

الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة

مرضى بداء السكري

Psychological Hardness and Its Relationship to Methods of Dealing with Psychological Stress among Diabetes Students

جعير سليم،^{1*} (جامعة قسنطينة 2_ عبد الحميد مهري)، salima.djarer@univ-constantine2.dz،
اليزيد نذيقو²، (جامعة أم البواقي)، d.cherfinadira@gmail.com

2021-11-14	تاريخ القبول	2021-03-08	تاريخ الاستلام
------------	--------------	------------	----------------

ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على علاقة الصلابة النفسية بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة مرضى بداء السكري، ولتحقيق هذا الهدف تم الاعتماد على المنهج الوصفي، وتم توزيع مقياسين هما مقياس الصلابة النفسية، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية على عينة قصدية من مرضى السكري البالغ عددهم (25) مصاب بمرض السكري. توصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام والتحكم والتحدي) وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المصابين بداء السكري.

الكلمات المفتاحية:

الصلابة النفسية؛ أساليب مواجهة الضغوط؛ المصابين بداء السكر.

Abstract

The aim of the current study was to identify the relationship of psychological toughness to stress management methods in diabetic students. To that end, the descriptive approach was adopted. Two scales, the psychological hardness scale, and the psychological stress coping measure were distributed to a purposeful sample of 25 people with diabetes. The study concluded that there is a statistically significant correlation between the dimensions of psychological toughness (commitment, control and challenge) and methods of coping with psychological stress among people with diabetes.

Keywords:

psychological toughness; methods of coping with stress; People with diabetes.

* المؤلف المرسل

مقدمة

تعد الأمراض من أهم المشاكل التي يمكن أن تواجه الفرد في حياته، وقد أدى ظهور مثل هذه الأمراض المزمنة بشكل واسع في المجتمعات إلى انتشار القلق والضغط لدى الأفراد.

من بين هذه الأمراض نخص بالذكر داء السكري الذي يعتبر من أمراض العصر المزمنة والمنتشرة في العالم، والذي لم يجد له الأطباء علاج إلا المسكنات حيث أنه يصيب مختلف شرائح المجتمع بما فيه الشيوخ، مراهقين، طلبة جامعيين... الخ، ويعرفه "جاسم محمد عبد الله المرزوقي" (2008) على أنه اضطراب في عملية التمثيل الغذائي، ويتسم بارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم فالمسؤول عن ذلك الارتفاع هو النقص المطلق أو النسبي للأنسولين، حيث يعجز الجسم على تضييع أو استخدام الأنسولين المناسب. (عبد الله، 2008، ص 22)

إذا يعتبر هذا الأخير من الأمراض التي لها دلالة خاصة على هؤلاء الذين يعانون منه بالأخص الطلبة الجامعيين، فهذا المرض يمثل حالة طويلة المدى كونه يبقى ملازماً للمصاب به مدى الحياة، ويعد خطيراً إذ لم يلق المريض العناية اللازمة مما يجعل إمكانية تقبل الفرد لهذا المرض أمراً صعباً في البداية، حيث تختلف ردود الأفعال النفسية من مريض لآخر وتتمثل في الرفض والإنكار، وهو رد الفعل الشائع، كما أن بعض المرضى قد يعتمدون عدم إتباع النظام الغذائي أو الإهمال أو عدم تناول الأغذية، وقد ينشأ من خلال ذلك خوف وضغط نفسي من المرض. حيث بينت دراسة "زانخ" وزملاؤه (2005) أن الشدة النفسية قد تؤثر على ضبط مستويات السكر في الدم عند مرضى السكري تأثيراً مباشراً أو غير مباشر، ومن المؤكد علمياً أن هناك علاقة عدم الالتزام أو الخروج عن الحماية وبين الشدة النفسية المزمنة، كما أن هناك تأثير للفروق في استجابة مستويات سكر الدم للشدة النفسية، بمعنى أن البعض يستجيب للشدة النفسية بارتفاع مستوى السكر في الدم. بينما يستجيب مرضى آخرون بانخفاض مستوى السكر في الدم، وآخرون لا يستجيبون إطلاقاً. وهذا مفاده أن استجابة سكر الدم للشدة النفسية تحدث فقط عندما تكون هناك أنماط معينة من الانفعال، وأنماط مختلفة من الشخصية.

حيث بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية، خلال السنوات القليلة الماضية، في التركيز على الجوانب الإيجابية 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 الإيجابية حيث تتميز بالتفاؤل والهدوء الانفعالي، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط، حيث تستخدم التقييم واستراتيجيات المواجهة بفاعلية، وهذا يشير أنه لدى تلك الشخصية مستوى عالي من الثقة

النفسية، فتقدر الموقف الضاغط بأنه أقل ضغطاً، ثم تعيد بناءه إلى شيء أكثر إيجابية، فتصبح أكثر صموداً ومقاومة، وإنجازاً، وضبطاً داخلياً، وقيادة واقتداراً، ونشاطاً ودافعية، وعليه فإن بعض الأفراد يتبنون، في سبيل التوافق مع البيئة، والتعامل مع الضغوط، والتقليل من آثارها، سلسلة استراتيجيات وأساليب، فمنها الإيجابي، الذي يساهم في التقليل من الآثار السلبية للمواقف الضاغطة ومنها السلبي، الذي يؤدي إلى تفاقم الموقف الضاغط.

حيث أن المصاب بداء السكري يلجأ إلى استعمال أساليب واستراتيجيات التي سماها علماء النفس باستراتيجيات التعامل أو المواجهة للتخفيف من شدة الضغوط. والتي عرفها " Altman (2000): " أنها استراتيجيات تكيف فردية تستعمل في وجه الضغط، تبحث عن تغيير أو تفادي الصعوبات التي يواجهها الفرد في محيطه كما يعبر عنها بأشكال مختلفة منها مظاهر جسدية وسلوكية وانفعالية ومعرفية". (ALTMAN 2000 , p 129). فعند تعرض الطالب لمواقف ضاغطة يستخدمون استراتيجيات خاصة لمواجهةها والتعامل معها سواء كانت هذه الاستراتيجيات تركز على حل المشكلة أو كانت مركزة على الانفعال.

