عين، 2013).

آثار ومظاهر الضغوط النفسية:

للضغوط النفسية آثار سلبية ومدمرة أحياناً ومهددة لحياة الأفراد وسعادتهم، وترتبط الضغوط النفسية بالخبرات الحياتية المختلفة وطبيعة عمل الأفراد، وتلعب دوراً هاماً وكبيراً في حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي (Burnout) والتي تعتبر أخطر الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية، وتصنف آثار الضغوط النفسية إلى ما يلي:

أولاً: **الآثار الجسمية**: (Physiological Effects) وتشمل فقدان الشهية وارتفاع ضغط الدم وتقرحات الجهاز الهضمي واضطرابات الهضم والإنهاك الجسمي والربو والصداع والحساسية الجلدية.

ثانياً: **الآثار النفسية: Physicological**) وتشمل التعب والإرهاق والملل وانخفاض الميل للعمل والاكتئاب والأرق والقلق وانخفاض تقدير الذات (Taylor, 1986).

ثالثا: **الآثار الاجتماعية**: (Social Effects) وتشمل إنهاء العلاقات والعزلة والانسحاب وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة.

رابعاً: **الآثار السلوكية**(Behavior Effects) : وتشمل ما أشار إليه لازاروس (Lazarus, 1966) كالارتجاف وزيادة التقلصات العضلية واللعثمة في الكلام وتغيرات في تعبيرات الوجه والأقدام والأحجام، وكذلك اضطراب عادات النوم ونقص الميول والحماس والشك في الزملاء كما أشار إليها الفرماوي (2000)، وقد أوردت(مارينا) مجموعة من الآثار الناجمة عن الضغوط

النفسية وتتمثل في حالات الغضب وعدم القدرة على التركيز وارتفاع ضغط الدم والنظرة السوداوية للحياة.

خامساً: **الآثار المعرفيه**: (Cognitive Effects) وتشمل إضطراب وتدهور الانتباه والتركيز والذاكرة وصعوبة في التنبؤ وزيادة الأخطاء وسوء التنظيم والتخطيط (الغرير وأبو أسعد، 2009).

بعض المفاهيم ذات العلاقة بالصلابة النفسية:

الرضا عن الحياة:

من المتغيرات المرتبطة بالصلابة النفسية متغير الرضا عن الحياة فعندما يكون الفرد راضياً عن حياته يكون ولا شك يتمتع بنوع من الصلابة النفسية. وموضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات التي لفتت أنظار الباحثين في النصف الثاني من القرن الماضي، وترجع أهمية هذا الموضوع إلى أن شباب هذا العصر يعانون من الشعور بالإحباط، لذلك أصبح هؤلاء الشباب معرضين بحكم طبيعة الحياة التي يعيشونها لمعاناة كثير من صور الاضطراب النفسي، وتبعا لذلك فقد شاع في مجال علم النفس في الآونة الأخيرة استخدام عديد من المصطلحات التي تصف أو تصور حقيقة ما يعيشه الشباب من مشاكل واضطرابات نفسية وأصبح كل من الإحساس بعدم الرضا عن الحياة والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية والغضب ظواهر نفسية تتطلب مزيداً من جهد الباحثين وتفكيرهم بهدف سبر غورها حتى يتسنى الكشف عن طبيعة كل منها ومسبباته ومصاحبته، وقد لا نخطئ عندما نذهب إلى القول بأن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة يمثل واحدة من المشكلات المهمة في حياة شباب هذا العصر نظراً لأن هذه المشكلة تعتبر بمثابة نقطة البداية بالنسبة لكثير من المشكلات التي تبدد طاقات الشباب وتجعله فريسة للتيارات المغرضة كتيارات العنف والإرهاب وتعاطي المخدرات (صيدم، 2012).

يقول(فرانكل) في كتابه البحث عن معنى: إننا بحاجة إلى تغير أساسي في اتجاهنا نحو الحياة، إذ كان علينا أن نعلم أنفسنا، كما كان علينا أن نعلم الأشخاص الذين استبد بهم اليأس، بأن ما هو متوقع من الحياة ليس في واقع الأمر هو موضع الأهمية، بل أن ما يعنينا هو ما الذي تتوقعه الحياة منا. كان علينا أن نتوقف عن السؤال عن معنى الحياة، وأن نفكر بدلاً من ذلك في أنفسنا كما لو أنها في موضع تساؤل من قبل الحياة – في كل يوم وفي كل ساعة. وإن إجابتنا ينبغي أن تقوم، لا على الكلام أو التأمل، ولكن على العمل الحق والمسلك الحق. فالحياة تعني في النهاية الاضطلاع بالمسؤولية لكي يجد الإنسان الإجابة الصحيحة لمشكلاته ويحقق المهام التي تفرضها على كل

شخص بصفة مستمرة. أما هذه المهام، أو بعبارة أخرى معنى الحياة، فإنها تختلف من شخص لآخر، ومن لحظة لأخرى. لذا، كان من المستحيل تحديد معنى الحياة بطريقة عامة. فلا يمكن أبداً أن نجيب على الأسئلة المتعلقة بمعنى الحياة بواسطة تقديم عبارات عامة جارفة. "فالحياة" لا تعني شيئاً غامضاً، ولكنها تعني شيئاً حقيقياً ومحدداً للغاية، مثلما تكون مهام الحياة أيضاً حقيقية ومحددة للغاية. فهذه المهام تشكل مصير الشخص؛ فكل شخص كائن إنساني مختلف ومتفرد متميز. ولا يمكن مقارنة إنسان بإنسان آخر ولا مصير إنسان بمصير إنسان آخر. وليس هناك من موقف يعيد نفسه بالضبط كما كان، بل إن كل موقف يستدعي استجابة مختلفة. فنجد في بعض الأحيان أن الموقف الذي يجد الإنسان نفسه فيه قد يستلزم منه أن يسعى إلى تشكيل قدره أو مصيره بأفعاله وأعماله. وفي أوقات أخرى قد يكون أكثر نفعاً بالنسبة له أن يفيد من نسبة التأمل وأن يحقق وجوده وقوته بهذه الطريقة. وقد تستلزم الحياة ببساطة من الإنسان في بعض الأحيان أن يتقبل قدره ويصدع له ويتحمل متاعبه وأعباءه. إن كل موقف يتميز بتفرده؛ ومع ذلك توجد دائماً إجابة صحيحة واحدة فقط للمشكلة التي يفرضها الموقف الراهن (فرانكل، 1982).

مفهوم قوة الأنا: Ego-Strength

قوة الأنا هي الركيزة الأساسية في الصحة النفسية وتشير قوة الأنا إلى التوافق مع الذات ومع المجتمع علاوة على الخلو من الأعراض العصابية والإحساس الإيجابي بالكفاية والرضا، وقوة الأنا هي القطب المقابل للعصابية حيث يرى كثير من العلماء أن هناك متصلاً يقع في أحد أطرافه قطب قوة الأنا حيث يقع في الطرف الآخر قطب العصابية (كفافي، 1982).

ويبين (فرج عبد القادر، 1993) "أنها قدرة الشخص في تحقيق التوافق والتي يتخذها دليلاً على الصحة النفسية وعلى مهارة الأنا في علاج صراعاته الشخصية والتعامل معها ومع العالم الخارجي بحيث ينتهي به الأمر إلى النجاح، وقوة الأنا تمثل طاقة الفرد النفسية التي تحدد مدى تحمله للظروف غير المواتية.

ويتضح تداخل مفهومي الصلابة وقوة الأنا مع بعضهما ولكن يجب أن نوضح أن قوة الأنا تعمل على تدعيم صلابة الفرد النفسية تجاه الأحداث الضاغطة وأن الصلابة تعمل جاهدة لوقاية الفرد من وطأة الاضطراب النفسي والجسدي عند الأزمات والشدة.

الفاعلية الذاتية: Self-Efficacy

كان مفهوم الفاعلية الذاتية من أبرز القدرات التي اهتم الباحثون بتناولها بوصفها مصادر شخصية مقاومة للمشقة، ولذا فإن (باندورا، 1989) الذي يعد من الباحثين الرواد في دراسة هذا المفهوم،

في إطار نظرية التعلم الاجتماعي وقد عرف الفاعلية الذاتية بأنها تقييم الفرد لمدى فعاليته وكفاءته في مواجهة المواقف، خاصة المواقف التي تحتوي على المشقة والشدة غير المتوقعة.
فإدراك الأفراد لمدى فاعليتهم لا يؤثر على مدى كفاءة مواجهتهم ومعالجتهم للأحداث، كما ينبئ بمجموعة عريضة من الاستجابات التكيفية كاستجابات الصمود في مواجهة الفشل.
ولقد ميز "باندورا" بين معنيين للفاعلية:

1. الفاعلية الذاتية المتوقعة Expecting self-efficacy: وتعني شعور الفرد بقدراته أو عجزه عن القيام بسلوك معين أو إنجاز فعل ما ويضمن هذا الشعور بدرجة من الثقة والشعور بالقدرة على التحكم.
2. الفاعلية الذاتية المرجعية Back self- efficacy: وهي إعتقاد الفرد بأن السلوك الذي يقوم به سوف يوصله إلى النتائج التي يتمناها (أبو الندى،2007).

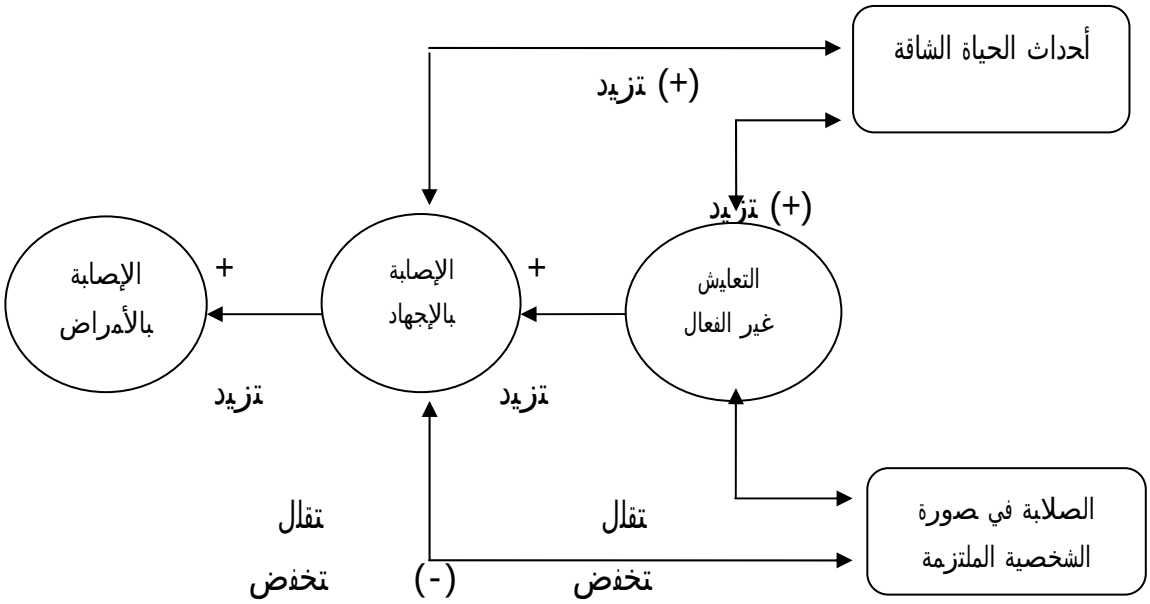
مفهوم تقدير الذات Self-Esteem:
هو عبارة عن تقييم يقوم به الفرد نحو ذاته، فضلاً عن كونه تقديراً وتعبيراً سلوكياً يعبر الفرد من خلاله عن مدى تقديره لذاته، وهذا التقدير من قبل الفرد يعكس شعوره وإحساسه بالجدارة والكفاءة والإعجاب (العنزي، 2004).
وفي موسوعة علم النفس والتحليل النفسي يعرف تقدير الذات على أنه: نظرة الفرد واتجاهه نحو ذاته ومدى تقدير هذه الذات من الجوانب المختلفة، كالدور، والمركز الأسري، والمهني، والجنسي، وبقية الأدوار التي يمارسها في مجال العلاقة بالواقع. (المختار، 2004).

بعض النظريات المفسرة للصلابة النفسية والضغوط:

نظرية (Kobasa, 1983) والدراسات المنبثقة عنها:
قدمت كوبازا نظرية رائده في مجال الوقاية من الإصابة من الاضطرابات النفيسة والجسمية تناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوما حديثا في هذه المجالات واحتمالات الإصابة بالمرض.واعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية، تمثلت في آراء بعض العلماء أمثال "فرانكل وماسلو وروجرز"، والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيده (Mtteson, Ivancevich, 1987).

ويعد نموذج لازاروس (Lazarus, 1961) من أهم النماذج التي اعتمد عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل، وحددها في ثلاثة عوامل رئيسيه وهي:
البنية الداخلية للفرد، الأسلوب الإدراكي المعرفي، الشعور بالتهديد والإحباط.
وترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها، فعلى سبيل المثال: يتوقف الشعور بالتهديد على الأسلوب الإدراكي للمواقف والقدرات ومدى ملائمتها لتناول الموقف، كما يؤدي الإدراك الايجابي بتضاؤل الشعور بالتهديد، ويؤدي الإدراك السلبي إلى زيادة الشعور بالتهديد ويؤدي أيضا إلى التقييم لبعض الخصال الشخصية، كتقدير الذات، أما الأساس التجريبي لصياغة النظرية فقد استطاعت كوبازا من خلال اعتمادها على نتائج نظريتها والتي استهدفت الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية رغم تعرضه للمشقة، كما استهدفت معرفة دور المتغيرات في إدراك الضغوط والإصابة بالمرض، وذلك على عينه متباينة الإحجام والنوعيات من شاغري المناصب الإدارية المتوسطة والعليا ومن المحامين ورجال الأعمال، تتراوح أعمارهم ما بين (56-32) سنه، ثم تم تطبيق عدد من الاختبارات عليهم اختبار الصلابة النفسية بأبعدها الثلاث لكوبازا، واختبار وايلر للمرض النفسي والجسمي، واختبار هولمز وراهي بإحداث الحياة الشاقة، مما جعلها تنتهي إلى عدد من النتائج التي ساعدتها في صياغة الأسس التي اعتمد عليها في وضع نظريتها(صيدم، 2012).
حيث أن الافتراض الأساسي لنظريتها، والقائل بأن التعرض للإحداث الحياتية الشاقة يعد امرأ ضرورياً، بل انه حتمي لا بد منه لإرتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي، وان المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث، ومن ابرز هذه المصادر الصلابة النفسية بإبعادها الثلاثة وهي الالتزام والتحكم والتحدي (Kobasa, & Poccettl 1983).
ذكرت كوبازا أن الأفراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية يكونون أكثر نشاطاً ومبادأة، واقتداراً، وقيادة، وضبطاً داخلياً، وأكثر صموداً، ومقاومة لأعباء الحياة المجهدة، وأشد واقعية، وإنجازاً وسيطرة وقدرة على تفسير الأحداث، كما أنهم يجدون أن تجاربهم ممتعة وذات معنى، فهذه الفئة من الأفراد تضع تقييماً متفائلاً لتغيرات الحياة، وتميل للقيام بالأفعال الحاسمة للسيطرة عليها، وتريد معرفة المزيد من الخبرات لتعلم كل ما هو مفيد للحياة المستقبلية، وعلى العكس فإن الأشخاص الأقل صلابة يجدون أنفسهم والبيئة من حولهم بدون معنى، ويشعرون بالتهديد المستمر والضعف في مواجهة أحداثها المتغيرة، ويعتقدون أن الحياة تكون أفضل عندما تتميز بالثبات في أحداثها أو عندما تخلو من التجديد، ولذلك لا توجد لديهم اعتقادات راسخة بضرورة الارتقاء. فهم سلبيون في تفاعلهم مع البيئة، وتكون للظروف الشاقة أثر سلبي على الحالة الصحية لهؤلاء الأشخاص لعجزهم عن تخفيف الأثر السيئ الناتج عن التعرض لهذه الأحداث.

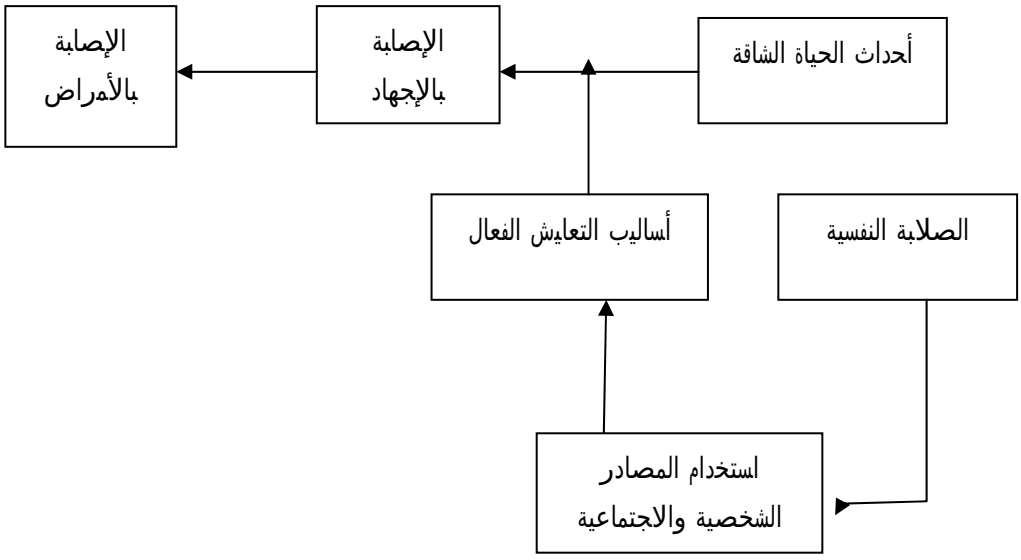
وفيما يلي عرض لبعض الأشكال التي توضح تأثير الصلابة على الفرد وتوضح منظوراً جديداً للمتغيرات البناءة في علم النفس الحديث.



شكل (1) يوضح التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للصلابة النفسية (Kobasa & Maddi, 1982)

يوضح الشكل (1) آثار الصلابة في صورة الشخصية الملتزمة التي تقلل بشكل مباشر من التأثير السلبي للأحداث الحياتية الضاغطة إذا انخفض أساليب التعايش غير الفعالة.

تأثير مباشر



شكل (2) يوضح التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة (Kobasa& Puccetti, 1983)

ويوضح شكل(2) أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي حيث تقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغط وتزيد من استخدام الفرد لأساليب التعايش الفعال وتزيد أيضاً من العمل على استخدام الفرد لمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة تجاه الظروف الضاغطة.

الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة:

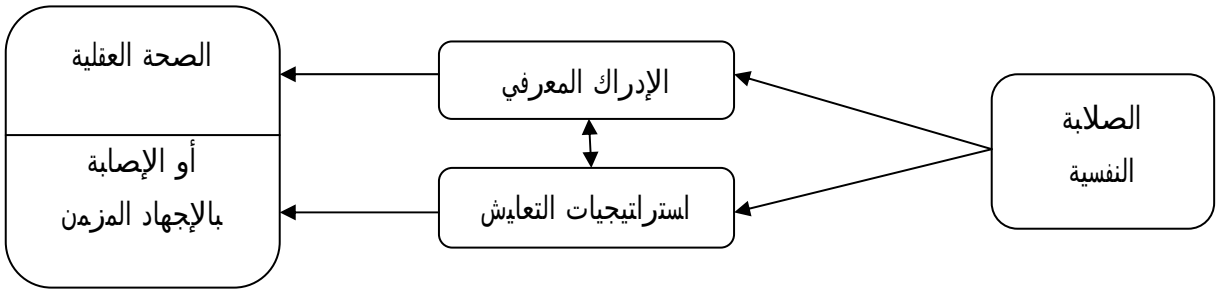
1. تغيير الصلابة للإدراك المعرفي للأحداث اليومية إذا ما تم رؤيتها على نحو غير واقعي؛ فيعتقد ذوو الصلابة كفايتهم في تناول الأحداث الحياتية ومن ثم فهم يرون الأحداث اليومية الشاقة بصورة واقعية وتفاؤلية.
2. تخفف الصلابة من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث، وتحول دون وصول الفرد لحالة الإجهاد المزمن، وشعوره باستنزاف طاقاته.
3. ترتبط الصلابة بطرق التعايش التكيفي الفعال، وتبتعد عن اعتياد استخدام التعايش التجنبي أو الإنسحابي للمواقف.
4. تدعم الصلابة عمل متغيرات أخرى كالمساندة الاجتماعية بوصفها من المتغيرات الواقية حيث يميل الأفراد الذين يتسمون بالصلابة إلى التوجه نحو طلب العلاقات الاجتماعية الداعمة عند التعرض للمشقة وترتبط هذه العلاقات بدورها باستخدام أساليب التعايش التكيفي والتوافقي. (Kobasa, Puccetti, 1983,)

- **نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا :**

لقد ظهر هذا النموذج حديثاً في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات حيث حاول إعادة النظر في نظرية كوبازا محاولاً تعديلها، وهذا النموذج قدمه (Funk, 1992) من خلال دراسة أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية، والإدراك المعرفي، والتعايش الفعال من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى، وقد انتهى فنك من هذه الدراسة إلى نتائج مهمة وهي: ارتباط مكوني الالتزام، التحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد. فارتبط الالتزام جوهرياً بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال، خاصة إستراتيجية ضبط الإنفعال، حيث ارتبط بعد التحكم ايجابياً بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة، واستخدم إستراتيجية حل المشكلات للتعايش، وأثيرت عدة شكوك حول صحة الافتراض المقدم بنموذج فنك، وحول مصداقية النتائج التي اعتمدت عليه هذا النموذج كأساس نظري له.

وقام "فنك" بإجراء دراسة ثانية وذلك عام (1995)، لها نفس أهداف الدراسة الأولى وذلك على عينة من الجنود الإسرائيليين أيضاً ولكنه استخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة شهور، تم خلالها تنفيذ المشاركين للأوامر المطلوبة منهم حتى وإن تعارضت مع ميولهم واستعداداتهم الشخصية

وذلك بصفة متواصلة. وبقياس الصلابة النفسية، وكيفية الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية (الواقعية) وطرق التعايش قبل فترة التدريب، وبعد الانتهاء منها، تم التوصل لنفس نتائج الدراسة الأولى، فطرح فنك نموذجه ويوضحه الشكل التالي:



شكل رقم (3) نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها. (Floriarn, Mikulince Taubman, 1995)

- نظرية هانس سيلي (Hans selye):

تنطلق نظرية سيلي من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص، ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وان هناك استجابة أو أنماط معينه من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ووصف سيلي ثلاث مراحل للعمليات الجسمية في التفاعل مع الضغوط وهي:

مرحلة الإنذار: تمثل رد الفعل الأول للموقف الضاغط.

المقاومة: وهي تمثل مرحلة تكيف الكائن مع الموقف الضاغط، واختفاء الإعراض، وفي هذه المرحلة تقل قدرة الجسم على مقاومة اغلب المثيرات الأخرى.

مرحلة الإجهاد أو الإنهاك: وهنا يصل الجسم إلى مرحلة لا يستجيب بعدها لأي إنذار أو مقاومة، فتتلاشى ميكانيزمات التكيف مما يؤدي إلى حدوث ضرر، وترى هذه النظرية أن الضغوط تحدث اضطرابا في التنظيم العقلي وفي الوظائف العقلية.

- نظرية التقدير المعرفي لازاروس (Lasarus):

نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي وهو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابط بين البيئة المحيطة للفرد، وخبراته الشخصية مع الضغوط، فحسب نظرية الضغط لـ لازاروس فأنه لا يمكن فهم الضغط أو الحدث بدون الرجوع إلى المكون المعرفي الكامل وراء تفسير الفرد للموقف أو الحدث الذي يتعرض له، والعملية

المعرفية هذه تمثل حجر الأساس لتحديد طبيعة استجابة هذا الفرد للضغوط المختلفة داخلية كانت أم خارجية، وعلية ادارك الموقف الضاغط وتفسيره هي الأساس في مسألة مواجهة الضغوط الحياتية والتغلب عليها.

- نظرية الضغط والحوادث:

ومن رواد هذه النظرية راهي (Rahe) وهولمز (Holmes): والتي تدرس السياقات النفسية الاجتماعية للضغوط، فتراكم أحداث الحياة يؤدي إلى ظهور اضطرابات الصحة النفسية والجسمية للإنسان، ومن أهم هذه الأحداث:

- حوادث مفاجئه: تتمثل في الصدمات المتناوبة، الشعور بفقدان فرد أو شيء محبوب، الأمراض الخطيرة، الحزن، البطالة.
- حوادث مزمنة: تتميز بالاستمراريه مثل عبء العمل، الصراع أو النزاع بين أفراد العائلة.
- المراحل الانتقالية في الحياة: تشكل الأزمات التي عرفها الفرد مثل المراهقة والزواج والطلاق وهذا ما ينجم عنه القلق، مما يولد لدى الفرد عجزا جزئيا أو كليا يساهم في ظهور أمراض بدنية أو نفسية.

ثانياً: ضغوط الحياة:

تعتبر الضغوط الحياتية من المصطلحات الحديثة نسبياً التي يجري تداولها في علم النفس، وقد يعود استخدام هذا المصطلح لارتباطه بالتقدم الحضاري المتصارع والأزمات المتزايدة التي يمر بها الفرد والتي تؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة البشر في التحمل، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الضغوط على النفس والجسم مما ينعكس على الحالة الصحية (الجسدية والحياتية) والضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية، تتطلب منه توافقاً مع البيئة وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر الحياتية كالقلق والصراع والعدوان وغيرها وهي طبيعة الوجود الإنساني وبالتالي لا نستطيع الأحجام عنها أو الهروب منها، أو تكون بمنأى عنها لان ذلك يعني نقص فعالية الفرد وقصور لغايته، ومن ثم الإخفاق في الحياة. (البيلاوي، 1998).

وأشارت راضي(2008) نقلاً عن عسكر ، أن سيلي يعتبر من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسمائهم بموضوع الضغوط، ولكنه لم يستخدم هذا المصطلح في كتاباته الأولى، بل أشار إلى (زملة التكيف العام) ليشير بها إلى محاولات الجسم للدفاع عن نفسه ضد العوامل الضارة.

ماهية الضغوط:

يعد مصطلح الضغط من المصطلحات قديمة الاستخدام في مجال العلوم الطبيعية، ليشير إلى ذلك التأثير الذي تحدثه قوة معينة على الشيء بصورة قد يصعب عليه تحملها، فتؤدي إلى إحداث تغيرات معينة سواء في شكله أو حجمه أو طبيعته. ثم بدأ استخدامه حديثاً في مجال العلوم الإنسانية عامة، ومجال التربية وعلم النفس خاصة ليشير إلى تلك القوة التي تؤثر على الفرد بصورة كبيرة فتسفر عن تأثره وتعرضه لبعض التغيرات النفسية الضارة مثل التوتر، الصراع، القلق، والضيق وحدة الانفعال وقد يصاحب ذلك تأثيرات عضوية وفسيولوجية، وقد يتعرض الفرد نتيجة لذلك إلى الاضطراب النفسي وسوء التوافق.

عرفها عبد الله و الدومة (2006) أنها: المواقف أو الإحداث في الحياة التي يكون لها في حياة الفرد أثار ايجابية أو سلبية ، وتستلزم منه أتباع طرق جديدة للتوافق معها أو التأقلم، فإذا فشل الفرد في هذه المواقف فان الأمر يؤدي إلى الإنعصاب، ويلخص مجالات أحدث الحياة في مشاكل الأسرة ومشاكل الحياة الجارية، ومشاكل السكن، ومشاكل العمل، والمشاكل الاقتصادية، ومشاكل الانفصال أو فقدان أو حالة صحية.

وعرفت دسوقي(1991) ضغوط الحياة بأنها: مجموعة من التراكمات النفسية والبيئية والوراثية والمواقف الشخصية نتيجة للأزمات والتوترات والظروف الصعبة أو القاسية التي يتعرض لها الفرد وتختلف من حيث شدتها كما تتغير عبر الزمن تبعاً لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد، بل أنها قد تبقى وقتاً طويلا إذا ما استمرت الظروف المثيرة لها وتترك أثاراً نفسية على الفرد.

عرفت الجمعية الأمريكية للاطب النفسي الحياة الضاغطة بأنها أي حرمان يثقل من كاهل الفرد نتيجة لمروره بخبرة غير سارة كالمرض المزمن، أو فقدان المهنة، أو الصراع الزواجي.

وعرف ويتن (Weiten, 1982) أحداث الحياة الضاغطة بأنها: الأحداث الخارجية التي تمثل مطالب التكيف لدى الفرد وأن الأفراد يمكن أن ينجحوا في التكيف تماماً مع هذه المطالب وآخرون لا ينجحون وفشلهم يكون نتيجة الضغط النفسي والبدني (تلالوة، 2009).

وعرفها علي (2000) أحداث الحياة الضاغطة بأنها: سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة تعامله مع متطلبات البيئة المحيطة به، وتفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية، والوصول إلى تحقيق التوافق مع البيئة المحيطة به.

وفي معرض الدراسة للضغط النفسي في مجال التربية وعلم النفس اهتم بعض الباحثين بتعريفه، بينما تعرض البعض الآخر إلى تحديد خصائصه، وتناول فريق ثالث من الباحثين العوامل والمتغيرات المرتبطة به في المجالات المختلفة، ثم تطرق الباحثون أخيراً إلى دراسة هذه الظاهرة

في مجال التربية الخاصة، نظراً لطبيعة هذا المجال وما يتضمنه من ظروف ومتغيرات وعوامل تساعد على انتشار الضغط النفسي. (الشاعر، 2003).
كما أن مفهوم الضغوط من المفاهيم التي نالت اهتمام العلماء والمنظرين الباحثين المختصين، وتظهر أهمية الضغوط من خلال ارتباطها مع العديد من المتغيرات النفسية والديموغرافية (الأسدي، 2007).

تعريف الضغط النفسي:

لم يتوصل العلماء والباحثون إلى تعريف محدد للضغط النفسي، ولا يزال هذا المصطلح بحاجة إلى مزيد من البحث.
وقد عرفه الباحث: "حالة من التوتر النفسي الشديد يحدث بسبب قوة خارجية تمارس على الفرد بحيث يشعر بضيق شديد مما يؤدي إلى إختلال التوازن لديه وكذلك اضطراب في سلوكه".
ترجع كلمة ضغوط (Stress) إلى الكلمة اللاتينية (Stringere)، التي تعني "يسحب بشدة، وفي القرن الثامن عشر استخدمت كلمة ضغوط لتعني إكراه وقسر، وجهد قوي، وإجهاد وتوتر لدى الفرد، أو لأعضاء الجسم أو قواه العقلية، وكلمة (Stress) التي يتم استخدامها اليوم هي اختصار لكلمة (distress) (الشامان، 2006).
وفي القرن التاسع عشر، كما يقول لازاروس، (Lazarus, 1966) تزايد الاهتمام بدراسة الضغط ليشير به إلى محاولات الجسم للدفاع عن نفسه ضد العوامل الضارة، وفي القرن العشرين، برز مصطلح الضغط ليشير إلى عملية مواجهة مشاق الحياة ومشكلاتها والمشاعر السلبية التي تثيرها هذه المشاق (كامل، 2005).
ويعد سيلي (Selye) من الرواد في مجال بحوث الضغط النفسي، ومن أوائل من أدخل هذا المفهوم إلى حيز التطبيق عام (1956)، إذ رأى أن لدى معظم الأفراد ردود أفعال للعوامل الضاغطة، تتمثل في ظهور استجابات غير تكيفية يمكن أن تؤدي بدورها إلى أعراض جسمية وانفعالية كالألم والقلق والإحباط. وهناك أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص واقع تحت تأثير موقف أو حدث بيئي مزعج (موقف ضاغط)، وتعد هذه الاستجابة ضغطاً (Stress)، ويرى سيلاي(Selye) أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للمثير الضاغط موحدة عند الجميع وهدفها الحفاظ على الكيان والحياة (Selye, 1979).
الضغط كمثير: "هو عبارة عن قوة خارجية، تمارس عمليتها على بيئة، سواء أكانت هذه البيئة مؤسسة أو فرداً".

الضغط كإستجابة: كان "كانون (Cannon)" من أوائل من قدم مصطلح الضغط النفسي إلى المجتمع العلمي، وبالنسبة له فقد عرف الضغط النفسي كاستجابة للطوارئ، تتطلب من الفرد أن يتأقلم مع الخطر الموجود ضمن موقف التحدي.

الضغط كتفاعل بين الفرد والموقف: في هذا الجانب من التعريف، مدخل يعتمد على الجوانب النفسية، ويتم تفسيره كظاهرة فردية، وعندما تحدث مواجهة لنفس الموقف، فإن بعض الأفراد يمرون بالضغط النفسي، بينما قد لا يمر به الآخرون.

وكان "ألكسندر" مؤسس مدرسة التحليل النفسي في شيكاغو، عرف الاضطرابات النفسية الجسدية (أي المرتبطة بالنفس والجسد معا)، لأنها نتيجة حالات من الضغط النفسي المزمن تسببها انفعالات غير مناسبة، أو معبر عنها بطريقة غير ملائمة (أبو عين، 2013).

مصادر الضغوط:

الضغوط النفسية قد تكون داخلية المنشأ من داخل الشخص نفسه وتسمى ضغوطاً داخلية وقد تكون خارجية المنشأ وتسمى ضغوطاً خارجية، ومصادر الضغوط متنوعة وكثيرة ومتداخلة وقد قسمها (الرويشدي، 2002) إلى ثلاثة مصادر:

1. المصادر البيئية: وهي أحداث يومية يتعرض لها كل الناس وتسير جنباً إلى جنب مع الحياة، وتعتبر متجددة ومستمرة طوال حياة الفرد، وتقسم إلى ثلاثة أقسام، هي:

- ضغوط الحياة: وهي الأحداث التي تمر بغالبية الناس، مثل: الطلاق، أو وفاة أحد أفراد العائلة، أو السجن، أو التقاعد عن العمل، وعامة أحداث الحياة الضاغطة.
- الظروف الاقتصادية السيئة: وهي تدني مستوى الفرد الاقتصادي، فالظروف الاقتصادية السيئة ينجم عنها ضغوطاً نفسية، عندما لا يستطيع الفرد تلبية متطلباته.
- الضغوط الفيزيقية: مثل: الكوارث الطبيعية، وارتفاع درجة الحرارة أو انخفاضها، والتلوث، والأصوات المزعجة، وكل المظاهر الفيزيقية الأخرى.

وتتميز المصادر البيئية بأنها تصادف جميع الناس دون استثناء، ويختلف الأفراد في مواجهة الضغط النفسي الناجم عن المصادر البيئية تبعاً لتكرارها ودرجة تحملهم وخبرتهم والعمر والجنس.

2. المصادر التنظيمية والإدارية: إن لكل نظام إداري لائحة تنفيذية تحكم سير العمل وصلاحيات الموظفين ومهامهم، وبالتالي يكون هناك مهام لكل فرد تختلف عن الآخر ربما تكون ضاغطة أكثر من غيرها، كما أن بعض المهن تكون أكثر ضغطاً من مهن أخرى، وتنقسم المصادر التنظيمية والمهنية إلى أربعة أقسام (الاختلال المهني، والمسؤولية عن الأفراد، والظروف المادية للعمل، صراع الدور).

3. المصادر الشخصية: تختلف الشخصية من فرد لآخر بحسب تركيبها ونوعها، وهذا يجعل الأفراد مختلفين في استجابتهم للضغط النفسي، ومختلفين بدرجة تعرضهم للضغوط. (تلالوة، 2009).

وفي المجال الأمني، تزداد حدة الضغوط نتيجة لحساسية المهام الأمنية، التي تتطلب اتخاذ قرارات حاسمة، قد تقيد حريات بعض الأفراد، مما يجعل رجال الأمن يعانون من الضغوط العالية، مقارنة مع العاملين في المهن الأخرى، كما أن ضابط الأمن يكون تحت ضغط نفسي وإجهاد، لا يماثله فيها أي مهنة أخرى.

بعض مصادر الضغوط الخاصة للعاملين في المؤسسة الأمنية:

1. ضغوط عبء المهنة.
2. نقص الدافعية.
3. صعوبات إدارة الوقت.
4. نقص التأييد الأسري.
5. الأخطار والكوارث.
6. النقص والتفكك الأسري.
7 النبذ وعدم الاهتمام.
8. التنافس.
9. العدوان.
10. السيطرة والقسر والمنع.
11. الخداع والدونية.
12. المشكلات الوظيفية.
13. عدم كفاءة الموظفين.
14. ساعات العمل.
15. المكانة والأجر والترفيه.
16. عدم الاستقرار وفقدان الأمن.
17. غموض وصراع الدوار.
18. التوقعات العالية غير الواقعية للذات.
19. ضعف القدرة على التأثير في صنع القرار.
20. المواجهات المتكررة مع الرؤساء.
21. فقدان التأييد مع الزملاء.

22. كثرة العمل وضغوط الوقت.
23. الرتابة والإحساس بالملل.
24. الانشغال في مناقشات غير ضرورية.
25. غموض مهام العمل.
26. التعامل مع العملاء.
27. تضاؤل فرص التدريب.
28. عدم القدرة على تقديم المساعدة أو التصرف بفاعلية.
29. التوحد العاطفي مع العملاء.

تلك هي الضغوط النفسية التي يعاني منها رجل الأمن وهي جزء من عقيدته المهنية التي يؤمن بها (عثمان، 2011).

وتتمثل مصادر الضغوط في: المشار إليها في (أبو ندى، 2007)

- **أحداث الحياة**: إن أحداث الحياة تمثل أحد المصادر الهامة للضغط فأي حدث يتطلب من الفرد إعادة التوافق يمكن أن يكون مصدراً للضغط مثل: (موت أحد أعضاء الأسرة، الطلاق، الزواج، الخلافات في العمل، السجن، موت القريب، تغير المسؤوليات في العمل، التقاعد، التغير في ظروف المعيشة، التغير في العمل والدراسة، النواحي المادية، الناحية الصحية، المنزل والحياة الأسرية، التخرج، الزواج والعلاقات بالجنس الآخر، الوالدية، الأحداث الشخصية).

- **الضغوط الاقتصادية:**

تعتبر الضغوط الاقتصادية التي يتعرض لها الإنسان متمثلة في كثير من النواحي الحياتية المرتبطة بوضعه الاقتصادي حيث أنها تؤثر تأثير مباشر في هذا العصر إذ يعتبر الوضع الاقتصادي نقطة اتزان الأفراد والمجتمعات.

وكما هو معلوم أن الضغوط الاقتصادية التي تتعرض لها المجتمعات تعتبر نقطة تحول من السواء إلى اللاسواء في مجال علم النفس والصحة النفسية في معظم الأحيان وذلك لما تتركه هذه الضغوط من آثار نفسية واجتماعية على الأفراد الذين يتعرضون مباشرة لها.

كما أن الضغوط التي يمارسها الاحتلال على مدار السنوات الماضية المتمثلة في "الجدار الفاصل، سياسة الإغلاق، تدمير المنازل والمنشآت، تجريف الأراضي، وسياسة الإغلاق ومنع العمال وحجز مستحقات السلطة كبدت الاقتصاد الفلسطيني خسائر فادحة شملت كافة قطاعاته ترتب عليه ارتفاع نسبة البطالة وزيادة المعاناة الاقتصادية، حيث أنه بين مركز الدراسات دخول معظم الأسر الفلسطينية تحت خط الفقر حيث حذر خبراء اقتصاديين أن نسبة الفقر تجاوزت 70% مقارنة بالوضع السابق في مثل هذا العام حيث يقول الخبراء أن الاقتصاد الفلسطيني حرم من 150 مليون دولار تقريباً تقدم للشعب الفلسطيني. (نشرة الجزيرة الاقتصادية، 2006-11-20).

- **الضغوط السياسية:**

إن الأوضاع السياسية التي يعيشها الشعب الفلسطيني تعتبر المحك الأساسي في حياة الفلسطيني وتعتبر الأوضاع السياسية لها ارتباط وثيق بجميع نواحي الحياة من ناحية اقتصادية واجتماعية، وكما هو معلوم أن الشعب الفلسطيني يختلف عن باقي شعوب العالم بأوضاعه السياسية نظراً لما يعانيه من ظروف احتلال حتى عصرنا هذا حيث أن الشعب الفلسطيني كان قد دخل في أزمة سياسية ما بعد الانتداب البريطاني حتى يومنا هذا وهذه الأزمة خلقت ضغوط لديهم لاسيما الضغوط التي مورست على الشعب الفلسطيني من قبل المحتل وضغوط فصائلية ترتب عليه وجود حالة من العنف الداخلي.

- **الضغوط الاجتماعية:**

هذا وتزداد المشكلات الاجتماعية طردياً بازدياد وتيرة التقدم التكنولوجي في العالم واعتماد الإنسان على المبتكرات الجديدة التي أحياناً تؤثر على الأنظمة الاجتماعية المختلفة في كافة المجتمعات لتشهد الكثير من المجتمعات زيادة ملحوظة في معدل الضغوط التي تؤثر على صحة الفرد، وتتضمن الضغوط الاجتماعية كل الحالات النفسية والانفعالية التي تنتج عن علاقة الشخص بالآخرين في إطار الحياة الاجتماعية العامة أو في إطار المؤسسات الاجتماعية التي ينتمي إليها، فالضغوط بشكل عام تنشأ عن مصدر أو سبب.

- **ضغوط الرواتب**: هو ذلك البعد الذي يشير إلى المشكلات التي تحدث نتيجة عدم دفع مستحقات الموظفين في السلطة الوطنية الفلسطينية وما يترتب عليه من مشكلات اجتماعية وثقافية وسكن وأمراض.... إلخ.

- **ضغوط قمع الاحتلال العسكري:** ويشير إلى الممارسات الإسرائيلية التي تمارس بحق الشعب الفلسطيني من قتل وتدمير، وتجريف أراضي، وإجتياحات، وإطلاق نار وصواريخ على المواطنين وكذلك استهداف الاحتلال للمؤسسة الأمنية... إلخ.