1. الاشكالية

لقد قاد النموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي إلى فهم أكثر عمقا لجميع ما يتعرض له الانسان من أمراض واضطرابات جسمية أو نفسية ووسع مجالات تشخيصها وعلاجها، كما أنه لفت الانتباه للتعقيد الإنساني والتباين بين الأفراد والجماعات والتركيز على أهمية الأحداث العقلية ونظم القيم الشخصية، هذا التناول الحديث الذي يعرف بعلم النفس الصحة يجمع في تفسيره للصحة والمرض بين العوامل البيولوجية النفسية والاجتماعية. يهدف علم النفس الصحة إلى دعم الوقاية وتطوير السلوكيات الصحية والتكفل بالأفراد المرضى، إلى جانب دراسة العوامل النفسية والاجتماعية التي تلعب دورا في ظهور وتطور المرض وشفاءه. (شهرزاد، وزكري، 2016، ص 8)

كما قد اهتم علم النفس الإيجابي باكتشاف الإيجابيات وأوجه الاقتدار وتنمية الإمكانيات لدى الفرد، إذ لا يكفي مجرد الاهتمام بالمرض كي تنطلق طاقات الحياة والنماء، ولأهمية دراسة الجوانب الإيجابية في الشخصية قامت الدراسات الأخيرة على استخلاص مجموعة من العوامل المساعدة على اكتساب الفرد فاعلية وقوة في مواجهة الضغوط التي تفرزها الحياة، ومن بين هذه العوامل التي تساعد الأفراد على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية الصلابة النفسية أو ما يسمى أحيانا بالمقاومة النفسية أو المناعة النفسية أو المرونة عند تلقي الصدمات.

إن الصلابة النفسية هي مصدر الوقاية والمقاومة النفسية للضغوط والتوتر والإحباط ومشاعر القلق وكذلك الأعراض النفسجسمية، ويعود مفهوم الصلابة النفسية إلى "كوبازا 1979" من خلال سلسلة من الدراسات والأبحاث بحيث تعرفها بأنها: "اعتقاد عام للفرد في فعاليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة"، وهذا ما أكدته دراسة "جانيلين وبلارني" حيث أشارت نتائجها إلى أن الصلابة النفسية تخفف من حدة وقع الضغوط على الفرد وتزيد من شعور الفرد بالقيمة والأهمية ومن قدرته على التحدي مما يجعله أكثر نجاحا في مواجهة الضغوط. (الحجار، ودخان، 2003، ص 331)

كما توصلت دراسة (Clark, 1995) إلى أن الأفراد الأكثر صلابة نفسية هم ذوي عادات صحية جيدة عكس الأفراد الأقل صلابة، كما توصلت دراسة (Victoria, 1998) إلى وجود ارتباط ايجابي بين الصلابة النفسية وسلوكيات الرقي الصحي. (شهرزاد، وزكري، 2016، ص 87)

تمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط وتحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديد، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية، فتأثير الصلابة يتمثل في دور الوسيط بين تقييم الفرد لتجاربه الضاغطة وبين استعداداه لمواجهة الضغوط والتعامل معها بفاعلية ولكن يختلف استخدام أساليب مواجهة الضغوط من شخص إلى آخر حسب شخصيته وقدرته على التحكم بانفعالاته وخاصة التعرض لمرض مزمن يرافقه طوال حياته ويلزمه نفسيا وجسديا.

حيث تعتبر الأمراض المزمنة من بين الأمراض التي تهدد صحة الأفراد في العصر الحالي خصوصا مع زيادة انتشارها نتيجة لتغير النظام الغذائي وطبيعته، وكذا تغير نمط المعيشة بأكمله إلى أسلوب تقل فيه النشاطات الحركية وتزداد فيه الضغوطات النفسية، ومن أمثلة هذه الأمراض وأكثرها انتشارا في هذا العصر مرض السكري الذي يتميز باضطراب نسبة السكر في الدم، كما يعرف أيضا بأنه اختلال في عملية الأيض السكري الذي يؤدي إلى ارتفاع مستواه في الدم بصورة غير طبيعي لأسباب مختلفة قد تكون نفسية أو عضوية أو بسبب عوامل وراثية. (الحמיד، 2007، ص 07)

وفي الجزائر أحصى التقرير الجديد للفدرالية الدولية للسكري 1.8 مليون جزائري مصاب بمرض السكري مع نسبة انتشار للسكري بنسبة 6.9% على الصعيد الوطني، فيما يتراوح عدم اليقين الإحصائي للأشخاص المصابين بداء السكري (1.25 و 2.45 مليون جزائري) أي بمعدل يتراوح ب: (4.9 و 9.5)، ويصنف تقرير الاتحاد الدولي الصادر يوم

الثلاثاء: 2017/11/14 مرض السكري إلى نوعين هما: الأول: (توقف إنتاج هرمون الأنسولين) من قبل البنكرياس وهو الأكثر شيوعا في الجزائر، والثاني هو (مقاومة الأنسولين). (غريب، 2014، ص 308)

وبالنسبة للنوع الأول فقد سجلت الجزائر 5500 حالة جديدة لإصابة بداء السكري لسنة 2018، كما سجلت الإحصائية (26 حالة عن كل 100 ألف شخص (مصابة بمرض السكري النوع الأول. بحيث يحتل المرتبة الثانية من حيث عدد الإصابات بعد ارتفاع ضغط الدم الشرياني، كما بينت وزارة الصحة العمومية إلى أن المرض في تزايد مستمر من حيث النسبة أو التكاليف، فالجزائر ستصنف حسب دراسات المنظمة العالمية للصحة وترقباتها لعام (2025) ضمن الدول التي سوف يطؤها خطر كبير جراء مرض السكري. (غريب، 2014، ص 308)

وفي دراستنا نتكلم عن داء السكري المرتبط بالأنسولين حيث أشار De. Ajuriaguerra, 1980 إلى معاناة المصاب بداء السكري المرتبط بالأنسولين، حيث وضح أنه يبقى رهينة الدواء المستمر المفروض عليه عن طريق حقن الأنسولين وما يترتب عنها. وكذلك في أبحاث Rosine debry, 1983 أشارت إلى أن هناك صراعا نفسيا داخليا وقلقا مستمرا وذلك من خلال تحليلها لبروتوكولات الرائز الإسقاطي TAT ذلك أن المصاب بالسكري يكون حالة من الصراع بين المرض وبين ما يحصل له من تغيرات مترتبة عن هذه المرحلة. (زلوف، 2011، ص 132)

ومن الدراسات التي تناولت هذا المرض بالبحث نذكر منها دراسة كل من (Solonska, 1986) (Rosine Debray) التي خلصت إلى أن الإصابة بداء السكري من شأنها تشكيل وضعية ضغط تؤثر على مواقف المريض وسلوكه اليومي وتضعه في موضع مواجهة شبه دائمة مع صعوبات في التعامل اليومي مع ظروف الحياة ومع مواقفها المختلفة، فالإصابة بداء السكري يمكن أن تؤدي إلى مضاعفات على المستوى النفسي تتمثل في: القلق، سرعة الغضب، قلة التقدير للذات، واتخاذ المرض كحجة في التعامل مع مواقف الحياة، ودراسة (Tarnow et Silvrman 1981-1982) التي ترى أن الإصابة بمرض السكري يمكن أن تؤثر على مسار المريض بصفة عامة، فيجعل التعامل معه وما يفرضه من وضعيات صعبة أمرا شاقا على المصابين به ويمنعهم من تحقيق التوافق السيكولوجي. ويشير جالاتن، Gallatin (1982) إلى أن الضغط كأحد العوامل الرئيسية في حدوث الاضطرابات الجسمية، فقد يكون تأثير ضغوط الحياة وتعرض الفرد للصدمات مرتبط بظهور مرض السكري. (غريب، 2014، ص 308)

والجدير بالذكر أن أي إنسان عندما يحاول مواجهة بعض الأحداث، الضاغطة بأساليب متنوعة فإن ذلك يعتمد على خصائصه النفسية، وطبيعة الأحداث ذاتها، فمن الأفراد من

يستطيع التعامل مع الحدث بمرونة وروية، ويتحمل الضغط، ويتكيف معه، ويحسن إدارته، ومنهم من يتعامل معه على نحو متصلب وسلبى، ويدركه كأنه تهديد وخطر، وهو ما يزيد حدة شعورهم بالضغط النفسي.

إن استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي هي عملية التخلص من مصدر ضغط أو تخفيفه وبالتالي فهي تعتبر الطرق المتعددة التي تمثل استراتيجيات الفرد للتصدي لموقف الضغط، هذه الاستراتيجيات إما أن تكون محاولة للتخلص من المطالب الخاصة لموقف الضغط أو تكون محاولات للتخفيف عن المشاعر السلبية الناتجة عن موقف الضغط (بوسنة، 2004، ص 144).

وفي هذا الصدد تؤكد دراسة تونكاي وآخرين (Tuncay & Ilgen & Engin & Gock & Kultu, 2008) أن 79٪ من مرضى السكري كانوا قد عانوا القلق، والأكثرية أقرروا أن استراتيجيات المواجهة الأكثر توازناً كانت التقبل، والتدين، والتنفيس، والدعم العاطفي، وقد اعتمد مرضى النمط الأول على استراتيجية الحس الفكاهي، والتنفيس الانفعالي، بينما اعتمد مرضى النمط الثاني على إستراتيجية التركيز على المشكلة. (غريب، 2014، ص 308)

كما بينت دراسة "نورمان" وزملائه العلاقة بين استراتيجية المواجهة والضبط المدرك لدى المصابين بداء السكري أن هناك ارتباط موجب بين الانشغال الوجداني واستراتيجيات الهروب وكذا المواجهة الذاتية لدى أمراض السكري. (محمد عبد الله، 2008، ص 15) وعلى ضوء ما جاء يمكن طرح التساؤلات:

- هل توجد علاقة ارتباطيه بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السكري؟
- هل توجد علاقة ارتباطيه بين بعد الالتزام وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السكري؟
- هل توجد علاقة ارتباطيه بين بعد التحكم وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السكري؟
- هل توجد علاقة ارتباطيه بين بعد التحدي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السكري؟

2_ فرضيات الدراسة

- توجد علاقة ارتباطيه دالة احصائيا بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السكري.
- توجد علاقة ارتباطيه دالة احصائيا بين بعد الالتزام وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السكري.

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين بعد التحكم وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السكري.
- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين بعد التحدي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السكري.

3-أهداف الدراسة

- الكشف عن العلاقة الموجودة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السكري.
- الكشف عن العلاقة الموجودة بين بعد الالتزام وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السكري.
- الكشف عن العلاقة الموجودة بين بعد التحكم وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السكري.
- الكشف عن العلاقة الموجودة بين بعد التحدي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السكري.

4-أهمية الدراسة

- _ تناولها لمتغير من متغيرات المقاومة التي تجعل الأشخاص يحتفظون بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط، وهو متغير الصلابة النفسية التي تجعل الإنسان أكثر فعالية في مواجهتها.
- _ نظرا للأهمية التي يجب أن تمنح لدراسة العلاقة بين الصلابة النفسية وأثرها على تقبل المرض لدى المصابين بداء السكري المرتبط بالأنسولين، ونظرا لقلة الدراسات التي أجريت في هذا المجال لاسيما في الجزائر، فإن هذه الدراسة جاءت لتكشف عن طبيعة الصلابة النفسية بأبعادها المختلفة مدى تحكمها في ارتفاع أو انخفاض السكري لدى المصابين بداء السكري.
- _ فتح المجال أمام الباحثين لعمل دراسات حول الصلابة النفسية لكافة الفئات العمرية، وفي مجالات متعددة باعتبارها من أهم المتغيرات الانفعالية.
- _ تقديم بعض المقترحات التي تساعد على الاهتمام بالجانب الانفعالي لدى الفرد، وإعطائه ما يستحق من الرعاية والاهتمام وضرورة فهم شخصية الإنسان فهماً جيداً ما يساعدنا في كيفية التعامل مع الأفراد واستغلال طاقاتهم وإمكاناتهم الفاعلة وقدراتهم الإيجابية.

5_ تحديد المفاهيم الإجرائية

-الصلابة النفسية-

الصلابة هي اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية وموضوعية، ومنطقية ويتعايش معها على نحو إيجابي وتتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام والتحكم والتحدي. وتقاس من خلال الدرجة التي يتحصل عليها المصاب بداء السكري على مقياس الصلابة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

_ الضغوط النفسية

هي حالة من الانفعالات النفسية ليست إيجابية مثل الإحباط والقلق أو قلة تحمل الأحداث التي تواجه الفرد والتي تعيقه للوصول إلى تحقيق أهدافه بفاعلية ونجاح.

_ أساليب المواجهة الضغوط

وهي الدرجة التي يتحصل عليها الطالب المصاب بداء السكري على مقياس أساليب المواجهة المستخدم في هذه الدراسة.

_ الطالب الجامعي المصاب بداء السكري

هم الطلاب الذين تتراوح أعمارهم من 18 إلى 25 سنة، الملتحقون بجامعة الشلف والذين أكدت التحاليل الطبية بأنهم مصابون بارتفاع السكر في الدم (من نوع السكري الخاضع للإنسولين).

6- الإطار النظري لمفاهيم الدراسة

6-1- الصلابة النفسية

- تعريف الصلابة النفسية

يعود مفهوم الصلابة النفسية إلى (كوبازا، 1979) حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات التي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط، وقد أعطيت تعريفات متعددة لمفهوم الصلابة النفسية نذكر منها تعريف "ميشيل" (1999) الصلابة النفسية على أنها مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية. (العزیز، 2010، ص 129)

فالصلابة النفسية هي مجموعة سمات ومصدر من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة وللتخفيف من أثارها على الصحة النفسية والجسدية، فهي عملية التكيف السليم والجيد في أوقات الشدة والضعوط والصدمات مع بقاء الأمل والثقة بالنفس والقدرة على التحكم بالمشاعر (التنظيم العاطفي) والقدرة على حله وفهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم.

- أبعاد الصلابة النفسية

توصلت كويازا إلى تحديد ثلاثة أبعاد أساسية مترابطة فيما بينها وهي: الالتزام، التحدي والتحكم.

- **الالتزام:** يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي بوضعها مصدر لمقاومة مثيرات المشقة وقد أشار (جونسون وساراسون، 1978) إلى هذه النتيجة حيث تبين لهم أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب.