- **ضغط الحصار:** ويشير إلى الممارسات الإسرائيلية والأجنبية التي تمارس ضد الشعب الفلسطيني بشكل عام من إغلاق للمعابر الحدودية والاقتصادية، وتضييق الخناق على المسافرين... إلخ.

- **ضغوط التهديد والخوف من المستقبل:** ويشير إلى وجود اضطراب لدى الشخص نتيجة الممارسات الإسرائيلية والفلتان الأمني الذي تشهده بعض المناطق بدعم من الاحتلال الإسرائيلي .

- **ضغوط التنظيمات الفلسطينية:** ويشير إلى مجموعة من أحداث الحياة التي تتعلق بعلاقة التنظيمات ببعضها.

- **ضغوط ناتجة عن القيم الاجتماعية:** ويشير إلى مجموعة الأحداث التي تمارس من قبل العائلات الفلسطينية بغرض تحقيق هدف العائلة، وكذلك العادات والتقاليد التي تمارس من قبل العائلات الفلسطينية.

كما لقي مفهوم الضغوط الحياتية في علاقته بكل من السواء النفسي أو الاضطراب اهتماما كبيراً من الدارسين، فقط تزايدت في الفترة الأخيرة الدراسات التي تبرز الصلة بين أحداث الحياة الضاغطة سواء تلك المتعلقة بأحداث رئيسية كالفقد أم تلك التي تتناول ضغوطا أقل وقعاً وشدة وبين شكل المعاناة النفسية (سلامة، 1992).

فقد أشار جونسون وساراسون (Johnson& Sarason, 1989) إلى أن هناك تأثيرا لأحداث الحياة الضاغطة على الوظائف النفسية والفسيولوجية للفرد، كما بين كوبازا وبوكيت (Kobasa & pussetti, 1983) وجود علاقة دالة وموجبة بين أدراك أحداث الحياة الضاغطة وبين المرض الجسمي والاكتئاب، كما أشارا إلى أن افتقاد المساندة وكذلك افتقاد الصلابة النفسية يرتبطان بالاكتئاب والمرض الجسمي، وبغض النظر من مستوى وشدة الضغوط فإن الأشخاص الأعلى في الصلابة النفسية اقل مرضاً من الأقل صلابة، كما أن المساندة من الرؤساء تلعب دوراً هاماً بجانب المساندة من الأسرة للوقاية من أثر الضغوط في العمل.

أحداث الحياة الضاغطة تزداد مدتها نظراً لطبيعة العصر الذي نعيش فيه، والتغيرات السريعة المتلاحقة في التقدم العلمي والتكنولوجي الذي جعل العالم قرية كونية واحدة، كما أن هذه الأحداث من شانها أن تؤثر على الحالة النفسية للفرد، ومن بين هذه المتغيرات التي يمكن أن تتأثر بإحداث الحياة الضاغطة القلق والاكتئاب. ويزداد الأمر أهمية من حيث التعرض له وتناوله إذا تحدثنا عن أمهات الأطفال المعاقين عقليا بما يسببه وجود شخص معاق بالأسرة من اضطراب وحالة نفسية سيئة عند الكثير من الأمهات (بخش، 2002).

إن تزايد متطلبات الحياة الحديثة، وما يتم به العصر الذي نعيش به الآن من سباق محموم بين البشر وانتشار الصراعات السياسية، والمشكلات الاقتصادية وشيوع المادية، وعدم الاهتمام بالجوانب الوجدانية وإهمال العلاقات الشخصية والإسراف في الفردية وتدهور القيم يجعل الفرد في نضال مستمر مع ظروف الحياة الصعبة التي نعيشها. ولا يعد عصرنا هذا عصر القلق فحسب، بل عصر القلق والضغط النفسي. ويجد الفرد الذي يتعرض لخبرات قاسية وضغط مستمر ناجم عن ظروف الحياة الصعبة نفسه في صراع قاس مع الواقع، بغية الوصول إلى التكيف السوي مع بيئته ومتطلباته، التي قد تفوق أحياناً قدراته وفي حال فشله في عملية التكيف هذه، تنشأ لديه الأزمات النفسية (إسحاق، 2007).

لهذا قد يواجه الإنسان في الحياة المعاصرة التي تتسارع فيها التطورات العلمية والتغيرات الاجتماعية ضغوطاً نفسية متزايدة، لاسيما وأن مواكبة التغيرات المتسارعة تلقى مطالب تكيفيه متزايدة، وهذا الأمر أدى إلى تعقيد متطلبات الحياة اليومية، كما أن ظروف العمل بمتطلباته الكثيرة ولدت الكثير من الضغوطات النفسية عند الأفراد في كافة الأعمار والأوضاع الاجتماعية. كما أن ضغوط الحياة تتولد بسبب مجموعة من التراكمات النفسية أو البيئية، أو الوراثية، أو المواقف

الشخصية التي يمر بها الفرد، مما ينتج بعض الأزمات، والتوترات والظروف الصعبة القاسية التي يواجهها، كما أن هذه الضغوطات تختلف من حيث شدتها، وقد تتغير عبر الزمن تبعاً لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد (الجرادين، 2001).

يعد موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات التي يتناولها كل من علم الصحة النفسية وعلم الأمراض العقلية على حد سواء باعتباره مؤشراً مهما من مؤشرات الصحة النفسية السليمة.إذ أن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيش، ويتضمن هذا المتغير صفات عدة، أهمها: الاستبشار والتفاؤل وتوقع الخير والرضا عن النفس وتقبلها واحترام النفس، وهو من الموضوعات التي لفتت أنظار الباحثين، وترجع أهمية هذا الموضوع إلى أن شباب هذا العصر يعانون من الشعور بالإحباط، لذالك أصبحوا معرضين بحكم طبيعة الحياة التي يعيشونها لمعاناة كثير من صور الاضطراب النفسي، وتبعاً لذلك فقد شاع في مجال علم النفس في الآونة الأخيرة استخدام عديد من المصطلحات التي تصف أو تصور حقيقة ما يعيشه الشباب من مشاكل واضطرابات نفسية وأصبح كل من الإحساس بعدم الرضا عن الحياة والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية والغضب ظواهر نفسية تتطلب مزيداً من جهد الباحثين وتفكيرهم بهدف الكشف عن طبيعة كل منها ومسبباته (صيدم، 2012).

وإذ لم يتحقق هذا الرضا وجدنا نتائجه واضحة في كثرة الشكوى والتألم التي تعتري الإنسان وأهمها الأمراض ذات المنشأ النفسي والأعراض النفسية، وهي ما نطلق عليها علمياً بالأمراض السايكوسوماتية – النفس جسمية، ويرى علماء النفس أن الرضا عن العمل مرتبط بالرضا الكلي عن الحياة، لذا نرى الكثير من الناس يفتقدون للسعادة والمتعة في حياتهم المعاشة بسبب هذه الأزمات والإعاقات في تحقيق الطموحات المرسومة، مما تؤدي إلى اختلال الاتزان والتوافق النفسي الذاتي، وينعكس ذلك في سلوكهم ويواجهون الكثير من خيبات الأمل والصراعات والإحباط والأنواع المختلفة من الضغوط اليومية (أبو عوض، 2008).

والكثير من ضروريات الحياة التي لا يمكن الحصول عليها بسهولة بل تتطلب مجهودا شاقا لمواجهة الصعوبات التي تقف في مواجهتها، ويمكن أن تعد الحياة سلسلة من عمليات التوافق التي يعدل فيها الفرد من سلوكه في سبيل الاستجابة للمواقف الضاغطة، وينبغي أن تكون لديه القدرة على استجابات متنوعة تلاءم المواقف المختلفة وتنجح في تحقيق أهدافه حتى يتواءم مع بيئته الاجتماعية أو المادية أو المهنية أو مع نفسه (طه، 1980).

ولما كانت أحداث الحياة الضاغطة ترتبط باختلال الصحة النفسية والجسمية للفرد، فان هناك وسائل دفاعية يستخدمها لمواجهة هذه الأحداث الضاغطة، فقد تكون هذه الوسائل بناءة يتغلب بها على ما تسببه هذه الأحداث من صراع وإحباطا، أو قد تكون لاشعورية يطلق عليها الميكانيزمات الدفاعية (جودة، 2004).

وينظر"عبد الستار" إلى أساليب المواجهة على أنها مجموعة من النشاطات أو استراتيجيات سلوكية أو معرفية يسعى من خلالها الفرد تطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه (عبد الستار، 1998).

إن النظرة السليمة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشكلاتها اليومية، والعيش في الحاضر والواقع والبصيرة والمرونة والايجابية في مواجهة الواقع، والقدرة على مواجهة احتياجات الحياة اليومية، وبذل الجهود الايجابية من اجل التغلب على مشكلات الحياة وحلها، والقدرة على مواجهة معظم المواقف التي يقابلها، وتقدير تحمل المسؤوليات الاجتماعية، وتحمل مسؤولية السلوك الشخصي، والسيطرة على الظروف البيئية كلما أمكن والتوافق معها والترحيب بالأفكار الجديدة، جميعها من خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية والتي يجب أن يتصف بها الفرد (زهران، 2005).

إن ضغوط الحياة ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان في أوقات ومواقف مختلفة تتطلب منه توافقاً أو إعادة التوافق مع البيئة وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظاهرات النفسية كالقلق والصراع والإحباط والعدوان وغيرها وهي من طبيعة الوجود الإنساني وبالتالي لا نستطيع الإحجام عنها أو الهروب منها، أو يكون بمنأى عنها لأن ذلك يعني نقص فاعلية الفرد وقصور كفاءته ومن ثم الإخفاق في الحياة. ويحاول الإنسان بقدر الإمكان مواجهة هذه الضغوط من خلال تحديد مصدر الضغط وإزالته غير أن كل إنسان له قدرته الخاص ونمط شخصيته الذي يؤثر عليه عند مواجه الضغوط ومن ثم فان قدرتهم على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تختلف فيما بينهم. (همام، 2005).

يتسم العصر الحديث بالتسارع في مختلف ميادين الحياة، حيث أن احد مسمياته عصر التكنولوجيا، وعصر الفضاء، وعصر الانترنت، ومع هذا التصارع وزيادة متطلبات الحياة، وقلة توفر عنصر الأمن والاستقرار السياسي كما هو الحال في المجتمع الفلسطيني بسبب الاحتلال الإسرائيلي وما يمارسه من انتهاكات وسلوكيات عدوانيه، وما يترتب على ذلك من زيادة في عدد الشهداء والسجناء تظهر ضغوط الحياة وبدرجة كبيرة جداً في المجتمع الفلسطيني مقارنه بالمجمجتمعات الأخرى (الشكعة، 2009).

ويسعى المجتمع دائماً إلى توفير المقومات التي من شأنها أن تكفل نوعاً من الاستقرار ومستوى جيد للصحة البدنية النفسية بمختلف الشرائح من المجتمع، حتى يكون في استطاعتهما القيام بواجباتها و أدوراها نحو خدمة المجتمع, إلا أن هذا لا يغني عن وجود معوقات في حياة أفراد المجتمع تحول دون قيامهم بدورهم بصورة كاملة، فالحياة مليئة بمصادر الضغوط النفسية، تنجم عن طبيعة تفاعل الأفراد مع متطلبات الحياة واحتياجاتها التي يسعى الأفراد إلى تحقيقها، وأيضا منها ما ينجم عن تلك الكوارث الطبيعية والحروب وغيرها، ومهما كانت تلك المصادر المشار إليها من حيث طبيعتها وتكوينها فلا بد من ردود فعل تجاهها، وهذا ما اهتم به العلماء في محاولاتهم

المستمرة للكشف عن طبيعتها وتلك ردود الفعل من قبل الفرد. ويشير "ريس "(Rese,1976) إن "أحداث الحياة الضاغطة هي المثيرات، أو التغيرات التي تحدث في البيئة الداخلية أو الخارجية، والتي لها من الشدة والاستمرارية بحيث تثقل القدرة التكيفية للكائن الحي، ويمكن أن تؤدي في أقصى درجاتها إلى اضطراب في السلوك الإنساني، أو سوء توافقه مع البيئة المحيطة به، أو استجابات سلبية على الجوانب النفسية والجسمية للفرد. وترتبط الضغوط بإحداث الحياة اليومية، فكثيرا ما نتعرض لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية، كضغوط العمل والدراسة، الضغوط الأسرية وضغوط التربية، والمشكلات الصحية، والأمور المالية، كما نتعرض يوميا لضغوط ذات المصادر الداخلية مثل الآثار العضوية والنفسية السلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية، ولا شك أن هذه الضغوط قد تؤدي إلى الوقوع في العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية كالعزلة والشعور بالاغتراب والميل إلى العدوانية والجنوح واليأس والانسحاب من المواقف، وفقدان الثقة بالنفس والشعور بالعجز والسلبية والتردد (عبد الكريم، 2010).

وقد اثبت علماء النفس أن تزايد الأحداث في حياة الإنسان ايجابية أم سلبية، داخلية أم خارجية، قد لا يكون مفيداً من الناحية الصحية، فتكرار مثل هذه الأحداث يمثل ضغوط نفسية وعبئاً وجهداً على الجسم والصحة، مما قد يرتبط بالإصابة بكثير من الأمراض بما فيها الاكتئاب والقلق، حتى أن الأمراض الجسمية كأمراض القلب والسكر، وضغط الدم، تبين أنها ذات صلة قوية بالضغوط اليومية والإجهاد والضغط النفسي(عبد الستار، 1998).

ولذا يمكن القول بأن الضغوط، ما هي إلا نتاج للمتغيرات المحيطة بالفرد والمؤثرة عليه، والناتجة عن المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والحضارية السريعة التي تضغط على الفرد لصعوبة ملاحقتها والتعايش معها، وبالتالي لم يكن الإنسان بحاجة إلى فهم نفسه أكثر مما هو علية الآن ونظراً لما يتعرض له من صراع نتيجة الفجوة العميقة بين التقدم المادي الذي يسير بخطى سريعة، والتقدم المعنوي الذي يسير بخطى بطيئة، مما دعي البعض إلى القول بأن هذه التغيرات تحمل في طياتها الكثير من الآلام والمتاعب المادية والنفسية، أو ما يسمى مواجهة ضغوط هذا العصر ومتطلباته، وأكثر استجابة لمقومات التقدم والارتقاء. (بسيوني وجبريل، 2011).

وفي العصر الحديث تتعدد مصادر الضغوط كما أنها تختلف من فرد لآخر ومن أسرة لأخرى في مراحلها المعيشية المختلفة وتمثل البيئة مصدراً هاماً في العديد من الضغوط والتي تشمل ردود أفعال جسمية والبعض نفسية واجتماعيه، ويؤكد الباحثون على أن للضغوط تأثيرات وتغيرات متنوعة على الفرد فالضغوط ترتبط ارتباطاً وثيقا بالتغيرات الفسيولوجية فعندما يتعرض الفرد للضغط فأن الجسم يبدأ في إنتاج بعض المواد الكيميائية والتي تؤثر على وظائف أجهزة الجسم (إسماعيل، 1993).

وتشمل تأثيرات الضغوط على تغيرات سلوكية في مستوى النشاط وفهم الذات والآخرين وهبوط الأداء في العمل والقلق ويصبح الفرد عرضة للحوادث، كما تشمل تأثيرات الضغوط على تغيرات إنفعالية مثل القلق والخوف والشعور بالاكتئاب واليأس وخاصة مع ادراك الفرد بعدم القدرة على التحكم في الأحداث وعدم القدرة على مواجهة الضغوط (سلامة، 2000).

وتعد الضغوط احد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة والتي هي بمثابة انعكاس للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة ولا شك أن الإنسان يمر في حياته بخبرات ومواقف مختلفة وكل منها يمثل حدثاً ضاغطاً، فالضغوط محيطه بالإنسان في كل المواقف وهذا أدى بالبعض إلى اعتبار ضغوط الحياة احد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة (حماد، 2011).

الحياة الإنسانية مليئة بالضغوط النفسية. قال تعالى في كتابة الكريم "لقد خلقنا الإنسان في كبد " (1) أي في تعب ومشقة، وهناك متغيرات كثيرة تؤثر في إدراكنا ووجهة نظرنا اتجاه هذه الضغوط، وبغض النظر عن هذه المتغيرات فأن العامل الرئيس في ذلك النوع من الضغوط التي تعد مرضية، وتندرج تحت فئة تشخيصية، هو أن هذه الضغوط تعد مسببة للصدمة حال وقوعها لدى معظم الأفراد تقريبا كما أن إضطراب الضغوط التالية للصدمة، ذات أعراض إكلينيكيه خطيرة، فالموقف الضاغط الذي يترك مثل هذه الأعراض يسبب الضيق والتوتر من الناحية النفسية، ويمكن أن يؤدي إلى خبرة منفصلة لم تدخل في منظومة الذات والخبرات السابقة (أبو راسين، 2010).

ومن أهم مصادر الضغوط النفسية أحداث الحياة الضاغطة(مثل الانفصال والطلاق، الخلافات الأسرية، الخسارة المادية، تبدل العمل، الانتقال والهجرة، الفشل الدراسي....) والفواجع أو الكوارث (مثل حوادث السير، الحروب، الكوارث الطبيعية...). والخصائص الأساسية لمثل هذه الأحداث هي تهديدها لحياة الفرد، إضافة إلى تأثيرها في مفهومه وتقديره لذاته، (Jennings, 1984, Garmezy & Rutter, 1983) .

إننا جميعاً ندرك بأن الضغوطات النفسية هي نتاج التقدم والتحضر والحياة المتطورة، ولكن بقدر ما نفهم تلك الضغوطات بقدر ما نتمكن من السيطرة عليها، إن هناك ثلاث أنواع من الضغوطات النفسية وهي: الضغوطات الجسمية، والنفسية، والنفس اجتماعية، أم الضغوطات الجسمية فهي تلك الضغوطات التي تتعلق بدرجات الحرارة والاكتظاظ ومتابعة الأطفال والأعمال الجسمية الأخرى و أما الضغوطات النفسية فهي الانفعالات بأشكالها المختلفة مثل الخوف، القلق، الغضب، الإحباط، والعدوانية والتي تختلف لدى كل شخص من حيث درجة التعامل وضبط تلك المثيرات، أما الضغوطات الاجتماعية فهي تلك الأحداث التي تظهر بسبب العلاقات مع الآخرين والتي تؤدي إلى الشعور بالوحدة والانعزال (Little، 2005).

وقد أشار هانز سيلي من أوائل الباحثين في مجال الضغط النفسي والذي حاول تفسير ما يحدث للجسم خلال استجابة الهروب أو الهجوم والتي تتطور من خلال خبراتنا الماضية للاستجابة للمواقف التي تسبب الضغط النفسي بشكل عام (سليمان، 2008).

يقول توفلر (1970) في كتابه صدمة المستقبل: من أجل البقاء، ومن أجل أن نتفادى ما سميناه صدمة المستقبل. لابد وأن يصبح الفرد أكثر قدرة على التكيف منه في أي وقت مضى. ولابد من أن يبحث عن مسالك جديدة تماماً توصله إلى بر الأمان، حيث إن كل الجذور القديمة الثابتة: الدين، والأمة، والمجتمع والأسرة، والمهنة تهتز الآن كلها بقوة تحت التأثير العاصف لدفعة التغيير المتسارعة. وهو لن يستطيع أن يفعل ذلك ما لم يفهم بتفصيل أكثر كيف تتغلغل تأثيرات التسارع إلى حياته الخاصة، وكيف تتسلل إلى سلوكه وتغير قيمة وجوده، وبعبارة أخرى: فإنه ينبغي أن يفهم معنى الزوال. إننا ما زلنا حتى اليوم نخلق أساليبنا في الحياة من تشكيلة متعددة العناصر، ولكن مع الفارق الكبير. فلم تعد أساليب الحياة معبرة عن مجرد وضع طبقي معين، إن الطبقات نفسها صارت تنقسم إلى وحدات أصغر, كما تناقضت أهمية العوامل الاقتصادية في تحديد أسلوب الحياة. والواقع أن معظمنا لا يفكر في حياته الخاصة باصطلاحات من أسلوب الحياة، وإننا غالباً ما نجد صعوبة في أن نتحدث عنه بطريقة موضوعية، ونواجه متاعب أكبر عندما نعالج بنية القيم المتضمنة في أسلوب حياتنا.

النظريات المفسرة لضغوط الحياة:

تعددت النظريات في تعريفاتها وتحديد المفاهيم الخاصة بالضغوط، لذا ارتأى الباحث أن يوضح أهم النظريات التي قامت بتفسير الضغوط النفسية ومدى تأثيرها على الإنسان من الناحيتين الايجابية والسلبية وكيفية تفسير وجهة نظرهم إلى الضغوط:

نظرية هانس سيلي (Hans Selye):

كان لطبيعة تخصصه الدراسي الأول (طبيب) تأثير كبير في صياغة نظريته في الضغوط، ويعتبر الأب الحقيقي لنظرية الضغط النفسي، التي تفسر أن الأحداث الضاغطة تحدث اضطراباً في النظام الهرموني الذي يربط بين الغدة النخامية في المخ والغدة الكظرية، وذلك اثر التعرض للضغط المستمر مما يؤدي إلى الدفاعات الهرمونية من خلال الجهاز العصبي اللاإرادي. ويرى أن هذا الاضطراب هو المسئول عن حدوث الأمراض السيكوسوماتية التي تنشأ هذه الأمراض نتيجة التوتر والضغط المستمرين. وتتميز الاستجابة للضغوط بالمراحل الثلاثة ويطلق عليها متلازمة التكيف العامة (Genaeral Adaptation Syndrome)، وهي استجابة الإنذار (Alaram reaction) أو

الإنذار بالخطر، والمقاومة(Resistance) والإجهاد أو الاستنزاف وسيتم توضيحها على النحو الآتي:

***متلازمة** (Syndrome): سميت بذلك لأن الأعراض المختلفة الناتجة عن الضغوط وآثاره السلبية بالصحة النفسية تظهر هنا.

***التلاؤم** (Adaptation): عندما يتعرض الفرد للضغط النفسي, فأنه يثير النظام الدفاعي في الجسد وبالتالي يرفع من احتمالات البقاء.

***العامة** (Genaeral): إن الهرمونات المشتركة تمارس تأثيرا مهيجا على العضوية ككل. (رضوان, 2007)

وقد قدم سيلي نظريته (حملة أعراض التكيف العام) عام (1956) حيث قام بأولى محاولاته لتفسير عملية الضغط الذي ينتج عنه المرض، ووصف ثلاث مراحل للعمليات الجسمية في التفاعل مع الضغوط، ففي المرحلة الأولى يحدث استجابة للإنذار بالخطر، ويؤدي فيها الضغط إلى تنشيط آليات (ميكانزمات) التوافق، وتتميز هذه المرحلة بأن الجسم يستدعي كل قواه الدفاعية، مما يطرأ مجموعة من المتغيرات الفسيولوجية نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن الفرد مهيئا لها، وعليه فأن هذه المرحلة يصحبها تغيرات كيميائيه في الجسم. وأول وسيلة يتخذها الجسم هي زيادة إفراز الأدرينالين، ثم ينبه الهيبوثلاموس الغدة النخامية لإفراز هرمون (ACTH) الذي يعمل على تنبيه قشرة الغدة الكظرية فتفرز الكورتيزون، ويعتبر المادة الهامة والضرورية للتغلب على حالات الضغط، وخاصة الشديدة. وبذلك يتغلب الفرد على مواقف الضغط (نصيرة، 2011).

وإذا استمر الحدث الضاغط، فإن مرحلة الإنذار تتبعها المرحلة الثانية (المقاومة) حيث يتطلب الضغط استخداماً قوياً لآليات التوافق. وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والأحداث الضاغطة التي يكون الفرد قد اكتسب القدرة على التكيف معها، ولذلك تعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو الأعراض السيكوسوماتية. وعندما لا يستطيع الفرد مواجهة الحدث الضاغط بقدراته وإمكانياته بشكل كاف، فإنه يؤدي إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يزيد من الإفرازات الهرمونية التي تتسبب في اضطرابات عضوية. وعلى الرغم أن هرمون الكورتيزون يستمر في الإفراز لإحداث التوافق، إلا أن الفرد يتعرض للآثار الجانبية الناشئة عن هذه الزيادة، مما يؤثر على الأعضاء الجسمية الأخرى، وتظهر الأعراض الجسمية وكأنها بديل عن التوافق الذي حدث.

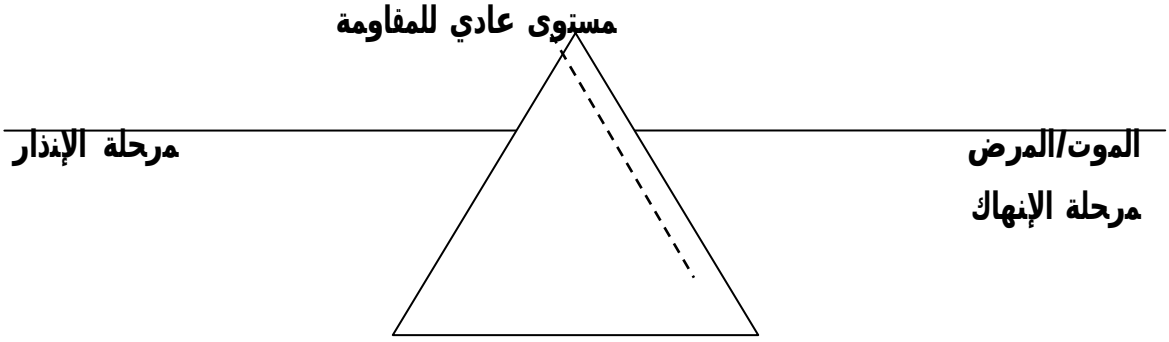
هذا، وإذا استمر التعرض للضغوط لمدة أطول، يصل الفرد إلى المرحلة الثالثة (الإجهاد، أو الاستنزاف، أو الإعياء) فإن الضغط يعمل على إنهاك آليات التوافق من خلال الاستخدام الزائد والمستمر لها ويصبح عاجزاً بشكل كامل عن التكيف، بسبب انهيار الدفاعات الهرمونية، وإذا استمرت أكثر، تؤدي بالإنسان إلى الموت. وبهذا اعتبر سيلي الضغط على أنه الاستجابة التي يواجه

بها الإنسان المواقف والأحداث الخارجية، وما يتبع من تلك الاستجابة من مظاهر فسيولوجية داخلية، وقد ميز ما بين المواقف والمثيرات الخارجية التي سماها المثيرات الضاغطة (Stressor) وبين الاستجابة للمثيرات وسماها (Stress) (نصيرة، 2011).

ولاحظ سيلي أن الأفراد الذين يعانون اضطرابات واسعة الاختلاف ولكنها تقع تحت قائمة أطلق عليها زملة أعراض المرض Syndrome of Just being sick ولقد ذكر نموذجه أنه عندما تتغير الظروف البيئية فإن العضو لابد أن يتكيف معها فيما يطلق عليه (بالتوازن الحيوي) وقد استنتج أن زملة أعراض المرض تقدم أعراض إستجابة التكيف وعلى هذا فقد طور نموذجه فأطلق عليه نموذج التكيف العام (General Adaptation Syndrome) ويوضح هذا النموذج بالشكل التالي:

المرحلة الأولى: الإنذار	المرحلة الثانية: المقاومة	المرحلة الثالثة: الإنهاك
- تتكرر هذه المرحلة خلال حياة الفرد - زيادة في النخاع الأدرينالي - توسيع في الجهاز الليمفي - زيادة في نسبة الهرمونات - الاستجابة للضاغط المحدد - يرتبط إفراز الابينفرين بمستويات مرتفعة من الاستثارة الفسيولوجية - تزداد قوة الضاغط - أكثر فترة عرضة للإصابة بالمرض إذا طالت هذه المرحلة فالفرد يبدأ بالمرحلة الثانية المستوى العادي للمقاومة	- تتكرر باستمرار خلال حياة الفرد - انكماش في النخاع الادرينالي - عودة العقد الليمفية لحجمها الطبيعي - الاستثارة الفسيولوجية المرتفعة - زيادة مستوى ونسبة الهرمونات - توقف للجهاز العصبي الفرعي البارسميثاوي - باستمرار الضاغط فإن المقاومة تضعف الحساسية المرتفعة للضغط - لو استمر الضغط بنفس مستوياته الحادة فإن المستقبلات الهرمونية تستنفذ ويبدأ الفرد دخوله في المرحلة الثالثة	- توقف التركيبات الليمفية - زيادة في مستويات الهرمونات - استنفاذ التكيف الهرموني - نقص القدرة على المقاومة سواء مقاومة الضاغط الأصلي أو الضاغط الدخيل - إصابة الفرد بالاكتئاب

شكل رقم (4) يوضح مراحل الاستجابة للضغوط وفقاً لنموذج سيلي (Allen,R.G.1983,P.10)



شكل (5) يوضح نموذج التكيف العام عند هانز سيلي

من الشكل (5) يمكن توضيح المراحل الثلاث كما يلي:

أولاً: مرحلة الإنذار: The Alarm Stage

عندما يتعرض الفرد لحادث ضاغط فإنه يبدأ في التحرك لمواجهة هذا التهديد والاستثارة المفاجئة للجهاز العصبي السميثاوي فينتج فيض من الهرمونات من النخاع الادرينالييني والايبفرين والنور ايبفرين من القشرة الادرينالي وهذه الهرمونات تجهز الفرد إما للمواجهة أو الهرب، وذلك بإنتاج عدد من ردود الأفعال الفسيولوجية مثل ازدياد ضربات القلب وزيادة ارتفاع ضغط الدم كما يزداد حرق السكر والدهون لكي يمد الجسم بالطاقة ويبطأ الهضم خلال مرحلة الإنذار كما يتسارع معدل التنفس لكي تمد التنفس لكي تمد الأكسجين للعضلات حتى تصبح أكثر قوة من الحالة الطبيعية.
(Rooks, &Stein, 1988)

ثانيا: مرحلة المقاومة: The Resistance Stage

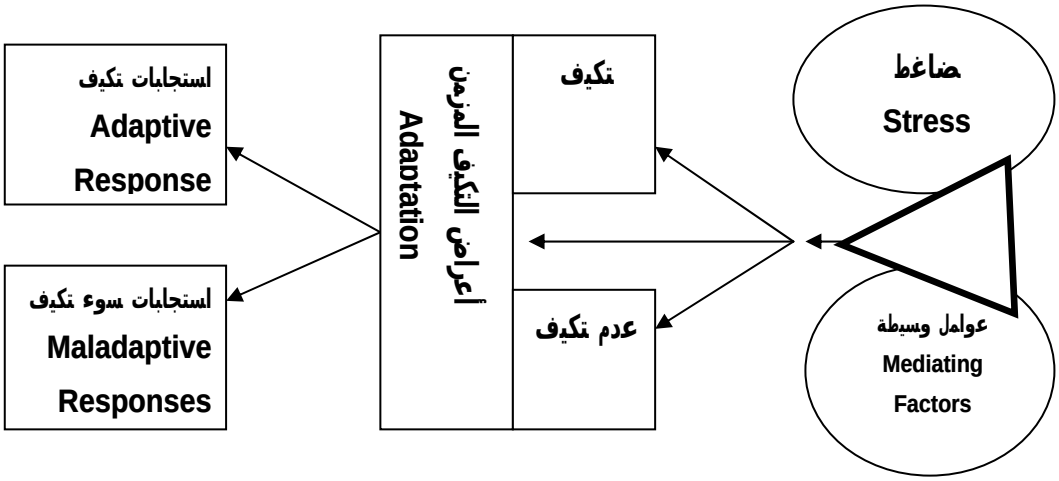
وهي المرحلة التي حدث عندما يكون التعرض للضغوط متلازماً ومستمر مع التكيف وهنا تظهر استجابات تكيفيه حيث يستخدم الجسم وسائله الحيوية للحصول على تكامله الفسيولوجي ومقاومة التغيرات. وتعتبر هذه المرحلة أطول مرحلة في نموذج AGA وربما تستمر شهور أو لسنوات.

ثالثاً: مرحلة الإنهاك: The Exhaustion Stage

وهي تحدث عندما يصبح الفرد غير قادر على تحمل العمل الزائد من مجهود التكيف وهنا تفشل بعض وظائف الجسم ويصبح عضواً أو أكثر من الجسم منهك وغير قادر على التكيف تحت الضغط المستمر وهنا في هذه المرحلة تطلق عليها مرض التكيف Disease of adaptation.

ويظهر الضغط كمشكلة طبية (مرض عضوي) مثل "صدمة قلبية"، أو قرحة، أو انهيار في الجهاز المناعي" وكل هذه الأمراض يشار إليها بمصطلح الأمراض المرتبطة بالضغط Stress related diseases (Allen, 1983)

والشكل التالي يوضح كيفية حدوث الضغوط وفقاً لنظرية هانز سيلي:

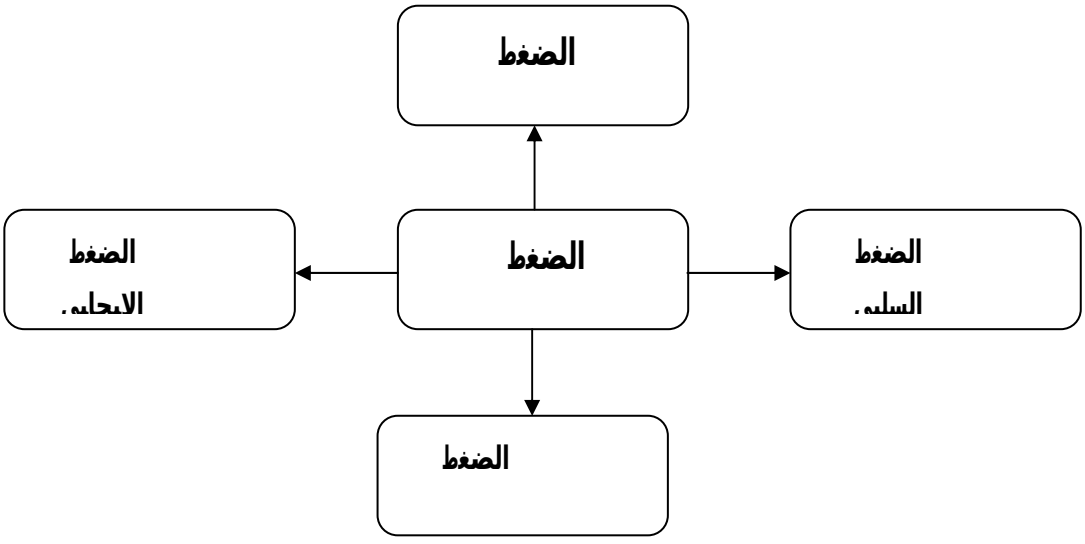


شكل رقم (6) يوضح كيفية حدوث الضغط طبقاً لنظرية هانز سيلي

وفي إطار هذا الرسم التوضيحي يميز الضاغط كمتغير مستقل ينتج عنه ضغوط والعوامل الوسيطة في تلك التي يكون دورها هاماً في أن تقلل أو تزيد من تأثير الضاغط مثل المناخ.

وتظهر أعراض التكيف المزمن في وقت واحد ثم يليها استجابات التكيف أو سوء التكيف مثل: ضغط الدم وأمراض القلب. نقلاً عن (Kelly,jshaver,et al,1993)

بالإضافة لما سبق أوضح سيلي أن هناك نوعين من الضغط هما الضغط الإيجابي Eustress وهو أمر ضروري وهام لدفع الفرد لإنجاز عمله، وهناك الضغط السلبي (الضيق) Distress وقد أوضح سيلي عام (1980) أربعة متغيرات يجب أن يوازن بينها الفرد ويوضح الشكل رقم (7) هذه المتغيرات.



شكل رقم (7) المتغيرات الأساسية للضغوط

كما أن الباحث يتفق مع "عبد الستار إبراهيم، (1998) " على أنه بالرغم من أهمية دراسات "هانز سيلي" إلا أنه لم يبد اهتماماً لجانب آخر مهم من الجوانب المثيرة للضغوط، إلا وهو أحداث الحياة والضغوط التي نتعرض لها يومياً في حياتنا (ابراهيم، 1998).

كما يؤخذ من نظرية هانز سيلي الآتي:

- إذا تعددت الأحداث الضاغطة لدى الفرد فإن أي منها تعود الآثار البيوكيميائية للضغط.
- أن الأحداث السلبية والأحداث الإيجابية على حد سواء ينتج عنهما هذه الآثار البيوكيميائية.
- يغفل هذا المنظور دور الإدراك والعوامل المعرفية وسمات الشخصية في إحداث الضغط.
- يقتصر دور الفرد على التلقي السلبي للمثيرات (أبو ندى، 2007)

نموذج الضغوط المتفاعلة بين الفرد والبيئة:

ويمثل ذلك نموذج لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman) عن الضغط، الذي تمت صياغته عام (1984) حيث يميل هذا الاتجاه إلى تعريف الضغوط باعتبارها علاقة متبادلة بين الفرد والبيئة المحيطة، حيث يشير لازاروس (Lazarus) على أهمية التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للأحداث الضاغطة، ومن ثم الحكم عليها وتصنيفها، فالفروق الفردية تلعب دوراً في إدراك الأحداث وتقييمها، ومشيراً إلى أن الضغوط النفسية لا يمكن قياسها بصورة مباشرة إنما يستدل عليها من ردود الفعل (عسكر، 2003).

وتعتبر الضغوط المترتبة على عمليات التقدير لدى الفرد، وبالتالي يتحدد الضغط، وعندما تكون مصادره غير كافية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة فسوف يمر بخبرة شديدة من الضغوط. وعليه تنشأ تقديرات الأحداث (ضارة، أو مهددة، أو متحدية) وفحص الاستجابات الممكنة ثم الاستجابة لهذه الأحداث (يوسف، 2004).

ويتم أيضاً على إعادة تقييم من قبل الفرد، وهي العملية التي يعيد من خلالها الفرد تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للحدث الضاغط، حيث يغير من أساليبه نحو الأفضل، كما يشير إلى أن عملية التقييم واستخدام أساليب المواجهة لها علاقة بالسمات الشخصية والمتغيرات المعرفية لدى الفرد، والتي تتصف على الأغلب بأنها ثابتة (حسين وحسن، 2006).

نظرية التقدير المعرفي ل لازوروس (Lazarus):

نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير كم تهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابط بين البيئة المحيطة بالفرد، وخبراته الشخصية مع

الضغوط، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تفسير الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية والعوامل الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتمثلة بالموقف نفسه.
فحسب نظرية الضغط ل لازوروس فإنه لا يمكن فهم الضغط أو الحدث بدون الرجوع إلى المكون المعرفي الكامن وراء تفسير الفرد للموقف أو الحدث الذي يتعرض له، والعملية المعرفية هذه تمثل حجر الأساس لتحديد طبيعة استجابة هذا الفرد للضغوط المختلفة داخلية أم خارجية، وعملية إدراك الموقف الضاغط وتفسيره هي الأساس في مسألة مواجهة الضغوط الحياتية والتغلب عليها.
وتعد نظرية لازوروس من النظريات التي تناولت تأثير التعرض لمثيرات الضغوط على الحالة الصحية للفرد، وتؤكد على أهمية إدراك الفرد للموقف هل هو ضاغط أم لا، مهدد أو غير مهدد، ويشير إلى التغيرات في الاستجابات الانفعالية للفرد انطلاقاً من كيفية إدراكه للموقف (نصيرة، 2011).

نظرية الهروب أو المواجهة لكانون (Cannon):

حيث توصل في نظريته أن الإنسان عندما يتعرض إلى المواقف الانفعالية (كالخوف، والألم، والغضب، والجوع) من شأنه أن يحدث الجسد كميات من الأدرينالين، وبالتالي تسبب أحداث المظاهر العصبية- النباتية كمثل ارتفاع الضغط، وتسارع نبضات القلب، وتوسع حدقة العين، وشحوب الوجه.
وعليه فإن زيادة الأدرينالين يعود إلى زيادة إفراز الغدة الكظرية ضمن عملية أثر رجعي معقدة. ويضيف كانون أن هذه التغيرات التي تحدث للإنسان قابلة للاستمرار لإحداث ردود فعل تعويضية، ومحدثة أيضاً اضطرابات وظيفية قابلة للتحول إلى أمراض وإصابات عضوية غير قابلة للتراجع، في حال عدم تفريغ هذه الانفعالات. وعليه فإن نظرية كانون (Cannon) تبين أن كافة الانفعالات والمواقف المهددة للفرد تضع الجسم في حالة استنفار، بحيث لا تتوقف ردة الفعل أمام الانفعال على تفكير الشخص بل تعداها إلى ردة فعل جسدية تسبق الانفعال النفسي، وتؤدي غريزياً لإحداث تغيرات جسدية متنوعة.
وتشير موسون (Mason,1991) أن الأحداث الضاغطة التي يعاني منها الأفراد والحاصلة في مراحل الحياة المبكرة، تؤدي إلى عواقب نفسية، ونفسية – جسدية في المراحل المتأخرة (أي بعد عشرات السنوات)، وهنا تؤكد على دراسة تاريخ تسلسل الأحداث التي أدت إلى هذه الحالة، فهذه الأحداث تؤدي دورها في توجيه سلوك الفرد، وأنه ليس مهماً فقط تحديد ردود فعل الكائن الحي للأحداث وإنما القدرة أو عدم القدرة على مواجهة هذه الأحداث، أي قدرة الفرد السيطرة على الموقف الضاغط، (محتسب، 2008).

الضغوط والنظرية التحليلية:

ينظر أصحاب التحليل النفسي التقليدي إلى الضغط من منظور داخلي، حيث يؤكدون على دور العمليات اللاشعورية وميكانزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي وغير السوي وأن خبرات الطفولة المبكرة هي الأساس في تشكيل الشخصية فيما بعد، فعندما يتعرض الفرد إلى حدث ضاغط يسعى إلى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عن هذا الحدث الضاغط، عبر ميكانزمات الدفاع اللاشعورية (حسين وحسن، 2006).