فالالتزام هو اعتقاد الفرد حقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم واعتقاده أن لحياته هدفا ومعنى يعيش من أجله. (راضي، 2008، ص 46)

تناولت كويازا وآخرون وبريكمان (1987) وجونسون (1991) وويب (1967) مكون الالتزام الشخصي أو النفسي حيث ذكروا أنواعا مختلفة للالتزام فهناك الالتزام اتجاه الذات، وهناك الالتزام الاجتماعي، والالتزام الأخلاقي، ويوجد أيضا الالتزام الديني، والالتزام القانوني. (راضي، 2008، ص 24)

من خلال ما سبق فالالتزام هو تبني الفرد لقيم ومبادئ ومعتقدات وأهداف محددة وتمسكه بها وتحمله المسؤولية تجاهها وتجاه نفسه ومجتمعه.

- **التحكم:** ترى "كويازا" (1983) التحكم بأنه اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث، وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له، فإدراك التحكم يمثل توجه الفرد نحو إحساس بالفعالية والتأثير في ظروف الحياة المتنوعة، فالتحكم يمثل التوجه للشعور والتصرف كما لو أن للفرد القدرة على التأثير في مواجهة المواقف المتنوعة للحياة بدلا من الاستسلام والشعور بالعجز عند مواجهة كوارث وطوارئ الحياة".

يشير التحكم إلى مدى اعتقاد الفرد بأنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له.

ومن يتسم بقوة التحكم سيكون لديه اعتقاد بأنه يمكن أن يتحكم في أحداث حياته، ويحمل نفسه مسؤولية ما يحدث له من أجل التأثير فيما يحدث حوله، حتى لو كان في سياق

صعب ويزعجه الإحساس بانعدام الحيلة والسلبية، ويميل للتصرف بطريقة تؤثر في أحداث الحياة بدلا من الشعور بالعجز عندما تقابله الشدائد والمحن. (العبدلي، 2012، ص 27) ويتضح مما سبق أن التحكم يتمثل في قدرة الفرد على توقع حدوث المواقف الصعبة بناء على استقراره للواقع، ووضعه الخطط المناسبة لمواجهتها والتقليل من أثارها حيث حدوثها مستثمر كل ما يتوافر لديه من إمكانيات مادية ومعنوية واستراتيجيات عملية مهيمنة على نفسه.

- **التحدي:** يقصد به مدى اعتقاد الفرد بأن ما يطرأ عليه من تغير على جوانب حياته هو أمر مهم ومثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديد له مما يساعده على المبادرة واستكشاف البيئة، ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط والمشكلات. (حجازي، وأبو غالي، 2009، ص 119)

وتعرفه "كوبازا" بأنه "اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية. (العبدلي، 2012، ص 29)

ويتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة، وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة، باعتبارها أموراً طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية، وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة.

نستنتج أن الصلابة النفسية هي مجموعة خصائص يتميز بها الأفراد تساعدهم على مقاومة أحداث الحياة الضاغطة ومن بين هذه الخصائص التدخل في مختلف النشاطات أو المشاركة الاجتماعية، حب التحدي والفرص والميل إلى شرح ما يحدث من خلال مفاهيم المسؤولية الشخصية والتحكم في الأحداث.

6-2- استراتيجيات المواجهة

6-2-1- أساليب المواجهة

يعرف كل من (Lazarus & Folkman) أساليب المواجهة على أنها "مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية المتغيرة باستمرار والتي يستعملها الفرد للإجابة على الطلبات الداخلية والخارجية التي يقومها على أنها تفوق قدراته على التكيف.

فاستراتيجية المواجهة هنا لا تحوي إلا على ما يقوم به الفرد في حالة شعورية، وفي وضعيات مقومة بالضاغطة، المواجهة، وبهذا تصبح استراتيجية المواجهة عبارة عن كل ما يحاول الفرد استعماله، وهذا مهما كانت النتيجة التي سيصل إليها، ولقد ميز (Lazarus&

Folkman, 1984) نوعين من استراتيجيات المواجهة هما: (FOLKMAN, 1984, p 100 & ZARUS La)

- **المواجهة المتمركزة على الانفعال:** وتحتوي على الأبعاد التالية:
 - **أخذ المسافة :** تتمثل في الجهود المعرفية التي يلجأ إليها الفرد للتقليل من الضغط عن طريق تغيير وتحويل معنى الوضعية الضاغطة، كتوقف الفرد عن التفكير في الموقف الضاغط، ويهتم بنشاطات أخرى.
 - **ضبط الذات:** ضبط الانفعالات الناجمة عن الموقف. تشير هذه الإستراتيجية إلى الجهود التي يبذلها الفرد لضبط الانفعالات عند مواجهة المواقف الضاغطة، من خلال تحمل الغموض والتناقض وتحكم الفرد في مشاعره.
 - **إعادة التقويم الإيجابي :** بتغيير معنى الموقف الضاغط وإعطائه تفسيراً آخر أكثر إيجابية، مما يؤدي بالفرد من تحويل التهديدات إلى تحدي، تتمثل هذه الاستراتيجية في المجهودات الموجهة لمحاولة ضبط الاستجابة الانفعالية عن طريق التركيز على الجوانب الإيجابية للوضعية وبالتالي تحويل التهديد إلى فرصة للمنفعة الشخصية.
 - **التجنب/ الهروب:** كالهروب من مواجهة الموقف الضاغط أو تجنب الضيق الناتج عن الوضعية تتمثل في المجهودات السلوكية التي يبذلها الفرد للتهرب من المشكل أو تجنبه.
 - **البحث عن السند الاجتماعي :** بطلب النصيحة والمساعدة من الآخرين في التعامل مع الوضعية الضاغطة، يعبر السند الاجتماعي عن مدى وجود أشخاص يمكن للفرد أن يثق فيهم ويعتقد أن بوسعهم أن يعتنوا به ويحبوه ويقفوا إلى جانبه عند الحاجة.
- **المواجهة المتمركزة على المشكل وتحتوي على:**
 - **التخطيط لحل المشكل :** يشير إلى العمليات المعرفية التي يستند إليها الفرد في التخطيط لحل مشكل ما تتمثل في البحث عن المعومات والقيام بتحليل الوضعية وتحديد المشكل ووضع الحلول الممكنة له.
 - **التصدي :** بتحديد المشكل وبالبحث عن الحلول البديلة، ثم اختيار الاستراتيجية المناسبة وتطبيقها، كما تتضمن هذه الإستراتيجية عدوانية مجازفة. (هديل وطوطاي، 2018، ص 63-64)

6-3- الضغط النفسي المرتبط بدا السكري

_ تعريف الضغط النفسي

_ ويعرفها "عبد السلام علي" (1998) 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".