ومن خلال معالجة فرويد لبعض مرضاه (العلاج النفسي – التحليلي) الذين كانوا يعانون من الاضطرابات الهستيرية – الجسدية، لاحظ مدى تحسن الحالة الجسدية لديهم، وأن بعض المرضى تم شفاؤهم بالكامل. وقد ساعده ذلك في علاج الجنود والمقاتلين منهم في الحربين العالميتين الأولى والثانية، إثر انعكاس الشدة النفسية المرافقة للحرب، والأشخاص الذين عاشوا هذه الخبرات الصادمة، والتي على أثرها عانى الأفراد ارتفاع ضغط الدم، والإصابة في القرحة، والذبحة القلبية والاضطرابات القلبية على أنواعها (النابلسي، 2001).

الضغوط والمنحى السلوكي:

يولي أصحاب المدرسة السلوكية أهمية كبيرة لعملية التعلم في تشكيل السلوك، وبذلك يركزون على دور البيئة في بناء شخصية الفرد، ويرى (سكنر) أن الضغط يعد أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد وهو ينتج عن تفاعله مع البيئة، ولا يمكن تجنبه، ومعظم الناس يواجهون الضغط بفاعلية إلى الدرجة التي تفوق شدته قدرتهم على المواجهة، فيشعرون بتأثيراته البيئية عليهم (السرطاوي والشخص، 1998).

الضغوط والاتجاه المعرفي:

يرى أليس (Ellis) أن الأحداث الخارجية ليست هي المسببة للضغوط النفسية، بل تنتج عن طريقة تفكير الفرد وتقييمه لها، فالاعتقادات والأفكار التي تتطور لدى الإنسان حول ذلك الحدث، والانفعالات والسلوكيات التي تنجم عنها، تنقسم إلى قسمين: أفكار عقلانية، وأفكار غير عقلانية (الزيود، 1998)

أما بيك (Beck)، فيرى أن الضغط النفسي استجابة يقوم بها الفرد نتيجة لموقف يضعف تقديره لذاته أو مشكلة يصعب حلها وتسبب له إحباطاً أو موقفاً يثير أفكاراً عن الشعور باليأس والعجز لديه، ومن هنا فإن إدراكه وتفكيره بالحدث يؤثر على انفعالاته وسلوكه (حسين وحسن، 2006).

وبهذا جاءت النظرية المعرفية مفسرة لاستجابات الضغط النفسي كالتالي:

1. أن الانفعالات هي انعكاس لأفكار الفرد حول ذاته والعالم المحيط به.
2. أن الفرد يستطيع تعلم ضبط الأفكار التي تسبب الانفعالات السلوكية.

3. أن السلوك هو نتائج لتقييم الحدث الضاغط، والاستجابة الأولية له، وتوقعات النجاح في التعامل معها ومواجهتها، وفي الوقاية من تداعياتها (العلمي، 2003).

نظرية الضغط والحوادث:

ومن رواد هذه النظرية راهي (Rahe) وهولمس (Holmes) والتي تدرس السياقات النفسية الاجتماعية للضغوط، فتراكم أحداث الحياة يؤدي إلى ظهور اضطرابات الصحة النفسية والجسمية الانسانية، حيث يؤكدان أن الأحداث الضاغطة أو العوامل الخارجية تشكل ضغطاً على الإنسان، وقام بتحديد مقياساً يتضمن أهم الأحداث الضاغطة التي من شأنها أن تؤثر بشكل أو بآخر على الإنسان، وأن الاستجابة للضغط تحدث عندما يمر الفرد بشيء يتطلب منه استجابة تكيفيه أو سلوك مواجه، ويتضمن هذا النموذج الأحداث الضاغطة والتي يمكن اعتبارها أحداث الحياة الرئيسية، وأن هناك خصائص عدة للأحداث الضاغطة تكون مسؤولة عن العلاقة بين هذه الأحداث وظهور الأعراض النفسية وتتمثل هذه الخصائص في عدم التقبل الاجتماعي ومقدار الضبط ودرجة التهديد، والقابلية للتنبؤ بالأحداث الضاغطة (حسين وحسن، 2006).

الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات تتعلق بالصلابة النفسية:

بعد إطلاع الباحث على الدراسات السابقة التي تتعلق بموضوع الصلابة النفسية، فقد تبين أن هناك عدداً من الدراسات المتنوعة التي تدور حول موضوع الصلابة النفسية، من حيث علاقتها بمتغيرات مختلفة، ولكن لم يتوصل الباحث (على حد علمه) واطلاعه إلى دراسة قد خصصت لدراسة الصلابة النفسية لدى العاملين في القطاع العسكري والأمني بشكل مباشر، فاختار الباحث الدراسات الأكثر قرباً من موضوع الدراسة، لذلك سوف يقوم الباحث بعرض ما توصل إليه من دراسات تناولت الصلابة النفسية بشكل عام.

دراسة نصر،(2012):

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة درجة الضغوط النفسية والمهنية لدى العاملين في جهاز الشرطة الفلسطينية في محافظتي بيت لحم والخليل، واستراتيجيات التغلب على هذه الضغوط، ومعرفة إن كان هناك فروق في متوسطات الضغوط النفسية والمهنية، ومتوسطات استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغيرات (العمر، والمؤهل، والرتبة، وسنوات الخبرة، ومعدل الدخل الشهري، ومكان السكن، ومكان العمل، والحالة الاجتماعية)، كما هدفت إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والمهنية وبين استراتيجيات التغلب عليها لدى هؤلاء العاملين.

ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة باستخدام أداتين للدراسة وهما مقياس للضغوط النفسية والمهنية يتكون من (28) فقرة، ومقياس استراتيجيات أحداث الحياة اليومية الضاغطة ويتكون من (37) فقرة وقد تم التحقق من صدق الأداتين من خلال عرضهما على مجموعة المحكمين المختصين في التربية وعلم النفس كذلك تم استخراج نتائج معامل الثبات ألفا، وتبين تمتع الأداتين بدرجة جيدة إلى جيدة جداً من الثبات. وقد تم تطبيق الأداتين على عينة مكونة (406) مبحوثين تم اختيارهم بطريقة العينة الطبقية العشوائية بنسبة (30%) من المجتمع الكلي للدراسة تبعاً للمحافظة.

وقد توصلت الدراسة إلى أن درجة الضغوط النفسية والمهنية لدى العاملين في جهاز الشرطة الفلسطينية في محافظتي بيت لحم والخليل كانت منخفضة، كما أظهرت النتائج وجود فروق في الضغوط المهنية تبعاً لمتغير العمر ولصالح الفئة العمرية (أقل من 25 سنة).

دراسة العسود، (2011) :

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الأمن النفسي ومستوى الصلابة النفسية لدى النساء الفلسطينيات زوجات الأسرى في السجون الإسرائيلية والعلاقة بينهما في محافظة الخليل، وإلى معرفة العلاقة بالمتغيرات التالية: (عمر الزوجة، مؤهلها العلمي، وعدد الأبناء الذكور، والإناث، وعملها، وقيمة الدخل الشهري للأسرة، وسنوات محكومية الزوج).

وللإجابة على أسئلة الدراسة؛ استخدمت الباحثة أدوات للدراسة، والمتمثلة في استبيان الأمن النفسي من إعداد الباحثة، واستبيان للصلابة النفسية من إعداد (مخيمر، 2002) وقد تم التحقق من صدق الاستبانة وثباتها.

وتكون مجتمع الدراسة من زوجات الأسرى الفلسطينيات في السجون الإسرائيلية، في محافظة الخليل لعام (2010-2011) واللواتي تزيد سنوات محكومية أزواجهن عن عشر سنوات، والبالغ عددهن (536)، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (105) من النساء أي بنسبة (20%) من إجمالي الدراسة الكلي.

وأشارت نتائج الدراسة أن الدرجة الكلية للأمن النفسي لدى المبحوثات جاءت بدرجة متوسطة، أما أكثر أبعاد الأمن النفسي انتشاراً لديهن تمثل في بعد (الشعور بالانتماء) معبراً عن درجة مرتفعة وفي بعد (الشعور بالسلامة) معبراً عن درجة متوسطة، بينما (الشعور بتقبل الآخرين) جاء أقلها معبراً عن درجة متوسطة، أما على الدرجة الكلية للصلابة النفسية فقد جاء معبراً عن درجة مرتفعة، وأكثر أبعاد الصلابة النفسية انتشاراً لدى زوجات الأسرى في السجون الإسرائيلية تمثلت في بعد (الالتزام) جاء معبراً عن درجة مرتفعة، ثانياً بعد (التحدي) معبراً عن درجة مرتفعة، بينما كان بعد (التحكم) أقلها معبراً عن درجة متوسطة، وأشارت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الأمن النفسي لدى زوجات الأسرى، تبعاً لمتغيرات الدراسة (العمر، المؤهل العلمي، وعدد الأبناء الذكور، والإناث) أما عمل المبحوثة فقد ظهر فرق على الدرجة الكلية للأمن النفسي لصالح اللواتي لا يعملن، وفرق في قيمة الدخل الشهري على الدرجة الكلية، وبعدي الشعور بالانتماء، والشعور بتقبل الآخرين، والرفض على بعد الشعور بالسلامة، وفرق في سنوات محكومية الزوج على الدرجة الكلية للأمن النفسي لصالح الزوجات اللواتي سنوات محكومية أزواجهن (أكثر من 30 سنة).

دراسة حجازي، وأبو غالي، (2010) :

بعنوان: "التعرف إلى المشكلات التي يعاني منها المسنون الفلسطينيون في محافظات غزة وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لديهم تبعاً للجنس".

تكونت هذه الدراسة من (114) مسناً ومسنة تتراوح أعمارهم بين (60-70) سنة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي والمقارنة الإرتباطية، وقد استخدم مقياس الصلابة النفسية من إعداد الباحثين، وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً أشارت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية لدى المسنين الفلسطينيين مرتفع ويزيد عن (70%) كمستوى افتراضي، وأن هناك علاقة إرتباطية عكسية دالة إحصائياً بين مشكلات المسنين تعزى للجنس، بينما توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الصلابة النفسية لصالح الذكور، وأوصى الباحثان إلى ضرورة تقديم البرامج الإرشادية للمسنين التي تعتمد على تنمية قدرتهم لمواجهة ما يتعرضون له من مشكلات وضغوط من خلال تدعيم وتقوية الصلابة النفسية لديهم عن طريق مؤسسات الصحة النفسية والإرشاد النفسي الحكومي.

دراسة عودة، (2010):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وبين أساليب التكيف مع الضغوط، ومستوى المساندة الاجتماعية، ومستوى الصلابة النفسية، لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، والتعرف عما إذا كان هناك فروق في هذه المتغيرات تعزى إلى بعض المتغيرات الديموغرافية التالية: (النوع، مكان الإقامة، المستوى التعليمي للوالدين)، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

وتكونت العينة الاستطلاعية للدراسة من (100) طفل وطفلة، وذلك للتحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة، كما تكونت العينة الفعلية للدراسة من (600) طفلاً وطفلة من أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة.

ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بإعداد أربع استبيانات لقياس متغيرات الدراسة وهي:

1. استبانه الخبرة الصادمة.
2. استبانه أساليب التكيف مع الضغوط.
3. استبانه المساندة الاجتماعية.
4. استبانه الصلابة النفسية.

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- بلغ الوزن النسبي للخبرة الصادمة 62.14))، والوزن النسبي لأساليب التكيف مع الضغوط 71.14))، وبلغ الوزن النسبي للمساندة الاجتماعية85.79))، وكان الوزن النسبي للصلابة النفسية ((76.04.

- توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وكل من استخدام أساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية.
- بينت الدراسة أنه لا توجد فروقًا في الخبرة الصادمة، أساليب التكيف مع الضغوط والصلابة النفسية تعزى لمتغير النوع، في حين وجد أن هناك فروقًا في المساندة الاجتماعية لصالح الإناث.
- دلت الدراسة على عدم وجود فروق في أساليب التكيف مع الضغوط والصلابة النفسية تعزى لمتغير مكان الإقامة، بينما وجد فروقًا في الخبرة الصادمة وكانت لصالح محافظتي خان يونس والشمال، وأن هناك فروقًا في المساندة الاجتماعية لصالح محافظة الوسطى.
- أظهرت الدراسة أنه لا توجد فروقًا في الخبرة الصادمة وأساليب التكيف مع الضغوط، والصلابة النفسية تعزى لمتغير المستوى التعليمي للوالدين، في حين وجد أن هناك فروقًا في المساندة الاجتماعية لصالح الأطفال الذين درس والديهم في المرحلة الثانوية.

دراسة راضي، (2008):

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى علاقة الصلابة النفسية بكل من الالتزام الديني والمساندة الاجتماعية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى في محافظات قطاع غزة، والتعرف عما إذا كان هناك فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى في محافظات قطاع غزة تعزى إلى بعض المتغيرات الديموغرافية (مكان السكن، عمر أم الشهيد، المستوى التعليمي لأم الشهيد، الحالة الاجتماعية للشهيد، الترتيب الولادي للشهيد، نمط الشهادة)، وقامت الباحثة بإعداد ثلاث استبيانات لقياس متغيرات الدراسة: استبيان الصلابة النفسية، استبيان الالتزام الديني، استبيان المساندة الاجتماعية.

وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (100) أم من أمهات شهداء انتفاضة الأقصى، وذلك للتحقق من صدق أدوات الدراسة وثباتها، كما تكونت العينة الفعلية من (361) أم من أمهات شهداء انتفاضة الأقصى.

دراسة أبو ندى، (2007):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة وعلاقتها بضغوط الحياة في ضوء كل من المتغيرات الآتية: نوع الطالب، نوع الكلية، المستوى الدراسي، دخل الأسرة الشهري، وقد تكونت عينة الدراسة من (549) طالب وطالبة للمستوى الدراسي الثاني والرابع من الكليات المختلفة في جامعة الأزهر.

وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باستخدام مقياس الصلابة النفسية (عماد مخيمر، 1997) وقد قام (الحجار، دخان، 2005) بتقنينه على البيئة الفلسطينية، وكذلك قام الباحث ببناء مقياس لضغوط الحياة وتقنينه على عينة الدراسة وقد قام الباحث بعد ذلك باستخدام الأساليب الإحصائية التالية لتحقيق فروض الدراسة وهي: التكرارات والنسب المئوية لبيان مستوى الصلابة ومستوى الضغوط، اختبار "ت" لبيان الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة، أسلوب تحليل التباين الثنائي لبيان أثر التفاعل بين متغيرات الدراسة، معامل ارتباط بيرسون لبيان صدق الاتساق الداخلي للمقياس، معامل ألفا كرونباخ لبيان ثبات المقياس.

وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. وجود صلابة نفسية عالية لدى طلبة جامعة الأزهر بنسبة (76.09%)، في المقابل اتضح أن الطلبة يعانون من ضغوط حيث بلغت النسبة (76.02%)، وقد شكلت الضغوط السياسية المراتب الأولى من أبعاد المقياس وكان في المرتبة الأولى ضغوط التنظيمات الفلسطينية تلا ذلك ضغوط قمع الاحتلال الإسرائيلي ثم ضغوط الحصار.
2. كما وقد اتضح من الدراسة وجود علاقة دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية للصلابة والدرجة الكلية للضغوط لدى عينة الدراسة.
3. وقد أظهرت الدراسة عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد الالتزام وبعد ضغوط الرواتب وضغوط القيم الاجتماعية والدرجة الكلية للضغوط، كذلك بين بعد التحكم وبعد ضغوط الحصار وضغوط التنظيمات الفلسطينية، كما اتضح من الدراسة عدم وجود علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية للصلابة وبين (ضغوط الرواتب، وضغوط التهديد).
4. وبينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي الصلابة ومنخفضي الصلابة في درجاتهم على ضغوط الحياة لصالح مرتفعي الصلابة لدى عينة الدراسة.
5. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي الصلابة ومخفضي الصلابة في درجاتهم على ضغوط الحياة في بعد ضغوط الرواتب.
6. وقد كشفت الدراسة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية (منخفض-مرتفع) ونوع الطالب (ذكر-إناث) على ضغوط الحياة لدى عينة الدراسة.
7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتفاعل بين الصلابة النفسية (منخفض-مرتفع) ونوع الكلية (علوم-آداب) على ضغوط الحياة لدى عينة الدراسة.

8. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتفاعل بين الصلابة النفسية (منخفض-مرتفع) والمستوى الدراسي (الثاني-الرابع) على ضغوط الحياة لدى عينة الدراسة.
9. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتفاعل بين الصلابة النفسية (منخفض-مرتفع) ودخل الأسرة الشهري (منخفض-مرتفع) على ضغوط الحياة لدى عينة الدراسة.

دراسة ياغي، (2006):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لعمال محافظات قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية في ضوء كل من المتغيرات الآتية :السن، ومكان الإقامة، وعدد أفراد الأسرة، والحالة الاجتماعية .وقد تكونت عينة الدراسة من (683) عاملاً من العمال الذين يحملون تصاريح دخول للعمل في الأراضي الفلسطينية المحتلة عام (1948)المسجلين لدى القوى العاملة لدى مكاتب التشغيل بوزارة العمل الفلسطينية خلال شهر يونيو لعام (2005) موزعين على محافظات قطاع غزة، وقد كان عدد الاستبيانات المطبقة (578) وعدد الاستبيانات المفقودة (105) استبانه. وتأتي هذه الدراسة للإجابة على التساؤل الرئيس: ما مستوى الضغوط النفسية لدى عمال محافظات قطاع غزة وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية ؟

ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث ببناء وتطبيق مقياس" الضغوط النفسية لدى عمال محافظات قطاع غزة "ومقياس " الصلابة النفسية "بعد تقنينها على عينة الدراسة .استخدم الباحث الأساليب الإحصائية :التكرارات والنسب المئوية، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين T-test، اختبار تحليل التباين الأحادي one way ANOVA، معامل ارتباط بيرسون، معامل كرونباخ الفا، التحليل العاملي، الصدق العاملي التوكيدي. وقد خلصت الدراسة إلى النتائج الآتية:

يعاني عمال قطاع غزة من ضغوط نفسية كبيرة بنسبة (74.5%)، وشكلت الضغوط الاقتصادية المرتبة الأولى (81.2%) ثم ضغوط المعابر (77.8%) ثم الضغوط الأسرية (71.6%)، ثم الضغوط الانفعالية67.9%، ثم الضغوط الاجتماعية (73.0%) وأظهرت الدراسة وجود صلابة نفسية عالية لدى العمال بنسبة (74.9%) (أبعاد :الالتزام 78.5%، السيطرة71.2%، التحدي 74.1%)كما واتضح وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للضغوط النفسية والدرجة الكلية للصلابة النفسية .وأظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغوط النفسية تعزى مكان الإقامة لصالح المنطقة الشمالية، ووجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغوط النفسية تعزى إلى عدد أفراد الأسرة لصالح الأسرة التي يزيد عدد أفرادها (5-9) فما فوق. ولم تظهر الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغوط النفسية تعزى إلى متغير

العمر والحالة الاجتماعية، مع وجود فروق دالة بين الحالة الاجتماعية ودرجات ضغوط المعابر لصالح المطلقين.

دراسة الحجار، ودخان،(2006):

بعنوان: "التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لديهم، بالإضافة إلى إيجاد تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة النفسية لديهم".

لقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة. حيث تكونت عينة الدراسة من (541) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة الإسلامية مثلت (4%) من المجتمع تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحثان استبانه الضغوط النفسية واستبانه الصلابة النفسية، واستخدم برنامج الرزم الإحصائية لتحليل النتائج، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى الطلبة،وأوصت الدراسة إلى ضرورة قيام المسئولين والمرشدين بعمل برامج إرشادية لزيادة وعي الطلبة بمفهوم الضغوط النفسية والعوامل المؤثرة فيها، إضافة إلى ضرورة عمل برامج لرفع مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة.

دراسة عبد الصمد، (2002):

هدفت الدراسة إلى التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني، ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام، وقد تكونت عينة الدراسة من (248) طالباً وطالبة، وطبق عليهم مقياس الصلابة النفسية (إعداد الباحث) ومقياس الوعي الديني (إعداد: البحيري، والدمرداش) ومقياس معنى الحياة إعداد (الرشيدي) بالإضافة إلى استمارة المقابلة الشخصية، ومجموعة من لوحات الذات، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجدت علاقة ارتباطيه موجبة، ودالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والوعي الديني الجوهري ومعنى الحياة.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية في الوعي الديني الجوهري ومعنى الحياة لصالح مرتفعي الصلابة.
- وجدت فروق بين الذكور والإناث في الالتزام والتحكم والصلابة لصالح الذكور.
- أسهم كل من معنى الحياة والوعي الديني الجوهري إسهاماً دالاً في الصلابة النفسية، حيث يمكن التنبؤ بالصلابة النفسية لدى أفراد العينة، من خلال معرفة درجاتهم في معنى الحياة

والوعي الديني الجوهري، وقد اتفقت النتائج (الإكلينيكية) مع النتائج (السيكومترية) إلا أن النتائج الإكلينيكية بينت العلاقة السلبية بين الظواهر التي كشفت عنها الدراسة السيكومترية.

دراسة محمد،(2002):

بعنوان "دور الصلابة النفيسة والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل".

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور كل من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في التصدي للمشكلة الناجمة عن مهنة التمريض حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن. وقد تكونت عينة الدراسة من (321) ممرض وممرضة منهم (161) ذكور و (160) إناث تتراوح أعمارهم بين (24-23) سنة والمستوى التعليمي بين المعهد الفني للتمريض ودبلوم التمريض، وتتراوح عدد سنوات الخبرة في العمل بين (14-7) سنة، وأدوات الدراسة تكونت من "اختبار الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وضغوط مهنة التمريض" وهو من إعداد الباحثة، هذا وقد استخدم الباحث في إعداده للاختبارات اختبار الإعداد بالعلاقات الاجتماعية ويشمل المساندة الأسرية ومساندة الأصدقاء وهو من إعداد تونر وآخرون (1983) وقد قام بإعداده وترجمته كل من محروس الشناوي ومحمد السيد عبد الرحمن (1994) واختبار تقدير الذات المنبثق من اختبار تقدير الشخصية وهو من إعداد روتز وهو اختبار مترجم من قبل ممدوحة سلامة (1988)، ومن نتائج الدراسة بينت أن التأثير الدال للصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات على تقييم مشقة العمل على نحو ايجابي مما يرجع إلى تأثير المهنة نفسها على ممارسيها وإكسابهم بعض الخصال الشخصية كالالتزام وتحمل المسؤولية، وجود تأثير تفاعلي دال بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية على اختبار إدراك مشقة العمل بالتمريض وبين النوع والمساندة في تقدير الذات على الاختبار نفسه، وجود فروق جوهرية بين الممرضين والممرضات سواء في تقييم مشكلة المهنة أو في إتباع أساليب التعايش والتصدي لها ويفسر ذلك في ضوء طبيعة الثقافة الشرقية وأساليب التنشئة الأسرية والاجتماعية المتبعة فيها، بينت الدراسة أن متغير الصلابة النفسية أقوى من المتغيرات التنبؤية لتبيين استخدام التعايش المعرفي والسلوكي مع مشقة العمل بالتمريض.

دراسة مخيمر،(1997):

بعنوان: "الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية –متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي".

هدفت الدراسة إلى بيان دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التخفيف من الأثر الناتج عن ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى طلبة الجامعة، أجريت الدراسة على عينة مكونة من (75) ذكر و(96) أنثى، تتراوح أعمارهم بين (19-24) عاماً من الطلاب، (الفرقتين الثالثة والرابعة) بكليات الآداب والعلوم والتربية في جامعة الزقازيق، واستخدم الباحث استبيان الصلابة النفسية من إعداده، ومقياس الإمداد بالعلاقة الاجتماعية، ومقياس بيك للاكتئاب، كما استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون، ومعامل الارتباط البسيط والجزيئي، واختبار "ت"، استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والضغوط والاكتئاب، لصالح الذكور في الصلابة النفسية، وإدراك الضغوط لصالح الإناث في المساندة الاجتماعية، وعدم وجود فروق بين الجنسين في الاكتئاب، كما أشارت الدراسة لوجود علاقة إرتباطية طردية بين أحداث الحياة الضاغطة وبين الاكتئاب لدى كل من الذكور والإناث.

دراسة بورتر (Porter, 1998)

قام بورتر بإجراء دراسة عن الصلابة النفسية، وعلاقتها بالضغط لدى عينة من الممرضات تبعاً لمستوى الدخل، وضغط العمل والعمر وطبيعة القسم التي تعمل به في المستشفى بهدف الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية الكلية، ومكوناتها الثلاثة المتمثلة في (الالتزام-التحكم-التحدي) ومقاومة الضغوط لدى الممرضات، وقد دعمت النتائج العلاقة القوية بين التحكم والالتزام والتحدي، كمكونات شخصية خاصة بالصلابة النفسية وظهرت نتائج دالة إيجابياً ما بين ارتفاع مستوى الدخل، والعمر وضغط العمل، وطبيعة القسم التي تعمل به بزيادة صعوبة الحالات المدخلة، ومقاومة الضغوط حيث خفضت الصلابة من تأثير الضغوط المدركة لدى الممرضات .

دراسة كلارك وهارتمان (Clark&Hartman, 1996):

بعنوان "أثر الصلابة النفسية والتقييم المعرفي على الحالة الصحية والشعور بالكرب النفسي لدى عينة من الراشدين".

هدفت الدراسة إلى تحديد أثر الصلابة النفسية والتقييم المعرفي على الحالة الصحية والشعور بالكرب النفسي لدى عينة من الراشدين القائمين على رعاية أقاربهم المسنين، وتكونت عينة الدراسة من 53 شخصاً تراوحت أعمارهم بين (84-33) سنة بمتوسط عمري قدره 59 عاماً وانحراف معياري 14.9 هذا وقد بلغت نسبة الإناث في العينة 68%، وتكونت أدوات الدراسة من "مقياس التكرار والمدة، وقائمة المشكلات السلوكية، مقياس المشاركة في المهمة، قائمة النظرة الشخصية، قائمة بيك للاكتئاب، مقياس الحالة الطبية والأعراض الجسمية، هذا وقد أشارت النتائج إلى دور

الصلابة في تقليل أثر الضغوط وزيادة الصحة النفسية، كما أن الصلابة والتقييم المعرفي يمكن المساعدة في التنبؤ بالكرب النفسي وذلك من خلال درجات الاكتئاب الرضا عن الحياة.

دراسة كلارك (Clark Daived, 1995):

بعنوان القابلية للضغوط كوظيفة للعمر والجنس ووجهة الضبط والصلابة النفسية ونمط الشخصية.

هدفت الدراسة فحص القابلية للضغوط كوظيفة لعوامل مختلفة تكونت عينة الدراسة من طلبة الجامعة الراسبين في نيوزيلندا، وكانت عينة الدراسة قوامها (283)، استخدم مقاييس وجهة الضبط الصحية المتعددة الأبعاد ومقاييس الصلابة النفسية والنمط السلوكي (أ) للشخصية، ومن نتائج الدراسة لوحظ أن العمر والصلابة النفسية فقط يساهمان في وجود اختلافات بينة في القابلية للضغوط وأن وجهة الضبط الصحية والصلابة النفسية المرتفعة كانت مبينة (مؤدية) لطرق النمو السوي وقلة الصعوبة عند الكثير

دراسة كولنس (Collins, 1992):

بعنوان "الصلابة النفسية كمصدر لمقاومة الضغوط"

هدفت الدراسة غلى التعرف على صفات الشخصية للمراهقين لفهم بعض الأشخاص الذين يتمتعون في مرحلة عدم الاتزان بالمقدرة على تغيير مهاراتهم لتساعدهم على احتواء أي تغيير في ظروفهم الاجتماعية، وقد تكونت عينة الدراسة من الشباب الذين تراوحت أعمارهم بين (11-16) سنة وعددهم (223)، وقد تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية للمراهقين، وقد توصلت الدراسة أن الصلابة النفسية عملت كحاجز مخفف من تأثيرات الضغوط كما أثرت مباشرة بالتنبؤ بالانحرافات السلوكية مثل "الاتجاه نحو الانحراف الاجتماعي، الكبت، التمرد"، وقد أنبأت الدراسة ردود الفعل الإيجابية نحو الاكتئاب والخلافات العائلية وعلاوة على ذلك قد كان لعامل الجنس أهمية كمتغير للتنبؤ بالسلوك المتوافق، وكانت العلاقة سلبية بين عامل الجنس والتوافق السلوكي، وأشارت النتائج أن الذكور أكثر ميلاً نحو الانحراف الاجتماعي والتمرد والكبت من الإناث، مم يدلل على أن كل من المتغيرات "العمر، الجنس، والرغبة الاجتماعية" مهمة لأخذها في الاعتبار في تصوير برامج الدعم التي تعد للمراهقين.

دراسة اللرد و سميث (Allerd & Smith , 1989):

بعنوان: "مدى مقاومة الأفراد ذوي الصلابة للأمراض النفسية التي تحدث نتيجة الضغوط".

هدفت الدراسة إلى التأكد من أن الأشخاص ذوي الصلابة أكثر مقاومة للأمراض التي تحدثها الضغوط،ويرجع هذا الأسلوب لتفكيرهم التكيفي الذي يؤدي إلى خفض مستوى الإثارة الفسيولوجية

لديهم، وتحقيقاً لهذا الهدف استخدم الباحث النسخة المنقحة لمقياس الصلابة النفسية وقائمة سمة القلق لقياس العصابية، كما تم قياس ضغط الدم في بداية الدراسة على عينة الدراسة المكونة من (48) طالباً، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة يستخدمون جملاً إيجابية في التعبير عن الذات حتى في ظل أكثر الظروف تهديداً، كما أنهم أقل إظهاراً للإثارة الفسيولوجية عند انتظارهم لبدء المهمة المعملية.

دراسة روديوالت وزون (Rhodewalt & Zone, 1989)

وهي دراسة عن الفروق بين السيدات الأعلى في الصلابة، والأقل في الصلابة في إدراك الضغوط، وفي الأكتئاب تبعاً(للعمر، والزواج وطبيعة العمل)، كانت الدراسة التي أجريت على عينة من السيدات على مقياس وايلر للأمراض الجسمية.

وقد تم تقسيم عينة الدراسة الى الأعلى صلابة والأقل صلابة طبقاً لمقياس (كوبازا) في الصلابة، وأشارت نتائج الدراسة، إلى أن الإناث الأقل صلابة كن أكثر اكتئاباً ومرضاًجسمياً، اكثر تأثراً بأحداث الحياة الضاغطة، كما أن السيدات الأكثر صلابة كان تقييمهن لذاتهن إيجابيا، وكن أقل اكتئابا وأقل تأثراً بالضغوط، فتبين أنها سالبة في حال العمل في خدمة المؤسسات الروتيني، وموجبة نحو الأعمال الخيرية المجتمعية غير المقيدة بالروتين، وسالبة في حالة الإنفصال، وموجبة في حالة الارتباط، ولا يوجد اختلاف في الأعمار.

دراسة (Asbell, 1989):

العلاقة بين أساليب المواجهة ومنغصات الحياة اليومية والصلابة والإصابة بالمرض.

هدفت الدراسة إلى التعرف على ضغوط الحياة ومنغصاتها اليومية وأساليب مواجهتها لدى الأفراد، تكونت عينة الدراسة من (181) شخصاً، تم تطبيق مقياس طرق المواجهة المنقح، ومقياس الصلابة، ومقياس منغصات الحياة اليومية، وقائمة الأعراض الجسمية، وقائمة الأعراض المرضية لهوبكنز Hopkins، أسفرت النتائج عن أن الأعراض المرضية تعد مؤشراً جيداً للتنبؤ بأساليب المواجهة المستخدمة، ووجود ارتباط دال بين أساليب المواجهة والأعراض المرضية، كما بينت الدراسة عدم وجود ارتباط بين الصلابة والأعراض المرضية.

دراسة (Hull ,et al , 1987):

بعنوان: "دور الصلابة النفسية في تخفيف أثر الحياة الضاغطة".

هدفت الدراسة إلى تحديد الطبيعة العاملية لمفهوم الصلابة، ودور الصلابة كمتغير وسيط يخفف من أثر أحداث الحياة الضاغطة،ودراسة مفهوم الصلابة النفسية وتكونت عينة الدراسة من (1004)

طالباً جامعياً وقد تم تقسيم العينة إلى ست مجموعات، كل مجموعة يستخدم بها عدداً من المقاييس النفسية، حيث تم استخدام مقياسين للصلابة النفسية في هذه الدراسة، كان إحداهما مقياسا طوليا، والآخر مقياسا مختصرا، وقد تم استخدام مقياس المساندة الاجتماعية، والقلق الاجتماعي، والخجل، والوعي بالذات، والوعي بالآخرين.

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الصلابة ليست مفهوماً واحداً بل ثلاثة مكونات منفصلة، وأن بعدي الالتزام والتحكم يتمتعان بخصائص سيكومترية ملائمة، وأنهما يخففان من أثر الضغوط،وإن كان أثرهما يرتبط بنوعية الموقف، كذلك وجود ارتباطات ذات دلالة بين مقياس الصلابة النفسية والمقاييس الأخرى، فالأشخاص ذو الصلابة المرتفعة حصلوا على درجة منخفضة على مقياس الخجل والقلق الاجتماعي والوعي بالذات والوعي بالآخرين.

دراسة (Ganellen & Blaney, 1984):

بعنوان الصلابة والمساندة الاجتماعية متغيرات منطقة لأثر ضغوط الحياة.

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والشخصية الصلبة، ومعرفة أيهما يلعب دوراً أهم لمخفف لأثر ضغوط الحياة أم أنهما متشابها التأثير، هذا وقد بلغت عينة الدراسة (83) طالباً وطالبة جامعية، وقد استخدم الباحث في أدوات الدراسة قائمة مسح خبرات الحياة (LES) وهو من إعداد "ليفلسون (1974) واختبار الاغتراب من إعداد ماضي وكوبازا (1979) واستبانة إدراك المساندة الاجتماعية (spq) وهو من إعداد الباحثين، وقائمة الاغتراب (bpl) وهي من إعداد بيك (1967) وخلصت نتائج الدراسة لوجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية حيث يعتبر تفاعلهما عوامل مخففة من أثر الضغوط.

دراسة (Kobasa et al , 1982):

بعنوان: "الصلابة النفسية، وعلاقتها في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية"

هدفت الدراسة لمعرفة أثر الصلابة النفسية ومكوناتها كمتغير سيكولوجي، في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية.

وتكونت عينة الدراسة من عينات متباينة الأحجام والنوعيات من شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة والعليا والمحامين ورجال الأعمال، حيث كان عدد العينة (259) تراوحت أعمارهم ما بين 65-32 بمتوسط عمري أربعين عاماً. تكونت أدوات الدراسة من مقياس أحداث الحياة الضاغطة من إعداد (راهي،1967) ومقياس الصحة والمرض من إعداد (وايلر وماسودا وهولمز)،

ومقياس حالة الاستعداد الوراثية في الشخصية، ومقياس مركز الضبط، ومقياس الاغتراب عن الذات وعن العمل لقياس الالتزام، ومقياس الأمن، ومقياس المعرفية.
وكان من نتائج الدراسة، أن الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة، لا تخفف من وقع الأحداث الضاغطة عل الفرد فقط، بل تمثل مصدر للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية، في مقابل الشعور بالاغتراب، والتحكم في مقابل الضعف، والتحدي في مقابل الشعور بالتهديد، وجود ارتباط دال بين بعدي الالتزام والتحكم والإدراك الإيجابي والواقعي للأحداث الحياتية الشاقة وكذلك الأساليب الفعالة التعايشية، كما أشارت النتائج إلى دور بعض المصادر الاجتماعية في الوقاية من الإصابة بالاضطرابات، كالمساندة الاجتماعية في محيط الأسرة، ولكنفي ظل اقترانها بعدد من المصادر الشخصية الأخرى المدعمة لها ولدورها، كالصلابة النفسية، أما مساندة الرؤساء فكان لها دور الوقائي الفعال، في إطار العمل فقط بشكل مستقل، وكذلك تشير الدراسة إلى أن مفهوم الصلابة يتشابه مع مفاهيم أخرى، مثل الفاعلية الذاتية لباندورا والتماسك لانتونفسكي.

ثانيا: دراسات تتعلق بضغوط الحياة:

دراسة أبو عين، (2013):
هدفت الدراسة إلى التعرف بالضغوطات النفسية التي تعاني منها المرأة العاملة في الأجهزة الأمنية. وإلى تحديد أثر بعض المتغيرات عليها ومن هذه المتغيرات: "العمر، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، مكان السكن، الراتب الشهري، اسم الجهاز، الرتبة، نوع العمل، سنوات الخدمة."
ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم اختيار عينة مكونة من (297) موظفة من موظفات الأجهزة الأمنية في شرق فلسطين في العام الدراسي(2012-2013)، حيث تم اختيارهن بطريقة العينة العشوائية الطبقية بما نسبته(24%) من المجتمع الكلي للدراسة والبالغ (1208) موظفة، واستخدمت الباحثة استبانه الضغوطات النفسية، التي قامت بإعدادها، حيث تم التحقق من صدقها وثباتها، من خلال عرضها على محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة. ومن ناحية أخرى تم التحقق من صدق الأداة بحساب معامل ارتباط "بيرسون" لفقرات الاستبانة مع الدرجة الكلية للأداة لكل بعد. واستخدمت معادلة الثبات "كرونباخ ألفا" لقياس الثبات والتأكد منه.
أظهرت النتائج أن متوسط الدرجة الكلية للضغوطات النفسية التي تعاني منها المرأة العاملة في الأجهزة الأمنية هي (2.545) والانحراف المعياري هو (0.654)، وهذا يدل على أن الضغوطات النفسية التي تعاني منها المرأة العاملة في الأجهزة الأمنية جاءت بدرجة متوسطة.

وجاءت النتائج لتؤكد وجود ضغوطات نفسية تعاني منها المرأة في أبعاد المقياس مرتبة تنازلياً؛ الإدارية والبعد الأسري المجتمعي، والبعد الاقتصادي، والبعد المهني، والبعد الاجتماعي، والبعد النفسي، كما تبين من نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)، واختبار (LSD) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات: (الفئة العمرية، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي،مكان السكن، الراتب الشهري، اسم الجهاز، الرتبة، نوع العمل، سنوات الخدمة)، ولوحظ في متغير الفئة العمرية فروق في البعد الاقتصادي لصالح (30 أقل من 40)، ولوحظ في متغير السكن فروق في البعد الأسري المجتمعي لصالح سكان القرى ومن ثم سكان المدينة، وفي متغير الراتب الشهري فروق في البعد النفسي والبعد الاقتصادي لصالح (1500- أقل من 2500)، وفي متغير اسم الجهاز فروق في البعد المهني والإداري والاقتصادي لصالح جهاز الدفاع المدني ومن ثم المخابرات، ومن حيث متغير الرتبة لوحظ فروق في البعد الاقتصادي لصالح أقل من مساعد، وفي متغير نوع العمل لوحظ فروق في البعد النفسي والمهني والاقتصادي لصالح غير ذلك، وفي متغير سنوات الخدمة لوحظ فروق في البعد الاقتصادي لصالح 5 سنوات فأقل.

دراسة الشيراوي،(2012):

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الأسلوب التكيفي للأرملة البحرينية في مواجهتها لضغوط الحياة اليومية وارتباط ذلك بصلابتها النفسية في ضوء متغيرات متعددة، مثل: سنوات الترمل، وعدد الأبناء، والعمر، والتعليم، والدخل الشهري، وظرف الوفاة المفاجئ للزوج والحالة المهنية.

وقد تكونت عينة الدراسة من (50) أرملة بحرينية تم اختيارهن بطريقة عشوائية، وتم تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة واستبانه الصلابة النفسية عليهن. وقد أظهرت النتائج أن أسلوب التكيف الإيجابي مع ضغوطات الحياة هو الأسلوب السائد لدى الأرملة البحرينية. كما أن مستوى الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية (كالتحدي، المسؤولية، الالتزام) له دلالة إحصائية. ورصدت علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية للأرملة وكل من أسلوب التكيف الإيجابي وأسلوب التكيف السلبي لضغوطات الحياة اليومية.

كما أن الأرامل ذوات الدخل المتوسط والمنخفض أميل إلى استخدام أسلوب التكيف السلبي عند مواجهتهن لضغوط الحياة اليومية. كما أظهرت الدراسة الحالية فروقاً ذات دلالة إحصائية في مستوى التكيف السلبي في اتجاه ذوات التعليم الجامعي. كما أن الأرامل ذوات التعليم الثانوي والجامعي أظهرن فروقاً دالة إحصائية في مستوى الصلابة عند مقارنتهن بذوات التعليم الابتدائي والإعدادي.

ولم تظهر الدراسة وجود دلالة إحصائية للمتغيرات الآتية: ظرف الوفاة، وعدد الأبناء، وعمر الأرملة، وسنوات الترمل، والعمل وذلك في كل من أسلوب مواجهة الضغوط النفسية ودرجة الصلابة النفسية.

دراسة المجدلاوي،(2012):

هدفت الدراسة إلى التعريف على مدى شيوع التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة والأعراض النفس جسمية لدى عينة الدراسة، والتعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وبين الرضا عن الحياة والأعراض النفس جسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية التي تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية، وأيضاً معرفة الفروق في متغيرات الدراسة تبعاً للمتغيرات الديموغرافية (العمر، الدخل، سنوات الخدمة). وتكونت عينة الدراسة من (205) من موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقعهم بسبب الخلافات السياسية، واستخدم الباحث مقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد الباحث، مقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحث، مقياس الأعراض النفس جسمية من إعداد الباحث، وأظهرت النتائج أن 52% من العينة متشائمون، و55% غير راضيين عن حياتهم، و22% يعانون من أعراض نفس جسمية، كما أظهرت وجود علاقة سالبة بين التشاؤم والرضا عن الحياة، وأنه لا توجد علاقة كبيرة بين التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة وبين الأعراض النفس جسمية، كذلك توصلت إلى عدم وجود فروق كبيرة في مقياس التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة تبعاً للمتغيرات الديموغرافية، إذ تبين أن الأفراد الذين أعمارهم ودخلهم وخبرتهم مرتفعة، ارتفعت عندهم الأعراض النفس جسمية أكثر من غيرهم.

دراسة أبو غالي،(2012):

بعنوان فعالية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات وضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، والتعرف على مستوى كل من فاعلية الذات وضغوط الحياة لديهن، كذلك التعرف على أكثر مجالات ضغوط الحياة شيوعا لدى الطالبات المتزوجات، وتكونت عينة الدراسة من (160) طالبة متزوجة في جامعة الأقصى. واستخدمت الدراسة مقياس فاعلية الذات وضغوط الحياة من إعداد الباحثة.

دراسة أبو مصطفي والأشقر (2011)

هدفت دراستهما الى التعرف على العلاقة بين كل من الضغوط المهنية، والرضا الوظيفي، لدى المعلم الفلسطيني، مع التعرف الى الفروق المعنوية في مقياس كل من الضغوط المهنية والرضا

الوظيفي، تبعاً لمتغيرات:(النوع الاجتماعي، نوع المدرسة، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة).وقد تكونت عينة الدراسة من (330) معلماً ومعلمة من معلمي مجتمع الدراسة ومعلماتها في مدارس كل من التعليم العام الحكومية ووكالة الغوث للاجئين الفلسطينيين في محافظة خانيونس، وقد أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة سالبة دالة بين كل من الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية والرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني كما أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق معنوية في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية تبعاً لمتغيري النوع الاجتماعي، ونوع المدرسة، وأنه توجد فروق معنوية في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية تبعاً لمتغيري المؤهل العلمي وسنوات الخدمة، لصالح حملة درجة الدبلوم، وسنوات الخدمة من سنة الى 5 سنوات، وبينت نتائج الدراسة أنه توجد فروق معنوية في الدرجة الكلية لمقياس الرضا الوظيفي تبعاً لمتغيرات :النوع الاجتماعي، نوع المدرسة، المؤهل العلمي لصالح الذكور، في حين أنه لا توجد فروق معنوية في الدرجة الكلية لمقياس الرض الوظيفي تبعاً لمتغير سنوات الخدمة .

دراسة حماد، (2011):

هدفت الدراسة إلى الوقوف على العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة لدى ربة الأسرة ومحاوره (ضغوط أسرية-ضغوط اجتماعية-ضغوط اقتصادية-ضغوط عاطفية) وبين إدارة بعض الموارد الأسرية.

وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من محافظتي المنوفية وكفر الشيخ من ربات أسر عاملات وغير عاملات ومن مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة حيث بلغت العينة (186) ربة أسرة.

واشتملت أدوات الدراسة على:

- استمارة البيانات العامة للأسرة.
- مقياس أحداث الحياة الضاغطة لدى ربة الأسرة ومحاوره (ضغوط أسرية- ضغوط اجتماعية- ضغوط العمل- ضغوط اقتصادية- ضغوط عاطفية).
- استبيان إدارة بعض موارد الأسرة ومحاوره (إدارة المال، إدارة الوقت، إدارة الجهد).

تم تطبيق مقياس أحداث الحياة الضاغطة واستبيان إدارة بعض الموارد الأسرية وباستخدام معاملات الارتباطات واختبار ت لدلالة الفروق بين المتوسطات أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة موجبة بين أبعاد أحداث الحياة الضاغطة وبين إدارة بعض الموارد الأسرية، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة العاملة وغير العاملة وأحداث الحياة الضاغطة وبين إدارة بعض الموارد الأسرية.

دراسة عابدين،(2010):

هدفت هذه الدراسة إلى موضوع علاقة الضغوط الوظيفية بالآثار النفسية والجسدية لدى العاملين في شركة توزيع الكهرباء، وقد تم التعرف على وجهة نظر العاملين في الشركة حول موضوع البحث، حيث تم تناول أهم مصادر الضغوط الوظيفية (صراع الدور، غموض الدور، العبء الوظيفي، وبيئة العمل المادية)، كما تم الحديث عن أهم الآثار النفسية والجسدية على مستوى العاملين في الشركة.

وقد اعتمد البحث على البيانات الأولية، حيث قام الباحث بإعداد استبانه لعينة طبقية عشوائية مكونة من (400) مفردة، كما تم إجراء لقاء مع المدير الإداري والمالي لشركة توزيع الكهرباء وذلك للحصول على تصور كامل ودقيق حول موضوع البحث.

وأظهرت نتائج البحث أن العاملين في شركة توزيع الكهرباء يتعرضون لآثار نفسية وجسدية نتيجة الضغوط الوظيفية التي يتعرضون لها حيث أدت الضغوط الوظيفية إلى آثار سلبية نفسية على مستوى الفرد مثل انخفاض معدل الرضا الوظيفي، القلق الاكتئاب الإحباط واللامبالاة كما أدت الضغوط الوظيفية على آثار سلبية جسدية على مستوى الفرد مثل صداع الرأس ارتفاع ضغط الدم قرحة المعدة أزمات قلبية ومرض السكر.

دراسة السقا،(2009):

هدفت الدراسة إلى التعرف على أبرز ضغوط العمل التي تواجهها القيادة الإدارية في المصارف العاملة في قطاع غزة، وإلى التعرف على مستوى ضغوط العمل والآثار المتوقعة لها على عملية اتخاذ القرارات لدى القيادة الإدارية، وكذلك إلى معرفة العلاقة بين المتغيرات الديموغرافية (الجنس، الحالة الاجتماعية، عدد أفراد الأسرة، المؤهل العلمي، المسمى الوظيفي، سنوات الخبرة، العمر، الراتب الشهري) وكل من مصادر ضغوط العمل وعملية اتخاذ القرارات.

يتكون مجتمع الدراسة من فئة متخذي القرارات في المصارف العاملة في قطاع غزة والبالغ عددهم (166) فرداً، وطبقت الدراسة على عينة عشوائية مكونة من (116) فرد، باستخدام أداة الدراسة وهي الاستبانة، وكانت نسبة الاسترداد 83%.

وأهم النتائج التي خرجت بها الدراسة أن مستوى ضغط العمل لدى أفراد العينة يعد مقبول حيث احتل مجال المسؤولية تجاه الآخرين المركز الأول، وكذلك أظهرت النتائج وجود مؤشرات بمستوى مقبول لضغوط العمل وعملية اتخاذ القرارات عند مستوى دلالة 0.05، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات إجابات المبحوثين عن مستوى ضغط العمل تعزى إلى (الجنس، الحالة الاجتماعية، عدد أفراد الأسرة، المؤهل العلمي، المسمى الوظيفي، سنوات الخبرة، العمر، الراتب الشهري)، باستثناء متغير عدد أفراد الأسرة والمسمى الوظيفي وجدف فروق لبعض

مجالات ضغوط العمل. كما بينت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات إجابات المبحوثين عن مستوى عملية اتخاذ القرارات تعزى إلى (الجنس، الحالة الاجتماعية، عدد أفراد الأسرة، المؤهل العلمي، المسمى الوظيفي، سنوات الخبرة، العمر، الراتب الشهري).

دراسة الشكعة،(2009):

هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، إضافة إلى الفروق فيها تبعاً لمتغيري الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (400) طالب، وطبق عليها مقياس مكون من (30) فقرة لقياس استراتيجيات مواجهة الحياة الضاغطة، ويشمل المقياس على ثلاثة أبعاد هي: بعد التفاعل الإيجابي، والتفاعل السلبي، والتصرفات السلوكية، تم إدخال البيانات ومعالجتها إحصائيا باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، حيث استخدمت المتوسطات الحسابية وتحليل التباين الثنائي والمقارنات البعدية للإجابة عن أسئلة الدراسة وفرضياتها. أظهرت النتائج أن أكثر الاستراتيجيات استخداماً إستراتيجية التفاعل الإيجابي (79%) يليها إستراتيجية التصرفات السلوكية (71.33%)، وأخيراً إستراتيجية التفاعل السلبي (69%). إضافة إلى ذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الاستراتيجيات تعزى لمتغيري الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما. حيث كانت الفروق دالة لصالح الذكور في التفاعل الإيجابي، بينما كانت الفروق لصالح الإناث في التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية.

دراسة تلالوة، (2009):

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مستوى تقدير الذات لدى معلمي وكالة الغوث الدولية، وإلى معرفة الاستراتيجيات التي يستخدمونها في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. وإلى بحث العلاقة بين هذه الاستراتيجيات وتقدير الذات، وإلى تحديد مدى أثر بعض المتغيرات: الجنس، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والمنطقة التعليمية، والحالة المعيشية. على كل من تقدير الذات واستراتيجيات المواجهة.

ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم اختيار عينة مكونة من (305) من معلمي ومعلمات مدارس وكالة الغوث الدولية في الضفة الغربية في العام الدراسي (2007-2008)، حيث تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية بما نسبته (15%) من المجتمع الكلي للدراسة. واستخدم الباحث استبانه تقدير الذات واستبانه استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، واللتان قام بإعدادهما، حيث تم التحقق من صدقهما وثباتهما.

أظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية دالة بين كل من تقدير الذات واستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وإن درجة تقدير الذات للمعلمين كانت مرتفعة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (4.05)، كما تبين أن لبعد الذات الاجتماعية والانفعالية أكبر الأثر على تقدير الذات، بينما تبين أن بعد الذات الجسمية كان عديم الأثر. وأن لإستراتيجية الاسترخاء أكبر الأثر على استراتيجيات أحداث الحياة الضاغطة، بينما تبين أن إستراتيجية حل المشكلة كانت عديمة الأثر.

دراسة البنا،(2008):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الأهمية النسبية إلى كل من أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة الشائعة لدى طلاب جامعة الأقصى بمحافظة غزة، وإلى التعرف على الفروق الجوهرية بين الجنسين (ذكور، إناث) في المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة. وتكونت عينة الدراسة من (200) طالباً وطالبة، منهم (100طالب) و(100طالبة) وقد استخدم الباحث استبانه المواقف الحياتية الضاغطة من إعداد /زينب محمود شقير (ب- ت). وباستخدام التكرارات والنسب المئوية واختبار "ت" توصل الباحث إلى أن الأهمية النسبية لأبعاد المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى هي أن المواقف الانفعالية في المرتبة الأولى، ثم تلاها المواقف الدراسية والشخصية، ثم تلاها المواقف الصحية والاقتصادية، ثم أخيراً كانت المواقف الأسرية والاجتماعية، كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة تعزى لمتغير الجنس (ذكور-إناث)، عدا بعض المواقف الحياتية الصحية الضاغطة، ولقد كانت الفروق لصالح الإناث. وفي النهاية اقترح الباحث بعض المقترحات والتوصيات.

دراسة مسلم (2007)

هدفت الى تحديد مصادر الضغوط المهنية والاثار المترتبة عليها، وطرق التغلب عليها في الكليات التقنية في محافظات غزة، ومحاولة التعرف الى الفروق في مجالات الدراسة وفقاً لمتغيرات (الجنس، العمر، الحالة الإجتماعية، عدد أفراد الأسرة، المؤهل العمي، التخصص، مكان العمل ، عدد سنوات الخبرة، الراتب الشهري) يتكون مجتمع الدراسة من جميع العاملين في الكليات التقنية البالغ عددهم (634) موظفً وموظفة، وطبقت الدراسة على عينة عشوائية مكونة من (249) موظف وموظفة، إستخدم الباحث الأستبانة التي تشمل على (117) فقرة تغطي مختلف مصادر الضغوط المهنية) . وقد توصلت الدراسة الى عدد من النتائج هي : أن مصادر الضغوط بشكل إجمالي لا يعتبرها العاملون أنها تشكل لهم إحساساً بالضغط، باستثناء وجود ضغوط مهنية يعاني منها العاملون، وكان أهم مصادر الضغوط تتمثل في الروتين في الأعمال، ورواتب العاملين اقل

من أمثالهم في مؤسسات أخرى، وبينت الدراسة أن العاملين في الكليات المبحوثة تظهر عليهم أثار جسيمة سلبية نتيجة الإحساس بالضغط، وأهم ما اوصت به الدراسة بإن تقوم الكليات المبحوثة بالعمل على إثراء العمل كل فترة من الزمن، وتحسين رواتب العاملين، وضع نظام حوافز فعال، وزيادة فرص نمو وتطوير العاملين.

دراسة بخش،(2007):

هدفت الدراسة الحالية إلى تعرف العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقلياً والعاديين بالمملكة العربية السعودية. وتكونت عينة الدراسة من (120) أماً منهن (60) أمهات لأطفال عاديين، و(60) أمهات لأطفال معاقين عقلياً، وقد تم تطبيق مقياس أحداث الحياة الضاغطة ومقياس القلق ومقياس بيك للاكتئاب عليهن. وباستخدام معاملات الارتباط واختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات؛ أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة موجبة بين أبعاد أحداث الحياة الضاغطة وبين كل من القلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال العاديين وعينة أمهات الأطفال غير العاديين، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أمهات الأطفال العاديين وأمهات الأطفال غير العاديين في كل من القلق والاكتئاب وأحداث الحياة الضاغطة.

دراسة الجبوري، (2007):

هدف الدراسة إلى بناء مقياس للضغوط النفسية لطلبة التربية العملية ومن ثم التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة التربية العملية في كلية التربية ابن رشد، والتعرف على الفروق الإحصائية بين الضغوط النفسية طلاب وطالبات التربية العملية.

اختيرت عينة عشوائية وبنسبة 20% تضم 156طالب وطالبة موزين على أربعة أقسام دراسية في الكلية من مجموع سبعة أقسام دراسية وأعدت استبانه لتحقيق أهداف البحث تتمتع بالخصائص السايكومترية (الصدق والثبات) من خلال حساب الصدق الظاهري واستخراج معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق فقد بلغ 0.83 على عينة مكونة من 30 طالب وطالبة وحسب معامل الاتساق الداخلي بطريقة جتمان وبلغ 0.85 وبعدها طبقت الاستبانة على عينة البحث خلال أسبوع الأخير من شهر آذار 2007 وتوصلت الدراسة إلى أن هناك مجموعة من المواقف التي يمر فيها طلبة التربية العملية تؤدي إلى الضغوط النفسية لهم علاوة على ذلك أظهرت النتائج أن الإناث أكثر تعرضاً للضغوط من الطلبة وتضمنت الدراسة جملة من التوصيات والمقترحات أهمها زيادة الدروس التدريبية الفردية للطلبة قبل الالتحاق ببرنامج التربية العملية والقيام بدراسة عن الصعوبات التي تواجه طالبات التربية العملية في مدارس البنين.

دراسة الزيود،(2007):

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن ظاهرة الضغط النفسي والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في إقليم الجنوب وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية كالجنس والعمر والحالة الاجتماعية والخبرة التدريسية والمؤهل العلمي. واشتملت عينة الدراسة على (110) معلم ومعلمة اختيروا بطرية عشوائية من مدارس جنوب الأردن خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2004/2003). ولتحقيق أهداف الدراسة تمت مقابلة أفراد العينة، ثم طبق مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، حيث تضمن ثلاثة أبعاد موزعة على (22) فقرة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن معلمي التربية الخاصة في جنوب الأردن يعانون من مستويات مختلفة من الضغوط النفية والاحتراق النفسي تراوحت من المتوسط إلى العالي. وأشارت إلى أن أكثر مصادر الضغوط هي المرتبطة بالأبعاد الآتية: قلة الدخل الشهري، والبرنامج الدراسي المكتظ، والمشاكل السلوكية والعلاقات مع الإدارة، وعدم وجود التسهيلات المدرسية، وزيادة عدد الطلاب في الصف، وعدم وجود حوافز مادية، وعدم تعاون الزملاء، والعلاقات مع الطلاب، ونظرة المجتمع المتدينة لمهنة التعليم، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين كانوا يعانون من الإجهاد الإنفعالي أكثر من المعلمات. كذلك كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير سنوات الخبرة في بعد تبلد الشعور وشدته لصالح المعلمين، كذلك هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الدخل الشهري في بعدد نقص الشعور بالإنجاز.

دراسة جبر (2005):

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على درجة الصعوبات التي تواجهها المرأة الفلسطينية العاملة في القطاع العام، في محافظات شمال الضفة الغربية(نابلس،جنين، طولكرم، طوباس، قلقيلية، سلفيت) في المجالات الاتية: الصعوبات الاجتماعية والأسرية، والصعوبات الإدارية، والصعوبات السياسية، والصعوبات القانونية) ، كما هدفت الدراسة الى بيان أثر متغيرات الدراسة (المؤسسة، الحالة الإجتماعية، مكان العمل، عدد الأولاد، مكان الإقامة، العمر، التحصيل الدراسي، دوافع العمل، المحافظة، عدد سنوات العمل، الدخل الشهري) في الصعوبات التي تواجهها المرأة الفلسطينية العاملة في القطاع العام من وجهة نظر النساء العاملات، أما عينة الدراسة تم اختيارها بالطريقة الطبقية العشوائية، تكونت من (7%) من مجتمع الدراسة، بلغ عددها(746)موظفة، استجاب منهن(550)، مثلت 74%من الإستبيانات التي وزعت على أفراد عينة الدراسة، كما مثل عددها 5.2% تقريباً من أفراد مجتمع الدراسة. ودلت النتائج على أن الصعوبات التي تواجهها المرأة الفلسطينية العاملة في القطاع العام في محافظات شمال الضفة الغربية، كانت مرتبة ترتيبا تنازلياً كما يلي: (الصعوبات القانونية، الصعوبات السياسية، الصعوبات الاجتماعية والأسرية، الصعوبات

الإدارية) .ومن النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية على مستوى الدلالة(<0. 05) في الصعوبات الإدارية بين المدينة والقرية ولصالح المدينة تعزى لمتغير مكان الإقامة، مكان العمل، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى(a<0. 05) في مجالات الصعوبات الإجتماعية والأسرية، تعزى لمتغير عدد سنوات العمل، وأوصت الباحثة بضرورة اهتمام المسؤولين من خلال إعطاء أهمية أكبر للمرأة الفلسطينية، وإعادة دراسة القوانين، وإنصافها ومساواتهابالرجل، وإجراء تعديلات على قانون الخدمة المدنية. وضرورة اهتمام المسؤولين في الوزارات بالناحية النفسية والصحية للنساء العاملات، وتوفير أماكن عمل مريحة وصحية، وأجواء عمل مناسبة .

دراسة كامل،(2005):

هدفت الدراسة إلى تطبيق برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة.

وقد اشتملت عينة الدراسة على (40) طالباً وطالبة بكلية التربية النوعية بينها، الفرقة الثانية (تكنولوجيا تعليم/إعلام تربوي)، وتضمنت أدوات الدراسة مقياسي الأفكار اللاعقلانية، وأحداث الحياة الضاغطة، بالإضافة إلى البرنامج الإرشادي.

وأسفرت نتائج الدراسة عما يأتي:

- وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين كل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مجموعة الذكور التجريبية، ودرجات مجموعة الذكور الضابطة في مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة، وذلك لصالح مجموعة الذكور التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة الإناث التجريبية، ودرجات مجموعة الإناث الضابطة في مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة، وذلك لصالح مجموعة الإناث التجريبية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة الذكور التجريبية، ودرجات مجموعة الإناث التجريبية في مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مجموعة الذكور التجريبية، ونفس المجموعة في مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بعد انتهاء فترة المتابعة، وذلك لصالح المتابعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مجموعة الإناث التجريبية، ونفس المجموعة في مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بعد انتهاء فترة المتابعة، وذلك لصالح المتابعة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مجموعة الذكور التجريبية، ودرجات مجموعة الإناث التجريبية في مقياس أحداث الحياة الضاغطة، بعد انتهاء فترة المتابعة.

وقد فسر الباحث النتائج، في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، وخرج ببعض التوصيات المهمة

دراسة فايد،(2005):

هدفت الدراسة الحالية إلى تحديد ما إذا كان كل من ضغوط الحياة والضبط المدرك للحالات الذاتية والمساندة الاجتماعية تعمل كعوامل استهداف في نشأة الأعراض السيكوسوماتية. كما هدفت الدراسة أيضاً إلى التعرف على التأثير الإيجابي للضبط المدرك للحالات الذاتية والمساندة الاجتماعية في خفض الأعراض السيكوسوماتية الناجمة عن ارتفاع مستوى الضغوط. وقد طبق كل من استبيان أحداث الحياة الضاغطة، ومقياس الضبط المدرك للحالات الذاتية، واستبيان المساندة الاجتماعية، وقائمة كورنل للأعراض السكوسوماتية على عينة غير إكلينيكية قوامها 416 ذكراً، تراوحت أعمارهم بين 25و55 سنة، بمتوسط عمري مقداره 42.37 سنة، بانحراف معياري مقداره 10.40 سنة، وأسفرت النتائج عما يلي:

- توجد علاقة موجبة جوهرية بين الأعراض السيكوسوماتية وضغوط الحياة.
- توجد علاقة سالبة جوهرية بين الأعراض السيكوسوماتية وكل من الضبط المدرك للحالات الذاتية والمساندة الاجتماعية.
- تنبئ بشكل جوهري كل من الضبط المدرك للحالات الذاتية والمساندة الاجتماعية وضغوط الحياة بالأعراض السيكوسوماتية.
- توجد فروق جوهرية بين منخفضي ومرتفعي الأعراض السيكوسوماتية من ذوي الضغوط المرتفعة في كل من الضبط المدرك للحالات الذاتية والمساندة الاجتماعية في صالح منخفضي الأعراض السيكوسوماتية من ذوي الضغوط المرتفعة.

دراسة أبو هين (2004)

دراسة هدفت الى الكشف عن العلاقة بين الاثار النفسية الناجمة عن الاسر واستراتيجيات التكيف لدى الاسرى الفلسطينيين المحررين من السجون الاسرائيلية في قطاع غزة، كما بحثت الدراسة في الاثار النفسية (كرب ما بعد الصدمة والاكتئاب) واستراتيجيات التكيف في ضوء عدد من المتغيرات الديموغرافية، ايضا بحثت الدراسة في مدى انتشار كل من اضطراب كرب ما بعد الصدمة

والاكتئاب لدى عينة من الاسرى المحررين في قطاع غزة ويبلغ عددهم (370) اسيراً محرراً، وقد استخدم الباحث بعض المقاييس والادوات لهذا الغرض، وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية:
تبين ان استراتيجية اعادة التقييم تحتل المرتبة الاولى في الاستخدام من قبل الاسرى المحررين في مواجهة الاثار النفسية، يليها التخطيط لحل المشاكل، ثم التحكم بالنفس، يليها الانتماء، تاتي في المرتبة الخامسة استراتيجية تحمل المسؤولية، يليها التفكير بالتمني والتجنب، وجاءت استراتيجية الارتباك والهروب في المرتبة السابعة والاخيرة في الاستخدام من قبل الاسرى المحررين، كما تبين ان الاسرى يستخدمون العديد من استراتيجيات التكيف لمواجهة الاثار النفسية الناشئة عن الاسر، كذلك تبين وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين درجات الاسرى على مقياس كرب ما بعد الصدمة ومقياس الاكتئاب ودرجاتهم على استراتيجيات التكيف (التفكير بالتمني والتجنب، والتخطيط لحل المشاكل، واعادة التقييم، وتحمل المسؤولية، واستراتيجية الارتباك والهروب)، باستثناء استراتيجيتي الانتماء والتحكم بالنفس.

دراسة نبهان (2004)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي التي يعاني منها معلمو المدارس التابعة لوكالة الغوث في منطقة القدس، وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية على الضغط عند هؤلاء المعلمين. وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية وتكونت من (170) معلماً ومعلمة بنسبة(25%) من مجتمع الدراسة موزعون على جميع المدارس، كما أشارت نتائج الدراسة الى أن أكثر العوامل التي تشكل أكبر مصدر للضغط هي عل الترتيب(قلة الدافعية عند الطلاب، المستقبل المهني للوظيفة، العائد المالي للوظيفة، عبء الدور، طبيعة المنهاج الجديد، طبيعة العلاقة مع المدير، علاقة العمل بالأمور الشخصية)، وأظهرت النتائج أنه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات إستجابة أفراد العينة نحو مصادر الضغط النفسي تعزى الى متغير فئات التصنيف.

دراسة المحتسب (2004)

دراسة هدفت الى معرفة العلاقة بين تأثير العوامل الديمغرافية، والمسببات الداخلية، والخاصة، على الضغط النفسي، لدى إداريي الجامعات في الخليل، تبعل لمتغيرات(الجنس، العمر، الحالة الاجتماعية، وسنوات الخبرة، والمؤهل العلمي) حيث طبقت الباحثة أداة لمسببات الضغط النفسي وتكونت من (32) فقرة، على عينة من (130) موظف وموظفة، واشارت نتائج الدراسة الى ان المسببات السياسية تعتبر من أهم الإسباب الخارجية التي أدت الى حدوث الضغط النفسي في العمل، تبعاً لمتغيرات الدراسة وجائت قلة التفويض في المرتبة الاولى، وتليها الحوافز، ثم الوقت، وظروف العمل .

دراسة العنزي (2004)

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الضغوط النفسية، وبعض متغيرات الشخصية لدى العاملين في مرورمدينة الرياض تبأ لمتغيرات (العمر، الخبرة، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، مكان السكن) حيث طبق الباحث أداة وهي مقياس الضغط النفسي ويتكون من (52) فقرة، وطبقت على افراد العينة من (150) فرداً من العاملين في جهاز المرور وقد خرجت الدراسة بمجموعة من النتائج ان اهم الأسباب التي تؤثر على الصحة النفسية لديهم هي عدم منح الفرص للتدريب والتطوير، وعدم منح مكافات مادية، أو معنوية، وعدم الحصول على الترقية، وكفاية الدخل الشهري، وروتين العمل، وعدم ابداء الراي في مجال العمل، وعدم اعطاء التهيئة النفسية، عند الانتقال الى عمل اخر، واتباع اسلوب المركزية في الادارة.

دراسة جودة،(2004):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى، ومعرفة مدى تأثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكلٍ من الجنس والتخصص ومكان السكن، وبلغت عينة الدراسة(100طالب – 100 طالبة)، وقد استخدمت الباحثة في الدراسة مقياسين :أحدهما لقياس أساليب مواجهة الضغوط، والآخر لقياس الصحة النفسية. وأسفرت نتائج الدراسة عن أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية. كذلك أسفرت عن عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل من متغير التخصص ومكان السكن.

دراسة البلهيد (2000)

مسببات ضغوط العمل لدى مديرات مدارس التعليم العام في مدينة الرياض الى نسبة المديرات اللاتي يتعرضن للضغوط (52،7%)، وتتفق المديرات على أن عبء العمل وصراع الدور وتنظيم العمل، وبيئة العمل المادية وتقدير الرؤساء وغموض الدور من العوامل المسببة للضغوط، كما أسفرت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ترجع إلى بيئة العمل لصالح المرحلة الابتدائية، كما أسفرت الدراسة إلى أنه كلما زادت خبرة المديرة انخفضت ضغوط العمل التي تتعرض لها، وكلما قلت خبرة المديرة في الإدارة زادت ضغوط العمل التي تتعرض لها.

دراسة العنزي،(2004):

علاقة الضغوط النفسية ببعض متغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض

هدفت الدراسة إلى التعرف على النماذج والنظريات المفسرة للضغوط وظاهرة الضغوط النفسية، بالإضافة إلى الكشف عن مصادر هذه الظاهرة، ومفهوم الذات والنظريات التي تفسر المناخ.

وقد تعرضت هذه الدراسة للعديد من المتغيرات وهي مفهوم الذات والرتبة والمؤهل والحالة الاجتماعية والعمر والخبرة وطبيعة العمل والمناخ التنظيمي.

وتهدف هذه الدراسة إلى إثراء البحث العلمي بأحد البحوث الهامة في مجال الصحة النفسية لرجل المرور.

وقد استخدم الباحث المنهج المسحي حيث أن استخدام هذا المنهج يعد أكثر المناهج استخداماً وأكثرها ملائمة في دراسة الظواهر الإنسانية والاجتماعية والنفسية.

وأدوات البحث هي مقياس الضغوط النفسية التي قام الباحث بإعدادها بعد استعراض دراسات سابقة في هذا المجال واستطلاع آراء بعض العاملين في المرور عن تلك الضغوط. ومقياس مفهوم الذات للدكتور منصور عبد المجيد سيد أحمد. وبيانات الديموغرافية والمناخ التنظيمي.

وجد أن 83.10% من العينة كانت أعمارهم أقل من 38 سنة، وأن 82.20% من العينة لديهم خبرة 20 سنة فأقل، وأن 69.50% من العينة متزوجون، وأن حوالي 80% منهم مؤهلهم الدراسي ثانوية عامة فأقل، وأن 69.50% من العينة طبيعة عملهم مكتبي، وأن 82.20% منهم كانوا من صف الضباط، وأن 53.40% منهم راضون عن المناخ التنظيمي في العمل، وأن مفهوم الذات تحقق لديهم، وأن جميع البيانات الأولية لها تتأثر بالضغوط النفسية ومن أهم الأسباب التي تؤثر على الضغوط النفسية لدى العاملين بالمرور: عدم منح الفرص للتدريب أو التطوير، عدم منح مكافآت مادية أو معنوية، عدم الحصول على الترقية وعدم كفاية والمرتب الشهري، روتين العمل بالإدارة، ازدحام المكاتب بالموظفين، السياسات وطرق العمل والتوجيهات المتعارضة، عدم إعطاء فرص لإبداء الرأي في أمور العمل، عدم التهيئة النفسية عند الإنتقال من عمل إلى آخر وإتباع أسلوب المركزية بالإدارة.

دراسة عساف (2003) :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التوتر والضغط النفسي، ومجالاته الأكاديمية، والنفسية، والاجتماعية، نتيجة للعدوان الإسرائيلي على أعضاء الهيئة التدريسية في جامعتي النجاح الوطنية وبيرزيت خلال انتفاضة الأقصى. كما هدفت إلى معرفة أثر المتغيرات الديمغرافية (الجنس، وعدد أفراد الأسرة، ومكان السكن، والتعرض للإصابة أو الضرب أثناء الانتفاضة،

والسكن بالقرب أو البعد عن الأحداث، والكلية، والراتب، والخبرة، والحالة الاجتماعية، والرتبة العلمية) على تفاوت في التوتر والضغط النفسي لدى أعضاء الهيئة التدريسية. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (225) عضو هيئة تدريس استجاب منهم (139) وهي العينة التي أجري عليها التحليل الإحصائي"SPSS" ، وهي تعادل ما نسبته (61.8%) من مجتمع الدراسة. وقد بينت نتائج الدراسة ما يلي: 1. أن الدرجة الكلية للتوتر النفسي عند أعضاء الهيئة التدريسية كانت (58.7%) وهي تعتبر عالية في الاعتبارات النفسية لما لها من آثار سلبية على عضو هيئة التدريس، وعلى علاقته مع زملائه وطلبته وأسرته. 2. كأن هناك تفاوت في التأثير على مجالات التوتر والضغط النفسي الثلاثة، فكأن أعلاها هو المجال الاجتماعي بنسبة (60.4%)، ثم المجال الأكاديمي بنسبة (59%)، ثم الآثار النفسية بنسبة (53.2%). وهذا قد يعني أن أعضاء الهيئة التدريسية يهتمون لما يجري في مجتمعهم ولطلبتهم حتى أكثر من أنفسهم، وهذا يدل على مدى انتمائهم للمجتمع والمؤسسات التي يعملون فيها. بالرغم من أن مستوى التوتر كأن عندهم أقل من الفئات الأخرى في المجتمع الفلسطيني. 3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (?= 0.05) في التوتر والضغط النفسي تبعاً لمتغيرات (مكان السكن، والتعرض للإصابة أو الضرب أثناء الانتفاضة، والكلية، والراتب). وهذا يعني أن الذين يسكنون خارج المدن الموجودة بها الجامعات، وينتقلون ويتعرضون للإهانة والضرب، أو موادهم تتطلب جهداً أكبر، يعانون أكثر من زملائهم الذين يسكنون في المدن، ولا ينتقلون ولا يتعرضون للمضايقات من قبل جيش الاحتلال. 4. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (?= 0.05) في التوتر والضغط النفسي تبعاً لمتغيرات (الجنس، وعدد أفراد الأسرة، والسكن بالقرب أو البعد عن الأحداث، والخبرة، والحالة الاجتماعية والرتبة العلمية). كما بينت الدراسة المتوسطات والانحرافات المعيارية لجميع فقرات استبانة التوتر والضغط النفسي.

دراسة (الشاعر، 2003):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على درجة الضغط النفسي عند المرأة الفلسطينية نتيجة انتفاضة الأقصى بسبب ممارسات الاحتلال الإسرائيلي في محافظة قلقيلية إضافة إلى معرفة أثر متغيرات كل من العمر، مكان السكن، الحالة الاجتماعية، مستوى التعليم، المهنة، عدد أفراد الأسرة، الدخل الشهري للأسرة على الضغط النفسي عند المرأة بسبب انتفاضة الأقصى.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملاءمته لأغراض الدراسة، وتكون مجتمع الدراسة من النساء الفلسطينيات في محافظة قلقيلية، من (15) سنة فما فوق، حيث بلغ عددهن في مدينة وقرى المحافظة (18397) نسمة حسب إحصائية مركز الإحصاء الفلسطيني، وأجريت الدراسة على عينة

قوامها (1000) امرأة وتمثل ما نسبته(5.5%) تقريباً من مجتمع الدراسة، تم اختيارها بطريقة عشوائية من مدينة قلقيلية وقراها.

وتم إجراء التحليل الإحصائي للاستبيانات المسترجعة، والتي بلغ عددها (988) استبانه، ولتحقيق أهداف الدراسة، قام الباحث بصياغة كل من مجال من مجالات الدراسة، بعد الاطلاع على الأدوات البحثية، والدراسات السابقة، والمراجع، وللتأكد من صدق الأداة، عرضت على عشرة محكمين من حملة مؤهل الدكتوراه في التربية، في كلية العلوم التربوية والشريعة، وقسم الاجتماع في جامعة النجاح الوطنية، وقد أجمع المحكمون، على صلاحية الأداة في قياس ما وضعت لقياسه، ووصل معامل الثبات بطريقة تطبيقية وإعادة تطبيق الاختبار بفارق زمني بين التطبيق بمقدار أسبوعين إلى (0.85) وهو معامل ثبات جيد يفي بأغراض الدراسة.

دراسة الحنيطي (2002)

هدفت الى التعرف على علاقة العوامل المهنية والعوامل الشخصية بالضغط الوظيفي في المستشفيات الحكومية بالأردن، وكذلك التعرف على أثر المتغيرات الشخصية على تصورات العاملين نحو هذه العوامل، تم اختيار عينة عشوائية تقدر بما نسبته(16%) من مجتمع الدراسة حيث تم توزيع (356)استبانة في (4) مستشفيات حكومية تقع في محافظات الوسط في الأردن واشتمل المقياس على خمسة أبعاد وتمثل العوامل المهنية للضغط الوظيفي وهي :(طبيعة العمل، والعلاقات داخل بيئة العمل، والسلامة والصحة المهنية، وبيئة العمل المادية، وطبيعة تعامل المستفيدين من الخدمة) وتوصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج أهمها:

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية تبين العوامل المهنية التالية:(بيئة العمل، والسلامة والصحة المهنية، وبيئة العمل المادية، وطبيعة تعامل المستفيدين من الخدمة)، والضغط الوظيفي في المستشفيات الحكومية بالأردن.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تصورات العاملين نحو العوامل المهنية المسببة للضغط الوظيفي تعزى للمتغيرات الشخصية التالية : (الحالة الإجتماعية، عدد سنوات الخبرة، العمر، الدخل الشهري، التصنيف الوظيفي).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تصورات العاملين نحو العوامل المهنية المسببة للضغط الوظيفي، تعزى لمتغير (الجنس) .

دراسة السباعي (2001)

دراسة هدفت الي التعرف على ضغوط العمل ومستوياتها ومصادرها واستراتيجيات ادارتها لدى الاداريات والفنيات العاملات في الجامعات السعودية، ومعرفة أهم المصادر المسببة لتلك الضغوط، حيث طبقت الباحثة اداة وهي مقياس ضغوط العمل من (20) فقرة، واستبانة لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة من (40) فقرة، وبلغت عينة الدراسة (598) موظفة، من الاداريات والفنيات السعوديات العاملات في الجامعات السعودية، موزعة على المجالات التالية(عبء العمل، وعدم المشاركة في أخذ القرار، وصراع الدور، وغموض الدور، وبيئة العمل). توصلت الدراسة الى النتائج التالية :ان مستوى ضغوط العمل الذي تشعر به الموظفات كان منخفض بوجه عام، وأن أهم المصادر المسببة لضغوط العمل للموظفات بحسب ترتيبها التنازلي، من الأكثر ضغوطا إلى الأقل هي: محدودية فرص التطور والرقي الوظيفي، وعبء العمل، وعدم المشاركة في اتخاذ قرارات العمل وظروف بيئة العمل، وصراع الدور وغموض الدور وأن أهم الاستراتيجيات المستخدمة لمواجهة ضغوط العمل هي حرص الموظفة على تحديد أحداث أولويات عملها اليومي، واستشعار الثقة في نفسها وتقديراتها في العمل، واللجوء إلى تسوية الخلاف بين الموظفات بالتفاهم والحوار الهادي.

دراسة (المشعان، 2000):

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (319) طالباً وطالبة، منهم (160) من الذكور و(159) من الإناث، وطبق على العينة أدوات تشمل: مقياس التفاؤل والتشاؤم: إعداد عبد الخالق (1996)، ومقياس الاضطرابات النفسية الجسمية، ومقياس ضغوط أحداث الحياة.

وكشفت نتائج الدراسات عن وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التفاؤل والاضطرابات النفسية الجسمية، حيث إن الذكور كانوا أكثر تفاؤلاً من الإناث، والإناث كن أكثر اضطراباً نفسياً جسمياً من الذكور، وكذلك لا توجد فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التشاؤم وضغوط الحياة، وكشفت النتائج عن وجود ارتباط جوهري سلبي بين التفاؤل والتشاؤم، لكن لا يوجد ارتباط سلبي جوهري بين التفاؤل والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة، وكذلك لا يوجد ارتباط موجب جوهري بين التشاؤم والاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة.

دراسة السبيعي (1999)

هدفت الدراسة الى التعرف على ضغوط العمل واثرها على عملية اتخاذ القرار، لدى ضباط الشرطة في مدينة الرياض، وكذالك التعرف على انماط ضغوط العمل ومصادرها لديهم، وهل هناك فروق في درجة تأثير العمل على ضباط الشرطة، تبعاً للمتغيرات التالية(العمر، الخبرة،الرتبة العسكرية، معدل الدخل الشهري، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية) حيث طبق الباحث مقياس

ضغوط العمل ويتكون من (30) فقرة، ومقياس اتخاذ القرار من (25) فقرة على عينة من (414) ضباط الشرطة، موزعة على المجالات التالية :(نوع العمل، وكمية العمل، والنمو الوظيفي، وصراع الدور). واظهرت الدراسة النتائج التالية : ان أكثر انماط ضغوط العمل التي يتعرض لها أفراد الشرطة في عدم اشباع طموحاتهم الشخصية، وانخفاض روحهم المعنوية، وارتباكهم في العمل وعدم استقرارهم النفسي، وان اهم مصادر ضغوط العمل في الاجهزة الامنية، تتمثل في نوع العمل وكميته وقلة فرص النمو الوظيفي وصراع الدور، ووجود درجة من الفروق في مصادر ضغوط العمل، منها الأداء الوظيفي، واتخاذ القرار، وانخفاض مستوى الأداء، والتغيب عن العمل، وأما أهم الأساليب التي يمكن من خلالها مواجهة ضغوط العمل لدى الضباط تتمثل في تنمية القدرات الشخصية ومرونة الهياكل التنظيمية للادارة الامنية، والمساندة الاجتماعية من الأسر، لضباط الشرطة، وتطوير مهارات الضباط واعادة تأهيلهم، للقيام بمتطلبات أدوارهم المتجددة .

دراسة (أحمد، 1999):

هدف الدراسة إلى آثار الاستراتيجيات الدينية وقدرتها على تخفيف وتلطيف الأحداث الضاغطة، وذلك من خلال توسيطة عوامل، مثل: إعادة البنية المعرفية، والقدرة على الضبط، والتعضيد الاجتماعي، والرضا عن الحياة وغيرها. تمت دراسة هذه العوامل على عينة من مرضى يعانون من ضغط جراحة زراعة الكلى والبالغ عددهم (232)، وذلك على مدى فترة امتدت من ثلاثة أشهر حتى نهاية عام كامل بعد عملية الزرع. وقد شملت العينة مجموعة المرضى، ومجموعة الأقارب المهيمن من هؤلاء الذين شاركوا المرضى عن قرب، وعايشوا معهم عملية الزرع، وكانوا أقرب الناس إليهم، وقد كشفت نتائج الدراسة أن المرضى الذين استخدموا الإستراتيجية الدينية لمدة ثلاثة أشهر من عملية الزرع، كما ارتبطت الإستراتيجية الدينية جوهرياً بإعادة البنية المعرفية، والتعضيد الاجتماعي الأكبر. وقد ارتبط التعضيد الاجتماعي بضيقة نفسية أقل، ووجد- أيضا أن إعادة البنية المعرفية والتعضيد الاجتماعي والضبط الداخلي قد ارتبطت جميعها برضا أكبر عن الحياة لمدة عام كامل بعد عملية الزرع، وكذلك عند كل من المرضى والأقارب المهيمن. وقد كشفت نتائج الدراسة الحالية عن فعالية الإستراتيجية الدينية في التعامل مع مجموعة متنوعة من الظروف الضاغطة الخاصة بجراحة زراعة الكلى. كما أوضحت الدراسة أن الإستراتيجية الدينية لم ترتبط فقط بالتكيف الأفضل عند المرضى والأقارب المهيمن في التحليلات المستعرضة؛ بل اتضح أنها تتنبأ فعلياً عن التكيف الطولي المتصل بالوقف العام الضاغط.