وعليه يمكن تعريف الضغوط بأنها تلك المواقف أو الأحداث، أو الصعوبات التي تواجه التلميذ وتربكه وتعترض تحقيق بعضا من أهدافه، ويدركها على أنها باعثة للضيق والتوتر والانزعاج والقلق والتي قد تؤثر سلبا على درجة توافقه النفسي والاجتماعي، وقد تكون هذه الضغوط أسرية، اقتصادية، سياسية، دراسية، أو نفسية انفعالية. (عبد السلام، 2003، ص 9)

وحسب إحصائيات "Smith" (1993) هناك حوالي 80 ٪ من أمراض العصر كأمراض القلب، القرحة المعدية والسكري لها علاقة بالضغط النفسي. (Smith, 1993: 55). والذي عرفه "حنفي" (2007) على أنه: "ظاهرة من الظواهر الحياتية الإنسانية يختبرها الفرد مواقف، وأوقات مختلفة من حياته اليومية وهذا ما يتطلب منه توافق أو إعادة توافق مع البيئة التي يعيش فيها. (حنفي، 2007، ص 55)

فالتطلب المصاب بداء السكري يعد بمثابة قلق وضغط نفسي له، ويعرف هذا الأخير على أنه: "مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد، بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عنها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في ظل هذه الظروف. كما جاء في دراسة "ميفيغ" و"مستشاري" وآخرون سنة (2003)، تحت عنوان (الضغوط النفسية الشديدة لدى الأشخاص المصابين بالسكري) والتي هدفت إلى تقييم معدل انتشار وتأثير الضغوط النفسية الشديدة لدى الأشخاص المصابين بالسكري في مدينة نيويورك، وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن الأفراد المصابين بالسكري لديهم ضغوط نفسية أكثر من الأفراد العاديين، وأيضا الأفراد المصابون بالسكري ومصابون بأمراض أخرى مثل الربو، والضغط لديهم ضغوط نفسية أكثر من الأفراد المصابين بالسكر لوحده. (الطريدي، د، س، ص 10).

7 - الإجراءات المنهجية

7-1 - منهج البحث

نظرا لطبيعة الموضوع المطروح تم اختيار المنهج الوصفي التحليلي الذي نحاول من خلاله وصف علاقة الصلابة النفسية بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة مرضى بداء

السكري موضوع الدراسة، وتحليل البيانات المتحصل عليها من مقياس الصلابة النفسية، ومقياس استراتيجيات المواجهة مع الكشف العلاقة بين المقياسين من خلال استجابات أفراد العينة.

7-2- حدود الدراسة

تم إجراء هذه الدراسة خلال للسنة الجامعية 2018/2017، على عينة قصدية من الطلبة الجامعيين بجامعة حسيبة بن بوعلي بولاية الشلف وتطبيق أدوات الدراسة عليهم، وتم جمع المعلومات من أفراد العينة وتفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً.

7-3- مجتمع وعينة الدراسة

يتكون المجتمع الأصلي للبحث من كل الطلبة المصابين بداء السكري بجامعة الشلف، حيث تكونت عينة الدراسة الأساسية من (25) طالب من جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف مصابين بداء السكري، موزعين بين ذكور وإناث حيث بلغ عدد الإناث (14) طالبة وعدد الذكور (11) طالب يدرسون من مختلف المستويات والتخصصات، والتي تم اختيارهم بطريقة قصدية فهي مناسبة للتعرف على أنواع معينة، مما يحقق له الغرض من الدراسة باختيار طلبة جامعيين مصابين بداء السكري.

7-4- أدوات البحث

استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية مقياسين لاختبار فروض الدراسة حول الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط واعتمدنا على المقياسين التاليين:

7-4-1- مقياس الصلابة النفسية

من إعداد "كوبازا" وتقنين "عماد مخيمر" على البيئة المصرية، تتكون الأداة من (47) عبارة تركز على قياس الصلابة النفسية تكونت الأداة من ثلاثة أبعاد الالتزام والتحكم والتحدي.

والإجابة على المقياس في ثلاثة مستويات (تنطبق دائماً -تنطبق أحياناً- لا تنطبق أبداً، حيث تتراوح الدرجة على كل مفردة ما بين 3 درجات إلى درجة واحدة، وبذلك تصبح درجة المقياس تتراوح ما بين 47_141 درجة حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية. ويوجد من بين العبارات 15 عبارة بطريقة عكسية وذلك للتقليل من وجهة استجابة المفحوص.

_ الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية في البيئة الجزائرية

وللتأكد من الخصائص السيكومترية للاستبيان، تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من 15 طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، موزعة على جامعة الشلف.

من أجل التحقق من معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية قامت الباحثة بحساب الثبات باستخدام أسلوب التجزئة النصفية (معادلة سبيرمان براون) حيث تم تجزئة المقياس إلى نصفين، الفقرات الفردية مقابل الفقرات الزوجية، تم حساب معامل "سبيرمان براون" بين النصفين وكانت قيمة معامل الثبات (0.90)، كما قامت الباحثة باستخدام معادلة

(الفاكرونباخ) حيث تعتبر هذه الطريقة مناسبة لهذه الأداة لأنها تستخدم لتقيس ثبات الاتساق الداخلي للاختبار. وبعد حساب تباين كل بند من بنود المقياس وجدنا قيمة معامل الثبات (0.92). كما في الجدول التالي:

الجدول رقم (01): يمثل معاملات ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة التجزئة النصفية ومعادلة الفا كرونباخ.

طريقة الثبات	قيمة معامل الثبات
التجزئة النصفية (معادلة سبيرمان براون)	0.92
معادلة الفا(كرونباخ)	0.90

المصدر: من اعداد الباحثين بناء على مخرجات برنامج التحليل الإحصائي (SPSS)

يلاحظ من الجدول (01) أن معاملات الثبات مرتفعة جدا وهي قيم دالة عند 0.01، مما يعطي مؤشرا للثقة بهذه الأداة، وأنه يمكن الاطمئنان إليها عند التطبيق النهائي.

7-4-2- مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

أعد هذه القائمة في الأصل كل من "شير وكارفر (1989) من قسم علم النفس من جامعة ميامي بالولايات المتحدة الأمريكية، والصيغة الأصلية لقائمة أساليب مواجهة الضغوط تتكون من 62 عبارة موزعة على 51 أسلوب لمواجهة ضغوط الحياة ويشمل كل أسلوب على 4 عبارات ويصف كل أسلوب منها نمط من الأساليب التي يتبعها الأفراد في مواجهة الضغوط التي تعترضهم وتندرج الدرجات من 2 إلى 0 درجات على التوالي للخيارات التالية (لا أفعل ذلك

أفعل ذلك قليلا-أفعل ذلك كثيرا) ولا توجد عبارات عكسية والدرجة المنخفضة على كل أسلوب

تعني استخدام منخفض لأسلوب مواجهة الضغوط والمرتفعة تعني استخدام مرتفع لأسلوب مواجهة الضغوط. ومن بين أساليب المواجهة نذكر: إعادة التفسير الإيجابي، الابتعاد الذهني، التركيز على الانفعالات وإظهارها، استعمال الإجرائي الدعم الاجتماعي، المواجهة النشطة، الإنكار، الرجوع إلى الدين، الدعابة، الابتعاد السلوكي، التريث، استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي، تعاطي، المواد النفسية، التقبل، قمع الأنشطة المتنافسة، التخطيط لحل المشكل، التصدي.

الخصائص السيكومترية للمقياس في البيئة الجزائرية

وللتأكد من الخصائص السيكومترية للاستبيان، تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من 15 طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية موزعة على جامعة الشلف، حيث تم التأكد من ثبات المقياس بالأساليب التالية: حساب معامل ألفا كرونباخ 0.87،

التجزئة النصفية باستخدام معادلة "سيبرمان براون" 0.72 ومعادلة جوتمان 0.91 ولقد تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) في حساب معاملات الثبات، نستخلص مما سبق أن كل معاملات الثبات المحسوبة هي معاملات عالية تدل على أن الأداة تتمتع بقدر عال من الثبات. كما في الجدول التالي:

الجدول رقم (02) : يمثل معاملات ثبات مقياس مقياس أساليب المواجهة بطريقة التجزئة النصفية ومعادلة الفا كرونباخ.

طريقة الثبات	قيمة معامل الثبات
التجزئة النصفية (معادلة سيبرمان براون)	0.72
معادلة جوتمان	0.91
معادلة الفا(كرونباخ)	0.87

المصدر: من اعداد الباحثين بناء على مخرجات برنامج التحليل الإحصائي (SPSS)

يلاحظ من الجدول (02) أن معاملات الثبات مرتفعة جدا وهي قيم دالة عند 0.01، مما يعطي مؤشرا للثقة بهذه الأداة، وأنه يمكن الاطمئنان إليها عند التطبيق النهائي.

7-5- الأساليب الإحصائية

تم معالجة البيانات التي تم الحصول عليها بعد تفريغها على:

- 1_ المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- 2_ معامل الارتباط (R): يستخدم لدراسة العلاقة بين متغيرات. الدراسة.

8- تحليل نتائج الدراسة ومناقشتها

8-1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

تنص على وجد علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية. وللتأكد من صحة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون لدرجات أفراد العينة على كل من مقياس أساليب مواجهة الضغوط ومقياس الصلابة النفسية.

الجدول رقم (03): يمثل نتائج العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط.

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	0.85	0.01
أساليب مواجهة الضغوط		

المصدر: من اعداد الباحثين بناء على مخرجات برنامج التحليل الإحصائي (SPSS)

يتضح من خلال الجدول رقم (03) أن معامل الارتباط المحسوب بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط يقدر ب 0.85 وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.01 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية قوية موجبة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى مرضى السكري.

فالصلابة النفسية ليست مجرد القدرة على التحمل حيث تمثل عامل قوة بالنسبة لمرضى السكري لمواجهة الضغوط النفسية خاصة عند تعرضهم لمواقف ضاغطة وبشكل متكرر فإنها تخفف من أثر المواقف الضاغطة وقد تجعل المصابين أكثر مرونة وثقة لمواجهة الضغوط النفسية، وهذا ما أكدته كوبيازا (1982) من أن الصلابة مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية وسمة من سماتها فهي ليست مجرد التحمل، لكنها تعتبر كقوة في ظل ظروف صعبة واستمرار الأحداث المجهدة ولكن القدرة على الصمود النفسي وإدراك المواقف الخارجية وفكرته عن ذاته والطريقة التي يدرك بها ذاته وكيفية التصرف أمام المواقف الضاغطة تجعله أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية على مواجهة الضغوط النفسية. (راضي، 2008، ص 48)

تبين من خلال نتائج الدراسة الحالية والتي تشير إلى أن المصابين يتمتعون بصلابة نفسية مما يفسر ذلك بأنه قد يكون لديهم القابلية للمواجهة حيث عرف "لاتسي" الصلابة بأنها "توقع الكفاءة الذاتية عند الفرد عن قدراته في مواجهة الضغوط (حمادة وحسن، 2002، ص 272)، أي أن مرضى السكري قد يكون لديهم مستوى عالي من الكفاءة الذاتية فهم يميلون إلى القيام بسلوكيات تقودهم إلى نتائج ناجحة مع الاعتقاد بقدرتهم على القيام بذلك وبذلك يواجهون المواقف الضاغطة بنجاح.

ضاف لذلك عندما يتعرض المصابين للضغوط فإنهم قد يتجهون لطلب السند وسط المحيطين بهم وتكوين علاقات اجتماعية داعمة، فالمصابين بداء السكري على سبيل المثال فإنهم قد يملكون استقرار نفسي حيث عند تعرضهم للضغوط قد يجدون السند وهذا ما أكدته "كوبيازا" من أن الأفراد الذين يتسمون بالصلابة يتوجهون نحو طلب العلاقات الاجتماعية وبالتالي مواجهة الضغوط الداعمة عند التعرض للمشقة النفسية. هذه النتيجة متوافقة لما توصلت إليه دراسة "ستيفنوس" (1990) حيث هدفت الدراسة إلى البحث عن العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط.

كما تتوافق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة "مشال (1989)" وقد أشارت النتائج وجود ارتباط بين الصلابة النفسية وأساليب المواجهة. (ياغي، 2006، ص 95)

من خلال نتائج الدراسة الحالية ونتائج الدراسات السابقة نستنتج أنه توجد علاقة ارتباطية جوهرية موجبة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى مرضى

السكري. أي أن الصلابة النفسية عندما تكون مرتفعة فإنها قد تجعل المصابين أكثر مرونة وتفاؤلاً وبالتالي قد يكونون أكثر قابلية لمواجهة ضغوط النفسية.

8-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

توجد علاقة ارتباطيه بين بعد الالتزام وأساليب مواجهة الضغوط لدى مرضى السكري. وللتأكد من صحة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بيرسون لكل أفراد العينة بين بعد الالتزام والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط وكانت النتائج كالآتي:

الجدول رقم (04): يمثل العلاقة الارتباطية بين بعد الالتزام وأساليب مواجهة الضغوط:

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
بعد الالتزام	0.82	0.01
أساليب مواجهة الضغوط		

المصدر: من اعداد الباحثين بناء على مخرجات برنامج التحليل الإحصائي (SPSS)

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد الالتزام وأساليب مواجهة الضغوط دالة لدى مرضى السكري حيث بلغ معامل الارتباط (0.82) وهي علاقة قوية عند مستوى دلالة 0.01، وبالتالي توجد علاقة ارتباطيه جوهرية موجبة بين بعد الالتزام وأساليب مواجهة الضغوط لدى المصابين بمرض السكري.