دراسة (فايد، 1998):

هدفت الدراسة إلى مساعدة الفرد على المحافظة على صحته الجسمية وأدائه النفسي رغم التعرض للأحداث الضاغطة. وقد هدفت الدراسة إلى فحص التأثير السلبي للضغوط على الصحة النفسية، ومعرفة التأثير الإيجابي للمساندة في خفض كل من الضغوط والأعراض الإكتئابية الناتجة عن ارتفاع مستوى الضغط. وقد طبق كل من استبيان أحداث الحياة الضاغطة، وقائمة بك للاكتئاب، واستبيان المساندة الاجتماعية على عينة قوامها (324) ذكراً من خريجي الجامعة، تراوحت أعمارهم بين 24-35 سنة، بمتوسط عمري قدره 28.96 سنة، وانحراف معياري قدره 3.64سنة. وأسفرت النتائج عن الآتي:

- توجد فروق جوهرية بين منخفضي ومرتفعي الضغوط في الأعراض الاكتئابية في جانب مرتفعي الضغوط.
- توجد فروق جوهرية بين منخفضي ومرتفعي الضغوط في المساندة الاجتماعية لصالح منخفضي الضغوط.
- توجد فروق جوهرية بين منخفضي ومرتفعي المساندة الاجتماعية في الأعراض الاكتئابية في جانب منخفضي المساندة الاجتماعية.
- توجد فروق جوهرية بين منخفضي ومرتفعي الأعراض الاكتئابية من ذوي الضغوط المرتفعة في المساندة الاجتماعية لصالح منخفضي الأعراض الاكتئابية من ذوي الضغوط المرتفعة.

دراسة علي،(1997):

هدفت هذه الدراسة إلى عقد مقارنة بين العاملات المتزوجات، مرتفعي المساندة الاجتماعية. وبين العاملات المتزوجات، منخفضي المساندة الاجتماعية، في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وفي الإصابة بالاضطرابات النفسية.

وقد تكونت عينة الدراسة من المجموعة الأولى، وهي المجموعة التجريبية، وقوامها (50 من السيدات المتزوجات المدعمات بمساندة اجتماعية من الأسرة، وجماعة العمل)، ومن المجموعة الثانية، وهي المجموعة الضابطة، قوامها (50)من السيدات العاملات المتزوجات، غير المدعمات بمساندة اجتماعية، سواء من الأسرة أو من جماعة العمل).

وقد استخدمت في هذه الدراسة عدة مقاييس، وهي (استبيان المساندة الاجتماعية، استبيان أساليب مواجهة أحداث الحياة، قائمة مراجعة الأمراض).

وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في أساليب مواجهة أحداث الحياة والإصابة بالاضطرابات النفسية.

دراسة الشايع (1994) :

هدفت هذه الدراسة الى التعرف: على أنماط ضغوط العمل، لدى القيادة الأمنية الوسطى العاملة في بعض الأجهزة الأمنية، في مدينة الرياض، والى التعرف على أبرز مصادر وأسباب ضغوط العمل لديهم، تبعاً للمتغيرات التالية:(العمر، والحالة الإجتماعية، والرتبة العسكرية، والدخل الشهري) واستخدم الباحث أداة الدراسة، وهي استبانة ضغوط العمل، تتكون من (60) فقرة، على عينة من (150) الأفراد العاملين في الأجهزة الأمنية، وزعت على المجالات التالية: المركز الوظيفي، والرضا الوظيفي، والأنشطة الممارسة. وكانت نتائج الدراسة كما يلي: إن الرتبة ليس لها علاقة بنوعية معينة من الضغوط، وإن الضغط تتفاوت بين المركز الوظيفي، وبين مراكز العمل، وانه لا يوجد للمركز الوظيفي،تأثير على الجانب الصحية، او على الرضا الوظيفي، أو أوقات الفراغ، أو نوعية أساليب المواجهة، أو تحديد نوعية الأنشطة الممارسة، وأن أهم مصادر ضغوط العمل التي يعاني منها أفراد العينة هي من نوع ذوي الرتب الوسطى .

دراسة (ياركندي، 1993):

هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على طبيعة العلاقة بين ضغوط العمل والقيادة التربوية ووجهة الضبط لدى مديرات المدارس.

تكونت عينة الدراسة من (96) مديرة من مديرات المدارس الابتدائية والمتوسطة والثانوية واستخدمت الباحثة الأدوات التالية:

- مقياس ضغوط العمل من إعداد الباحثة.
- اختبار القيادة التربوية: إعداد محمد منير مرسي.
- مقياس وجهة الضبط من إعداد علاء الدين كفافي.
- استبانه البيانات الأولية من إعداد الباحثة.

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- تعاني 36.5% من أفراد العينة من ضغوط العمل.
- تعاني 79% من أفراد العينة من عدم قدرتهن على استخدام جوانب القيادة التربوية.
- تتميز 45% من أفراد العينة بوجهة الضغوط الخارجية.
- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغوط العمل والقيادة التربوية.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين ضغوط العمل ووجهة الضبط.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات ضغوط العمل، والقيادة التربوية ووجهة الضبط وفقاً للمتغيرات التالية: المرحلة التعليمية، المؤهل العملي، عدد سنوات الخدمة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جهة الضبط بين العاملات في المرحلة الابتدائية، والمرحلة الثانوية لصالح الأخيرة.

دراسة روبينا واخرين، Robina&etal(2008) :

هدف الدراسة هو دراسة تأثير ضغوط العمل على الأداء الوظيفي، أجريت الدراسة في مقاطعة تاباباد في الباكستان، على جميع العاملين في المنطقة من الضباط وعددهم(55) ضابطاً، وتم الحصول على المعلومات من خلال توزيع استبيان على مجتمع الدراسة، وتم تحليلها بالطرق الإحصائية. أظهرت النتائج ما يلي: أنه توجد علاقة عكسية بين الضغط في العمل، والأداء الوظيفي، مشيراً الى أن هناك ضغوط عمل الضباط، مما أدى الى أداء وظيفي منخفض، وكان تأثير العوامل على الضباط الذكور أكثر من الإناث.

دراسة ماك كارثي وآخرون (McCarthy , etal, 2006):

هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المتغيرات الشخصية التي تمثلت في التفاؤل وفاعلية الذات والعلاقات الاجتماعية الناجحة وبين إحداث الحياة الضاغطة والقلق والاكتئاب، وتكونت عينة الدراسة(38) طالباً جامعياً، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات الايجابية المتمثلة في التفاؤل وفاعلية الذات والعلاقات الاجتماعية الناجحة وبين الضغوط، كما أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين المواجهة الفعالة للضغوط وبين الضغوط وأحداث الحياة السالبة.

دراسة كوزي (Cozzi, 1991):

بعنوان تأثير الصلابة والضغوط والتحمل الاجتماعي على الانجاز الدراسي لدى الطلبة الأوربيين المنتقلين للمدن.

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين ضغوط الحياة ونوعية الصلابة النفسية، والتحمل الاجتماعي، وعوامل البيئة الاجتماعية التي تؤدي بدورها لاختلاف المنجزين دراسياً عن غير المنجزين من نفس مستوى القدرة، وبلغت عينة الدراسة(227) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة حيث بلغ عدد الإناث (127) وبلغ عدد الذكور (100) طالباً، تتراوح أعمارهم بين (18-30) سنة، طبقت عليهم اختبارات حسابية خلال 75 دقيقة متطلبة لمعالجات، وقد قيست الصلابة النفسية في ضوء أبعادها الثلاثة الالتزام، التحدي، التحكم، وقد تم استخدام مقياس الانجاز الكتابي القرائي.

دراسة بونوماكي (Punamaki, 1986):

بعنوان الضغط النفسي لدى النساء الفلسطينيات خلال الاحتلال الإسرائيلي.

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير العنف السياسي والعسكري على مستوى الضغط النفسي لدى النساء الفلسطينيات في عهد الاحتلال الإسرائيلي، ومعرفة العلاقة بين كل من القدرة على المواجهة، والضبط الداخلي، والتوتر النفسي لدى النساء الفلسطينيات، وقد تكونت عينة الدراسة من (174) امرأة من سكان الضفة الغربية وقطاع غزة، وقد اشتملت العينة على عينة ضابطة تكونت من (35) امرأة فلسطينية من سكان الخط الأخضر، وقد استخدمت الباحثة استبيان لمعرفة مصادر التوتر النفسي واستبيان لقياس القلق من إعداد الباحثة، ومقياس روتر لوجهة الضبط، وأداة لقياس ميكانزمات المواجهة من إعداد روتر ورافرتي، وقد توصلت الدراسة أن الضغط النفسي الفردي أكثر إنتشاراً في الضفة الغربية وقطاع غزة وعامل المصاعب الاقتصادية يليه في ذلك الفرض، ومضايقة وإرهاب جنود الاحتلال، كما توصلت النتائج أن العنف السياسي والعسكري له تأثير على الصحة النفسية والجسمية لدى النساء الفلسطينيات حيث أدى تعرض النساء الفلسطينيات لأحداث الاحتلال العسكري الصادمة إلى ازدياد ملموس في أعراض الأمراض النفسية التي يعانين منها، وتزايد شعورهن بالقلق والاكتئاب بالإضافة إلى تدني درجة صحتهن العامة.

دراسة تانيكول (Tanycol, 1988):

بعنوان العلاقة بين الضغوط ووجهة الضبط والإنجاز لطلبة الثانوية العامة ومدى اختلاف المتغيرات الثلاثة باختلاف الجنس.

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين ضغوط الحياة ووجهة الضبط والانجاز لدى طلبة الثانوية ومدى اختلاف هذه العلاقة تبعاً لاختلاف الجنس، تكونت عينة الدراسة من (60) طالب وطالبة من طلبة الثانوية العامة حيث تم اختيارهم عشوائياً من مدارس ريفية تتراوح أعمارهم ما بين (18_17) سنة وقد قسمت العينة إلى مجموعتين وهي ذوي الانجاز المرتفع، وذوي انجاز منخفض، طبقت الأدوات التالية في هذه الدراسة وهي استبانه وجهة الضبط (إعداد ستريكلاند)، اختبار أحداث الحياة المتغيرة وهو مكون من (43) بنداً للأحداث الهامة في الحياة، ومن نتائج الدراسة ظهور الضغوط المدرسية بصورة أكبر في حياة الطلاب، وذوي الضبط الداخلي تنخفض لديهم ضغوط التوتر، ووجود الضغوط بصورة أكبر لدى الإناث.

دراسة هانسن و باني (Hanson&Benny, 1992):

بعنوان العلاقة بين سمات الشخصية وضغوط الحياة وموارد التوافق.

هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين سمات الشخصية وضغوط الحياة موارد التوافق حيث تم استخدام الباحثين في هذه الدراسة المنهج الوصفي، تكونت عينة الدراسة من (181) شخص منهم (123) ذكور و(58) إناث، استخدم للدراسة: مقياس وسيز لقياس الضغوط الايجابية والسلبية في الحياة، مقياس مارتينيز وروتر لقياس جوانب الشخصية، مقياس أوديت لقياس موارد التوافق، ومن نتائج الدراسة وجود العلاقة بين كل من زيادة ضغوط الحياة الايجابية والسلبية وسمات الشخصية، وجود علاقة بين مركز التحكم والقلق موارد التوافق مما يدل على أن الضغوط لها تأثير مباشر على الإنسان وشخصيته وطبيعة توافقه مع الحياة.

دراسة لينغور (Lengua, 2000):

بعنوان أثر الأدوار الجنسية على الفروق بين الجنسين في أساليب التعامل مع الضغوط وفي الأعراض النفسية.

أجريت الدراسة على طلبة جامعة واشنطن بهدف التعرف على أساليب التعامل من كلا الجنسين مع الضغوط التي يمرون بها، تكونت عينة الدراسة من (250) طالب بمتوسط أعمار (18.8) سنة، استخدم مقياس لقياس التعامل مع الضغوط وهو مقياس (كارمز) حيث يقيس (14) أسلوب وينقسم هذا المقياس إلى نوعين أساسيين وهما: الأساليب الموجهة نحو المشكلة، الأساليب الموجهة إنفعالياً، وكذلك مقياس (بيك) للاكتئاب ووجهة الضبط، من نتائج الدراسة وجود فروق بين الجنسين في معاملات الارتباط بين أساليب التعامل من الضغوط، وقد تبين من الدراسة أن الأدوار الجنسية والشخصية وأساليب التعامل مجتمعة يمكنها أن تؤدي إلى ظهور الأعراض النفسية.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة يمكن استخلاص الملاحظات التالية:

أولاً: خلت الدراسات السابقة من عنوان الدراسة الحالية وهو الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية ومن هنا تكتسب هذه الدراسة الحالية أهميتها.

ثانياً: تناولت الدراسات السابقة مشكلات الصلابة النفسية وضغوط العمل والضغوط النفسية لدى الطلاب والموظفين والعمال والمسنين والأمهات والمطلقات والأطفال والأرامل.

ثالثاً: الدراسات التي تتصل بموضوع الدراسة الحالي لا تتصل بموضوع الدراسة الحالية اتصلا مباشرا مما دفع الباحث إلى ضرورة إجراء هذه الدراسة والتعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية.

رابعاً: الدراسات القريبة من موضوع الدراسة الحالية تختلف في متغيراتها عن المتغيرات التي تتناولها الدراسة الحالية وهي: (المحافظة، الرتبة، مكان السكن، سنوات العمل، العمر، الحالة الاجتماعية، مستوى الدخل، المؤهل العلمي).

وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في بناء الإطار النظري للدراسة، وصياغة المشكلة وتحديدها، وصياغة الفروض الملائمة، وبناء أدوات القياس، وتحديد أهداف الدراسة، مما يجعل هذه الدراسة مكملة لغيرها من الدراسات.

الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات

1.3 منهج الدراسة

2.3 مجتمع الدراسة

3.3 عينة الدراسة

4.3 أدوات الدراسة

5.3 إجراءات الدراسة

6.3 متغيرات الدراسة

7.3 المعالجة الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات:

يتضمن هذا الفصل وصفاً لمنهج الدراسة، ومجتمعها وعينتها. كما يعطي وصفاً مفصلاً لأداتا الدراسة وصدقهما وثباتهما، وكذلك إجراءات الدراسة والمعالجة الإحصائية التي استخدمها الباحث في استخلاص نتائج الدراسة وتحليلها.

1.3 منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة. حيث تم استقصاء آراء العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم حول علاقة الصلابة النفسية بضغوط الحياة من وجهة نظرهم.

2.3 مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم، والبالغ عددهم (2625) عاملاً وعاملة من كلا الجنسين، حسب إحصائيات رسمية صادرة عن المؤسسات الأمنية المستهدفة في الدراسة في محافظتي الخليل وبيت لحم، وذلك كما هو موضح في الجدول (1.3).

جدول1.3: توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب الجهاز والمحافظة.

الجهاز	المحافظة		المجموع
	الخليل	بيت لحم	
الشرطة	994	505	1499
الأمن الوقائي	350	200	550
المخابرات العامة	210	200	410
الاستخبارات العسكرية	86	80	166
المجموع	**1640**	**985**	**2625**

3.3 عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (263) عاملا وعاملة من العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تم اختيارهم بطريقة العينة الطبقية العشوائية تبعا لطبقتي الجهاز

والمحافظة، وتشكل العينة ما نسبته (10%) من مجتمع الدراسة، وبعد إتمام عملية جمع البيانات وصلت حصيلة الجمع (242) استبانة. استبعد منها (3) استبيانات بسبب عدم صلاحيتها للتحليل الإحصائي لكي تصبح عينة الدراسة التي تم إجراء التحليل الإحصائي عليها (239) مبحوثا، ويبين الجدول (2.3) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المحافظة وسنوات العمل، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، والعمر، والرتبة، ومكان السكن، ومستوى الدخل.

جدول 2.3. توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المحافظة وسنوات العمل، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، والعمر، والرتبة، ومكان السكن، ومستوى الدخل

المتغير		العدد	النسبة المئوية	المجموع
المحافظة	الخليل	145	60.7	239
	بيت لحم	94	39.3	
سنوات العمل	اقل من 7 سنوات	44	18.4	239
	بين 7 – 15 سنة	91	38.1	
	أكثر من 15 سنة	104	43.5	
الحالة الاجتماعية	أعزب / مطلق	38	15.9	239
	متزوج	201	84.1	
المؤهل العلمي	ثانوي فما دون	106	44.4	239
	دبلوم	39	16.3	
	بكالوريوس فأعلى	94	39.3	
العمر	اقل من 30 سنة	55	23.0	239
	بين 30 – 45 سنة	156	65.3	
	أكثر من 45 سنة	28	11.7	
الرتبة	جندي – مساعد أول	122	51.0	239
	ملازم - نقيب	89	37.2	
	رائد - مقدم	28	11.7	
مكان السكن	مدينة	70	29.3	
	قرية	127	53.1	
	مخيم	42	17.6	
مستوى الدخل	اقل من 2000 شيكل	46	19.2	
	بين 2000 – 4000 شيكل	164	68.6	
	أكثر من 4000 شيكل	29	12.1	

3.4 أداتا الدراسة

تم استخدام أداتين في هذه الدراسة، وهما مقياس الصلابة النفسية، ومقياس ضغوط الحياة، وفيما يلي وصف لكل أداة:

1.4.3 مقياس الصلابة النفسية:

للتعرف إلى درجة الصلابة النفسية استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية المشار إليه في دراسة (العسود، 2011)، ويتكون المقياس في صورته النهائية من (38) فقرة، منها (13) فقرة تقيس الالتزام، وهي الفقرات (1 - 13)، و(13 فقرة) تقيس التحكم وهي الفقرات من (14- 26)، و(12 فقرة) تقيس التحدي وهي الفقرات من (27- 38)، وقد استخدم المقياس الثلاثي (تنطبق دائما/ 3 درجات)، و(تنطبق أحيانا/ درجتين)، و(لا تنطبق أبداً/ درجة واحدة)، وقد طبق هذا السلم على جميع بنود الدراسة باعتبارها فقرات ايجابية باستثناء الفقرات (7، 8، 13، 18، 19، 20، 25، 35، 38) فقد تم عكس الدرجات باعتبارها فقرات سلبية.

1.1.5.3 صدق مقياس الصلابة النفسية:

تم التأكد من صدق المقياس بصورته الأولية في الدراسة الحالية بعرضه على (15) من المختصين والمهتمين بالبحث العلمي- مرفق قائمة بأسماء المحكمين-، للتأكد من ملاءمة كل فقرة من فقرات المقياس للمجال الذي وضعت فيه، وملائمة صياغة كل فقرة لغوياً ووضوحها بالنسبة للمبحوث، وملائمة كل فقرة من فقرات المقياس لمستوى المبحوث، وإبداء أية ملاحظات أخرى بشكل عام، وبعد جمع آراء المحكمين كان هناك اتفاق بينهم على صلاحية المقياس ومقروئيته، في ضوء الإطار النظري الذي بني على أساسه المقياس.

ومن ناحية أخرى تم التحقق من الصدق بحساب مصفوفة ارتباط فقرات الأداة مع الدرجة الكلية، وذلك كما هو واضح في الجدول (3.3) والتي بينت أن جميع قيم معاملات الارتباط للفقرات مع الدرجة الكلية لكل فقرة دالة إحصائياً، مما يشير إلى تمتع الأداة بالصدق ألعاملي، وأنها تشترك معاً في قياس الصلابة النفسية.

جدول 3.3 نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات الصلابة النفسية مع الدرجة الكلية لكل بعد.

الالتزام			التحكم			التحدي		
الفقرات	قيمة ر	الدلالة الإحصائية	الفقرات	قيمة ر	الدلالة الإحصائية	الفقرات	قيمة ر	الدلالة الإحصائية
1	0.355**	0.000	1	0.463**	0.000	1	0.549**	0.000
2	0.328**	0.000	2	0.299**	0.000	2	0.587**	0.000
3	0.596**	0.000	3	0.349**	0.000	3	0.619**	0.000
4	0.475**	0.000	4	0.366**	0.000	4	0.554**	0.000
5	0.488**	0.000	5	0.220**	0.001	5	0.464**	0.000
6	0.507**	0.000	6	0.232**	0.000	6	0.629**	0.000
7	0.400**	0.000	7	0.444**	0.000	7	0.601**	0.000
8	0.457**	0.000	8	0.366**	0.000	8	0.145*	0.025
9	0.537**	0.000	9	0.348**	0.000	9	0.466**	0.000
10	0.540**	0.000	10	0.391**	0.000	10	0.546**	0.000
11	0.647**	0.000	11	0.496**	0.000	11	0.633**	0.000
12	0.676**	0.000	12	0.437**	0.000	12	0.600**	0.000
13	0.544**	0.000	13	0.537**	0.000			

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق أن جميع قيم ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لكل بعد دالة
إحصائياً، مما يشير إلى تمتع الأداة بصدق عال وأنها تشترك معاً في قياس الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم.

2.1.5.3 ثبات مقياس الصلابة النفسية:

قام الباحث باحتساب ثبات الأداة عن طريق قياس ثبات التجانس الداخلي (Consistency): وهذا النوع من الثبات يشير إلى قوة الارتباط بين الفقرات في أداة الدراسة، ومن أجل تقدير معامل التجانس استخدم الباحث طريقة (كرونباخ ألفا) (Cronbach Alpha). والجدول (5.3) يبين نتائج اختبار معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا على أبعاد الإستبانة:

جدول (4.3) يبين نتائج اختبار معامل الثبات كرونباخ ألفا على مجالات الدراسة المختلفة.

الرقم	البعد	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
1	الالتزام	13	0.74
2	التحكم	13	0.73
3	التحدي	12	0.772
الدرجة الكلية للأبعاد		**38**	**0.80**

يتضح من الجدول (4.3) أن قيمة معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا لأبعاد المقياس بلغت (0.74) لبعد الالتزام، و(0.73) لبعد التحكم، وبلغت (0.77) على بعد التحدي، في حين بلغت قيمة معامل الثبات على الدرجة للكلية للصلابة النفسية (0.80) وهذا يشير إلى أن الأداة تمتع بدرجة جيدة من الثبات.

2.4.3 مقياس ضغوط الحياة:

لقياس ضغوط الحياة قام الباحث باستخدام مقياس ضغوط الحياة من إعداد (شقير) كما هو مشار إليه في دراسة المحتسب،(2008). ويتكون المقياس بصورته الأولية من (70) فقرة تقيس سبع أنواع من الضغوط، وبعد إخضاع المقياس للتحكيم من قبل الباحث في هذه الدراسة تم أجراء التعديلات على المقياس وملائمة فقراته لأغراض الدراسة، حيث خرج الباحث بمقياس مكون من (50) فقرة. موزعة على خمسة أبعاد (ضغوط) كما هو وراد في الجدول (5.3):

جدول 3.5. يبين توزيع أبعاد الدراسة على فقراتها.

الرقم	المحك	عدد الفقرات
1	مقياس أحداث الحياة الضاغطة الاقتصادية	10
2	مقياس أحداث الحياة الضاغطة المهنية	10
3	مقياس أحداث الحياة الضاغطة الاجتماعية	10
4	مقياس أحداث الحياة الضاغطة الصحية	10
5	مقياس أحداث الحياة الضاغطة الشخصية	10
المجموع		50

1.2.4.3 تصحيح المقياس:

يتضمن هذا المقياس في تقدير الشخص لنفسه بطريقة ذاتية، أي كما يرى نفسه، ويتضمن المقياس (50) فقرة سلبية. وقد بنيت الفقرات بالاتجاه السلبي حسب سلم خماسي وأعطيت الأوزان للفقرات كما هو آت:(كبيرة جدا: خمس درجات، كبيرة : أربع درجات، متوسطة : ثلاث درجات، قليلة: درجتين، قليلة جداً : درجة واحدة). وقد طبق هذا السلم الخماسي على جميع الفقرات.

2.2.4.3 صدق مقياس ضغوط الحياة:

قام الباحث باستخدام نوعين من الصدق، تمثل الأول في صدق المحكمين أو ما يعرف بالصدق المنطقي وذلك بعرض المقياس على (15) محكماً من ذوى الخبرة والاختصاص- مرفق قائمة بأسماء المحكمين-، بهدف التأكد من مناسبة المقياس لما أعد من أجله وسلامة صياغة الفقرات. وكان هناك اتفاق بينهم على صلاحية المقياس ومقروئيته، ومناسبته للبيئة الفلسطينية. مع إجراء بعض التعديلات اللازمة.

ومن ناحية أخرى تم التحقق من الصدق بحساب مصفوفة ارتباط فقرات الأداة مع الدرجة الكلية، وذلك كما هو واضح في الجدول (6.3) والتي بينت أن جميع قيم معاملات الارتباط للفقرات مع الدرجة الكلية لكل بعد دالة إحصائياً، مما يشير إلى تمتع الأداة بالصدق العاملي، وأنها تشترك معاً في قياس درجة ضغوط الحياة.

جدول 6.3 نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية مع الدرجة الكلية لكل بعد.

اقتصادية			مهنية			اجتماعية		
الفقرات	قيمة ر	الدلالة الإحصائية	الفقرات	قيمة ر	الدلالة الإحصائية	الفقرات	قيمة ر	الدلالة الإحصائية
1	0.525**	0.000	1	0.556**	0.000	1	0.722**	0.000
2	0.489**	0.000	2	0.528**	0.000	2	0.741**	0.000
3	0.627**	0.000	3	0.545**	0.000	3	0.609**	0.000
4	0.699**	0.000	4	0.662**	0.000	4	0.724**	0.000
5	0.664**	0.000	5	0.583**	0.000	5	0.737**	0.000
6	0.689**	0.000	6	0.724**	0.000	6	0.726**	0.000
7	0.712**	0.000	7	0.648**	0.000	7	0.714**	0.000
8	0.262**	0.000	8	0.480**	0.000	8	0.698**	0.000
9	0.598**	0.000	9	0.594**	0.000	9	0.600**	0.000
10	0.540**	0.000	10	0.627**	0.000	10	0.589**	0.000
صحية			شخصية					
الفقرات	قيمة ر	الدلالة الإحصائية	الفقرات	قيمة ر	الدلالة الإحصائية			
1	0.477**	0.000	1	0.591**	0.000			
2	0.522**	0.000	2	0.725**	0.000			
3	0.518**	0.000	3	0.721**	0.000			
4	0.577**	0.000	4	0.682**	0.000			
5	0.538**	0.000	5	0.644**	0.000			
6	0.584**	0.000	6	0.654**	0.000			
7	0.522**	0.000	7	0.696**	000.0			
8	0.682**	0.000	8	0.639**	0.000			
9	0.642**	0.000	9	0.744**	0.000			
10	0.470**	0.000	10	0.643**	0.000			

تشير المعطيات الواردة في الجدال السابق أن جميع قيم ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لكل بعد دالة إحصائياً، مما يشير إلى تمتع الأداة بصدق عالي وأنها تشترك معاً في قياس درجة ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم.

3.2.4.3 ثبات مقياس ضغوط الحياة:

قام الباحث باحتساب ثبات الأداة عن طريق قياس ثبات التجانس الداخلي (Consistency): وهذا النوع من الثبات يشير إلى قوة الارتباط بين الفقرات في أداة الدراسة، ومن أجل تقدير معامل التجانس استخدم الباحث طريقة (كرونباخ ألفا) (Cronbach Alpha). والجدول (7.3) يبين نتائج اختبار معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا على أبعاد المقياس:

جدول (7.3) يبين نتائج اختبار معامل الثبات كرونباخ ألفا على أبعاد الدراسة المختلفة.

الرقم	البعد	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
1	مقياس أحداث الحياة الضاغطة الاقتصادية	10	0.78
2	مقياس أحداث الحياة الضاغطة المهنية	10	0.79
3	مقياس أحداث الحياة الضاغطة الاجتماعية	10	0.87
4	مقياس أحداث الحياة الضاغطة الصحية	10	0.74
5	مقياس أحداث الحياة الضاغطة الشخصية	10	0.86
الدرجة الكلية للأبعاد		50	0.92

يتضح من الجدول (7.3) أن قيمة معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا لأبعاد المقياس بلغت (0.78) لبعد أحداث الحياة الضاغطة الاقتصادية، و(0.79) لبعد أحداث الحياة الضاغطة المهنية، وبلغت (0.87) على بعد أحداث الحياة الضاغطة الاجتماعية، كما وبلغت (0.74) على بعد أحداث الحياة الضاغطة الصحية، كذلك بلغت (0.86) على بعد أحداث الحياة الضاغطة الشخصية، في حين بلغت قيمة معامل الثبات على الدرجة للكلية لمقياس ضغوط الحياة (0.92) وهذا يشير إلى أن الأداة تمتع بدرجة عالية من الثبات.

5.3 إجراءات تطبيق الدراسة

تم إتباع الإجراءات التالية من أجل تنفيذ الدراسة:

- القيام بحصر مجتمع الدراسة والمتمثل في العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم.
- اختيار أداتا الدراسة بعد اطلاع الباحث على مجموعة من الأدوات المستخدمة في مثل هذه الدراسة.

- القيام بالإجراءات الفنية والتي تسمح بتطبيق أداتا الدراسة، وذلك من خلال الحصول على موافقة قيادة الأجهزة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم، للحصول على إحصائيات أعداد الموظفين، وتوزيع أداتا الدراسة.

- اختيار عينة الدراسة من مجتمع الدراسة بطريقة طبقية عشوائية.

- تم التأكد من صدق أداتا الدراسة من خلال عرضهما على خمسة عشر محكماً.

- توزيع أداتا الدراسة على العينة، في الفصل الثاني للعام الدراسي (2013-2014) باليد وأجاب المبحوثين على الأداتين بوجود الباحث، وكان كل مقياس مزود بالتعليمات والإرشادات الكافية لتساعدهم على كيفية الإجابة عن الفقرات.

- لم يحدد الباحث زمناً محدداً للإجابة عن المقياسين إلا أن معظم المبحوثين قد تمكنوا من الإجابة على فقرات المقاييس في زمن قدره (25 - 35) دقيقة.

- تم إعطاء المقاييس الصالحة أرقاماً متسلسلة وإعدادها لإدخالها للحاسوب.

- تم تصحيح المقاييس وتفريغ البيانات وتعبئتها في نماذج خاصة.

- استخدم البرنامج الإحصائي (SPSS) لتحليل البيانات واستخراج النتائج.

الفصل الرابع: نتائج الدراسة

1.4 نتائج الدراسة.

2.4 نتائج فرضيات الدراسة.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة:

يتضمن هذا الفصل عرضاً كاملاً ومفصلاً لنتائج الدراسة، وذلك للإجابة عن تساؤلات الدراسة والتحقق من صحة فرضياتها.

1.4 نتائج الدراسة

وللتعرف إلى تقديرات أفراد العينة وتحديد درجة الصلابة النفسية لدى أفراد العينة، تم تحديد طول مفاتيح المقياس (الحدود الدنيا والعليا)، من خلال حساب المدى (3-1 =2) ، ثم تم تقسيمه من (3) للحصول على طول الخلية الصحيح (3/2 = 0.66)، وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (أو بداية المقياس وهى الواحد الصحيح) وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح طول الخلايا كما هي في الجدول (1.4).

درجات المتوسطات الحسابية لدرجة الصلابة النفسية لدى أفراد العينة.

الرقم	المستوى	الدرجة
1	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين 1 - 1.66	منخفضة
2	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 1.67 - 2.32	متوسطة
3	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 2.33 - 3	مرتفعة

1.1.4. نتائج السؤال الأول:

ما درجة الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم؟

للإجابة عن سؤال الدراسة الأول تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم، وذلك كما هو واضح في الجدول (1.4).

جدول 1.4 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الصلابة النفسية.

رقم	البعد	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	الالتزام	**239**	**2.57**	**0.29**	مرتفعة
2	التحكم	**239**	**2.35**	**0.24**	مرتفعة
3	التحدي	**239**	**2.44**	**0.31**	مرتفعة
الدرجة الكلية للصلابة النفسية		**239**	**2.46**	**0.21**	مرتفعة

يتضح من الجدول (1.4) أن درجة الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم جاءت بدرجة مرتفعة، حيث بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للصلابة النفسية (2.46) مع انحراف معياري قدره (0.21). كما تبين أن بعد (الالتزام) لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية جاء في المرتبة الأولى بدرجة مرتفعة وبمتوسط حسابي قدره (2.57) مع انحراف معياري قدره (0.29)، وجاء في المرتبة الثانية بعد (التحدي) بدرجة مرتفعة أيضا وبمتوسط حسابي قدره (2.44) مع انحراف معياري قدره (0.31)، في حين وجاء في المرتبة الثالثة والأخيرة بعد (التحكم) بدرجة مرتفعة أيضا وبمتوسط حسابي قدره (2.35) مع انحراف معياري قدره (0.24).

1.4.2 نتائج السؤال الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغيرات (المحافظة وسنوات العمل، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، والعمر، والرتبة، ومكان السكن، ومستوى الدخل)؟

وانبثق عن هذا السؤال الفرضيات الصفرية (1-8) وفيما يلي نتائج فحصها:

1.2.1.4. نتائج الفرضية الأولى:

لا **توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير المحافظة.**

للتحقق من صحة الفرضية الأولى استخدم الباحث اختبار ت (t-test)، كما هو واضح في الجدول رقم (4.2).

جدول 2.4.: نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لدرجة الصلابة النفسية تبعا لمتغير المحافظة.

المتغير	المحافظة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الالتزام	الخليل	145	2.57	0.29	-0.034	237	0.973
	بيت لحم	94	2.58	0.29			
التحكم	الخليل	145	2.36	50.2	0.523	237	0.602
	بيت لحم	94	2.34	40.2			
التحدي	الخليل	145	2.43	0.30	-0.556	237	0.579
	بيت لحم	94	2.45	0.33			
الدرجة الكلية	الخليل	145	2.45	0.21	-0.088	237	0.930
	بيت لحم	94	2.46	0.21			

يتبين من الجدول (2.4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تبعا لمتغير المحافظة، سواء على الدرجة الكلية للصلابة النفسية أو حتى على باقي الأبعاد الأخرى، حيث بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للصلابة النفسية لدى العاملين في محافظة الخليل (45.2)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدى العاملين في محافظة بيت لحم (46.2)، كما تبين أن قيمة (ت) المحسوبة (088.0-) عند مستوى الدلالة (930.0)، وذلك كما هو واضح في الجدول السابق. وبناء عليه تم قبول الفرضية الصفرية الأولى.

2.1.4.2. **نتائج الفرضية الثانية:**

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير سنوات العمل.

للتحقق من صحة الفرضية الثانية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الصلابة النفسية تبعا لمتغير سنوات العمل، وذلك كما هو واضح في الجدول (3.4).

جدول 3.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجة الصلابة النفسية تبعا لمتغير سنوات العمل.

المتغير	سنوات العمل	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الالتزام	اقل من 7 سنوات	44	2.54	0.31
	بين 7 – 15 سنة	91	2.58	0.27
	أكثر من 15 سنة	104	2.58	0.30
التحكم	اقل من 7 سنوات	44	2.33	0.22
	بين 7 – 15 سنة	91	2.35	0.26
	أكثر من 15 سنة	104	2.36	0.24
التحدي	اقل من 7 سنوات	44	2.45	0.32
	بين 7 – 15 سنة	91	2.45	0.30
	أكثر من 15 سنة	104	2.42	0.31
الدرجة الكلية	اقل من 7 سنوات	44	2.44	0.21
	بين 7 – 15 سنة	91	2.46	0.21
	أكثر من 15 سنة	104	2.46	0.21

يتضح من الجدول (3.4) وجود تقارب في متوسطات درجات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم على مختلف سنوات عملهم. ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (4.4).

جدول 4.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات الصلابة النفسية وفقا لسنوات العمل.

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الالتزام	بين المجموعات	0.051	2	0.025	0.309	0.735
	داخل المجموعات	19.626	236	0.083		
	المجموع	19.678	238			
التحكم	بين المجموعات	0.032	2	0.016	0.271	0.763
	داخل المجموعات	14.031	236	0.059		
	المجموع	14.063	238			
التحدي	بين المجموعات	0.045	2	0.022	0.237	0.789
	داخل المجموعات	22.852	236	0.096		
	المجموع	22.898	238			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.013	2	0.067	0.152	0.859
	داخل المجموعات	10.397	236	0.044		
	المجموع	10.410	238			

يتضح من الجدول (4.4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تبعا لمتغير سنوات العمل، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية الصلابة النفسية (0.152) عند مستوى الدلالة (0.859)، وتبعا لعدم وجود فروق فان هذا يدعو إلى قبول الفرضية الصفرية الثانية.

2.1.4.3. نتائج الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) **في متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.**

للتحقق من صحة الفرضية الثالثة استخدم الباحث اختبار ت (t-test)، كما هو واضح في الجدول رقم (5.4).

جدول 5.4.: نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لدرجة الصلابة النفسية تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية.

المتغير	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الالتزام	أعزب	38	2.55	0.31	-0.605	237	0.546
	متزوج	201	2.58	0.29			
التحكم	أعزب	38	2.35	0.20	0.077	237	0.939
	متزوج	201	2.35	0.25			
التحدي	أعزب	38	2.54	0.26	2.152	237	*0.032
	متزوج	201	2.42	0.32			
الدرجة الكلية	أعزب	38	2.48	0.16	0.807	237	0.420
	متزوج	201	2.45	0.22			

***دالة إحصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) .**

يتبين من الجدول (5.4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية على الدرجة الكلية للصلابة النفسية وبعدي الالتزام والتحكم، حيث بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للصلابة النفسية لدى المبحوثين الذين حالتهم الاجتماعية (أعزب / مطلق) (2.48)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدى المبحوثين الذين حالتهم الاجتماعية (متزوج) (2.45)، كما تبين أن قيمة (ت) المحسوبة (0.807) عند مستوى الدلالة (0.420)، في حين

تظهر النتائج الواردة في الجدول (5.4) وجود فروق بعد (التحدي) لصالح المبحوثين الذين حالتهم الاجتماعية (أعزب / مطلق)، وذلك كما هو واضح في الجدول السابق. وبناء عليه تم قبول الفرضية الصفرية الثانية على الدرجة الكلية للصلابة النفسية وبعدي الالتزام والتحكم. في حين تم رفضها على بعد (التحدي).

4.2.1.4. نتائج الفرضية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

للتحقق من صحة الفرضية الرابعة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الصلابة النفسية تبعا لمتغير المؤهل العلمي، وذلك كما هو واضح في الجدول (6.4).

جدول 6.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجة الصلابة النفسية تبعا لمتغير المؤهل العلمي.

المتغير	المؤهل العلمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الالتزام	ثانوي فما دون	106	2.54	0.29
	دبلوم	39	2.51	0.35
	بكالوريوس فأعلى	94	2.64	0.24
التحكم	ثانوي فما دون	106	2.35	0.25
	دبلوم	39	2.38	0.27
	بكالوريوس فأعلى	94	2.35	0.23
التحدي	ثانوي فما دون	106	2.43	0.33
	دبلوم	39	2.43	0.31
	بكالوريوس فأعلى	94	2.45	0.29
الدرجة الكلية	ثانوي فما دون	106	2.44	0.21
	دبلوم	39	2.44	0.25
	بكالوريوس فأعلى	94	2.48	0.19\

يتضح من الجدول (6.4) وجود تقارب في متوسطات درجات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم على مختلف مؤهلاتهم العلمية. ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (7.4).

جدول 7.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات الصلابة النفسية وفقا للمؤهل العلمي.

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الالتزام	بين المجموعات	0.664	2	0.332	4.119	0.017*
	داخل المجموعات	19.014	236	0.080		
	المجموع	19.678	238			
التحكم	بين المجموعات	0.030	2	0.015	0.252	0.777
	داخل المجموعات	14.033	236	0.059		
	المجموع	14.063	238			
التحدي	بين المجموعات	0.022	2	0.011	0.116	0.890
	داخل المجموعات	22.875	236	0.096		
	المجموع	22.898	238			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.085	2	0.042	0.975	0.379
	داخل المجموعات	10.325	236	0.043		
	المجموع	10.410	238			

*** دالة إحصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$).**

يتضح من الجدول (7.4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تبعا لمتغير المؤهل العلمي على الدرجة الكلية للصلابة النفسية وبعدي التحكم والتحدي، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية الصلابة النفسية (0.975) عند مستوى الدلالة (0.379)، في حين تظهر النتائج الواردة في الجدول وجود فروق في بعد (الالتزام)، ولمعرفة مصدر الفروق واختبار اتجاه الدلالة قام الباحث باستخدام اختبار **(**LSD) وكانت نتائج هذا الاختبار كما هي في الجدول (8.4).

جدول 8.4: نتائج اختبار (LSD) لمعرفة اتجاه الدلالة تبعا لمتغير المؤهل العلمي.

المتغير	المؤهل العلمي	ثانوي فما دون	دبلوم	بكالوريوس فأعلى
الالتزام	ثانوي فما دون		0.0243	-0.0999*
	دبلوم			-0.1243*
	بكالوريوس فأعلى			

يتضح من الجدول (8.4) أن الفروق كانت دالة لصالح المتوسطات الحسابية الأعلى، حيث تشير المقارنات البعدية للفروق في درجات (الالتزام) لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في

محافظتي الخليل وبيت لحم تبعا لمتغير المؤهل العلمي أن الفروق كانت بين المبحوثين الذين مؤهلاتهم العلمية (ثانوي فما دون، ودبلوم) وبين المبحوثين الذين مؤهلاتهم العلمية (بكالوريوس فأعلى) لصالح المبحوثين الذين مؤهلاتهم العلمية (بكالوريوس فأعلى)، وهذا يدعو إلى رفض الفرضية الصفرية الرابعة على بعد الالتزام، في حين تم قبولها على الدرجة الكلية للصلابة النفسية وبعد التحكم والتحدي.

4.5.2.1. نتائج الفرضية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0.05$) في متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير العمر.

للتحقق من صحة الفرضية الخامسة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الصلابة النفسية تبعا لمتغير العمر، وذلك كما هو واضح في الجدول (9.4).

جدول 9.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجة الصلابة النفسية تبعا لمتغير العمر.

المتغير	العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الالتزام	اقل من 30 سنة	55	2.53	0.29
	بين 30 – 45 سنة	156	2.57	0.29
	أكثر من 45 سنة	28	2.67	0.27
التحكم	اقل من 30 سنة	55	2.32	0.26
	بين 30 – 45 سنة	156	2.35	0.23
	أكثر من 45 سنة	28	2.41	0.27
التحدي	اقل من 30 سنة	55	2.44	0.33
	بين 30 – 45 سنة	156	2.44	0.31
	أكثر من 45 سنة	28	2.44	0.29
الدرجة الكلية	اقل من 30 سنة	55	2.43	0.22
	بين 30 – 45 سنة	156	2.46	0.21
	أكثر من 45 سنة	28	2.50	0.20

يتضح من الجدول (9.4) وجود تقارب في متوسطات درجات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم على مختلف أعمارهم. ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (10.4).

جدول 10.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات الصلابة النفسية وفقا للعمر.

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الالتزام	بين المجموعات	0.395	2	0.197	2.417	0.091
	داخل المجموعات	19.283	236	0.081		
	المجموع	19.678	238			
التحكم	بين المجموعات	0.144	2	0.071	1.220	0.297
	داخل المجموعات	13.919	236	0.058		
	المجموع	14.063	238			
التحدي	بين المجموعات	0.020	2	0.010	0.011	0.989
	داخل المجموعات	22.896	236	0.097		
	المجموع	22.898	238			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.103	2	0.051	1.184	0.308
	داخل المجموعات	10.307	236	0.043		
	المجموع	10.410	238			

يتضح من الجدول (10.4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تبعا لمتغير العمر، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية الصلابة النفسية (1.184) عند مستوى الدلالة (0.308)، وتبعا لعدم وجود فروق فان هذا يدعو إلى قبول الفرضية الصفرية الخامسة.

6.2.1.4. نتائج الفرضية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير الرتبة العسكرية.

للتحقق من صحة الفرضية السادسة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الصلابة النفسية تبعا لمتغير الرتبة العسكرية، وذلك كما هو واضح في الجدول (11.4).

جدول 11.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجة الصلابة النفسية تبعا لمتغير الرتبة العسكرية.

المتغير	الرتبة العسكرية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الالتزام	جندي – مساعد أول	122	2.54	0.30
	ملازم - نقيب	89	2.60	0.27
	رائد - مقدم	28	2.66	0.28
التحكم	جندي – مساعد أول	122	2.34	0.25
	ملازم - نقيب	89	2.36	0.23
	رائد - مقدم	28	2.37	0.25
التحدي	جندي – مساعد أول	122	2.44	0.31
	ملازم - نقيب	89	2.42	0.32
	رائد - مقدم	28	2.51	0.26
الدرجة الكلية	جندي – مساعد أول	122	2.44	0.21
	ملازم - نقيب	89	2.46	0.20
	رائد - مقدم	28	2.51	0.22

يتضح من الجدول (11.4) وجود تقارب في متوسطات درجات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم على مختلف رتبهم العسكرية. ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (12.4).

جدول 12.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات الصلابة النفسية وفقا للرتبة العسكرية.

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الالتزام	بين المجموعات	0.425	2	0.212	2.604	0.076
	داخل المجموعات	19.253	236	0.081		
	المجموع	19.678	238			
التحكم	بين المجموعات	0.026	2	0.013	0.225	0.799
	داخل المجموعات	14.036	236	0.059		
	المجموع	14.063	238			

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
التحدي	بين المجموعات	0.176	2	0.088	0.916	0.402
	داخل المجموعات	22.721	236	0.096		
	المجموع	22.898	238			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.129	2	0.064	1.475	0.231
	داخل المجموعات	10.282	236	0.043		
	المجموع	10.410	238			

يتضح من الجدول (12.4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تبعا لمتغير الرتبة العسكرية، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية الصلابة النفسية (1.475) عند مستوى الدلالة (0.231)، وتبعا لعدم وجود فروق فان هذا يدعو إلى قبول الفرضية الصفرية السادسة.

2.1.4.7. نتائج الفرضية السابعة:

لا **توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى** ($\alpha \leq 0.05$) **في متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير مكان السكن.**

للتحقق من صحة الفرضية السابعة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الصلابة النفسية تبعا لمتغير مكان السكن، وذلك كما هو واضح في الجدول (13.4).

جدول 13.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجة الصلابة النفسية تبعا لمتغير مكان السكن.

المتغير	مكان السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الالتزام	مدينة	70	2.57	0.26
	قرية	127	2.58	0.30
	مخيم	42	2.56	0.30
التحكم	مدينة	70	2.33	0.26
	قرية	127	2.35	0.24
	مخيم	42	2.37	0.22

المتغير	مكان السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التحدي	مدينة	70	2.43	0.32
	قرية	127	2.44	0.31
	مخيم	42	2.45	0.29
الدرجة الكلية	مدينة	70	2.45	0.20
	قرية	127	2.46	0.22
	مخيم	42	2.46	0.20

يتضح من الجدول (13.4) وجود تقارب في متوسطات درجات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم على مختلف أماكن سكنهم. ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (14.4).

جدول 14.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات الصلابة النفسية وفقا لمكان السكن.

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الالتزام	بين المجموعات	0.016	2	0.080	0.096	0.908
	داخل المجموعات	19.662	236	0.083		
	المجموع	19.678	238			
التحكم	بين المجموعات	0.045	2	0.022	0.384	0.682
	داخل المجموعات	14.017	236	0.059		
	المجموع	14.063	238			
التحدي	بين المجموعات	0.016	2	0.080	0.083	0.921
	داخل المجموعات	22.882	236	0.096		
	المجموع	22.898	238			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.010	2	0.052	0.120	0.887
	داخل المجموعات	10.400	236	0.044		
	المجموع	10.410	238			

يتضح من الجدول (14.4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تبعا لمتغير مكان السكن، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية

للصلابة النفسية (0.120) عند مستوى الدلالة (0.887)، وتبعا لعدم وجود فروق فان هذا يدعو إلى قبول الفرضية الصفرية السابعة.

2.1.4.8. نتائج الفرضية الثامنة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) **في متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير مستوى الدخل.**

للتحقق من صحة الفرضية الثامنة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الصلابة النفسية تبعا لمتغير مستوى الدخل، وذلك كما هو واضح في الجدول (15.4).

جدول 15.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجة الصلابة النفسية تبعا لمتغير مستوى الدخل.

المتغير	مستوى الدخل	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الالتزام	اقل من 2000 شيكل	46	2.45	0.29
	بين 2000 – 4000 شيكل	164	2.60	0.28
	أكثر من 4000 شيكل	29	2.60	0.29
التحكم	اقل من 2000 شيكل	46	2.30	0.27
	بين 2000 – 4000 شيكل	164	2.37	0.23
	أكثر من 4000 شيكل	29	2.33	0.26
التحدي	اقل من 2000 شيكل	46	2.38	0.33
	بين 2000 – 4000 شيكل	164	2.44	0.31
	أكثر من 4000 شيكل	29	2.52	0.22
الدرجة الكلية	اقل من 2000 شيكل	46	2.38	0.23
	بين 2000 – 4000 شيكل	164	2.47	0.20
	أكثر من 4000 شيكل	29	2.48	0.21

يتضح من الجدول (15.4) وجود تقارب في متوسطات درجات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم على مختلف مستويات دخلهم. ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (16.4).

جدول 16.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات الصلابة النفسية وفقا لمستوى الدخل.

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الالتزام	بين المجموعات	0.839	2	0.420	5.256	0.006**
	داخل المجموعات	18.838	236	0.079		
	المجموع	19.678	238			
التحكم	بين المجموعات	0.185	2	.0920	1.572	0.210
	داخل المجموعات	13.878	236	0.058		
	المجموع	14.063	238			
التحدي	بين المجموعات	.357	2	.178	1.868	0.157
	داخل المجموعات	22.541	236	0.095		
	المجموع	22.898	238			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.350	2	0.175	4.103	0.018*
	داخل المجموعات	10.060	236	0.042		
	المجموع	10.410	238			

*** دالة إحصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) .** **** دالة إحصائيا بدرجة عالية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) .**

يتضح من الجدول (16.4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في درجات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تبعا لمتغير مستوى الدخل على الدرجة الكلية للصلابة النفسية وبعد الالتزام فقط، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية الصلابة النفسية (4.103) عند مستوى الدلالة (0.018)، في حين تظهر النتائج الواردة في الجدول انه لا توجد فروق في بعدي (التحكم والتحدي)، ولمعرفة مصدر الفروق واختبار اتجاه الدلالة قام الباحث باستخدام اختبار (LSD) وكانت نتائج هذا الاختبار كما هي في الجدول (17.4).

جدول 17.4: نتائج اختبار (LSD) لمعرفة اتجاه الدلالة تبعا لمتغير مستوى الدخل.

المتغير	مستوى الدخل	اقل من 2000 شيكل	بين 2000 – 4000 شيكل	أكثر من 4000 شيكل
الالتزام	اقل من 2000 شيكل		-0.1510*	-0.1463*
	بين 2000 – 4000 شيكل			0.0465
	أكثر من 4000 شيكل			
الدرجة الكلية للصلابة	اقل من 2000 شيكل		-0.0945*	-0.1074*
	بين 2000 – 4000 شيكل			-0.0128
	أكثر من 4000 شيكل			

يتضح من الجدول (17.4) أن الفروق كانت دالة لصالح المتوسطات الحسابية الأعلى، حيث تشير المقارنات البعدية للفروق في متوسطات الدرجة الكلية للصلابة النفسية وبعد (الالتزام) لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تبعا لمتغير مستوى الدخل أن الفروق كانت بين المبحوثين الذين مستوى دخلهم (اقل من 2000 شيكل) وبين المبحوثين الذين مستوى دخلهم (بين 2000 – 4000 شيكل، و أكثر من 4000 شيكل) لصالح المبحوثين الذين مستوى دخلهم (بين 2000 – 4000 شيكل، وأكثر من 4000 شيكل)، وهذا يدعو إلى رفض الفرضية الصفرية الثامنة على الدرجة الكلية للصلابة النفسية وبعد الالتزام، في حين تم قبولها على بعدي التحكم والتحدي.

1.4.3. نتائج السؤال الثالث:

ما درجة ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم؟

وللتعرف إلى تقديرات أفراد العينة وتحديد درجة (ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم)، وفق قيمة المتوسط الحسابي تم حساب المدى (5-1 =4)، ثم تم تقسيمه على 4 للحصول على طول الخلية الصحيح (5/4 = 0.80)، وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في الإستبانة (أو بداية الإستبانة وهى الواحد الصحيح) وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح طول الخلايا كما يلى:

جدول (18.4): يوضح طول الخلايا.

الرقم	المستوى	الدرجة
1	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين 1 - 1.80	منخفضة جدا
2	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 1.80 - 2.60	منخفضة
3	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 2.60 - 3.40	متوسطة
4	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 3.40 - 4.20	مرتفعة
5	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 4.20 - 5	مرتفعة جدا

للإجابة عن سؤال الدراسة الثالث تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم، وذلك كما هو واضح في الجدول (19.4).

جدول 4.19 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة ضغوط الحياة.

رقم	البعد	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	الضغوط الاقتصادية	239	3.23	0.77	متوسطة
2	الضغوط المهنية	239	2.71	0.79	متوسطة
3	الضغوط الاجتماعية	239	1.67	0.69	منخفضة جدا
4	الضغوط الصحية	239	2.73	0.75	متوسطة
5	الضغوط الشخصية	239	2.52	0.89	منخفضة
الدرجة الكلية للضغوط		239	2.57	0.57	منخفضة

يتضح من الجدول (4.18) أن درجة ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم جاءت بدرجة منخفضة، حيث بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية لضغوط الحياة (2.57) مع انحراف معياري قدره (57.0). كما تبين أن درجة (الضغوط الاقتصادية) لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية جاءت في المرتبة الأولى بدرجة متوسطة وبمتوسط حسابي قدره (3.23) مع انحراف معياري قدره (0.77)، وجاء في المرتبة الثانية بعد (الضغوط الصحية) بدرجة متوسطة أيضا وبمتوسط حسابي قدره (2.73) مع انحراف معياري قدره (0.75)، وجاء في المرتبة الثالثة بعد (الضغوط المهنية) بدرجة متوسطة أيضا وبمتوسط حسابي قدره (2.71) مع انحراف معياري قدره (0.79). وجاء في المرتبة الرابعة بعد (الضغوط الشخصية) بدرجة منخفضة وبمتوسط حسابي قدره (2.52) مع انحراف معياري قدره (0.89). في حين جاء في المرتبة الخامسة والأخيرة بعد (الضغوط الاجتماعية) بدرجة منخفضة جدا وبمتوسط حسابي قدره (1.67) مع انحراف معياري قدره (0.69).

1.4.4 نتائج السؤال الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغيرات (المحافظة وسنوات العمل، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، والعمر، والرتبة، ومكان السكن، ومستوى الدخل)؟

وانبثق عن هذا السؤال الفرضيات الصفرية (1-8) وفيما يلي نتائج فحصها:

1.4.1.4. نتائج الفرضية التاسعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير المحافظة.

للتحقق من صحة الفرضية التاسعة استخدم الباحث اختبار ت (t-test)، كما هو واضح في الجدول رقم (20.4).

جدول 20.4.: نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لدرجة ضغوط الحياة تبعا لمتغير المحافظة.

المتغير	المحافظة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الضغوط الاقتصادية	الخليل	145	3.18	0.74	-1.366	237	0.173
	بيت لحم	94	3.31	0.70			
الضغوط المهنية	الخليل	145	2.79	0.77	1.897	237	0.059
	بيت لحم	94	2.59\	0.81			
الضغوط الاجتماعية	الخليل	145	1.67	0.61	-0.225	237	0.822
	بيت لحم	94	1.69	0.81			
الضغوط الصحية	الخليل	145	2.82	0.70	2.344	237	*0.020
	بيت لحم	94	2.59	0.80			
الضغوط الشخصية	الخليل	145	2.59	0.85	1.559	237	0.120
	بيت لحم	94	2.41	0.934			
الدرجة الكلية للضغوط	الخليل	145	2.61	0.53	1.219	237	0.224
	بيت لحم	94	2.52	0.62			

دالة إحصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$).

يتبين من الجدول (20.4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تبعا لمتغير المحافظة، على الدرجة الكلية لضغوط الحياة وباقي الأبعاد الأخرى باستثناء بعد الضغوط الصحية حيث كانت الفروق على هذا البعد لصالح المبحوثين الذين يعملوا في محافظة الخليل، فقد بلغ المتوسط الحسابي على بعد الضغوط الصحية لدى العاملين في محافظة الخليل (2.82)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدى العاملين في محافظة بيت لحم (2.59)، كما تبين أن قيمة (ت) المحسوبة (2.344) عند مستوى الدلالة (0.020)، أما على الدرجة الكلية لضغوط الحياة لدى العاملين في محافظة الخليل فقد بلغ المتوسط الحسابي (2.61)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدى العاملين في

محافظة بيت لحم (2.52)، كما تبين أن قيمة (ت) المحسوبة (1.219) عند مستوى الدلالة (0.224)، وذلك كما هو واضح في الجدول السابق. وبناء عليه تم قبول الفرضية الصفرية التاسعة على الدرجة الكلية وباقي الأبعاد الأخرى باستثناء بعد الضغوط الصحية حيث تم رفضها.

2.4.1.4. نتائج الفرضية العاشرة:

لا **توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى** ($\alpha \leq 0.05$) **في متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير سنوات العمل.**

للتحقق من صحة الفرضية العاشرة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة ضغوط الحياة تبعا لمتغير سنوات العمل، وذلك كما هو واضح في الجدول (21.4).

جدول21.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجة ضغوط الحياة تبعا لمتغير سنوات العمل.

المتغير	سنوات العمل	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضغوط الاقتصادية	اقل من 7 سنوات	44	3.06	0.73
	بين 7 – 15 سنة	91	3.29	0.71
	أكثر من 15 سنة	104	3.25	0.73
الضغوط المهنية	اقل من 7 سنوات	44	2.73	0.79
	بين 7 – 15 سنة	91	2.82	0.81
	أكثر من 15 سنة	104	2.61	0.76
الضغوط الاجتماعية	اقل من 7 سنوات	44	1.80	0.73
	بين 7 – 15 سنة	91	1.71	0.72
	أكثر من 15 سنة	104	1.59	0.64
الضغوط الصحية	اقل من 7 سنوات	44	2.75	0.78
	بين 7 – 15 سنة	91	2.75	0.73
	أكثر من 15 سنة	104	2.71	0.75
الضغوط الشخصية	اقل من 7 سنوات	44	2.50	0.92
	بين 7 – 15 سنة	91	2.62	0.93
	أكثر من 15 سنة	104	2.44	0.84
الدرجة الكلية للضغوط	اقل من 7 سنوات	44	2.57	0.62
	بين 7 – 15 سنة	91	2.64	0.56
	أكثر من 15 سنة	104	2.52	0.55

يتضح من الجدول (21.4) وجود تقارب في متوسطات درجات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم على مختلف سنوات عملهم. ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (22.4).

جدول 22.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات ضغوط الحياة وفقا لسنوات العمل.

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	1.716	2	0.858	1.629	0.198
	داخل المجموعات	124.333	236	0.527		
	المجموع	126.049	238			
الضغوط المهنية	بين المجموعات	2.012	2	1.006	1.630	0.198
	داخل المجموعات	145.659	236	0.617		
	المجموع	147.672	238			
الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	1.651	2	0.826	1.734	0.179
	داخل المجموعات	112.353	236	0.476		
	المجموع	114.004	238			
الضغوط الصحية	بين المجموعات	0.082	2	0.041	0.074	0.929
	داخل المجموعات	132.063	236	0.560		
	المجموع	132.145	238			
الضغوط الشخصية	بين المجموعات	1.540	2	0.770	0.972	0.380
	داخل المجموعات	186.987	236	0.792		
	المجموع	188.527	238			
الدرجة الكلية للضغوط	بين المجموعات	0.666	2	0.333	1.037	0.356
	داخل المجموعات	75.764	236	0.321		
	المجموع	76.430	238			

يتضح من الجدول (22.4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات درجات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تبعا لمتغير سنوات العمل سواء على الدرجة الكلية للضغوط أو على باقي الأبعاد الأخرى، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية ضغوط الحياة (1.037) عند مستوى الدلالة (0.356)، وتبعا لعدم وجود فروق فان هذا يدعو إلى قبول الفرضية الصفرية العاشرة.

3.4.1.4. نتائج الفرضية الحادية عشر:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) **في متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.**

للتحقق من صحة الفرضية الحادية عشر استخدم الباحث اختبار ت (t-test)، كما هو واضح في الجدول رقم (23.4).

جدول .23.4: نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لدرجة ضغوط الحياة تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية.

المتغير	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الضغوط الاقتصادية	أعزب	38	3.03	0.78	-1.871	237	0.063
	متزوج	201	3.27	0.71			
الضغوط المهنية	أعزب	38	2.66	0.70	-0.429	237	0.668
	متزوج	201	2.72	0.80			
الضغوط الاجتماعية	أعزب	38	1.76	0.75	0.792	237	0.429
	متزوج	201	1.66	0.68			
الضغوط الصحية	أعزب	38	2.83	0.65	0.916	237	0.361
	متزوج	201	2.71	0.76			
الضغوط الشخصية	أعزب	38	2.45	0.78	-0.541	237	0.589
	متزوج	201	2.54	0.91			
الدرجة الكلية للضغوط	أعزب	38	2.55	0.52	-0.332	237	0.740
	متزوج	201	2.58	0.58			

يتبين من الجدول (23.4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية على الدرجة الكلية لضغوط الحياة وباقي الأبعاد الأخرى للضغوط، حيث بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للضغوط لدى المبحوثين الذين حالتهم الاجتماعية (أعزب / مطلق) (55.2)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدى المبحوثين الذين حالتهم الاجتماعية (متزوج) (58.2)، كما تبين أن قيمة (ت) المحسوبة (332.0-) عند مستوى الدلالة (0.740)، وذلك كما هو واضح في الجدول السابق. وبناء عليه تم قبول الفرضية الصفرية الحادية عشر.

4.4.1.4. نتائج الفرضية الثانية عشر:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) **في متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير المؤهل العلمي.**

للتحقق من صحة الفرضية الثانية عشر تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة ضغوط الحياة تبعا لمتغير المؤهل العلمي، وذلك كما هو واضح في الجدول (24.4).

جدول 24.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجة ضغوط الحياة تبعا لمتغير المؤهل العلمي.

المتغير	المؤهل العلمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضغوط الاقتصادية	ثانوي فما دون	106	3.41	0.69
	دبلوم	39	3.22	0.81
	بكالوريوس فأعلى	94	3.04	0.69
الضغوط المهنية	ثانوي فما دون	106	2.70	0.83
	دبلوم	39	2.72	0.88
	بكالوريوس فأعلى	94	2.71	0.71
الضغوط الاجتماعية	ثانوي فما دون	106	1.61	0.64
	دبلوم	39	1.75	0.81
	بكالوريوس فأعلى	94	1.72	0.70
الضغوط الصحية	ثانوي فما دون	106	2.79	0.74
	دبلوم	39	2.82	0.70
	بكالوريوس فأعلى	94	2.64	0.76
الضغوط الشخصية	ثانوي فما دون	106	2.60	0.85
	دبلوم	39	2.68	0.98
	بكالوريوس فأعلى	94	2.37	0.86
الدرجة الكلية للضغوط	ثانوي فما دون	106	2.62	0.55
	دبلوم	39	2.64	0.64
	بكالوريوس فأعلى	94	2.49	0.55

يتضح من الجدول (23.4) وجود تقارب في متوسطات درجات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم على مختلف مؤهلاتهم العلمية. ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (25.4).

جدول25.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات ضغوط الحياة وفقا للمؤهل العلمي.

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	7.132	2	3.566	7.077	0.001**
	داخل المجموعات	118.917	236	0.504		
	المجموع	126.049	238			
الضغوط المهنية	بين المجموعات	.0110	2	0.059	0.010	0.990
	داخل المجموعات	147.660	236	0.626		
	المجموع	147.672	238			
الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	0.882	2	0.441	0.920	0.400
	داخل المجموعات	113.122	236	0.479		
	المجموع	114.004	238			
الضغوط الصحية	بين المجموعات	1.476	2	0.738	1.333	0.266
	داخل المجموعات	130.669	236	0.554		
	المجموع	132.145	238			
الضغوط الشخصية	بين المجموعات	3.747	2	1.874	2.393	0.094
	داخل المجموعات	184.780	236	0.783		
	المجموع	188.527	238			
الدرجة الكلية للضغوط	بين المجموعات	.986	2	0.493	1.543	0.216
	داخل المجموعات	75.443	236	0.320		
	المجموع	76.430	238			

*** دالة إحصائيا عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$).** **** دالة إحصائيا بدرجة عالية عند مستوى ($0.05 \geq \alpha$).**

يتضح من الجدول (24.4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0.05$) في درجات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تبعا لمتغير المؤهل العلمي على الدرجة الكلية للضغوط وباقي الأبعاد الأخرى باستثناء بعد (الضغوط الاقتصادية)، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية لضغوط الحياة (1.543) عند مستوى الدلالة (0.216)، ولمعرفة مصدر الفروق واختبار اتجاه الدلالة على بعد (الضغوط الاقتصادية)، قام الباحث باستخدام اختبار **(**LSD**)** وكانت نتائج هذا الاختبار كما هي في الجدول (26.4).

جدول 26.4: نتائج اختبار (LSD) لمعرفة اتجاه الدلالة تبعا لمتغير المؤهل العلمي.

المتغير	المؤهل العلمي	ثانوي فما دون	دبلوم	بكالوريوس فأعلى
الضغوط الاقتصادية	**ثانوي فما دون**		**0.1988**	**0.3780***
	دبلوم			**0.1792**
	بكالوريوس فأعلى			

يتضح من الجدول (26.4) أن الفروق كانت دالة لصالح المتوسطات الحسابية الأعلى، حيث تشير المقارنات البعدية للفروق في درجات (الضغوط الاقتصادية) لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تبعا لمتغير المؤهل العلمي أن الفروق كانت بين المبحوثين الذين مؤهلاتهم العلمية (ثانوي فما دون) وبين المبحوثين الذين مؤهلاتهم العلمية (بكالوريوس فأعلى) لصالح المبحوثين الذين مؤهلاتهم العلمية (ثانوي فما دون)، وهذا يدعو إلى رفض الفرضية الصفرية الثانية عشر على بعد الضغوط الاقتصادية، في حين تم قبولها على الدرجة الكلية للضغوط وباقي الأبعاد الأخرى.

5.4.1.4. نتائج الفرضية الثالثة عشر:

لا **توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى** ($\alpha \leq 0.05$) **في متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير العمر.**

للتحقق من صحة الفرضية الثالثة عشر تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة ضغوط الحياة تبعا لمتغير العمر، وذلك كما هو واضح في الجدول (27.4).

جدول 27.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجة ضغوط الحياة تبعا لمتغير العمر.

المتغير	العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضغوط الاقتصادية	اقل من 30 سنة	55	3.16	0.66
	بين 30 – 45 سنة	156	3.25	0.71
	أكثر من 45 سنة	28	3.29	0.92
الضغوط المهنية	اقل من 30 سنة	55	2.73	0.72
	بين 30 – 45 سنة	156	2.69	0.78
	أكثر من 45 سنة	28	2.79	0.94
الضغوط الاجتماعية	اقل من 30 سنة	55	1.79	0.80
	بين 30 – 45 سنة	156	1.63	0.67
	أكثر من 45 سنة	28	1.68	0.58

الضغوط الصحية	اقل من 30 سنة	55	2.77	0.75
	بين 30 – 45 سنة	156	2.74	0.72
	أكثر من 45 سنة	28	2.62	0.87
الضغوط الشخصية	اقل من 30 سنة	55	2.55	0.95
	بين 30 – 45 سنة	156	2.51	0.86
	أكثر من 45 سنة	28	2.51	0.97
الدرجة الكلية للضغوط	اقل من 30 سنة	55	2.60	0.56
	بين 30 – 45 سنة	156	2.56	0.56
	أكثر من 45 سنة	28	2.58	0.64

يتضح من الجدول (27.4) وجود تقارب في متوسطات درجات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم على مختلف أعمارهم. ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (28.4).

جدول 28.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات ضغوط الحياة وفقا للعمر.

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	0.413	2	0.206	0.388	0.679
	داخل المجموعات	125.636	236	0.532		
	المجموع	126.049	238			
الضغوط المهنية	بين المجموعات	0.229	2	0.115	0.183	0.833
	داخل المجموعات	147.443	236	0.625		
	المجموع	147.672	238			
الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	1.100	2	0.550	1.150	0.319
	داخل المجموعات	112.904	236	0.478		
	المجموع	114.004	238			
الضغوط الصحية	بين المجموعات	0.457	2	0.229	0.410	0.664
	داخل المجموعات	131.688	236	0.558		
	المجموع	132.145	238			
الضغوط الشخصية	بين المجموعات	0.069	2	0.347	0.043	0.957
	داخل المجموعات	188.457	236	0.799		
	المجموع	188.527	238			
الدرجة الكلية للضغوط	بين المجموعات	0.053	2	0.026	0.082	0.921
	داخل المجموعات	76.376	236	0.324		
	المجموع	76.430	238			

*** دالة إحصائيا عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$).** **** دالة إحصائيا بدرجة عالية عند مستوى($\alpha \leq 0.05$).**

يتضح من الجدول (28.4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في درجات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تبعا لمتغير العمر، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية لضغوط الحياة (0.082) عند مستوى الدلالة (0.921)، وتبعا لعدم وجود فروق فان هذا يدعو إلى قبول الفرضية الصفرية الثالثة عشر.

6.4.1.4. نتائج الفرضية الرابعة عشر:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير الرتبة العسكرية.

للتحقق من صحة الفرضية الرابعة عشر تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة ضغوط الحياة تبعا لمتغير **الرتبة العسكرية**، وذلك كما هو واضح في الجدول (29.4).

جدول 29.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجة ضغوط الحياة تبعا لمتغير الرتبة العسكرية.

المتغير	الرتبة العسكرية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضغوط الاقتصادية	جندي – مساعد أول	122	3.29	0.75
	ملازم - نقيب	89	3.24	0.68
	رائد - مقدم	28	2.95	0.70
الضغوط المهنية	جندي – مساعد أول	122	2.77	0.82
	ملازم - نقيب	89	2.70	0.78
	رائد - مقدم	28	2.51	0.67
الضغوط الاجتماعية	جندي – مساعد أول	122	1.77	0.73
	ملازم - نقيب	89	1.57	0.63
	رائد - مقدم	28	1.60	0.69
الضغوط الصحية	جندي – مساعد أول	122	2.77	0.75
	ملازم - نقيب	89	2.72	0.74
	رائد - مقدم	28	2.61	0.72
الضغوط الشخصية	جندي – مساعد أول	122	2.63	0.94
	ملازم - نقيب	89	2.48	0.85
	رائد - مقدم	28	2.19	0.73
الدرجة الكلية للضغوط	جندي – مساعد أول	122	2.65	0.60
	ملازم - نقيب	89	2.54	0.53
	رائد - مقدم	28	2.37	0.51

يتضح من الجدول (29.4) وجود تقارب في متوسطات درجات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم على مختلف رتبهم العسكرية. ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو واضح في الجدول (30.4).

جدول 30.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات ضغوط الحياة وفقا للرتبة العسكرية.

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	2.603	2	1.301	2.488	0.085
	داخل المجموعات	123.446	236	0.523		
	المجموع	126.049	238			
الضغوط المهنية	بين المجموعات	1.551	2	0.776	1.253	0.288
	داخل المجموعات	146.121	236	0.619		
	المجموع	147.672	238			
الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	2.243	2	1.122	2.368	0.096
	داخل المجموعات	111.761	236	0.474		
	المجموع	114.004	238			
الضغوط الصحية	بين المجموعات	0.661	2	0.331	0.594	0.553
	داخل المجموعات	131.484	236	0.557		
	المجموع	132.145	238			
الضغوط الشخصية	بين المجموعات	4.735	2	2.368	3.040	0.050*
	داخل المجموعات	183.792	236	0.779		
	المجموع	188.527	238			
الدرجة الكلية للضغوط	بين المجموعات	1.880	2	0.940	2.975	0.053
	داخل المجموعات	74.550	236	0.316		
	المجموع	76.430	238			

*** دالة إحصائيا عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$).** **** دالة إحصائيا بدرجة عالية عند مستوى ($\alpha \geq 0.01$).**

يتضح من الجدول (30.4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0.05$) في درجات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تبعا لمتغير المؤهل العلمي على الدرجة الكلية للضغوط وباقي الأبعاد الأخرى باستثناء بعد (الضغوط الشخصية)، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية ضغوط الحياة (2.975) عند مستوى الدلالة (0.053)، ولمعرفة مصدر الفروق واختبار اتجاه الدلالة على بعد (الضغوط الشخصية)، قام الباحث باستخدام اختبار **(**LSD**)** وكانت نتائج هذا الاختبار كما هي في الجدول (30.4).

جدول 31.4: نتائج اختبار (LSD) لمعرفة اتجاه الدلالة تبعا لمتغير الرتبة العسكرية.

المتغير	الرتبة العسكرية	جندي – مساعد أول	ملازم - نقيب	رائد - مقدم
الضغوط الشخصية	**جندي – مساعد أول**		**0.1497**	**0.4438***
	ملازم - نقيب			**0.2941**
	رائد - مقدم			

يتضح من الجدول (31.4) أن الفروق كانت دالة لصالح المتوسطات الحسابية الأعلى، حيث تشير المقارنات البعدية للفروق في درجات (الضغوط الشخصية) لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تبعا لمتغير الرتبة العسكرية أن الفروق كانت بين المبحوثين الذين رتبهم العسكرية (جندي – مساعد أول) وبين المبحوثين الذين رتبهم العسكرية (رائد - مقدم) لصالح المبحوثين الذين رتبهم العسكرية (جندي – مساعد أول)، وهذا يدعو إلى رفض الفرضية الصفرية الرابعة عشر على بعد الضغوط الشخصية فقط، في حين تم قبولها على الدرجة الكلية للضغوط وباقي الأبعاد الأخرى.

7.4.1.4. نتائج الفرضية الخامسة عشر:

لا **توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى** ($\alpha \leq 0.05$) **في متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير الرتبة مكان السكن.**

للتحقق من صحة الفرضية **الخامسة عشر** تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة ضغوط الحياة تبعا لمتغير مكان السكن، وذلك كما هو واضح في الجدول (32.4).

جدول 32.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجة ضغوط الحياة تبعا لمتغير مكان السكن.

المتغير	مكان السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضغوط الاقتصادية	مدينة	70	3.26	0.72
	قرية	127	3.22	0.75
	مخيم	42	3.22	0.68
الضغوط المهنية	مدينة	70	2.74	0.81
	قرية	127	2.70	0.76
	مخيم	42	2.70	0.83

المتغير	مكان السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضغوط الاجتماعية	مدينة	70	1.57	0.64
	قرية	127	1.70	0.71
	مخيم	42	1.75	0.71
الضغوط الصحية	مدينة	70	2.73	0.73
	قرية	127	2.74	0.73
	مخيم	42	2.72	0.82
الضغوط الشخصية	مدينة	70	2.42	0.89
	قرية	127	2.56	0.88
	مخيم	42	2.57	0.94
الدرجة الكلية للضغوط	مدينة	70	2.54	0.56
	قرية	127	2.59	0.56
	مخيم	42	2.59	0.59

يتضح من الجدول (32.4) وجود تقارب في متوسطات درجات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم على مختلف أماكن سكنهم. ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (33.4).

جدول 33.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات ضغوط الحياة وفقا لمكان السكن.

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	.0660	2	0.033	0.062	0.940
	داخل المجموعات	125.983	236	0.534		
	المجموع	126.049	238			
الضغوط المهنية	بين المجموعات	0.069	2	0.034	0.056	0.946
	داخل المجموعات	147.602	236	0.625		
	المجموع	147.672	238			
الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	1.099	2	0.549	1.149	0.319
	داخل المجموعات	112.905	236	0.478		
	المجموع	114.004	238			

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الضغوط الصحية	بين المجموعات	0.019	2	0.099	0.018	0.982
	داخل المجموعات	132.126	236	0.560		
	المجموع	132.145	238			
الضغوط الشخصية	بين المجموعات	1.027	2	0.513	0.646	0.525
	داخل المجموعات	187.500	236	0.794		
	المجموع	188.527	238			
الدرجة الكلية للضغوط	بين المجموعات	0.101	2	0.050	0.155	0.856
	داخل المجموعات	76.329	236	0.323		
	المجموع	76.430	238			

*** دالة إحصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$).** **** دالة إحصائيا بدرجة عالية عند مستوى($\alpha \leq 0.05$)**

يتضح من الجدول (33.4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في درجات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تبعا لمتغير مكان السكن، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية لضغوط الحياة (0.155) عند مستوى الدلالة (0.856)، وتبعا لعدم وجود فروق فان هذا يدعو إلى قبول الفرضية الصفرية الخامسة عشر.

8.4.1.4. نتائج الفرضية السادسة عشر:

لا **توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى** ($\alpha \leq 0.05$) **في متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير مستوى الدخل.**

للتحقق من صحة الفرضية السادسة عشر تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة ضغوط الحياة تبعا لمتغير مستوى الدخل، وذلك كما هو واضح في الجدول (34.4).

جدول 34.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدرجة ضغوط الحياة تبعا لمتغير مستوى الدخل.

المتغير	مستوى الدخل	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضغوط الاقتصادية	اقل من 2000 شيكل	46	3.43	0.63
	بين 2000 – 4000 شيكل	164	3.25	0.72
	أكثر من 4000 شيكل	29	2.80	0.77

المتغير	مستوى الدخل	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضغوط المهنية	اقل من 2000 شيكل	46	2.97	0.71
	بين 2000 – 4000 شيكل	164	2.68	0.80
	أكثر من 4000 شيكل	29	2.48	0.77
الضغوط الاجتماعية	اقل من 2000 شيكل	46	1.90	0.80
	بين 2000 – 4000 شيكل	164	1.61	0.65
	أكثر من 4000 شيكل	29	1.68	0.71
الضغوط الصحية	اقل من 2000 شيكل	46	2.92	0.81
	بين 2000 – 4000 شيكل	164	2.69	0.71
	أكثر من 4000 شيكل	29	2.66	0.84
الضغوط الشخصية	اقل من 2000 شيكل	46	2.83	0.99
	بين 2000 – 4000 شيكل	164	2.47	0.87
	أكثر من 4000 شيكل	29	2.32	0.74
الدرجة الكلية للضغوط	اقل من 2000 شيكل	46	2.81	0.59
	بين 2000 – 4000 شيكل	164	2.54	0.54
	أكثر من 4000 شيكل	29	2.39	0.58

يتضح من الجدول (34.4) وجود اختلاف في متوسطات درجات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم على مختلف مستويات دخلهم. ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (35.4).

جدول 35.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات ضغوط الحياة وفقا لمستوى الدخل.

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	7.286	2	3.643	7.239	0.001**
	داخل المجموعات	118.763	236	0.503		
	المجموع	126.049	238			
الضغوط المهنية	بين المجموعات	4.723	2	2.361	3.899	0.022*
	داخل المجموعات	142.949	236	0.606		
	المجموع	147.672	238			

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	3.113	2	1.557	3.313	0.038*
	داخل المجموعات	110.891	236	0.470		
	المجموع	114.004	238			
الضغوط الصحية	بين المجموعات	2.020	2	1.010	1.832	0.162
	داخل المجموعات	130.125	236	0.551		
	المجموع	132.145	238			
الضغوط الشخصية	بين المجموعات	5.941	2	2.971	3.840	0.023*
	داخل المجموعات	182.586	236	0.774		
	المجموع	188.527	238			
الدرجة الكلية للضغوط	بين المجموعات	3.745	2	1.872	6.079	0.003*
	داخل المجموعات	72.685	236	0.308		
	المجموع	76.430	238			

*** دالة إحصائيا عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$)** **** دالة إحصائيا بدرجة عالية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)**

يتضح من الجدول (35.4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0.05$) في درجات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تبعا لمتغير مستوى الدخل على الدرجة الكلية للضغوط وباقي الأبعاد الأخرى باستثناء بعد (الضغوط الصحية) فقط، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية لضغوط الحياة (6.079) عند مستوى الدلالة (0.003)، ولمعرفة مصدر الفروق واختبار اتجاه الدلالة قام الباحث باستخدام اختبار (LSD) وكانت نتائج هذا الاختبار كما هي في الجدول (36.4).

جدول 36.4: نتائج اختبار (LSD) لمعرفة اتجاه الدلالة تبعا لمتغير مستوى الدخل.

المتغير	مستوى الدخل	اقل من 2000 شيكل	بين 2000 – 4000 شيكل	أكثر من 4000 شيكل
الضغوط الاقتصادية	اقل من 2000 شيكل		0.1823	0.6313*
	بين 2000 – 4000 شيكل			0.4490*
	أكثر من 4000 شيكل			
الضغوط المهنية	اقل من 2000 شيكل		0.2841*	0.4894*
	بين 2000 – 4000 شيكل			0.2052
	أكثر من 4000 شيكل			
الضغوط الاجتماعية	اقل من 2000 شيكل		0.2942*	0.2194*
	بين 2000 – 4000 شيكل			-0.0748
	أكثر من 4000 شيكل			

المتغير	مستوى الدخل	اقل من 2000 شيكل	بين 2000 – 4000 شيكل	أكثر من 4000 شيكل
الضغوط الشخصية	اقل من 2000 شيكل		0.3563*	0.5110*
	بين 2000 – 4000 شيكل			0.1547
	أكثر من 4000 شيكل			
الدرجة الكلية للضغوط	اقل من 2000 شيكل		0.2687*	0.4224*
	بين 2000 – 4000 شيكل			0.1538
	أكثر من 4000 شيكل			

يتضح من الجدول (36.4) أن الفروق كانت دالة لصالح المتوسطات الحسابية الأعلى، حيث تشير المقارنات البعدية للفروق في الدرجة الكلية لضغوط الحياة والضغوط المهنية والضغوط الشخصية والضغوط الاجتماعية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تبعا لمتغير مستوى الدخل أن الفروق كانت بين المبحوثين الذين مستوى دخلهم (اقل من 2000 شيكل) وبين المبحوثين الذين مستوى دخلهم (بين 2000 – 4000 شيكل، وأكثر من 4000 شيكل) لصالح المبحوثين الذين مستوى دخلهم (اقل من 2000 شيكل)، وكانت على بعد الضغوط الاقتصادية بين المبحوثين الذين مستوى دخلهم (اقل من 2000 شيكل، بين 2000 – 4000 شيكل) وبين المبحوثين الذين مستوى دخلهم (أكثر من 4000 شيكل) لصالح المبحوثين الذين مستوى دخلهم (اقل من 2000 شيكل، بين 2000 – 4000 شيكل)، وهذا يدعو إلى رفض الفرضية الصفرية السادسة عشر على الدرجة الكلية للضغوط والضغوط المهنية والضغوط الشخصية والضغوط الاجتماعية والضغوط الاقتصادية، في حين تم قبولها على بعد الضغوط الصحية.

5.1.4 نتائج السؤال الخامس:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الصلابة النفسية وبين متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم؟

وانبثق عن هذا السؤال الفرضية الصفرية السابعة عشر:

1.4.5.1 نتائج الفرضية السابعة عشر:

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند المستوى($\alpha \leq 0.05$) بين الصلابة النفسية وبين ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم.

للتحقق من صحة الفرضية السابعة عشر استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون(Pearson Correlation) للعلاقة بين الصلابة النفسية وبين ضغوط الحياة وذلك كما هو واضح في الجدول(37.4).

جدول 37.4: نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للعلاقة بين متوسطات الصلابة النفسية وبين ضغوط الحياة.