يظهر بعد الالتزام لدى مرضى السكري تجاه أنفسهم وأهدافهم وقيمهم والآخرين من حولهم جعلهم يدركون قيمة علاقاتهم التي بنوها مع الآخرين، وأهمية توطيدها والحفاظ عليها، حيث تعرف "كوبازا" الالتزام بأنه "إحساس الفرد بروح تحمل المسؤولية نحو الآخرين والأحداث في حياتهم العائلية والاجتماعية والمهنية" كما أن الالتزام جعلهم يحددون أي نوع من الأساليب التي يحتاجونها فيمثل هذه المواقف كما يظهر أن الأساليب تتفاعل إيجابيا مع خصائص الشخصية لديهم، مما أدى لتشكيل بعد نفسي والذي بدوره يقوي الصلابة النفسية لديهم.

يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي بوضعها مصدر لمقاومة مثيرات المشقة، وقد أشار (جونسون وساراسون، 1978) إلى هذه النتيجة حيث تبين لهم أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب. (راضي، 2008، ص 46)

فالمصابين الملتزمون يقاومون ما يقابلهم من مواقف الضغط بقوة وصرامة هذا وقد توصلت كوبازا (Kopasa, 1979) إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صمودا وضبطا داخليا ومبادأة ونشاطا ضد كل مواقف الضغوط، "وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة "هيل" (1987) " حيث هدفت الدراسة إلى تحديد دور الصلابة كمتغير يخفف من أثر أحداث الحياة الضاغطة وأشارت النتائج إلى أن الصلابة النفسية ليست مفهوما

واحدا بل ثلاث مكونات منفصلة وأن بعد الالتزام يتمتع بخصائص سيكومترية ملائمة وأنه يخفف من أثر الضغوط وأن كان أثره يرتبط بنوعية الموقف. (العزیز، 2010، ص 132) من خلال نتائج الدراسة الحالية ونتائج الدراسات السابقة نستنتج أنه توجد علاقة ارتباطية جوهرية موجبة بين التزام مرضى السكري واستخدامهم أساليب لمواجهة الضغوط النفسية. أي أن التزام مرضى السكري اتجاه أنفسهم وأهدافهم وقيمهم والآخرين من حولهم قد يجعلهم أكثر قابلية لمواجهة الضغوط النفسية.

8-3- عرض ومناقشة الفرضية الثالثة

توجد علاقة ارتباطية بين بعد التحكم والدرجة الكلية لأساليب المواجهة وللتأكد من ذلك قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحكم والدرجة الكلية لأساليب المواجهة.

الجدول رقم (05): يمثل نتائج العلاقة الارتباطية بين بعد التحكم وأساليب مواجهة الضغوط.

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
بعد التحكم	0.62	0.01
أساليب مواجهة الضغوط		

المصدر: من اعداد الباحثين بناء على مخرجات برنامج التحليل الإحصائي (SPSS)

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحكم وأساليب مواجهة الضغوط دالة لدى مرضى السكري حيث بلغ معامل الارتباط (0.62) وهي علاقة قوية عند مستوى دلالة (0.01)، وبالتالي توجد علاقة ارتباطية جوهرية موجبة بين بعد التحكم وأساليب مواجهة الضغوط لدى المصابين بمرض السكري.

فالتحكم يظهر في المواقف البيئية والتربوية من قبل مرضى السكري فهو دليل أوضح على حسن توافقهم ونجاحهم في حياتهم المهنية والتربوية، والتحكم يعتمد بالدرجة الأولى على الذات حيث يمكن اعتبار التحكم المنطلق المهم والحيوي الذي ينطلق منه المصابين لتنظيم علاقاتهم مع الآخرين ومع البيئة لتجنب ما يسبب الانفعال، وبالتالي تفادي المواقف الضاغطة. حيث يعرفه "مخيمر" بأنه "اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث القرارات ولاختيار البدائل وتفسيرها وتقدير الأحداث والمواجهة الفعالة، فالإيجابية في التحكم قد تعطي مؤشرا على الصلابة التي تتمتع بها مرضى السكري والتي تبرز آثارها من خلال مستوى الاستقرار النفسي والتعليمي وكذلك من خلال الدور المنظم والفاعلية الإيجابية التي تبديها مرضى السكري تجاه المواقف التربوية المختلفة وبالتالي قد يؤدي ذلك إلى إدراكهم للمواقف الضاغطة وقابليتهم على مواجهة الضغوط النفسية.

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة "سميث ووليام وويب" (1992) وهدفت الدراسة إلى التعرف على دور عمليات المواجهة كوسائط في العلاقة بين الصلابة النفسية والصحة النفسية وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية

وأساليب المواجهة. (العزیز، 2010، ص 130)، فقد أكدت دراسة "حمادة وعبد اللطيف" (2002) وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم. (العبدلي، 2012، ص29)

من خلال نتائج الدراسة ونتائج الدراسات السابقة نستنتج أنه توجد علاقة ارتباطية جوهرية موجبة بين تحكم مرضى السكري في المواقف التربوية والمهنية وذلك باستخدامهم أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

8-4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة

توجد علاقة ارتباطية بين بعد التحدي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السكري والتأكد من صحة الفرضية قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحدي والدرجة الكلية لأساليب المواجهة.

الجدول رقم (06): يمثل نتائج العلاقة الارتباطية بين بعد التحدي وأساليب مواجهة الضغوط.

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
بعد التحدي	0.73	0.01
أساليب مواجهة الضغوط		

المصدر: من اعداد الباحثين بناء على مخرجات برنامج التحليل الإحصائي (SPSS)

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحدي وأساليب مواجهة الضغوط دالة لدى مرضى السكري حيث بلغ معامل الارتباط (0.73) وهي علاقة قوية عند مستوى دلالة (0.01). وبالتالي توجد علاقة ارتباطية جوهرية موجبة بين بعد التحدي وأساليب مواجهة الضغوط لدى المصابين بمرض السكري.

اتضح من خلال نتائج الدراسة أن بعد التحدي يظهر في قدرة مرضى السكري على التكيف مع مواقف التربوية وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات باعتبارها أمورا طبيعية لا بد من حدوثها لنموهم وارتقائهم مع قدرتهم على مواجهة المشكلات بفاعلية.

حيث عرفه توماكا (1996) بأنه "الاستجابة المنظمة التي تنشأ ردا على متطلبات البيئة وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معا. وهذه الخاصية تساعدهم على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

المؤلمة، وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة وعلى ذلك فإن الحرص على المرور بتجارب مألوفة والإحساس بالتهديد نتيجة للتغيير تبدو لهن أمورا سطحية، كما يعرفه مخيمر (1997) بأنه "اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر طبيعي وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا مما يساعد على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط ويظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة

المشكلات (يخلف، 2001، ص 210)، كما يعتقدون التغيير وليس الثبات هو الطبيعي في الحياة، وأن التعامل الفعال الإيجابي مع التغيير يؤدي إلى النضج وليس لتهديد الإحساس بالأمن أيضا وحبهم للإثارة وقدرتهم على مواجهة تحدياتها، وهذا يعود لخوضهم التجربة خاصة إذا كان لديهم أقدمية في ميدان التعليم واحساسهم رغم كل الضغوط بالمتعة من جراء التغيير الذي حدث وخاصة عند قيامهم بواجباتهم بكل فاعلية ونجاح مع المحيطين بهم ومساعدة طلابهم، قادرون على التحدي في سبيل تحقيق رغباتهم وأهدافهم والتقدم والنجاح وهذا ما جعلهم أسرع إنجازا وأكثر توطيدا للعلاقات مع المحيطين بهم. كما أكدت "كوبازا" (1979) على الشخصية شديدة الاحتمال وهي التي تتميز بالقدرة على التكيف البناء مع الأحداث الضاغطة، وتوصلت هي وزملاؤها (Kobasa et al, 1981) إلى أن هذه الشخصية تتميز بالقدرة على الالتزام والتحدي، والضبط الذاتي، وفي دراسة أخرى (Kobasa et al, 1982) أطلقوا على أصحاب هذه الشخصية ذوي الشخصيات الجسورة. كذلك فإن "روث وآخرون" (1989) قد كشفوا عن وجود تأثير للذات المدركة والميل إلى قوة الاحتمال لتعزيز مقاومة ضغوط أحداث الحياة والميل إلى الصحة. (عبد المعطي، 2006، ص 200)

من خلال نتائج الدراسة نستنتج أنه توجد علاقة ارتباطية جوهرية موجبة بين تحدي مرضى السكري في اقتحامهم المشكلات لحلها والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات.

خاتمة

إن علم النفس الإيجابي اهتم بدراسة الجوانب الإيجابية للشخصية وعمل على تقوية مكانتها ومن بين هذه الجوانب نجد الصلابة النفسية والتي تعمل على توفير الصحة النفسية لدى الفرد وتعتبر مصدر لمقاومة الضغوط أي أنها تعمل على التأثير في كيفية تبني الفرد للأساليب المواجهة. وفي إطار ذلك توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى:

- _ وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى مرضى السكري. أي أن المصابين بداء السكري يتمتعون بصلابة نفسية والتي تعمل على إكسابهم فاعلية وقوة لمواجهة الضغوط التي تفرزها الحياة.
- _ وجود علاقة ارتباطية بين بعد الالتزام وأساليب مواجهة الضغوط.
- _ توجد علاقة ارتباطية بين بعد التحكم وأساليب مواجهة الضغوط لدى العينة.

اقتراحات الدراسة

في ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية فإننا نقترح ما يلي:
-إجراء دراسات مقارنة في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين الكليات.
-البحث عن العلاقة بين الصحة الجسمية والنفسية واستخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة.

-التركيز من قبل إدارة الجامعات على تخفيف الضغوط النفسية للطلبة بزيادة الأنشطة الترفيهية.
-إعداد برامج إرشادية تتناسب مع البيئة المحلية هدفها التخفيف من مصادر الضغوط لدى الطلبة الجامعيين و تعزيز دور الصلابة النفسية لدى مرضى السكري منهم.
_ إعداد دراسات حول المناخ الأسري لتساهم في خلق نوع من الاهتمام والالتفاف حول المريض المصاب بداء السكري وتشجيعه على المثابرة وتحدي المرض والتغلب على الروتين والقدرة على الالتزام خاصة بمواعيد أخذ الأنسولين والحمية الغذائية المتواصلة خاصة أنها تؤثر على صحته النفسية بنفس التأثير على الصحة الجسدية.

قائمة المراجع

اولا باللغة العربية

1. الحجار إبراهيم بشير، ودخان، نبيل كامل. (2003). "الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم". *مجلة الجامعة الاسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية، المجلد 14، العدد 2، ص ص (369-398)*
2. عبد المعطي، حسن مصطفى. (2006). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. ط1. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
3. العبدلي، خالد بن محمد بن عبد الله. (2012). "الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين". رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس تخصص الإرشاد النفسي، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
4. رمالي، حبيبة. (2012). "استراتيجيات المواجهة ومركز التحكم لدى مرضى السكري". *مجلة الدراسات الصحراوية بجامعة بشار، العدد 2، 167-180*.
5. راضي، زينب. (2008). *الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة.
6. عثمان، يخلف. (2001). *علم النفس الصحة، الأسس النفسية والسلوكية للصحة*. مصر: دار الثقافة للنشر.
7. حجازي، عطا، وجولتان، أبو غالي. (2009). *مشكلات المسنين وعلاقتها بالصلابة النفسية*. فلسطين: جامعة النجاح غزة، فلسطين.
8. علي، علي عبد السلام. (2003). *مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة*. ط1. مصر: مكتبة النهضة المصرية.
9. لؤلؤة، حمادة، وعبد اللطيف، حسن. (2002). "الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة". *مجلة دراسات نفسية، المجلد 12، العدد 2، ص ص (229-272)*.
10. الحميد، محمد بن سعد. (2007). *داء السكري، أسبابه، مضاعفاته، علاجه*. المملكة العربية السعودية: دار القلم.

الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرضى المصابين بداء السكري

11. مفتاح، عبد العزيز. (2010). مقدمة في علم النفس الصحة، مفاهيم، نظريات، نماذج، دراسات، ط1. عمان: دار وائل للنشر.
12. زلوف، منيرة. (2011). المعاش النفسي لدى المراهقات المصابات بداء السكري المرتبط بالأنسولين وأثره على مستوى التحصيل الدراسي. الجزائر: دار هومة.
13. غريب، نرمين. (2014). "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السكري". مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية- سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، المجلد 36، العدد 3، ص ص 305-324.
14. شهرزاد، نور، وزكري نرجس. (2016). "الصلابة النفسية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى مرضى السكري". مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد 2، العدد 2، ص ص 85-108.
15. طوطاي، زوليخة، وهديل، يمينة. (2018). "العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والصلابة النفسية لدى الأستاذ الجامعي الجزائري". مجلة أفلق وأفكار، المجلد 6، العدد 2، ص ص 59-78.
16. ياغي، شاهر يوسف. (2006). الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية. غزة: الجامعة الإسلامية
17. شهرزاد، نور. (2013). علاقة سمات الشخصية والمساندة الاجتماعية بالسلوك الصحي ودورها في التخفيف من الألم العضوي لدى مرضى السكري، أطروحة دكتوراه غير منشورة، تخصص علم النفس العيادي، جامعة الجزائر2.
18. بوسنة محمود، وكشروود هدى. (2004). دراسة مدى تأثير المعاملة الوالدية على الأبناء واستراتيجيات الكوبين عند الأبناء، دراسة في العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر، العدد 04.
19. جاسم محمد عبد الله محمد المرزوقي. (2008). الأمراض النفسية وعلاقتها بمرض العصر السكر، ط1، العلم والإيمان للنشر والتوزيع: العامرية، الإسكندرية.

قائمة المراجع باللغة العربية

1. Altman Laurence (2000), evaluation chez le personnel de l'ampe these de Doctorat, université Ionis psateur, strasbourg.
2. Lazarus, R. Folkman (1984), Stress apparaisse and coping springer, New York.