المتغيرات		الالتزام	التحكم	التحدي	الصلابة النفسية	الاقتصادية	المهنية	الاجتماعية	الصحية	الشخصية	ضغوط الحياة
الالتزام	م. الارتباط		0.408**	0.279**	0.754**	-0.013	-0.164*	-.0295**	-0.054	-0.189**	-0.195**
	الدلالة		0.000	0.000	0.000	0.847	0.011	0.000	0.403	0.003	0.003
التحكم	م. الارتباط			0.325**	0.735**	-0.034	-0.062	-0.120	0.057	-0.085	-0.067
	الدلالة			0.000	0.000	0.603	0.341	0.063	0.379	0.188	0.302
التحدي	م. الارتباط				0.748**	-0.005	0.019	-0.058	0.036	0.068	0.020
	الدلالة				0.000	0.935	0.765	0.369	0.583	0.296	0.753
الصلابة النفسية	م. الارتباط					-0.021	-0.090	-0.211**	0.015	-0.086	-0.105
	الدلالة					0.742	0.167	0.001	0.819	0.185	0.105
الاقتصادية	م. الارتباط						0.450**	0.109	0.348**	0.301**	0.595**
	الدلالة						0.000	0.092	0.000	0.000	0.000
المهنية	م. الارتباط							0.480**	0.546**	0.561**	0.831**
	الدلالة							0.000	0.000	0.000	0.000
الاجتماعية	م. الارتباط								0.490**	0.438**	0.672**
	الدلالة								0.000	0.000	0.000
الصحية	م. الارتباط									0.500**	0.781**
	الدلالة									0.000	0.000
الشخصية	م. الارتباط										0.786*
	الدلالة										0.000
ضغوط الحياة	م. الارتباط										
	الدلالة										

*** دالة إحصائيا عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$).** **** دالة إحصائيا بدرجة عالية عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$).**

يتضح من الجدول (35.4) ما يلي.

- وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات الالتزام وبين متوسطات التحكم والتحدي والدرجة الكلية للصلابة النفسية.
- وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات الالتزام وبين متوسطات الضغوط والمهنية والاجتماعية والشخصية والدرجة الكلية لضغوط الحياة.
- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات الالتزام وبين متوسطات الضغوط الاقتصادية والصحية.

- وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات التحكم وبين متوسطات التحدي والدرجة الكلية للصلابة النفسية.
- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات التحكم وبين متوسطات الدرجة الكلية لضغوط الحياة وباقي الضغوط الاخرى.
- وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات التحدي وبين متوسطات الدرجة الكلية للصلابة النفسية.
- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات الصلابة النفسية وبين متوسطات الدرجة الكلية لضغوط الحياة وباقي الضغوط الاخرى. باستثناء الضغوط الاجتماعية حيث تبين وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية.
- وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات الضغوط الاقتصادية وبين الدرجة الكلية لضغوط الحياة وباقي الضغوط الاخرى. باستثناء الضغوط الاجتماعية حيث تبين انه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية.
- وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات الضغوط المهنية وبين الدرجة الكلية لضغوط الحياة والضغوط الاجتماعية والصحية والشخصية.
- وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات الضغوط الاجتماعية وبين الدرجة الكلية لضغوط الحياة والضغوط والصحية والشخصية.
- وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات الضغوط الصحية وبين الدرجة الكلية لضغوط الحياة والضغوط الشخصية.
- وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات الضغوط الشخصية وبين الدرجة الكلية لضغوط الحياة.

الفصل الخامس: مناقشة نتائج الدراسة والتوصيات

1.5 مناقشة نتائج الدراسة

2.5 توصيات الدراسة

الفصل الخامس

مناقشة نتائج الدراسة:

يتضمن هذا الفصل عرضاً كاملاً ومفصلاً لمناقشة نتائج الدراسة، وذلك للإجابة عن تساؤلات الدراسة والتحقق من صحة فرضياتها.

1.5 مناقشة نتائج الدراسة

1.1.5. مناقشة نتائج السؤال الأول:

ما درجة الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم؟

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة العسود (2011) التي بينت أن الدرجة الكلية للصلابة النفسية جاءت بدرجة مرتفعة وان أكثر أبعاد الصلابة النفسية انتشاراً لدى زوجات الأسرى تمثلت في بعد الالتزام، الذي جاء معبراً عن درجة مرتفعة، وبعد التحدي الذي جاء بدرجة مرتفعة. كذلك اتفقت مع نتائج ودراسة دخان والحجار (2005) التي بينت أن معدل الصلابة النفسية جاء بدرجة مرتفعة. في حين اختلفت مع ما كشفت عنه نتائج دراسة البيرقدار (2011) التي بينت أن معدل الصلابة النفسية جاء بدرجة منخفضة.

ويعزو الباحث السبب في وجود درجة مرتفعة من الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية إلى ما يتمتع به العاملين في المؤسسة الأمنية من صفات شخصية وقدرات جعلتهم أكثر قدرة على الصمود والتحدي، حيث استطاع العاملين في المؤسسات الأمنية وخلال مسيرتهم النضالية الطويلة أن يسطروا صفحات مشرقة من النضال، حيث أن غالبية العاملين في المؤسسة الأمنية تعرضوا للإعتقال من قبل الاحتلال الإسرائيلي، ولقد شكّلت الحركة الوطنية بمجملها تجربة رائدة ضاهت في مستوى أدائها وبرامجها مدارس فكرية متعددة، وعلى كافة الصعد السياسية والفكرية، الثقافية والفنية، التنظيمية والديمقراطية، فخرجت القائد الفذ والمناضل العنيد، والكاتب المبدع والشاعر الرائع، أما عن وجود بعد الالتزام في المرتبة الأولى فان ذلك قد يعود إلى ما يعنيه الانتماء الحقيقي لدى هؤلاء العاملين في المؤسسات الأمنية، حيث يلتزم العامل في المؤسسة الأمنية بمبادئ تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله. أما عن وجود التحدي في المرتبة الثانية والذي يتشكل لديهم المحافظة على ذواتهم والمحافظة على سلامة الأداء النفسي لديهم رغم وجودهم داخل المؤسسات الأمنية وتحت ضغط الظروف، وذلك حتى يتكيفوا مع واقعهم، أما عن وجود

التحكم في المرتبة الثالثة بدرجة متوسطة، فقد يعود إلى اعتقاد العاملين في المؤسسة الأمنية أن كل ما يحدث لهم هو بسبب وجود الاحتلال الإسرائيلي، رغم أن لديهم من القدرات ما يؤهلهم للاعتقاد أن بإمكانهم أن يكونوا لهم تحكم في ما يجري من أحداث لهم، وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث لهم. حيث أن لديهم من الإمكانيات والقدرات النفسية ما يمكنهم من مواصلة حياتهم بصورة تجعلهم يتمتعوا بالصحة النفسية، خاصة وان غالبيتهم قادر على تقييم ذاته، وهذا ما أكده (أبو هين، 2004) الذي بين من خلال دراسته أن إستراتيجية إعادة التقييم تحتل المرتبة الأولى في الاستخدام في مواجهة الآثار النفسية، يليها التخطيط لحل المشاكل، ثم التحكم بالنفس، يليها الانتماء، تأتي في المرتبة الخامسة إستراتيجية تحمل المسؤولية، يليها التفكير بالتمني والتجنب، وجاءت إستراتيجية الارتباك والهروب في المرتبة السابعة والأخيرة في الاستخدام من قبل العاملين في المؤسسة الأمنية، كما تبين أنهم يستخدمون العديد من استراتيجيات التكيف لمواجهة الآثار النفسية الناشئة عن الضغوط.

2.1.5 مناقشة نتائج السؤال الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغيرات (المحافظة وسنوات العمل، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، والعمر، والرتبة، ومكان السكن، ومستوى الدخل)؟

وانبثق عن هذا السؤال الفرضيات الصفرية (1-8) وفيما يلي مناقشة نتائج فحصها:

1.2.1.5. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير المحافظة.

يرى الباحث أن أفراد العينة هم من نفس المجتمع الواحد ويؤلفون وحدة متكاملة بناءاً على اشتراكهم في ظروف تاريخية واحدة وتأثرهم ببيئة جغرافية واحدة وإتباعهم أنماطاً سلوكية متشابهة وتأثرهم بعوامل ثقافية ودينية وحدت بين أفكارهم على درجة كبيرة جداً، ويرى الباحث أن أساليب التنشئة الاجتماعية كفيلة بأن تخلق بين أفراد المجتمع الواحد شخصية قومية.

كما يعزو الباحث إلى أن الاختلافات الثقافية والاجتماعية لها أثر في إدراك وتقييم الأحداث، فكل مجتمع له ظروفه ومعتقداته وثقافته المتميزة التي تؤثر على الفرد في إدراكه للضغوط وكيفية مواجهته لها من خلال تفاعله بالبيئة الأسرية والاجتماعية وتأثره بالمعايير والقيم الاجتماعية والواقع الاجتماعي والسياسي المحيط به.

من هنا يرى الباحث أن أساليب التنشئة الاجتماعية التي تسود المجتمع الفلسطيني يتأثر بالأوضاع والظروف كوحدة متكاملة، وكذلك الحياة القاسية التي يعيشها الشعب الفلسطيني، تلك الحياة التي تخلق شخصيات أكثر جرأة وشجاعة وتحمل للمسؤولية.

2.2.1.5. منافشة نتائج الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير سنوات العمل.

وهذا لا يتفق مع نتائج دراسة (Rhodewalt & Zone K ,1989) التي أظهرت ارتفاع مستوى الصلابة لدى العاملين في الأعمال التطوعية التي تخدم المجتمع وفي العمل المؤسساتي الروتيني. في حين اتفقت مع دراسة البهاص (2002) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الخبرة.

ويعزو الباحث السبب في عدم وجود فروق تبعا لمتغير سنوات العمل إلى أن ذلك قد يعود إلى أن العاملين في المؤسسة الأمنية لديهم عمل وواجبات ومهام كثيرة، فهم يتقاضون راتباً شهرياً من السلطة الفلسطينية طيلة فترة خدمتهم، وتتنوع مهامهم تبعاً لطبيعة الدور المنوط بهم، كذلك فان شعورهم اتجاه عملهم نابع من حسهم الوطني والأخلاقي، فهم يرون أن ضميرهم يملي عليهم القيام بواجباتهم بغض النظر عن طبيعة العمل أو المهمة المكلفون بها.

3.2.1.5. منافشة نتائج الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (حمادة وعبد اللطيف، 2002) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

قد تؤثر الحالة الاجتماعية على الصلابة النفسية وقد يكون لها مردودها السلبي في مجتمعات أخرى غير المجتمع الفلسطيني، والذي عانى معظم أبناءة من بطش الاحتلال، ودخل غالبية شبابه سجون الاحتلال، وكانوا قادرين على التحدي في مختلف أعمارهم.

ولكن ما يميز هذه النتيجة أن هناك اختلاف لصالح الأعزب لأن مسؤولياته حسب رأي الباحث أقل لأنه لا يعيل أسرة وظروفه المادية غير مستقرة بسبب ظروف الاحتلال.

يعزو الباحث هذه النتيجة إلى كون العاملين في المؤسسة الأمنية محصنين بالمساندة الاجتماعية من قبل أبناء شعبهم مما يمدهم بالصلابة النفسية العالية، مما يعينهم على تحمل المشاق بغض النظر عن حالته الاجتماعية

4.2.1.5. مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

يرى الباحث أن السبب في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تبعا لمتغير المؤهل العلمي بأن المؤهل العلمي في الأجهزة الأمنية يلعب دوراً مهماً لتحصيل الرتبة العسكرية، لكن ليس في كل المراحل، فأهم درجة هي البكالوريوس حيث يهيأ الموظفين للحصول على رتبة عسكرية متوسطة، سابقاً كانت ترتبط شهادة البكالوريوس برتبة ملازم. لذا يمكن القول أن السبب في وجود فروق على بعد الالتزام لصالح بكالوريوس فأعلى قد يعود إلى ارتباط هذا المؤهل تحديدا بالرتبة العسكرية الخاصة بالضباط، والذين هم في الغالب ما يوكل أليهم من مهمات ومسؤوليات خاصة تمنحهم الصلاحيات بضبط الأفراد وتوزيع المهمات عليهم داخل المؤسسة الأمنية، لذا فمن الضروري أن تكون درجة الالتزام لديهم أعلى من غيرهم من حملة المؤهلات العلمية.

5.2.1.5. مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير العمر.

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كوبازا، (1979)، كما اتفقت مع ما كشفت عنه دراسة (Rhodewalt & Zone ,1989) التي أظهرت أن لا اختلاف في مستوى الصلابة النفسية تبعا للعمر.

ويرى الباحث أن العمر قد يكون له تأثيره في موضوعات أخرى متعلقة بالقدرات أو المهارات الخاصة، وقد يؤثر العمر في اكتساب الفرد لبعض السلوكيات أو القيم أو حتى العادات الاجتماعية، إلا انه ليس بالضرورة أن يكون له تأثيراته على ارتفاع أو انخفاض درجة الصلابة، فالصلابة النفسية يكتسبها الفرد من خلال خبراته الحياتية على مدار الأيام والساعات التي يمر بها ببعض المواقف التي قد يزيد أو تضعف هذه السمة الهامة في حياة الناس، وان طبيعة المجتمع الفلسطيني الذي تعرض للكثير من الأحداث والظروف الخاصة جعلت من كافة الأفراد على اختلاف أعمارهم يتمتعوا بدرجة عالية من الصلابة النفسية، لذا تبين انه لا توجد فروق تبعا لمتغير العمر.

6.2.1.5. منافشة نتائج الفرضية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير الرتبة العسكرية.

يرى الباحث أن السبب في عدم وجود فروق في متوسطات درجات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تبعا لمتغير الرتبة العسكرية، إلى أن الباحث وسبق وبين أن الصلابة النفسية هي عبارة عن سمة خاصة يتمتع بها الفرد نتيجة قدراته الخاصة على التعامل مع بعض الضغوط والمشكلات التي يمر بها أثناء مسيرة حياته، والتي تؤدي في الغالب إلى اكتسابه لبعض المهارات والقدرات في التعامل مع تلك الضغوط، وهذا بدوره يؤدي إلى اكتسابه لخبرات خاصة في مواجهة اغلب المواقف التي يمر بها، وبالتالي فإن درجة الصلابة قد تتأثر بقدرات الفرد الخاصة وسماته الشخصية بصورة اكبر مما قد تؤثر به الرتبة العسكرية، فليس بالضرورة ان يكون الفرد الحاصل على رتبة عسكرية عالية أن يتمتع بدرجة عالية أيضا من الصلابة النفسية، وبالتالي فان الرتبة العسكرية قد لا يكون لها دور في ذلك.

7.2.1.5. منافشة نتائج الفرضية السابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير مكان السكن.

ويرى الباحث أن ممارسات جيش الاحتلال الإسرائيلي تجاه الشعب الفلسطيني سواء في المدن أو القرى أو حتى المخيمات كانت تمتاز بالقسوة والشدة والعنف بدليل استخدام الطائرات والدبابات والاغتيال وهدم للمنازل وتدمير البنية التحتية للشعب الفلسطيني، إلا أن هذه الممارسات أشد قسوة داخل المدن حيث تتواجد المؤسسات والدوائر الحكومية والتنظيمات الفلسطينية، وذلك بهدف إرباك

الشعب الفلسطيني وخلخلة النظام والأمن عنده، فانعكست هذه الممارسات لتبرز في الضغط النفسي التي يعاني منه أبناء شعبنا الفلسطيني عامة وأبناء الموظفين في الأجهزة الأمنية خاصة، فجميع محافظات الوطن تتعرض لآلة البطش الإسرائيلية والتي لا تفرق بين أبناء الشعب الفلسطيني بغض النظر عن مكان سكناهم أو إقامتهم.

8.2.1.5. مناقشة نتائج الفرضية الثامنة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات الصلابة النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير مستوى الدخل.

اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Porter ,1998) ويرى الباحث أن ارتفاع مستوى الدخل الشهري قد يكون له تأثيره الإيجابي في مستوى الصلابة النفسية، لأن زيادة الدخل تلبي الاحتياجات الأساسية والمتطلبات الرئيسية، وتتكفل الأمور الطارئة، فزيادة الدخل تعني زيادة القوة وخاصة عندما يكون دخلاً إضافياً، فوق القيمة الشهرية التي يتقاضاها الموظف، حيث أن زيادة الدخل زيادة في تغطية للاحتياجات والمتطلبات، وذلك زيادة في الدعم النفسي للثبات والوقوف بوجه الأزمات فهو يحمي من أخطار العوز والاحتياج.

3.1.5. مناقشة نتائج السؤال الثالث:

ما درجة ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم؟

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة السباعي (2001) بأن أهم المصادر المسببة للضغط هي محدودية ظروف بيئة العمل المادية. واتفقت مع دراسة روبينا وآخرون (2008) بأن أحد مسببات الضغوط المهنية هي بزيادة تكاليف الرعاية الصحية. واتفقت مع دراسة جبر (2005) بأن الدخل الشهري له أثر في الصعوبات التي تواجه العاملين في المؤسسة الأمنية. واتفقت مع دراسة مسلم (2007)، بأن مصادر الضغوط المهنية تتمثل بالرواتب القليلة. واتفقت مع دراسة نبهان (2004) بأن أكثر العوامل التي تشكل أكبر مصدر للضغط هي العائد المالي للوظيفة.

يعزو الباحث هذه النتيجة للوضع الاقتصادي المتدني، والراتب الشهري المنخفض، وغلاء المعيشة. كما يعزو ذلك أيضاً أن الموظف في المؤسسة الأمنية بحالة عمله يصبح مستقلاً مادياً، مما يؤدي إلى زيادة الأعباء عليه، فيصبح عليه واجبات ومصاريف لم تكن موجودة من قبل، ويصبح مسؤول أساسي في مصاريف البيت ومتطلبات الأسرة، وتتغير احتياجاته وطموحاته فيصبح سقفه أعلى مما كان عليه، وهذا لا يتناسب مع ما يتقاضاه من راتب.

كما يعزو الباحث حصول البعد الاقتصادي على درجة عالية على أن العاملين في المؤسسة الأمنية مسؤولين عن تحمل مصاريفهما وعليهم مسؤوليات الأسرة والأولاد، وكون الوضع الاقتصادي متدنياً والأسعار بارتفاع، والغلاء الفاحش، يعد عاملاً ضاغطاً عليهم.

كما يعزو الباحث البعد الصحي إلى أن الموظف بحاجة إلى رعاية صحية وأن الخدمات الطبية تفتقر إلى الأدوية المرتفعة الثمن، وقلة المستشفيات حيث أن في محافظة الخليل مستشفيين حكوميين فقط، ومحافظة بيت لحم مستشفى واحد فقط، وأن الموظف بحاجة إلى شهر أو حتى شهرين لمقابلة الطبيب نظراً لطوابير المراجعين في المستشفيات، وبالتالي فإنه يتوجه إلى طبيب خاص من أجل تلقي العلاج وهو بحاجة إلى مصاريف إضافية أخرى لتغطية احتياجاته.

ويعزو الباحث حصول البعد المهني على نتيجة متوسطة، إن الأجهزة الأمنية تخضع لقوانين وأنظمة عسكرية، صارمة جداً، وهذه الثقافة جديدة على مجتمعنا الفلسطيني، بثقافة الالتزام، والعمل العسكري البحت، وتعزو هذه النتيجة أيضاً بأن القوانين والالتزام مرتبطة بالعمل الروتيني، وهذا بحد ذاته يسبب ضغوط مهنية، إن الموظف يوكل إليه العمل المكتبي، فهذه المهنة مقيدة بزمان ومكان، وأشخاص محددين، مما يجعله يعيش بروتين وظيفي متعب، وأيضاً لمزاجية المدير، والالتزام بقوانين المؤسسة الأمنية الصارمة.

يعزو الباحث حصول البعد الاجتماعي على درجة منخفضة، وذلك لأن للبيئة الاجتماعية الفلسطينية من عادات وقيم وثقافة تأثير على العاملين في المؤسسة الأمنية من معاناة وضغوط وهو ما أثبتته دراسة كيم وآخرون (Kim, et al, 1997) حيث توصلت إلى أن للمجتمع وثقافته تأثير مباشر، على ما أفرزه الواقع الاجتماعي الفلسطيني من خصوصية تختلف عن المجتمعات الأخرى تحكمه العادات والتقاليد والقيم التي تتعارض في بعض الأحيان مع الحضارة الحديثة، وهذا ما يرفضه جيل اليوم الخضوع لهذا الواقع نتيجة تطلعاته المستقبلية نحو التحضر، إلا أنه يصطدم بالواقع الاجتماعي ومجموعة العادات والتقاليد والقيم.

وهذا ما أكده ميلر (Miller, 1979) من خلال دراسته عن مصادر الضغوط حيث وجد أن من أهم مصادر الضغوط لدى الأفراد خاصة الشباب الضغوط الاجتماعية، فالقيم والمعتقدات والمبادئ والصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد كلها مصادر مسببة للضغوط.

ومن الضغوط الاجتماعية التي قد تؤثر على الموظف نقص أو انخفاض الدعم الاجتماعي وهذا ما أكدته دراسة بيتز (Petz, 1997) الذي توصل إلى وجود ارتباطات بين درجة الضغوط والدعم الاجتماعي.

كما أن الأسرة والمجتمع يلعبان دوراً أساسياً بحياة الفرد، فما زالت القيود الأسرية والمجتمعية تقع على الفرد، وتقيده بقيود العادات والتقاليد، والدين، والثقافة.

واتفقت مع دراسة روبينا وآخرون (2008) بأن أحد مسببات الضغوط المهنية هي بزيادة تكاليف الرعاية الصحية.

ويعزو الباحث حصول البعد الشخصي على درجة منخفضة لطبيعة عمل موظف الأمن، فيجد نفسه أمام مشكلات مثل انخفاض مستوى تقدير الذات ومستوى الطموح، والتصلب والجمود في الرأي، وصعوبة اتخاذ القرار والتردد، فالمرحلة التي يمر بها من الحياة العسكرية إلى الحياة الاجتماعية وبالعكس كلها عوامل تشكل ضغوطاً شخصية خاصة، وفي الحياة العسكرية تحمل المسؤولية الكاملة ويضعه أمام مخاوف كبيرة، وهذا ما أكده كل من روزنمان وفريدمان وشتراوس (Rosenman, Friedman, shtrauss, 1966) في دراستهم عن الشخصية والضغوط، أن هناك بعض العوامل الاجتماعية والانفعالية كضغوط الوقت والتحدي والمثابرة والتوتر والتوجه للانجاز قد تؤثر على شخصية الفرد وتؤدي إلى معاناته من ضغوط شخصية، بحيث يصبح يشعر بالإجهاد والإنهاك، وأن أغلبهم يعانون من ضغوط اجتماعية وقد يكون لها علاقة بالضغوط الشخصية، فلنمط الشخصية إسهام واضح في زيادة أو نقصان الضغوط الملقاة على عاتقه.

4.1.5 مناقشة نتائج السؤال الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغيرات (المحافظة وسنوات العمل، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، والعمر، والرتبة، ومكان السكن، ومستوى الدخل)؟

وانبثق عن هذا السؤال الفرضيات الصفرية (1-8) وفيما يلي مناقشة نتائج فحصها:

1.4.1.5. مناقشة نتائج الفرضية التاسعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير المحافظة.

يتبين من الجدول (20.4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تبعا لمتغير المحافظة، على الدرجة الكلية لضغوط الحياة وباقي الأبعاد الأخرى باستثناء بعد الضغوط الصحية حيث كانت الفروق على هذا البعد لصالح المبحوثين الذين يعملوا في محافظة الخليل، فقد بلغ المتوسط الحسابي على بعد الضغوط الصحية لدى العاملين في محافظة الخليل (2.82)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدى العاملين في محافظة بيت لحم (2.59)، كما تبين أن قيمة (ت) المحسوبة (2.344) عند مستوى الدلالة (0.020)، أما على الدرجة الكلية لضغوط الحياة لدى العاملين في محافظة الخليل

فقد بلغ المتوسط الحسابي (2.61)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدى العاملين في محافظة بيت لحم (2.52)، كما تبين أن قيمة (ت) المحسوبة (1.219) عند مستوى الدلالة (0.224)، وذلك كما هو واضح في الجدول السابق. وبناء عليه تم قبول الفرضية الصفرية التاسعة على الدرجة الكلية وباقي الأبعاد الأخرى باستثناء بعد الضغوط الصحية حيث تم رفضها.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (العنزي، 2004) التي أظهرت عدم وجود فروق في درجة الضغوط تعزى لمتغير المحافظة، في حين اختلفت مع ما كشفت عنه دراسة (جودة، 2004) التي بينت وجود فروق في متوسطات الأحداث الضاغطة تعزى لمتغير المحافظة.

ويعزو الباحث ذلك إلى أن العاملين في المؤسسة الأمنية في كلتا المحافظتين قريبين من موقع سكناهم، كما أن البقعة الجغرافية والمساحة بين المحافظتين صغيرة ولا تحتاج إلى مسافات زمنية علاوة على توفير المواصلات من والى المحافظتين، وهذا يعني أن هناك تواصل جغرافي مع أهليهم وآسرهم وبالتالي غير قلقين على بيوتهم وآسرهم، وهذا يشعرهم بالاستقرار النفسي والأمان.

2.4.1.5. مناقشة نتائج الفرضية العاشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير سنوات العمل.

يعزو الباحث هذه النتيجة بأن الموظفين أقل من (7) سنوات، تكون سنوات الخدمة لديهم قليلة، لذلك ينعكس على وضعهم الوظيفي والمادي فالخبرة بالعمل يعتبر عاملاً مهماً بالنسبة للعاملين في المؤسسة الأمنية ومن خلالها يستطيع الموظفين الغير حاصلين على شهادات علمية المطالبة بدورات أمنية لاكتساب الخبرة في العمل الأمني وذلك لتحسين وضعهم، حيث أن سنوات الخدمة تنعكس على الجانب الاقتصادي كلما زادت سنوات الخدمة زادت الرتبة العسكرية، وهذا من شأنه أن يرفع مستوى الدخل المادي فيكون وضعهم أفضل بكثير مما كان عليه سابقاً.

اختلفت هذه النتيجة مع دراسة الحنيطي (2002)، بأنه توجد فروق إحصائية في تصورات الموظفين نحو العوامل المهنية المسببة للضغط الوظيفي تعزى لمتغير سنوات الخدمة، واتفقت مع دراسة البلهيد (2000)، بأنه كلما زادت الخبرة انخفضت ضغوط العمل التي يتعرض لها الموظف، كما اتفقت مع دراسة (المحتسب، 2004) في عدم وجود فروق تعزى لمتغير سنوات العمل، وهذا يعني أن سنوات العمل ليست عاملا أساسيا في وجود الضغوط، بل أن هناك أسباب أخرى تكون داخلية وخارجية منها ضعف سياسة التقييم للعاملين، عدم أعطاء صلاحيات في العمل، عدم الشعور

بالأمان لوجود الاحتلال والتعرض للاعتقال من قبل الاحتلال، التعرض للخطر المستمر، والأوضاع السياسية والأمنية الصعبة مما يجعلهم يشعرون بعدم الأمان.

3.4.1.5. مناقشة نتائج الفرضية الحادية عشر:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (السبيعي، 1999) على وجود فروق في متوسطات درجة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح العاملين في المؤسسة الأمنية الذين حالتهم (أعزب)، في حين اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (ابو عين، 2013) بعدم وجود فروق في درجة الضغوط النفسية لدى المراة العاملة في الاجهزة الامنية يعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

ويعزو الباحث ذلك السبب إلى أن حجم المسؤولية الملقاة على عاتقهم سواء المتزوجين أو الغير متزوجين متساوية، وهذه الاعباء متساوية ويتساوى بها كافة العاملين بالمؤسسة الامنية، ومتطلبات الأسرة واحتياجاتها كثيرة، في حين أنهم مرتبطون بحمل أعباء الأسرة والأبناء من مسؤليات مادية واجتماعية، لهذا السبب تكون الضغوط متساوية على الجميع .

4.4.1.5. مناقشة نتائج الفرضية الثانية عشر:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (أبو مصطفى والأشقر، 2011)، التي بينت وجود فروق معنوية في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي لصالح المؤهل الادني. كذلك اتفقت مع نتائج دراسة (المحتسب، 2004) التي بينت وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لصالح الذين مؤهلاتهم ثانوي فاقل.

ويرى الباحث أن ذلك قد يرجع إلى حجم الأعباء والمسؤوليات الملقاة على عاتق هؤلاء، حيث يمكن القول أن المؤهل العلمي في الأجهزة الأمنية يلعب دوراً مهماً بتحصيل الرتبة العسكرية، ولكن ليس بكل المراحل، فأهم درجة هي البكالوريوس، حيث يهيأ الموظفين للحصول على رتبة عسكرية متوسطة، سابقاً كانت ترتبط شهادة البكالوريوس برتبة ملازم أما الآن فأصبحت مساعد أول، إلا في حالة ذوي التخصص فلهم استثناءات وظيفية ومعاملة خاصة، وبالنسبة للموظفين الذين لا يوجد عندهم شهادات علمية، قد يؤثر على الرتبة بحيث يصبح استحقاق الرتبة منخفضاً، وبالدراسة

الحالية تمثل عينة الدراسة بأن الموظفين في الأجهزة الأمنية يمثلون أكبر نسبة من الحاصلين على شهادة البكالوريوس.

5.4.1.5. منافشة نتائج الفرضية الثالثة عشر:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير العمر.

اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (الحنيطي،2004) بأنه توجد فروق إحصائية في تصورات العاملين نحو العوامل المهنية المسببة للضغوط تعزى لمتغير العمر. واختلفت أيضا مع دراسة السباعي (2001).

يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الموظفين الذين يتراوح أعمارهم من 30- 40 يقع عليهم مسؤوليات كثيرة وكبيرة من حيث تحمل المسؤولية الأسرية والالتزام الاجتماعي والالتزام بالعمل، ومسؤولية أعباء الأسرة.

أيضا أظهرت الدراسة أن جميع العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم يتعرضون للضغوط بغض النظر عن العمر، علما أن غالبية العاملين في المؤسسة الأمنية من فئة آل (40) فهم يتلقون ضغوط متساوية ويعيشون نفس الظروف، فالضغوط لا تفرق بين صغير السن أو كبير السن ويتعرضون لضغوط اقتصادية والاجتماعية وصحية بدرجة شبه متساوية، يعتقد الباحث ومن خلال معايشته لواقع المؤسسة الأمنية والعاملين فيها أن هذه الفئة لديها ضغوطات أكثر وخصوصاً اقتصادية لما عليهم من التزامات مادية اتجاه اسرهم ومستحقات مالية واجتماعية يومياً وإعالة أسرهم وبالتالي تساوت الضغوط حسب النتائج عند جميع الأعمار.

ويرى الباحث أن ذلك قد يعود إلى أن التعرض للضغوط أمر حتمي وبأشكال متعددة، ولا تفرق الضغوطات بين المراحل العمرية المختلفة لأن الظروف تتشابه في مصدرها وقوتها، فأصبحت الضغوط فرصة للنمو النفسي وزيادة لفعالية الموظف وقدرته على استخدام المصادرة النفسية والاجتماعية لخدمة الهدف، لكي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية الأحداث الضاغطة.

6.4.1.5. منافشة نتائج الفرضية الرابعة عشر:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير الرتبة العسكرية.

اختلفت هذه النتيجة مع دراسة الحنيطي(2002)، بأن هناك فروقاً إحصائية في تصورات العاملين نحو العوامل المهنية المسببة للضغط الوظيفي تعزى لمتغير التصنيف الوظيفي. واتفقت هذه الدراسة مع دراسة الشائع (1991)، بأن أبرز ضغوط العمل التي مر بها القادة الأمنيون من ذوي الرتب المتوسطة، لكنها اختلفت مع نفس الدراسة بـأن العلاقة بين أنماط ضغوط العمل وبعض المتغيرات مثل الرتبة، حيث أوضح بأن الرتبة ليس لها علاقة بنوعية معينة من الضغوط، وذلك لوجود الرضى الوظيفي للغالبية من العاملين بالمؤسسة الامنية، حيث كانت في بداية تكوين الأجهزة تقوم على الجانب النضالي، فيتم تصنيف الرتب بالعامل النضالي لدى الموظفين، ولم يكن هنالك توجه من قبل الموظف للانخراط في الأجهزة الأمنية إلا بنسب قليلة جداً، ومن ثم أصبحت الرتب العسكرية لها نظام خاص يرتبط بالتحصيل العلمي، فالموظفون الذين التحقوا بالأجهزة الأمنية في بداية تأسيسه من ذوو الشهادات المتدنية من الثانوية العامة وأقل، مما أثر على رتبهم العسكرية، فكانت الرتب تتراوح ما بين رقيب ورقيب أول، فهناك علاقة طردية ما بين الرتبة والراتب، فلا يحصل الموظف على فرصه من الترقيات الوظيفية، مما يبقيه في مواقع وظيفية متدنية. لذلك أغلب العاملين بالأجهزة الأمنية من ذوي الرتب القليلة، والرواتب القليلة أيضاً. وأكثر فئة متضررة، هي فئة الأقل من مساعد حيث هناك فجوة بالراتب بين الرتب حيث من مساعد وأقل الفروق بالراتب قليلة جداً. أما الرتب الأخرى من ملازم وأكثر تختلف بحسب الرتب وكلما ارتفعت الرتبة أصبح استحقاق فروق الراتب أكبر.

7.4.1.5. مناقشة نتائج الفرضية الخامسة عشر:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) **في متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير مكان السكن.**

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (أبو عين، 2013) انه لا توجد فروق دالة إحصائيا في درجة الضغوطات النفسية التي تعاني منها المرأة العاملة في الأجهزة الأمنية تعزي لمتغير مكان السكن، واختلفت مع دراسة (عساف، 2003) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية عند الهيئة التدريسية في جامعتي بيرزيت والنجاح تعزى إلى مكان السكن.

ويرى الباحث أن السبب في ذلك يعود إلى أن غالبية العاملين في المؤسسة الأمنية التي أجريت عليهم الدراسة هم من نفس المنطقة ويتعرضون لنفس الضغوط والظروف بدرجة متساوية تقريبا وهذا يدل على انه باختلاف مكان السكن لم يؤثر على المعاناة من الضغوط، وذلك عندما يكون العاملون في الأجهزة الأمنية قريبين من مواقع سكناهم ومتواصلين مع أهلهم وأسرهم وغير قلقين على أوضاعهم وهذا يجعلهم يشعرون بالأمان، وكون النسيج المجتمعي والأسري وتداخل العلاقات

والخصوصيات واحدة حيث يجمعهم مجموعة العادات والتقاليد والقيم وهذا يظهر بشكل واضح في معتقداتهم، كما أن الظروف الإقتصادية والتي تتمثل في الغلاء المعيشي الجميع يعاني منها مما تسبب ضغوطاً في حياتهم.

8.4.1.5. مناقشة نتائج الفرضية السادسة عشر:

لا **توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى** ($0.05 \geq \alpha$) **في متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم تعزى لمتغير مستوى الدخل.**

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة مسلم (2007)، بأن من مسببات الضغط، عندما يكون الراتب عند الموظفين أقل من أمثالهم في مؤسسات أخرى. واتفقت مع دراسة البلهيد (2000)، بأن مسببات ضغوط العمل لدى المديرات في مديريات التعليم، تعود إلى بيئة العمل المادية. واتفقت مع دراسة الحنيطي (2002)، بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الكلية لضغوط المهنة تعزى لمتغير الراتب الشهري.

يعزو الباحث هذه النتيجة لتدني الأجور لدى الموظفين في المؤسسات الحكومية وغير الحكومية بشكل عام، وتختلف الأجهزة الأمنية عن المؤسسات الأخرى في النظام المالي، ويتم تحديد الراتب بالرتبة العسكرية، ولا يوجد نظام يتعامل مع ساعات الإضافة، والإجازات، هناك خصوصية لكل جهاز بالتعامل مع النثريات والمساعدات المالية، وهناك بطء الترقيات وعدم إتباع أنظمة فعالة للحوافز والمكافآت. كذلك يعزو الباحث إلى أن هذه الفئة تعاني من ضغوطات مادية نظرا لمحدودية الدخل وبالتالي تخلق لديهم ضغوطات نفسية كبيرة.

5.1.5 مناقشة نتائج السؤال الخامس:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الصلابة النفسية وبين متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم؟

وانبثق عن هذا السؤال الفرضية الصفرية السابعة عشر:

1.5.1.5 مناقشة نتائج الفرضية السابعة عشر:

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($0.05 \geq \alpha$) **بين متوسطات الصلابة النفسية وبين متوسطات ضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم.**

يتضح من الجدول (36.4) ما يلي.

- وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات الالتزام وبين متوسطات التحكم والتحدي والدرجة الكلية للصلابة النفسية.
- وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات الالتزام وبين متوسطات الضغوط والمهنية والاجتماعية والشخصية والدرجة الكلية لضغوط الحياة.
- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات الالتزام وبين متوسطات الضغوط الاقتصادية والصحية.
- وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات التحكم وبين متوسطات التحدي والدرجة الكلية للصلابة النفسية.
- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات التحكم وبين متوسطات الدرجة الكلية لضغوط الحياة وباقي الضغوط الأخرى.
- وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات التحدي وبين متوسطات الدرجة الكلية للصلابة النفسية.
- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات الصلابة النفسية وبين متوسطات الدرجة الكلية لضغوط الحياة وباقي الضغوط الأخرى. باستثناء الضغوط الاجتماعية حيث تبين وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية.
- وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات الضغوط الاقتصادية وبين الدرجة الكلية لضغوط الحياة وباقي الضغوط الأخرى. باستثناء الضغوط الاجتماعية حيث تبين انه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية.
- وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات الضغوط المهنية وبين الدرجة الكلية لضغوط الحياة والضغوط الاجتماعية والصحية والشخصية.
- وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات الضغوط الاجتماعية وبين الدرجة الكلية لضغوط الحياة والضغوط والصحية والشخصية.
- وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات الضغوط الصحية وبين الدرجة الكلية لضغوط الحياة والضغوط الشخصية.

- وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الضغوط الشخصية وبين الدرجة الكلية لضغوط الحياة.

وهذا يتفق مع ما كشفت عنه نتائج دراسة البيرقدار (2011) التي بينت وجود علاقة سلبية دالة إحصائيا بين متوسطات الضغط النفسي وبين متوسطات الصلابة النفسية. ودراسة دخان والحجار (2005) التي بينت وجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية وكذلك نتائج دراسة أبو هين(2004) التي كشفت عن وجود علاقة ارتباط عكسية دالة إحصائياً بين كرب ما بعد الصدمة والاكتئاب وبين استراتيجيات التكيف (التفكير بالتمني والتجنب، والتخطيط لحل المشاكل، وإعادة التقييم، وتحمل المسؤولية، وإستراتيجية الارتباك والهروب)، باستثناء إستراتيجيتي الانتماء والتحكم بالنفس. في حين اختلفت مع نتائج دراسة العسود (2011) التي كشفت عن وجود علاقة ايجابية دالة إحصائياً بدرجة عالية بين مستوى الأمن النفسي ومستوى الصلابة النفسية لدى زوجات الأسرى.

يمكن القول ان وجود علاقة ايجابية بين ابعاد الصلابة النفسية هو امر طبيعي جدا فالإلتزام الذي يعتبر نوع من التعاقد النفسي الذي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله. لا يمكن أن يتشكل لدى الفرد ويستمر دون أن يكون قادراً على التحكم في ما يصدر عنه أو ما يلقاه من أحداث، كذلك القدرة على اتخاذ القرارات، وهذا بدوره يشكل لديه دافع وقدرة خاصة لمواجهة الضغوط وتحدي أي موقف سلبي قدر يطرأ أو يمر به، مما يساعده على إستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والإجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفعالية، وهذا كله أدى لوجود علاقة ايجابية بين مفاهيم الصلابة النفسية.

أما عن السبب في جود علاقة سلبية بين متوسطات الالتزام وبين متوسطات الضغوط الاقتصادية والصحية والمهنية والاجتماعية والشخصية والدرجة الكلية لضغوط الحياة. فإن هذا قد يعود إلى ما تتركه تلك الضغوط الشخصية والاجتماعية بصورة عامة من آثار نفسية سلبية على الفرد، خاصة وأن حياة الفرد تتأثر بكل ما يدور حوله بنسب متفاوتة، وأن تعرض الفرد لإزمات شخصية سيؤدي بالضرورة الى إضطراب الشخصية مما سيترك آثاره السلبية على درجة الصلابة لدى الفرد وسيؤدي إلى عدم قدرة الفرد أحياناً على ما قطعه على نفسه من التزامات خاصة، فالضغوط الاجتماعية والشخصية تجعل الفرد في حالة صراع دائماً خاصة إذا ما شعر بعدم الآمان من

المحيطين به، أو شعر بفقدان من حوله، في حين يستطيع الفرد التغلب أحياناً على تلك الاضطرابات والضغوط الاقتصادية والصحية، لذا تبين انه لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية، إلا أن ذلك ايضاً لا يعني وجود علاقة ايجابية وإنما ايضاً تظهر النتائج الواردة في الجدول أن العلاقة هي علاقة سلبية رغم أنها غير دالة احصائياً، وهذا يعني أن الضغوط مهما اختلفت إلا أنها ستترك آثارها على الفرد وتضعف درجة الصلابة لدى الفرد.

أما عن عدم وجود علاقة بين متوسطات التحكم وبين متوسطات الدرجة الكلية لضغوط الحياة وباقي الضغوط الأخرى. فان هذا قد يعود إلى إنخفاض درجة الضغوط، وارتفاع درجة الصلابة لدى افراد العينة بصورة عامة، حيث انه قد يكون هناك تباين بين الافراد في حدة الشعور بالضغط والتوتر الذي يرافق التعرض لمشكلة اوموقف ما، ويعود هذا التباين الى التقييم الذاتي للموقف والى مصادر دعم الفرد لذاته والى أساليب التكيف التي يستخدمها الفرد، والقدرة على مواجهة تلك للضغوط.

كذلك يفسر الباحث السبب في عدم وجود علاقة بين متوسطات الصلابة النفسية وبين متوسطات الدرجة الكلية لضغوط الحياة وباقي الضغوط الأخرى. الى ان انخفاض درجة الضغوط بصورة عامة، وقدرة هؤلاء العاملين في المؤسسة الامنية الفلسطينية على التكيف السليم والجيد في أوقات الشدة والضغوط والصدمات مع بقاء الأمل، والثقة بالنفس، والقدرة على التحكم بالمشاعر، والقدرة على حل المشاكل، و فهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم. وهذا يدلل على أن مقومات الصلابة تسهم بشكل فعال في فهم أساليب الحياة بمعناها الحقيقي،وبالتالي زيادة القدرة على مقاومته اوالتقليل من تفاعلها وتأثيرها عليهم.وهذا يعني أن مستوى الضغط النفسي ليس له تأثير على درجة مستوى الصلابة النفسية لدى رجال الام،مما يدلل على أن مقومات الصلابة تسهم بشكل عال في فهم الضغوط بمعناها الحقيقي وبالتالي زيادة القدرة على مقاومتها والتقليل من تفاعلها وتأثيرها على الأشخاص، اما الضغوط الاجتماعية والتي تشير النتائج الى انه كلما زادت نسبتها كلما قلت درجة الصلابة لدى الافراد، حيث تؤثر الضغوط الاجتماعية وما تعنيه من اضطرابات علاقات بالافراد سواء داخل الأسرة أو خارجه على نفسية الفرد وتؤدي الى آثار جانبية تتفاوت في الحدة والدرجة من فرد لآخر، وقد ترافق تلك الضغوط الفرد منذ نشأته الاولى حسب طبيعة الأسرة الأمر الذي يعني تأثيرها ببنية الشخصية وتركيبها، فتصبح تلك الضغوط سمة من سمات الشخصية وتؤدي بدروها الى اضعاف درجة الصلابة النفسية لدى الافراد.

وايضاً تظهر النتائج وجود علاقة ايجابية بين متوسطات الضغوط على اختلاف انواعها سواء كانت إجتماعية أو نفسية إو مهنية، فالضغوط مهما اختلفت ومهما تنوعت فان مردوداتها السلبية سـتكون بالغالب نتجية مؤكده، فالضغوط الاقتصادية مثلا ستؤدي بدون ادنى شك الى وجود تاثيرات خاصة على الافرد وتعرضهم لزيادة في التوتر والاضطراب بصورة عامة وهذا ادى الى وجـود علاقـة ايجابية بين متوسطات الضغوط على اختلاف انواعها.

5.2 توصيات الدراسة

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج فان الباحث يوصي بالاتي:

- الاهتمام بالدراسات والبحوث التي تخص المؤسسة الأمنية والعسكرية.
- العمل على توزيع الأدوار حسب الكفاءة المهنية داخل المؤسسة الأمنية والعسكرية
- القيام بمشاريع اقتصادية تساعد العاملين في المؤسسة الأمنية وذويهم للعيش بكرامه.
- تصميم برامج إرشادية للعاملين في المؤسسات الأمنية والعسكرية تعمل على تخفيف مستوى الضغوط لديهم التي كشفت عنها الدراسة الحالية ولا سيما الضغوط الاقتصادية، وذلك من خلال:

- العمل على نشر التوعية الأمنية والنفسية لديه.
- إشباع حاجاتهم الأساسية من خلال الحوافز المادية والمعنوية، والتي تلعب دور هاماً في حياة العاملين وبالتالي تؤدي إلى رفع الكفاءة، وتنمية مهارات مواجهة الضغوط التي تعمل على تحسين الأداء.

- ضرورة التنسيق الكامل بين الأجهزة الأمنية والعسكرية وبين الأفراد والضباط من نفس الجهاز والأجهزة الأخرى وتشجيع الحوار للاستفادة من خبراتهم والاستماع إلى مشكلاتهم ومقترحاتهم والعمل على حلها.
- توفير الأمن الوظيفي للعاملين في المؤسسة الأمنية والعسكرية من خلال العمل على ضمان حقوقهم وآمنهم الاقتصادي.

دراسات مقترحة:

- مصادر الضغوط النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية والعسكرية.
- دافعية الانجاز وعلاقتها بالأنماط الإدارية لدى العاملين بالمؤسسة الأمنية والعسكرية
- برنامج إرشادي لتخفيف الضغوط الحياتية لدى الموظفين في القطاع الأمني والعسكري.
- إستراتيجية مواجهة أساليب الحياة الضاغطة وكيفية التغلب عليها لدى العاملين في المؤسسة الامنية والعسكرية.

المصادر والمراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم، عبدالستار. (1998): الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه. عالم المعرفة، الكويت.
- أبو إسحاق، سامي. (2007): فعالية برنامج ارشادي لإدارة الضغوط لدى طالبات المرحلة الثانوية في محافظات غزة، مجلة مستقبل التربية العربية، تصدر عن المركز العربي للتعليم والتنمية، عدد 45،
- أبو راسين، محمد. (2010): العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وتقدير الذات لدى عينة من الأطفال السعوديين، كلية التربية، رسالة ماجستير، جامعة الملك خالد، جده.
- أبو عوض، سليم. (2008): التوافق النفسي للمسنين، الطبعة الأولى. دار أسامة للنشر، الأردن، عمان.
- أبو عين، آمنة. (2013): الضغوطات النفسية التي تعاني منها المرأة العاملة في الأجهزة الأمنية في شرق فلسطين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس فلسطين.
- أبو غالي، عطاف. (2012): فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى. كلية التربية، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد العشرين، العدد الأول.
- أبو مصطفى، نظمي والأشقر، ياسر(2011): الضغوطات المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني، مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية،المجلد التاسع عشر، العدد الأول، ص، ص209-238.
- أبو ندى، عبد الرحمن. (2007): الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- أبو هين، فضل.(2004): الاثار النفسية الناجمة عن الاسر وعلاقتها باستراتيجيات التكيف لدى الاسرى الفلسطينيين المحررين من السجون الاسرائيلية في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الاقصى، فلسطين.
- أحمد، نعمة (1999): الاستراتيجية الدينية وأحداث الحياة الضاغطة، بحث منشور، مجلة دراسات نفسية، عدد 4، مجلد 9، ص 585 – ص 613.
- الأسدي، غالب. (2007): ضغوط الحياة لدى طلبة جامعة بغداد، مركز الدراسات التربوية، جامعة بغداد.
- إسماعيل، عزت. (1993): الاكتئاب النفسي، الكويت، وكالة المطبوعات.

- بخش، أميرة. (2003): أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقليا والعاديين، رسالة ماجستير، جامعة ام القرى، مكة المكرمة.
- بخش، أميرة. (2007): أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقلياً والعاديين بالمملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- بسيوني، سوزان، جبريل، فاروق. (2011): أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والقلق والاكتئاب لدى طالبات الجامعة – دراسة مقارنة بين المجتمع المصري والسعودي، المؤتمر السنوي(العربي السادس – الدولي الثالث) للاعتماد الأكاديمي لمؤسسات برامج التعليم العالي، كلية التربية، جامعة المنصورة، القاهرة.
- البلبيسي، منيب. (2002): "الأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية. والديمغرافيه لطلبة الصف الحادي عشر بمدارس محافظات غزة"، رسالة ماجستير، جامعة عين شمس، والأقصى بغزة .
- البلهيد، منى (2000): مسببات ضغوط العمل لدى مديرات مدارس التعليم العام في مدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود كلية التربية، السعودية
- البنا، أنور (2008): المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى في محاظات غزة: دراسة استطلاعية، بحث منشور، مجلة جامعة الأقصى، مجلد 12، عدد 2. 133- 161
- البهاص، سيد أحمد (2002): النهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمين ومعلمات التربية الخاصة، بحث منشور، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد (31) مجلد (1)، ص 384– ص 414.
- البيرقدار، تنهيد عادل. (2011) الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، جامعة الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية ألاساسية، مجلد (11) عدد (1)، ص28-56.
- تلالوة، محمود. (2009): تقدير الذات وعلاقته باستراتيجيات مواجهة أحداث الحياى الضاغطة لدى معلمي وكالة الغوث في الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، فلسطين.
- توفلر، ألفين. (1990): صدمة المستقبل، ط2، الجمعية المصرية لنشر المعرفة والثقافة العالمية، القاهرة.
- جبر، دينا (2005).الصعوبات الصعوبات التي تواجه المرأة الفلسطينية العاملة في القطاع العام في محافظات شمال الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

- الجبوري، عبد الحسين (2007): قياس الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة التربية العملية في كلية تربية ابن رشد، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، العراق.
- جرادات، سليمان. (2013): العلاقة التكاملية بين الأجهزة الأمنية الفلسطينية وكليات الحقوق في الجامعات الفلسطينية حالة "العيادة القانونية- جامعة الخليل "، بحث مقدم للمؤتمر الدولي حول المناهج العالمية للتعليم القانوني: خبرات من اجل فلسطين، رسالة ماجستير، جامعة الخليل، فلسطين 2013-10-3-1
- الجرادين، صباح. (2001): مستوى الضغط النفسي لدى الأطباء العاملين في مستشفيات وزارة الصحة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.
- جودة، أمال عبد القادر. (2004): أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى. بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الأول"التربية في فلسطين وتغيرات العصر" ، غزة , فلسطين .
- حجازي, وجولتان، أبو غالي، عطاف. (2010): مشكلات المسنين (الشيخوخة) وعلاقتها بالصلابة النفسية "دراسة ميدانية على عينة من المسنين الفلسطينيين في محافظات غزة "، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، 24 (1): 110 - 156.
- حسين، طلعت وحسن سعيد (2006): استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر، عمان.
- حماد، وحيدة. (2011): أحداث الحياة الضاغطة لدى ربة الأسرى وعلاقتها بإدارة بعض الموارد الأسرية، المؤتمر السنوي السادس عشر، رسالة ماجستير، جامعة عين شمس، القاهرة.
- حمادة، لولوه وعبد اللطيف، حسن. (2002): الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، 12(2):229 -272.
- الحنيطي، نادية (2002): أثر العوامل المهنية والشخصية على الضغط الوظيفي في المستشفيات الحكومية بالأردن، دراسة ميدانية تحليلية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، مصر
- دخان، نبيل والحجار، بشير. (2006): الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. مجلة الجامعة السلامية (14) (2) : 369-398.
- دسوقي، راوية محمود. (1991): ضغوط الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية للمتزوجين والمطلقين دراسة مقارنة بين عينة سعودية وأخرى مصرية. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا (14).

- راضي، زينب. (2008): الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير ،الجامعة الإسلامية، غزة.
- رضوان، سامر. (2007): الصحة النفسية، ط1. دار المسيرة، عمان.
- الرويشدي، سامي. (2002): الضغط النفسي كاستجابة لأحداث الحياة الضاغطة، دراسة ميدانية مسحية على ضباط مكافحة المخدرات وضباط الدوريات. رسالة ماجستير، أكاديمية نايف للعلوم الأمنية، السعودية.
- زهران، حامد. (2005): الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الرابعة، عالم الكتب، القاهرة.
- الزيود، نادر. (1998): نظريات الإرشاد العلاج النفسي، ط1. دار الفكر ،عمان.
- السباعي، هنية محمود(2001): ضغوط العمل، مستوياتها ومصادرها واستراتيجيات ادارتها لدى الاداريات والفنيات السعوديات العاملات في الجامعات السعودية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.
- السبيعي، شبيب منصور(1999) : أثر ضغوط العمل على أداء ضباط الشرطة، رسالة ماجستير غير منشورة، أكاديمية نايف للعلوم الأمنية، الرياض.
- السرطاوي، زيدان و الشخص، عبدالعزيز. (1998): بطارية الضغوط النفسية وأساليب المواجهة. دار الكتاب الجامعي، الإمارات العربية المتحدة.
- السقا، ميسون (2004): أثر ضغوط العمل على اتخاذ القرارات: دراسة ميدانية على المصارف التجارية في قطاع غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.
- سلامة، ممدوحة. (2000): مقدمة في علم النفس، القاهرة، دار القصر للتوزيع والنشر.
- سلامه، ممدوحة. (1992): الاعتمادية والتقييم السلبي للذات والحياة لدى المكتئبين وغير المكتئبين، دراسات نفسية، ك1 ، ج3.
- سليمان، سعاد. (2008): العلاقة بين التعرض لإحداث الحياة الضاغطة والإصابة ببعض الأمراض الجسمية المزمنة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، مجلة العلوم التربوية، العدد الرابع، جامعة السلطان قابوس، مسقط.
- السيد عثمان، فاروق. (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية،الطبعة الأولى.دار الفكر،القاهرة
- الشاعر، حاسم. (2003): الضغوط النفسية التي تتعرض لها المرأة الفلسطينية في محافظة قلقيلية نتيجة للعدوان الإسرائيلي أثناء انتفاضة الأقصى، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح، نابلس، فلسطين.
- الشامان، أمل. (2006): مصادر ضغوط العمل التنظيمية لدى مديرات المدارس في مدينة الرياض. مجلة مستقبل التربية العربية، المجلد (37)، العدد (2).

- الشايع، محمد.(1994): أنماط ضغوط العمل لدى القيادة الأمنية الوسطى العاملة في بعض الأجهزة الأمنية بمدينة الرياض، مجلة جامعة نايف للعلوم الأمنية،الرياض. المجلد (22)، العدد(1).
- شقير، زينب. (2003): مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (مصرية – سعودية). ط 3. مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- الشكعة، علي. (2009): استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، المجلد 23 (2).
- الشيراوي، أماني. (2012): أسلوب مواجهة الأرملة للضغوط النفسية اليومية وعلاقته بالصلابة النفسية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد الثالث عشر، العدد 1، جامعة البحرين.
- صيدم، محمد بن رشيد. (2012): فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتنمية الصلابة النفسية لدى مدمني المخدرات. رسالة دكتوراه، جامعة نايف للعلوم الأمنية ، الرياض.
- طه، فرج. (1980): سيكولوجية الشخصية في التوافق المهني والصحة النفسية، مكتبة الخانجي، القاهرة.
- عابدين، إبراهيم (2010): علاقة الضغوط الوظيفية بالآثار النفسية الجسدية لدى العاملين في شركة توزيع الكهرباء – محافظات غزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر.
- عباس، خضر محمود. (2007): الأزمة الأمنية في فلسطين وسيكولوجية الفلتان الأمني. بحث مقدم إلى مؤتمر"الإسلام والتحديات المعاصرة".
- عبد الحميد، فردوس. (2009): خصائص الشخصية وعلاقتها بالأمراض السيكوسوماتية، مجلة علم النفس، العددان الثمانون والحادي والثمانون، السنة الثانية والعشرون، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- عبد الصمد, فضل ابراهيم (2002): الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمينيا, مجلة البحث في التربية وعلم النفس.
- عبد العظيم، طه. (2006): استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر، عمان.
- عبد الله، وفاق، الدومة، ناصر الدين. (2006): الضغوط الحياتية لدى معلمي مرحلة الأساس وعلاقته بالتعليم بولاية الخرطوم. رسالة ماجستير، جامعة النيلين، السودان.
- العبد لي، خالد. (2012):الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة.
- عبدالكريم، محمد الصافي. (2010): أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالاغتراب النفسي لطلاب الجامعة، المؤتمر السنوي الخامس عشر، جامعة عين شمس، القاهرة.

- عثمان، فاروق السيد. (2011): الرعاية الاجتماعية والصحية كحافز نفسي لمنتسبي الأجهزة الأمنية، رسالة ماجستير، جامعة نايف للعلوم الأمنية، جدة.
- عساف، محمد عبد(2003)، مجالات التوتر والضغط النفسي عند أعضاء الهيئة التدريسية في جامعتي النجاح وبيرزيت أثناء انتفاضة الأقصى نتيجة العدوان الإسرائيلي، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، المجلد (17) الإصدار 1.
- عسكر ،علي. (2003): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط3. دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- العسود، فضيلة. (2011): مستوى الأمن النفسي والصلابة النفسية والعلاقة بينهما لدى النساء الفلسطينيات زوجات الأسرى في السجون الإسرائيلية في محافظة الخليل، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، فلسطين.
- العلمي، دلال، (2003): التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التكيف لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان.
- علي، عبد السلام (1997): المساندة الاجتماعية وموجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات، بحث منشور، مجلة دراسات نفسية، العدد 2، مجلد 7، ص 203 – ص 232.
- علي، عبدالسلام. (1997): المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية. مجلة علم النفس.
- علي، عسكر. (2003): مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ط1. مكتبة الأنجلو، مصر.
- عليوي، محمد. (2012): العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- العنزي، عياش (2004): علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف للعلوم الامنية، الرياض.
- العنزي، فريح. (2004): العدوانية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية في مرحلة المراهقة. المجلة التربوية، عدد 73.
- عودة، محمد. (2010): الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الإجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

- الغرير، وأبو أسعد، أحمد. (2009): التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- فايد، حسين (2005): ضغوط الحياة والضبط المدرك للحالات الذاتية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالأعراض السيكوسوماتية لدى عينة غير إكلينكية، بحث منشور، مجلة الدراسات النفسية، العدد 2، مجلد 15، ص 5 – 35.
- فرانكل، فيكتور. (1982): الانسان يبحث عن معنى، ط1، دار القلم، الكويت.
- الفرماوي، حمدي (2000): الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، ط2، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- فيولا، البيلاوي. (1998): مقياس الضغوط الوالدية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- كامل، وحيد (2005): فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة، بحث منشور، مجلة دراسات نفسية، 4 (15) ص 569 – ص 598.
- كفافي، علاء الدين (1989): تقدير الذات وعلاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي، بحث منشور، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، مجلد 9.
- المجدلاوي، ماهر (2012): التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأمراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية، مجلة الجامغة الإسلايمة، مجلد 20، عدد 2، ص 207 – ص 236.
- المحتسب، لينا .(2004) : تأثير العوامل الديمغرافية والمسببات الداخلية والخارجية على الضغط النفسي في العمل لدى إداريي الجامعات في محافظة الخليل، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة القدس، فلسطين.
- محتسب، منى. (2008): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأحداث الحياة اليومية الضاغطة وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، فلسطين.
- محمد، جيهان أحمد حمزة. (2002): دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة، كلية الآداب، قسم علم النفس.
- المختار، محمد. (2004): العلاقة بين الجمود وتقدير الذات لدى عينة مصرية وعمانية. مجلة دراسات نفسية، عدد 3.
- مخيمر، عماد محمد. (2011): استبيان الصلابة النفسية. مكتبة الانجلو المصرية.
- مخيمر، عماد. (1996): إدراك القبول/الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، المجلد (6)، العدد (2)، القاهرة، مصر.

- مخيمر، عماد. (1997): الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية – متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة واعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد7، مجلد 9.
- مسلم، عبد القادر (2007): مصادر الضغوط المهنية وأثرها في الكليات التقنية في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامغة الإسلامية، غزة.
- المشعان، عويد (2000): التفائل واتنشاؤم وعلاقته بالاضطرابات النفسية والجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة، بحث منشور، مجلة دراسات نفسية، عدد 4، مجلد 10، ص 505– ص 532.
- النابلسي، محمد. (2001): العلاج النفسي للأسرة وضحايا العدوان، ط1. مركز الدراسات النفسية والنفسية – الجسدية، بيروت.
- نبهان، رنا (2004) مصادر الضغط النفسي التي يعاني منها معلمو المدارس التابعة لوكالة الغوث الدولية منطقة القدس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بيرزيت، فلسطين.
- نصر، ملكة.(2012): درجة الضغوط النفسية والمهنية واستراتيجيات التغلب عليها لدى العاملين في جهاز الشرطة الفلسطينية في محافظتي بيت لحم والخليل، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، فلسطين.
- نصيرة، طالح. (2011): أثر ضغوط الحياة على الاتجاهات نحو الهجرة إلى الخارج (دراسة ميدانية للطلبة المقبلين على التخرج)، رسالة ماجستير، جامعة مولود معمري، الجزائر
- همام، سامية. (2005): استخدام نظرية الأزمة في خدمة الفرد في التخفيف من أعراض أحداث الحياة الضاغطة لمحدودي الدخل، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، مصر.
- ياغي، شاهر. (2006): الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- يرادكندي، هانم (1993): ضغوط العمل وعلاقته بالقيادة التربوية ووجهة الضبط لدى مديرات المدارس بمحافظة جدة، بحث منشور، مجلة رسالة الخليج العربي، عدد 89.
- يوسف، جمعة. (2004): إدارة ضغوط العمل "نموذج للتدريب والممارسة" رؤية نفسية، ط1. ايتاراك للنشر والتوزيع، مصر.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Allen, R. J. (1983): Human Stress its nature and control**,** Minnesota: Burgess publishing Company.
- Allred ,K.D.&Smith,T.W,(1989): "The hardy personality; cognitive and physiological responses to evaluative threat" Journal of Personality and Social Psychology. 56 (2) 257-266.
- Asbell, L.B., (1988), Style Of Coping, daily hassles, and hardiness as mediators and outcome in the stress-illness relationship: A prospective Study, DAI-B, 49/12,P.5510.
- Bakhshi, Sudha, N.& Sandhu, P. (2008): Impact of occupational stress on home environment: An analytical study of working women of Ludhiaia city, Journal of Human Ecology, 23 (3) 231-235.
- Bigee, J. L (1992): Family stress, hardness, and illness: A pilot study, Journal of family relations, 41 (2): 212 – 217.
- Clark, D, (1995). Vulnerability to stress as function of age, sex, Locus of control, hardiness and type. Journal of Social Behavior and Personality. 23 (3) 285-268.
- Clark.L.M& Hartman.M, (1996). Effects of hardiness and appraisal on the psychological distress and physical health of caregivers to eldery relatives, Research on Aging, 18 (4), 379-402.
- Collins, B, (1991) Hardiness As Stress Resistance Recource. P11, paper presented at the annual meeting of American psychological.
- Contrada, J. (1989): Type a behavior, personality, hardness, and cardivous cular responses to stress, Journal of Personality & Social Psychology, 57 (5), 895 – 903.
- Cotton, D, (1990). Stress Management. New York. Library of Congress Publication Data. Brunner L Mazel. Inc.

- Cozzi, L, (1991),The influence of hardness stress and social support on academic achievement among urban commuter students. Distraction abstract international. Vol.52,P.2339.
- Florian, V; Mikulincer, M; and Taubman,O.(1995) .Does hardiness contribute to mental health during a stressful real life situation? The roles of appraisal and coping. Journal of Personality and Social Psychology, 68 (4), 687-695.
- Folkman, S. & Lazarus, S. (1984): Coping and adaption in gentry. W. Daily (eds) Behaviour, New York, The Guliford Press.
- Folkman,S.(1984): PersonalControl and Stress Coping Processes: A Theoretical Analysis , Journal of Personality and Social Psychology. 50 (3) 571-579.
- Ganellen, R; Blaney, P. (1984). Hardiness and social support as moderators of the effects of live stress. Journal of Personality and Social Psychology. 47 (1). 156-163.
- Garmezy, N. & Rutter, M. (1983). Stress, Coping and development in children. Newyork: Mc Geow – Hill.
- Hanson, S & Penny, MC Cukkagh (1992): sport psychology. The Relationship of personality characteristics life stress and coping resources, Journal of Sport Exercise, Psychology, 14 (3) 262-272.
- Hull, J. G.; Van Teruren. R. R. & Virnellis, S (1987): Hardiness and Health: Acritique and alternative approach, Journal of Personality and Social Psychology. 53 (3): 518-530.
- Jennings, P. (1984). childhood stress. word news Tonight.
- Jonson, K et, al (1989): Trauma in the lives of children: crisis and stress management techniques for counselors, teachers, and other proffessinals, Hunter House.

- Killy, C.W.WT Al, (1993): Psychdogy stress, MaCmilan Publishing Company, pp. 619 – 637.
- Kobasa , S,C, (1982 b): Commitment and Coping in Stress Resistance Among Lawyers, Journal of Personality and Social Psychology, 42, (4). 707-717
- Kobasa,S.C. (1979): Stressful the events, personality and health: An Inquiry in Hardiness, Journal of Personality and Social Psychology. 37 (1). 1-11.
- Kobasa.S.C. & Poccetti , M.C.(1983) Personality and socil resources in stress resistance. Journal of Personality and Social Psychology. 45 (4) 839-850.
- La Greca, A (1985): The psychosocial factors in surviving stress. Death Studies, 9 (1) 23 – 36.
- Lazarus, R, S, (1961): Adjustment and Personality**,** New York: McGrwa Hill Book company.
- Lazarus, RS (1988): Coping as Mediator of emotion. Journal of Personality and Social Psychology. 54 (3). 466-475.
- Lengul & Stormshak, E (2000): Gender roles and personality differences in prediction of coping and psychological symptoms**.** Sex Roles, 43 (11) 787 – 820.
- Little, L. (2005). Lessons in leadership, Stress Control for academic leaders ? dministrator. Magne Publications , P. 8.
- Matteson, M. T, & Ivancevich, J.M., (1987): (controlling work stress: effective human resource and management strategies. London: Jossy – Bass.
- McCarthy, C Fouladi, R., Juncker,B., & Matheny,K.(2006). Psychological resources as stress Buffers ,Their relationsuip To university students anxiety and depression. Journal of College Counseling,9(2),99-110.

- Porter, L. (1998): Hardness: its relationship to stree in graduate nursing student, Dissertation Abstracts International, Vol 36, 1590.
- Punamaki, R (1986): Stress among Palestinian women under occupation. International Journal of psychology, 21(1-4) 445 – 462.
- Rees, w. (1976). "Stress, distress and disease ".The British journal of psychiatry, 128 (1). 3-18.
- Rhodewatt, F. and Zone, gB (1989): Appraisal of life change, Depression and Illness in hardy and nonhardy women, Journal of personality and social psychology, 56 (1), 81 – 88.
- Rooks, R. H. & Stein, J (1988): psychology: science, behavior, and life, New York,: Lolt, and Winsotn, Inc.
- Secheier MF.& Carver,C.S. (1987), Dispositional optimism and physical well-being The influence of generalized outcome expectations on health, Journal of personality, 55 (2),169-210.
- Selye, H, (1979): Stress With out Distress, New York.
- Selye. H (1983): The stress concept: past, present and future, In Cooper (end's) stress research: Issues for the 80's, New York: Wiley.
- Tylor, S. E, (1989): Health psychology**.** New Yourk, Ran Dom.

- **موقع الكتروني: المرصد الاعلامي للقطاع الأمني الفلسطيني.**

الملاحق

ملحق رقم(1): السادة أعضاء لجنة تحكيم أداتي الدراسة

1	د. عفيف زيدان	جامعة القدس
2	د. سهير الصباح	جامعة القدس
3	د. عمر الريماوي	جامعة القدس
4	د. نبيل الجندي	جامعة الخليل
5	د. كمال مخامرة	جامعة الخليل
6	د. كامل الكتلو	جامعة الخليل
7	د. إبراهيم المصري	جامعة الخليل
8	د. احمد أبو زنيد	جامعة القدس المفتوحة
9	د. عبد الله النجار	جامعة القدس المفتوحة
10	د. فردوس عبد ربه العيسى	جامعة بيت لحم
11	د. منيرفا جرايسة	جامعة بيت لحم
12	د. خليل عبد القادر عيسى	جامعة بيت لحم
13	د. ياسر عيسى	جامعة القدس المفتوحة
14	أ. عايد الحموز	جامعة القدس المفتوحة
15	أ. محمد فرحات	جامعة القدس المفتوحة

أسماء المحكمين الذين تم عرض أدوات الدراسة عليهم لتحكيم هذه المقاييس وإبداء الرأي حول مدى مقروئيتها ومناسبتها للبيئة الفلسطينية

ملحق (2): إستبيان الصلابة النفسية بصورته النهائية

جامعة القدس

عمادة الدراسات العليا

أخي منتسب المؤسسة الأمنية المحترم....

تحية طيبة وبعد...

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان: "**الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم**"، وذلك استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من جامعة القدس. راجياً التكرم بالإجابة عن فقرات المقاييس ووضع إشارة (X) أمام العبارة التي تتفق ووجهة نظرك.

شاكراً لكم جهودكم وأمانتكم العلمية وحرصكم على إنجاح هذه الدراسة، علما أن إجابتك ستكون سرية، ولا تشكل أي نوع من الاختبار، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

مع خالص شكري لحسن تعاونكم

الباحث: عصام عيسى

أولا: البيانات الأولية:

ضع دائرة حول الصفة التي تنطبق على حالتك:

المحافظة: 1- الخليل 2- بيت لحم.

سنوات العمل: 1- أقل من 7 سنوات 2- (7 – 15) سنة 3- أكثر من 15 سنة

الحالة الاجتماعية: 1- أعزب. 2- متزوج

المؤهل العلمي: 1- ثانوي فما دون 2- دبلوم 3- بكالوريوس فأعلى

العمر: 1- أقل من 30 سنة 2- (30 – 45) سنة 3- أكثر من 45 سنة

الرتبة: .....

مكان السكن: 1- مدينة 2- قرية 3- مخيم

مستوى الدخل: 1- أقل من 2000 شيكل 2- بين 2000 – 4000 شيكل 3- أكثر من 4000 شيكل

يرجى وضع شارة (X) في المربع الذي يتفق ووجهة نظرك أمام كل فقرة من الفقرات:

الرقم	الفقرة	دائما	احيانا	ابدا
-1	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم.			
-2	أعتقد أن لحياتي هدفاً ومعنى أعيش من أجله.			
-3	لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها.			
-4	يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها.			
-5	لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخـدم المجتمـع الذي أعيـش فيه.			
-6	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.			
-7	أعتقد أن "البعد عن الناس غنيمة".			
-8	اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر			
-9	أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي.			
-10	أهتم كثيراً بما يجري من حولي من قضايا وأحداث.			
-11	أشعر بالمسئولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم.			
-12	أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما أمكن.			
-13	أغير قيمي ومبادئي إذا دعت الظروف لذلك.			
-14	أتخذ قراراتي بنفسي ولا تملى علي من مصدر خارجي.			
-15	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه.			
16	أعتقد أن كل ما يحدث لي غالباً هو نتيجة تخطيطي.			
-17	أعتقد أن الفشل يعود إلى سوء التخطيط.			
-18	أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي.			
-19	أعـتـقـد أن حـيـاة الأفـراد تـتـأثـر بـقـوى خـارجـيـة لا سـيـطـرة لهـم عليهـا.			
-20	الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها.			
-21	أؤمن بأن الهروب من المشكلة لا يؤدي إلى حلها.			
-22	أعتـقـد أن الحيـاة التي لا تنطـوي على تغييـر هي حيـاة ممـلة روتينية.			
-23	أخطط لأمور حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية.			
-24	التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح.			
-25	الحياة فرص وليست عملاً وكفاحاً.			
-26	أؤمن بأن حل المشكلات يكون بالتفكير فيها وليس تجاهلها.			

الرقم	الفقرة	دائما	احيانا	ابدا
-27	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي.			
28-	أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها.			
-29	عندما أضع خططي المستقبلية غالباً ما أكون متأكداً من قدرتي على تنفيذها.			
-30	أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها.			
-31	نجاحي في أموري (عمل، دراسة..إلخ) يعتمد على مجهودي وليس على الحظ أو الصدفة.			
-32	أستطيع مواجهة مشكلات الحياة المختلفة.			
-33	لدي قدرة على المثابـ ـرة حتـى أنتهـي من حـل أي مشكلة تواجهني.			
-34	أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث.			
-35	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي.			
-36	أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة.			
-37	لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي.			
-38	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها			

ملحق رقم (3): إستبيان ضغوط الحياة بصورته النهائية

جامعة القدس

عمادة الدراسات العليا

أخي منتسب المؤسسة الأمنية المحترم....

تحية طيبة وبعد...

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان: "**الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم**"، وذلك استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من جامعة القدس. راجياً التكرم بالإجابة عن فقرات المقاييس ووضع إشارة (X) أمام العبارة التي تتفق ووجهة نظرك.

شاكراً لكم جهودكم وأمانتكم العلمية وحرصكم على إنجاح هذه الدراسة، علما أن إجابتك ستكون سرية، ولا تشكل أي نوع من الاختبار، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

مع خالص شكري لحسن تعاونكم

الباحث: عصام عيسى

أولا: البيانات الأولية:

ضع دائرة حول الصفة التي تنطبق على حالتك:

المحافظة: 3- الخليل 4- بيت لحم.

سنوات العمل: 1- أقل من 7 سنوات 2- (7 – 15) سنة 3- أكثر من 15 سنة

الحالة الاجتماعية: 3- أعزب. 4- متزوج

المؤهل العلمي: 4- ثانوي فما دون 5- دبلوم 6- بكالوريوس فأعلى

العمر: 1- أقل من 30 سنة 2- (30 – 45) سنة 3- أكثر من 45 سنة

الرتبة: .....

مكان السكن: 2- مدينة 2- قرية 3- مخيم

مستوى الدخل: 3- أقل من 2000 شيكل 4- بين 2000 – 4000 شيكل 3- أكثر من 4000 شيكل

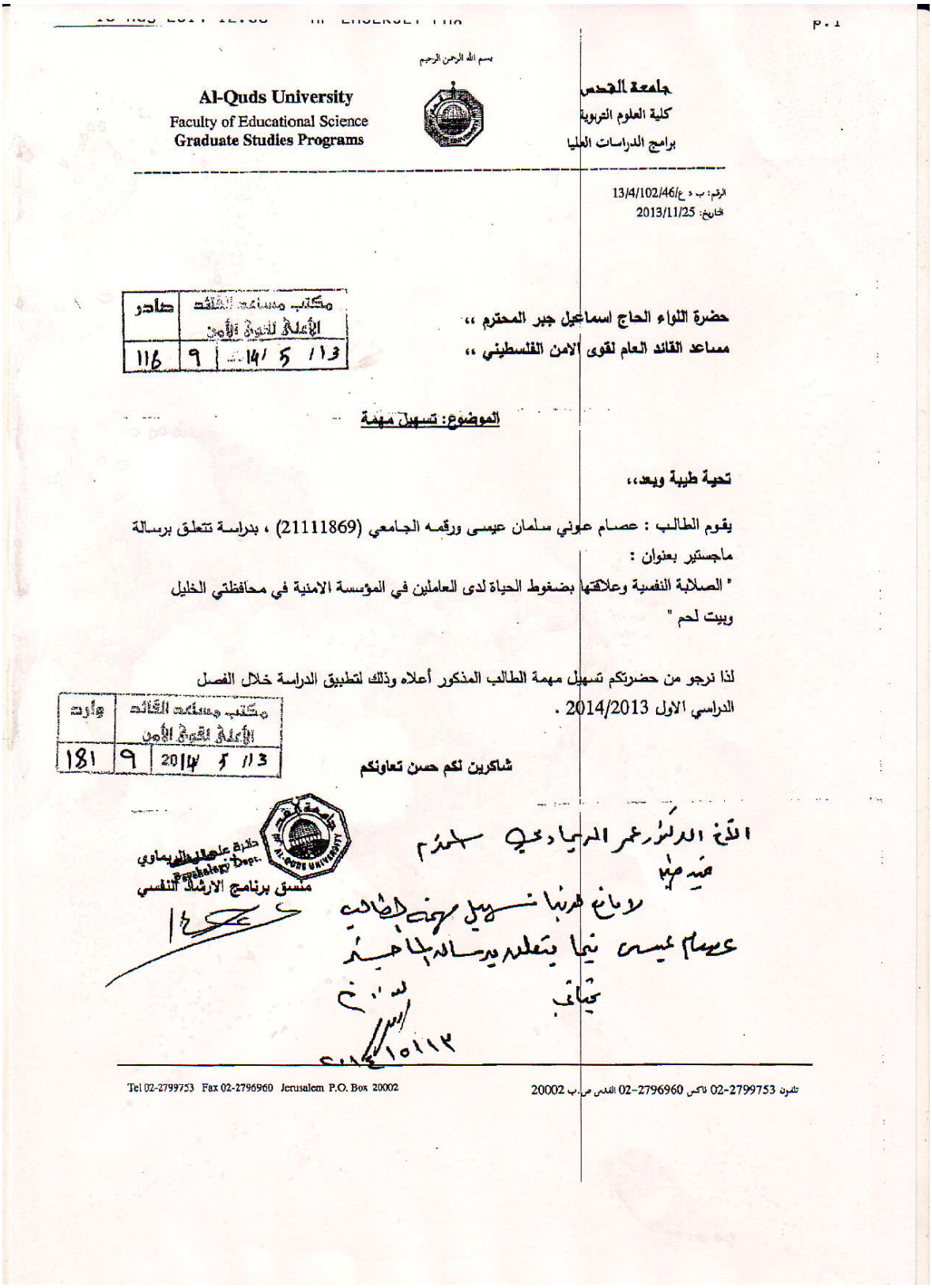
يرجى وضع شارة (X) في المربع الذي يتفق ووجهة نظرك أمام كل فقرة من الفقرات:

الرقم	الفقرة	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جداً
1-	ينخفض مستوى دخل أسرتي.					
2-	مصروفي الشخصي قليل جداً.					
3-	أخجل عند زيارة زميل في منزلي لنقص أثاث المنزل.					
4-	يوجد نقص في حاجاتي ومتطلباتي الشخصية بسبب نقص المال.					
5-	أخاف من المستقبل بسبب انخفاض مستوى دخلي.					
6-	تضعف طموحاتي بسبب نقص حاجاتي المادية.					
7-	قلة ملابسي وعدم ظهوري بمظهر لائق أمام زملائي يشعرني بالضيق					
8-	أخجل من زملائي لأنني أسكن في حي شعبي بسيط.					
9-	من الصعب تامين اجرة المواصلات من والى عملي باستمرار.					
10-	أخاف من الإصابة بالمرض لصعوبة الاتفاق على العلاج.					
11-	أجد صعوبة في تنفيذ بعض المهام التي اقوم بها في عملي.					
12-	انخفاض المستوى المهني للرؤساء في العمل يؤثر علي.					
13-	أجد صعوبة في تركيز انتباهي أثناء العمل لمدة طويلة.					
14-	أجد صعوبة في إنجاز واجباتي المهنية.					
15-	لا أجد مساعدة من الرؤساء في العمل في حل مشكلاتي الشخصية					
16-	أشعر بعدم الرغبة في اداء بعض الاعمال الموكلة لي .					
17-	ترهقني كثرة المهام المطلوبة مني اثناء العمل.					
18-	أجد صعوبة في الإجابة الشفوية أثناء الاجتماعات.					
19-	من الصعب الحصول على الاجازات في عملي.					
20-	أشعر برغبة قوية في ترك العمل من وقت لآخر.					
21-	تكثر المشاجرات بيني وبين زملائي في العمل.					
22-	لا يوجد انسجام (توافق) بيني وبين زملائي داخل المؤسسة التي اعمل بها.					
23-	أتعرض لكثير من المقالب من زملائي.					
24-	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي.					
25-	لا يوجد روح الحب والتعاون بيني وبين زملائي داخل المؤسسة التي اعمل بها.					

الرقم	الفقرة	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جداً
26-	تكثر العداوة بيني وبين زملائي.					
27-	لا يساعدني زملائي في فهم بعض المهام الصعبة المطلوبة مني.					
28-	أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء داخل عملي.					
29-	لا أكون مقبولاً من زملائي في المؤسسة التي اعمل بها.					
30-	لا يثق بي زملائي.					
31-	المهام التي اقوم بها لا تتناسب مع قدراتي الشخصية(طموحاتي).					
32-	لا يقدرني الآخرون.					

الرقم	الفقرة	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جداً
33-	من الصعب أخذ قرار حاسم في بعض الأمور.					
34-	أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي في الحياة.					
35-	ألوم نفسي لأقل خطأ أقع فيه.					
36-	لا أجد استقراراً في حياتي الشخصية.					
37-	أخشى الوقوع في أخطاء تخل بالآداب أو القواعد الاجتماعية.					
38-	أشعر بجرح مشاعري لأبسط الأمور.					
39-	أنفعل بسرعة في أغلب المواقف.					
40-	ينتقدني غيري لتصرفاتي.					
41-	أشعر بالضعف العام واصفرار الوجه من وقت لآخر.					
42-	أشعر بصداع (آلام) في الرأس من وقت لآخر.					
43-	أشعر بصعوبة في التنفس من وقت لآخر.					
44-	تصيبني آلالام عضوية في الظهر (في أي عضو في جسمي) عند قيامي بعمل.					
45-	أشعر بالتعب عندما أبذل جهداً.					
46-	أشعر بضعف الشهية (سوء الهضم) من وقت لآخر.					
47-	تضطرب بعض أجهزة الحس (سمع، بص، لمس، شم، ذوق) لدي					
48-	يضايقني عدم نضارة بشرتي او صفائها.					
49-	أشعر بزيادة وسرعة دقات قلبي من وقت لآخر.					
50-	أعاني من نقص الاهتمام بالرعاية الطبية المناسبة.					

ملحق رقم (4): كتب تسهيل المهمة



بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة القدس
كلية العلوم التربوية
برامج الدراسات العليا

Al-Quds University
Faculty of Educational Science
Graduate Studies Programs

الرقم: ب د ع/13/4/102/46
التاريخ: 2013/11/25

مكتب مساعد القائد الأعلى لقوى الأمن	
113 5 14/	9
صادر	116

حضرة اللواء الحاج اسماعيل جبر المحترم ،،
مساعد القائد العام لقوى الامن الفلسطيني ،،

الموضوع: تسهيل مهمة

تحية طيبة وبعد،،

يقوم الطالب : عصام عوني سلمان عيسى ورقمه الجامعي (21111869) ، بدراسة تتعلق برسالة ماجستير بعنوان :

" الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الامنية في محافظتي الخليل وبيت لحم "

لذا نرجو من حضرتكم تسهيل مهمة الطالب المذكور أعلاه وذلك لتطبيق الدراسة خلال الفصل الدراسي الاول 2014/2013 .

مكتب مساعد القائد الأعلى لقوى الأمن	
113 5 2014	9
وارد	181

شاكرين لكم حسن تعاونكم

حضرة عاطف الريماوي
Psychology Dept.
منسق برنامج الارشاد النفسي

الدكتور عمر الريماوي المحترم
تحية طيبة
برنامج قربنا تسهيل مهمة الطالب
عصام عيسى بنيا بتعلد برساله الجامعة
تحياتي

Tel 02-2799753 Fax 02-2796960 Jerusalem P.O. Box 20002

تلفون 02-2799753 فاكس 02-2796960 القدس ص.ب 20002

فهرس الملاحق:

فهرس الأشكال:

فهرس الجداول:

فهرس المحتويات: