

الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى اللاجئين السوريين  
(ولاية الوادي بالجمهورية الجزائرية أنموذجاً)

د. محمد بن عماره\* والباحث: ضيف الأزهر والباحثة: هند علي غدايفي\*\*

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى اللاجئين السوريين وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم . ولقد استعمل الباحثون المنهج الوصفي الذي يخدم موضوع الدراسة. كما بلغت عينة الدراسة 40 سورياً وسورية وتم استعمال مقياسين الأول يقيس الضغط النفسي والثاني يقيس الصلابة النفسية وصيغت تساؤلات الدراسة على النحو التالي :

\_\_ هل توجد فروق دالة احصائياً لدى اللاجئين السوريين في مستوى الضغط النفسي و الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس؟

\_\_ هل توجد فروق دالة احصائياً لدي اللاجئين السوريين في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تعزى لتغير المستوى الدراسي؟

وتمثلت اهمية الدراسة في :

- التعرف على مدى الضغط النفسي الذي يواجهه اللاجئين السوريين .
- التعرف على مدى الصلابة النفسية التي يتمتع بها اللاجئين السوريون.

\*- الدكتور: محمد بن عماره: دكتوراه العلوم في علم إجتماع البيئة، عضو وحدة بحث ضمن مخبر الدراسات الصحراوية بجامعة بشار، عضو اللجنة العلمية لمجلة الساورة بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية، وعضو اللجنة العلمية لمجلة دراسات التابعة لمخبر الدراسات الصحراوية، من مؤلفاته: العادات الاجتماعية في البيئة الصحراوية، 2010م.

\*\* - الأستاذة: هند علي غدايفي: أستاذة في جامعة الوادي، وعلى أبواب مناقشة الدكتوراه في علم النفس العيادي، أخصائية نفسانية عيادية بمديرية النشاط الاجتماعي والتضامن بولاية الوادي، ورئيسة لجنة التكفل بالنساء ضحايا العنف ومن هنّ في وضع اجتماعي صعب.

توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- ان مستوى الضغط النفسي لدى اللاجئين السوريين كان (77,30) وهي نسبة منخفضة كما ان معدل الصلابة النفسية لديهم بل(79,46) وهي نسبة منخفضة تدل على عدم تمتع العينة بالصلابة النفسية.
- بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين اللاجئين السوريين في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تغزى لمتغير الجنس لصالح الاناث .
- بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لصالح المستوى المرتفع.

#### اشكالية الدراسة :

يعتبر موضوع الضغط النفسي في الوقت الحالي من اهم المواضيع المعالجة من طرف المختصين النفسانيين والاجتماعيين لذا كان الاهتمام به وذلك بالكشف عن مسبباته وطرق التغلب عليها والوقاية منها .

وفي هذه الدراسة فكر الباحثون وهم اخصائون نفسانيون واجتماعيون في الكشف على الضغط النفسي لدى اللاجئين السوريين هل هو عال او منخفض وماهي اسبابه وكيف يمكن التغلب عليها؟. بالرغم من اننا نعلم ان هذه الفئة تعاني من ضغوط نفسية تختلف اسبابها من مرحلة عمرية الى اخرى كما تختلف عند النساء والرجال إلا انه اصبرنا على القيام بها حتى تكون بداية لدراسات لاحقة من اجل إيجاد حلول.

فلقد تناول البحث بشكل محدد كما ذكرنا سابقا اللاجئين السوريين للوقوف على مجمل الضغوط النفسية التي تواجههم كتلك المتعلقة بالظروف الاجتماعية والاقتصادية والمعيشية المحيطة بهم . ولم تكتف الدراسة بتحديد هذه الضغوط ومصادرها بل اتجهت الى دراسة متغير الصلابة النفسية وتأثيره على تلك

الضغوط ، فبعض الافراد اقدر على مواجهة الضغوط وتحملها مقارنة بالآخرين وذلك بالكشف على الخواص المهمة التي يتميز بها الافراد الذين يتحملون الضغوط فهي موجودة ضمن سمات شخصيتهم .

ومن خلال كل هذا جاءت دراستنا هذه للرد على التساؤلات التالية :

- هل توجد فروق دالة احصائيا لدى اللاجئين السوريين في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس؟

- هل توجد فروق دالة احصائيا لد اللاجئين السوريين في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي .

#### أهداف الدراسة :

- معرفة ما مستوى الضغط النفسي لدى اللاجئين السوريين
- معرفة ما مستوى الصلابة النفسية لدى اللاجئين السوريين
- معرفة ما مستوى الضغط النفسي لدي اللاجئين السوريين تعزى لمتغير الجنس والمستوى الدراسي.
- معرفة ما مستوى الصلابة النفسية لدى اللاجئين السوريين تعزى لمتغير الجنس والمستوى الدراسي .

#### حدود الدراسة:

- البشرية : وتمثلت في 40 لاجئ ولاجئة سورية
  - المكانية : الجمهورية الجزائرية وتحديدًا بولاية وادي سوف .
- الزمانية : اجرية الدراسة في الفترة الممتدة من 2017/06/10 الى 2017/07/10 .

#### الجانب النظري

#### 1/ الضغط النفسي :

نجد ان الحياة الانسانية اصبحت خليطاً معقداً من المثيرات والمواقف ودخل الفرد تفاعلات كثيرة متنوعة متغايرة تتضمن العديد من التحديات المعيشية والضغوط الاجتماعية مما عرضه لأشكال مختلفة من الاحباط والصراع وكان من نتيجة ذلك ان اصبح التوتر والقلق يسيطران بصورة او بأخرى على كثير

من الافراد ونجد ان الجدل مازال قائما في حقل الضغوط بأنواعها الحياتية ،الانفعالية ، الاقتصادية ،  
العاطفية ،الدراسية ،المهنية ... الخ<sup>1</sup>

ونجد ان التغير السريع والتمايز الواضح في الحياة الحديثة جعل من الصعب على الفرد تحديد ابعاد  
فرديته ومفهومه عن ذاته فكثير الاختلاف بين المواقف التي يواجهها الفرد وتعددت الادوار التي يلعبها  
وتنوع انماط السلوك التي تتطلبها هذه الادوار كل ذلك عقد من عملية التكيف وجعلته في كثير من  
الاحيان يلجأ الى نوع من السلوك غير السوي لمحاولات تكيفه غير سليمة يحاول بها حل مشكلات  
والتغلب على عوائق بيئية.

### تعريف الضغوط النفسية :

تعد محاولة تعريف الضغوط النفسية من المحاولات التي تكشفها كثير من الصعوبات من الناحية العلمية  
فهي عملية تحدد طبيعة الظاهرة تحديدا جامعا مانعا وكما رأينا فان الضغوط النفسية هي ظاهرة معقدة  
ومتداخلة الابعاد بعينه ويمكن يعكس الناحية الكيفية والكمية للضغوط النفسية وما سيقدم تعريفات هي  
محاولة لامسك بعض من جوانب ظاهرة الضغوط النفسية وكما تتبدى في سلوكيات نوعية<sup>2</sup>

ويشير الى ان استخدام كلمة الضغط النفسي عادة تصف امرا سلبيا في حياتنا قد يتسبب بدرجة من  
التوتر ولا يسمح لنا بان ننعم براحة البال وفي احيان كثيرة يتعارض مع قدراتنا على مواصلة نشاطنا  
اليومي بشكل طبيعي ونجد ان مصطلح الضغوط الذي شاع استخدامه في علم النفس والطب النفسي  
تمت استعارته من الدراسات الهندسية و الفيزيائية حينما كان يشير الى الاجتهاد والضغط والعبء وهذا  
المفهوم كغيره من المفاهيم التي استعارها علم النفس من العلوم الاخرى خاصة في نهاية القرن الماضي  
وبداية القرن الحالي عندما انفصل علم النفس عن الفلسفة وانبت استقلاليته كعلم من العلوم المهمة في  
عصرنا الحالي ويعتبر سيللي ( selye ) اول من وضع هذا المفهوم حيز التطبيق في العام 1956 م في  
دراساته في كندا وايضا جرى استخدامه في الصحة النفسية والطب النفسي على يد (هانز سيللي )  
الطبيب الكندي 1956م عندما درس اثر التغيرات الجسدية والانفعالية غير السارة الناتجة عن الضغوط  
والإحباط والاجهاد ويرى سيللي ان المريض يمر بثلاثة مراحل زملة اعراض التكيف العام (( GAS  
: ((General Adaptation Syndrome

<sup>1</sup> - جمال ابو دلو 2009م،ص 168.

<sup>2</sup> - هارون توفيق الرشيدى ،1999م،ص 18

### المرحلة الاولى:

**رد الفعل للأخطار:** وفي هذه المرحلة يقوم الجهاز السمبثاوى والفرد بتعبئة اجهزة الدفاع في الجسم وبهذه الطريقة يزيد انتاج الطاقة الى اقصاها لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط وإذا استمر التوتر انتقل الجسم الى المرحلة الثانية.

### المرحلة الثانية:

**المقاومة:** حيث يقاوم الكائن الحي ضغوط ما، فان جسمه في حالة تيقظ تام ولهذا ثمنه الباهظ حيث يقل اداء الاجهزة المسؤولة عن النمو والوقاية من المرض وبالتالي فالجسم يكون في حالة اعياء وضعف ومعرض لضغوط اخرى ومنها المرض واذا استمرت الضغوط الاولى واطهرت ضغوطا اخرى انتقل الكائن الحي الى المرحلة الثالثة.<sup>3</sup>

### المرحلة الثالثة :

**الاعياء :** لا يمكن الجسم في هذه المرحلة من الاستمرار في المقاومة الى مالا نهاية. وتظهر عليه علامات الاعياء تدريجيا واذا استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة على الفرد المنهك ان يتكيف مع الضغوط وهنا يؤدي استمرار التوتر الى مشاكل نفسية منها الاكتئاب والسلوك الذهني او المرض الجسمي وربما الموت .

ونجد ان فكرة زملة اعراض التكيف العام **GAS** هي فكرة اهانز سيلى على الصحة وفيها الخير وفيها الشر. فمن ناحية تزود الانسان بالطاقة اللازمة للمقاومة والتحمل، والمطاولة، و النجاة فاذا كان المطلوب هو العمل فالجسم يكون على استعداد للأداء والشعور بالتحسن . ومن ناحية اخرى يقول العلماء بان ردود افعالنا البدنية و الهرمونية وقدرتنا المنتجة اتجاه الضغوط اصبحت غير ذات فائدة ولا تفي بالغرض المطلوب فالمشكلة التي واجهها اكبر مما هو متاح لدينا لذلك نجدان كثير من الامراض مثل الصداع ، امراض ضغط الدم المرتفع ، السكر ، القرحة بأنواعها وغيرها من الامراض الاخرى وهي ناتجة

<sup>3</sup> - حمدي علي الفرماوي واخرون، 2009م ص 60

من الضغط التي يعاني منها الفرد وهذه الاضطرابات جميعها تسمى الامراض النفسجسمية وهي نتيجة لردود الافعال على التوتر و الشد النفسي والصحي.

ويعرف لازاروس Lazarus الضغط بأنه : مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد فضلا عن الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف .

ونجد ان الضغط النفسي كما يقول وولف wulf حالة نفسية مستمرة عند الكائن الحي توحى له عدم امكانية تحاشيها لان الضغط حالة ديناميكية تحدث عند الكائن الحي حالة ضغط اعلى من الحد العادي او اقل منه.

#### طبيعة الضغوط النفسية :

لا يوجد شخص إلا وتعرض للضغوط النفسية psychological stress بشكل او بآخر والناس باستمرار يسايرون ضغوط الحياة اليومية والعادية من دون ان يدركوا ذلك في الغالب فإذا كانت الحياة وعاء لأي شيء فأثما في المقام الاول وعاء يحوي ضغوطا كثيرة ومتنوعة بالنسبة الى الافراد وحتى البشر السعداء والميسورة احوالهم المادية او الانفعالية النفسية تواجههم الكثير من خيبات الامل والصراعات و الاحباط والأزمات والأنواع المختلفة من الضغوط اليومية إلا ان عددا قليلا نسبيا منهم هم الذين يواجهون الظروف القاسية والصعبة الشديدة كما عبرت عن ذلك ليندا دافيدوف وهو تصريح واضح وصريح بوجود الضغوط النفسية في حياتنا اليومية .

#### أنواع الضغوط :

فقسمها سيلي وفق نتائج حدوثها الى :

- الأحداث المفترقة: تلك التي تنتج عنها بعض المعاناة و الألم والأسى.و التي تمثل في مجملها خبرات وأحداث مؤلمة.

- الانفعالات السارة : وهي التي تمثل الشعور بالمتعة و الفرح و النشوة.

أما أحمد عكاشة فقسمها تبعا الى شدة حدوثها كما يلي :

الحادة : اي ذات الشدة العالية مثل الصدمات الجنسية والطفولة او فقدان احد الوالدين وكذا فقدان العمل او المال بشكل مفاجئ .

طويلة الامد : عندما تتجمع الشدة وتتراكم على مدى الايام مثل فشل الشخصية الطموحة في تحقيق رغباتها بسبب القصور في القدرة على تحقيق ذلك .

الذاتية : هنا تكون الشدة مؤثرة في فرد معين نظرا لحاجاته الخاصة مثل النزاع المستمر والصراع الدائم بين الفرد والآخرين<sup>4</sup>.

#### مصادر الضغوط الحياتية :

يقول هارون الرشيدى 1999م ان اهم مصادر الضغوط تتمثل في المشكلات الذاتية للفرد نفسه (ضغوط داخلية المنشأ) وبعض الضغوط الخارجية ومن اهمها :

(1) المشكلات النفسية (الانفعالية): كالثورة والغضب والاكتئاب الذي يوصف به الانسان وكذلك الفتور وسرعة التهور ازاء موقف الحياة المتعددة.

(2) المشكلات الاقتصادية : وهو ان الافراد الذين يعانون الضغط النفسية هم الافراد الذين يعيشون مستوى اقتصادي اجتماعي منخفض ويعيشون في منطقة مزدحمة بالسكان او متقاربة البيوت وان هؤلاء يعيشوا اضطرابات اسرية و يعانون من ارتفاع من معدل الاصابة بالأمراض النفسجسمية .

(3) المشكلات العائلية (الاسرية) : ان حدوث الضغوط الاجتماعية والمشكلات الاسرية تنتج من اسباب متعددة داخل الاسرة مثل المرض وغياب احد الوالدين عن الاسرة والطلاق .

(4) الضغوط الاجتماعية: والمتمثلة في سوء العلاقات مع الاخرين، وصعوبة تكوين صداقات.

(5) المشكلات الصحية: المرتبطة بالصحة الجسدية و الفزيولوجية. كالصداع، وارتفاع ضربات القلب ، والغثيان، والرعدة.

(6) المشكلات الشخصية: كالهروب و المقاومة وانخفاض تقدير الذات.

<sup>4</sup> - عبد الرحمان سليمان الطيزي، 1994م، ص 70

7) المشكلات الدراسية :والمتعلقة بظروف الدراسة كصعوبة التعامل مع الزملاء و المعلمين.

## 2/ الصلابة النفسية:

يتعرض الانسان في حياته الى تهديدات وأزمات وضغوط ، وتعتبر هذه الازمات والضغوط من الاسباب التي تصيب الفرد بالإحباط والقلق والاضطرابات التي تؤثر على الافراد ولكن هناك من يستطع مواجهتها وتحملها وهناك من يسيطر عليها ،وتختلف درجة التحمل من شخص الى اخر فهناك من يتحمل اي مشكلة ويتعرض لها وهناك من تكون لديه قوة تحمل او صلابة نفسية ،حيث تتجلى الصلابة النفسية من خلال مظاهر الشخصية وأساليبها في معاشة الواقع ،وذلك بقدرتها على استثمار خبراتها النفسية ، فهي عملية تكيف مع الخبرات الحياتية قصد التعامل الفعال مع مختلف المواقف الضاغطة .

## تعريف الصلابة النفسية :

يعود هذا الى kobasa(1979) حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات والتي تكمن وراء احتفاظ الاشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط ،وتعرف " كوبازا" الصلابة النفسية بأنها اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة ،كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعليه احداث الحياة الضاغطة ، وتوصلت الى ان الاشخاص الاكثر صلابة هم اكثر صمودا ومقاومة وانحازا وضبطا داخليا وقيادة و اقتدارا ومبادأة ونشاطا ودافعية .<sup>5</sup> كما تعتبر koboss الصلابة سمة في شخصية ويتضمن تعريفها الاول مصطلح المقاومة ،اما الثاني فيشير لفاعلية الذات .

ويشير " راجح " الى القدرة على احلال التوازن وذلك بتأجيل ارضاء الحاجات ويتضمن ذلك مفهوما اخر يعرف بقوة الأنا ، يوحي استخدام هذه المصطلحات بالتداخل القائم بينها وبين مصطلح الصلابة النفسية خاصة اذا عملنا ان (koboss) قد عرفت الصلابة في بدايات دراستها بأنها استخدم مصادر الأنا الضرورية قصد التقييم والتأويل والاستجابة للضواغط الصحية ، ثم

<sup>5</sup> - عثمان، 2001، م ، ص209

استخدام بعدها مصطلح الصلابة النفسية من قبل منظري الادارة في فحصهم للعلاقة بين الضغوط والصحة .<sup>6</sup>

ويرى الحواجري (2004) الى ان الصلابة هي " العامل الذي يميز بعض الافراد بمقدرتهم على مجابهة الضغوط وتحملها مقارنة بالآخرين ، حيث ان افضل المتكيفين مع الضغوط هم الاشخاص الذين لديهم سمات شخصية يطلق عليها الشخصية الصلدة ، وهي تسمية لأشخاص لديهم التزام عالي ويستمتعون بعملهم وأسرهم وأصدقائهم ،والذين يملكون الاحساس بالسيطرة على الامور والذين يملكون الاحساس بالقدرة على مجابهة التحديات

كما يرى بروكس (2005) بأنها قدرة الفرد على التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية والتعامل مع الاحباط والأخطاء والصدمات النفسية ،والمشاكل اليومية والتعامل لتطوير اهداف محددة وواقعية ، لحل المشاكل والتفاعلات بسلاسة مع الآخرين ومعاملة الآخرين باحترام واحترام الذات .

#### ابعاد (مركبات) الصلابة النفسية :

تتمثل ابعادها في :

**الالتزام :** هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله ، وينظر الى الموقف الضاغطة ان وراءها معنى ، وأنها شيء يدعو الى المتعة .

**التحكم :** يشير بان لديه القدرة على التحكم فيما يلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ، وهذا الفرد يرى ان الضغوط ليست امورا ثابتة ولكنها متغيرة .

**التحدي :** وهو اعتقاد الفرد ان ما يطرأ على جوانب حياته م تغير هو امر مثير وفرصة ضرورية للنمو اكثر من كونه تهديدا له ،وهو يمثل جانبا طبيعيا في الحياة

مما يساعد الفرد على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد على مواجهة الضغوط بكفاءة .<sup>7</sup>

<sup>6</sup> - حصالي، 2014، م، ص112

مفاهيم ذات علاقة بالصلابة النفسية :

تقدير الذات : ويعرفها كوبر سميث بأنها ما يجربه الفرد من تقييم لذاته من حيث القدرة والأهمية .

اما " ديمو " يرى ان تقدير الذات يشير الى وجود مشاعر ايجابية نحو الذات والى الشعور بالنجاح والقدرة والى قبول الذات مقبولة من الاخرين .

ويري جارارد تقدير الذات يشير الى نظرة الفرد الى نفسه، بمعنى ان ينظر الفرد الى ذاته نظرة تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية، وتتضمن كذلك احساس الفرد بكفاءاته و استعداداه لتقبل الخبرات الجديدة.<sup>8</sup>

اما لاورونس (1981) فيعرفه بانه عبارة عن تقييم الشخص لذاته على نهايتي قطب موجب او سالب او ما بينهما .

في حين يرى موسي جبريل (1993) تقدير الذات بانها التقييم العام لدى الفرد لذاته في كليتها وخصائصها العقلية والاجتماعية والانفعالية والاخلاقية والجسدية، وينعكس هذا التقييم على ثقته بذاته وشعوره نحوها وفكرة عن مدى اهميتها وتوقعاته منها .<sup>9</sup>

الفاعلية الذاتية : هي مجموعة الاحكام الصادرة عن الفرد ، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ،ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة ، وتحدي الصعاب ، ومدى مثابرتة لانجاز المهام المكلف بها .<sup>10</sup>

ويرى " باندورا" ان فعالية الذات ليست سمة ثابتة في السلوك الشخصي ، بل هي مجموعة الاحكام التي لا تتصل بما ينجزه الفرد فقط ، ولكن تتصل ايضا بالحكم على ما يستطيع انجازه ، وهي نتاج للقدرة الشخصية<sup>11</sup>

<sup>7</sup> - تفاحة، 2009، ص274

<sup>8</sup> - معاينة، 2007، ص83

<sup>9</sup> - سعيداني، 2008، ص143

<sup>10</sup> - ابو هاشم حسن، 2005، ص13

<sup>11</sup> - محلافي، 2010، ص49

مرونة الانا : عرفها دول وليون (1988) بانها التكيف الناجح مع التغلب على المخاطرة والمحنة وتطوير المنافسة في مواجهة الضغوط والمحن .<sup>12</sup>

التفاؤل : يقصد بالتفاؤل توقع النجاح والفوز في المستقبل القريب ، و الاستبشارية في المستقبل البعيد وأعلى مراتب التفاؤل توقع الشفاء عند المرض ، والنجاح عند الفشل، والنصر عند الهزيمة ، وتوقع تفريج الكرب ودفع المصائب وزوال النوازل عند وقوعها ، فالتفاؤل في هذه المواقف عملية نفسية ارادية ، تولد افكار المشاعر الرضا والتحمل والأمل والثقة ، وتطرّد افكار ومشاعر اليأس والانهمازية و العجز، فالتفاؤل يفسر الأزمات .

المناعة النفسية : يعرف مرسي (1998) المناعة النفسية بأنها مفهوم فرضي ، يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الازمات والكروب ، وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ما ينتج عنها من افكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام ، وأفكار ومشاعر يأس وعجز وانهمازية وتشاؤم ، كما تمد المناعة النفسية الجسم بمناعة النفسية الجسم بمناعة اضافية تنشط أجهزة المناعة الجسمية .<sup>13</sup>

#### أهمية الصلابة النفسية :

ذكرت شيلي تايلور انه منذ الدراسة الأولى التي قامت بها كوبازا (1979) اجريت العديد من الابحاث التي اظهرت ان الصلابة ترتبط بكل من الصحة الجسمية والجيدة والصحة النفسية الجيدة :

الصلابة والصحة : يرى (1989)contrada انه من الممكن للصلابة ايضا ان تساعد في اسكات او توقف استجابات الجهاز الدوري للضغط النفسي واطهر (Allerd and smith ) في دراسته (1989) ان الاشخاص الاكثر صلابة هم اكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الادراكية التكيفية

<sup>12</sup> - فحجان، 2010، ص68

<sup>13</sup> - حسان، 2009، ص69

وما نتج عنها انحدار في مستوي التحفز الفسيولوجي، وان لديهم ايضا مجموعة من الحمل الايجابية عن الذات اكثر من اولئك الاقل صلابة ، والصلابة (التي تعرف بالالتزام والسيطرة والتحدي ) التي ترجع الى التفاؤل هي سمة من شأنها ان تقي من الآثار الجسدية المتعددة للضغط.

الصلابة والتكيف : كما ان الصلابة تؤثر على القدرات التكيفية من ناحية ان الناس الصلبيين عندهم كفاءة ذاتية أكثر ولديهم تقديرات ادراكية من ناحية ان الشخص الصلب يدرك ضغوطات الحياة اليومية على انها اقل ضغطا، ولديهم استجابات تكفيه اكثر.

الصلابة والمجموعات : يمكن ايضا ان تعزى صفات الصلابة النفسية لمجموعة من الناس مثل العائلات كما تو عزوها للإفراد ، وبذلك تعمل الصلابة على تسهيل توافق الاسرة وصلابته تسهل ايضا الالتحام والرضا بالعائلة ، ويلعب التواصل الجيد مع الوالدين وتعزيز المشاركة الاجتماعية من قبل الوالدين في تحسين الصحة النفسية والصلابة لأعضاء العائلة ويرى "Jeri و Bigbee" في دراسته الاستطلاعية انه يوجد علاقة ارتباطيه ايجابية بين المرض الذي يحدث في العائلة وبين الاحداث الحياتية التي تتعرض لها العائلة ، وان الصلابة تلعب دور الوسيط في التخفيف من الاثر الناتج عن الضغوط النفسية وبالذات الاحداث السلبية .<sup>14</sup>

#### خصائص الصلابة النفسية :

##### 1- خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة :

- توصلت "كابازا" من سلسلة دراساتها (1979,1982,1983) وكذلك مادي وآخرون (1998) الى ان اهم خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة كما يلي :
- وجود نظام قيمي ديني لديهم تقيهم من الوقوع في الانحراف ، او الامراض ، او الادمان .
  - الالتزام والمساندة للآخرين عند الحاجة .
  - المثابرة وبذل الجهد والقدرة على التحمل والعمل تحت الضغوط.

<sup>14</sup> - ياغي، 2006، ص38.

- القدرة على الانجاز والإبداع.
- الاستفادة من خبرات الفشل في تطوير الذات.
- القدرة على الصمود والمقاومة .
- التحكم المعرفي اي القدرة على التفسير والتقدير للأحداث .
- الشعور بالرضا عن الذات.
- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة.
- الهدوء والقدرة على التنظيم الانفعالي والتحكم في الانفعالات .
- ادراك التحكم الداخلي .<sup>15</sup>

## 2- خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة :

- يتصف ذوو الصلابة النفسية المنخفضة بـ :
- عدم شعورهم بقيمة ومعنى حياتهم.
  - لا يتفاعلون مع بيئتهم بايجابية.
  - يتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الاحداث الضاغطة المتغيرة.
  - يفضلون ثبات الاحداث الحياتية.
  - ليس لديهم اعتقاد بضرورة التحديد والارتقاء .
  - سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السيء للأحداث الضاغطة.
- ويتضح مما سبق ان ذوي الصلابة النفسية المنخفضة يتصفون بـ :
- عدم القدرة على تحمل المسؤولية.
  - قلة المرونة في اتخاذ القرارات.

<sup>15</sup>- عياني، 2012، ص 26، 25

- فقدان التوازن.

- الهروب من مواجهة الاحداث الضاغطة.

- سرعة الغضب والحزن الشديد ويميل الى الاكتئاب والقلق.

- ليس لديهم قيم ولا مبادئ معينة.

- عدم القدرة على التحكم الذاتي .

- عدم القدرة على الصبر وعدم تحمل المشقة<sup>16</sup>.

استراتيجيات بناء الصلابة النفسية :

تساهم العديد من العوامل في تكوين الصلابة لدى الفرد ، وأظهرت العديد من الدراسات ان العامل الاساسي في تكوينها وتنميتها تبدأ من مرحلة الطفولة من خلال العلاقات الاجتماعية السوية والدافئة والمساندة داخل الاسرة وخارجها فهي نماذج ايجابية لتنمية وتعزيز الثقة لدى الطفل وإثراء الصلابة لديه لمواجهة ضغوط الحياة المتربة ،ومن خلال العوامل الذاتية والخارجية المختلفة . يمكن استخلاص طرق واستراتيجيات لبناء وتقوية الصلابة لدى الافراد وهي :

1- اقامة روابط مكثفة مع الآخرين: فالعلاقات الاجتماعية الايجابية داخل الأسرة وخارجها من اهم متطلبات الصلابة النفسية وتقبل المساعدة والدعم من الاشخاص الذين نثق فيهم .

2- تجنب رؤية الازمات على انها مشكلات لا سبيل للتخلص منها: ان الاحداث الضاغطة جزء لا يتجزأ من حياة الانسان ،ولكن بالإمكان تغييرها عن طريق ادراكها وتفسيرها ، ومحاولة تجاوز الظروف الحاضرة وتطلع الى المستقبل ورفع التحدي امام المجهول والتحكم في زمام امور الحياة ، وعدم ترك المجال أمام هذه الظروف والأحداث لهنز عزيمة الفرد واعتبارها تحدي جديد يجب ان يتخطاه ويتجاوزه مع محاولة الاقتراب من كل ما من شأنه ان يخفف الكدر والحزن ويهون الصعاب .

3- استكشاف جوانب القوة في الذات: ان المشاكل والصعوبات التي يوجهها البشر تدفعهم الى اكتشاف انفسهم وقدرتهم ومختلف جوانب شخصياتهم الدفينة ، كما تؤدي هذه الاحداث الى تطور

<sup>16</sup>- عياني، 2012، ص 26، 25

وإنماء مختلف الجوانب النفسية لديهم من خلال تأقلمهم الايجابي وتصديهم للأحداث الضاغطة كل هذه الخبرات تفيد الكثير

من الافراد الذين واجهوا مصاعب ونكبات في حياتهم في الاستفادة من اقامة علاقات ناجحة مع الآخرين

والإحساس بقوة وفعالية الذات لديهم و استكشاف ، مكان قوي في ذواتهم لم تعرفوها من قبل ، فمجرد الاحساس بقابلية التعرض للشدائد يزيد من احساس الفرد بقيمة الذات وفعاليتها كما يقوي جوانب في شخصيته تزيد من صلابته وإحساسه بقيمة حياته ورفع التحدي امام أحداث الحياة الضاغطة من خسارة أقل .

4- تبني نظرة ايجابية للذات: من خلال تيقن الفرد من قدرته على حل المشكلات والثقة في الذات ، والنظرة التفاوضية التي تمكنه من توقع الجيد والأحسن بدل القلق والحذر.

5- وضع الامور في سياقها: من خلال فهم ووضع الاحداث الضاغطة في سياقها الطبيعي ، مع النظر الى المدى البعيد الذي يمكن ان تسوقه اليه الاحداث ، فالفرد لا يجب ان تكون لديه نظرة ضيقة للأحداث وآنية بل يجب ان تكون نظره شاملة وواسعة وبعيدة المدى ، كما يجب ان يتمتع بنظرة تحليلية للأحداث لكي يتمكن من وضع خطط تخلصه من المواقف الضاغطة وتيسر عليه امور حياته .<sup>17</sup>

الجانب الميداني :

الاجراءات المنهجية :

عينة البحث :

- بعد تحديد مجتمع الدراسة والمتمثل في اللاجئيين السوريين.

تم تطبيق الاختبارين على 40 لاجئ و لاجئة سورية منهم 20 ذكور و 20 اناث . مقسمين على

مستويين من الدراسة (المنخفض والمرتفع )

جدول (1) يبين توزيع عينة البحث:

<sup>17</sup>- زروق ، 2013، ص38

المجموع	اناث	ذكور	الجنس المستوى دراسي
20	10	10	مرتفع
20	10	10	منخفض
	20	20	المجموع

#### أداة البحث :

لقد استعمل الباحثون مقياسين الاول للضغوط النفسية والثاني للصلابة النفسية :

#### 1/ مقياس الضغط النفسي :

استخدم الباحثون مقياس (الحجار ودوخان، 2005) لقياس الضغط النفسي لدى اللاجئين السوريين والذي يتكون من (41) فقرة بعد استبعاد بعدي الضغوط المدرسية و الضغوط الجامعية ولقد تم التحقق من صدقة وثباته .

الصدق : وتم استخدام الصدق الظاهري .

الثبات : حين استخدم الباحثون طريقة اعادة الاختبار وهي من الطرق الشائعة في استخراج الثبات كما انها اكثر ملائمة لطبيعة البحث .

فلقد طبق الباحثون الاداة على 20 لاجئ ثم عاودوا تطبيقها بعد اسبوعين من التطبيق الاول فبلغ معامل الثبات باستخدام معامل ارتباط بيرسون (0,84) وهو معامل ارتباط عال يمكن بموجبه تطبيق الاداة فيما بعد على عينة البحث .

#### 2/ مقياس الصلابة النفسية :

تم الاعتماد على مقياس محمد عماد مخيمر، وتضمن هذا المقياس 47 بند وكانت هذه البنود مقسمة الى 3 ابعاد الالتزام، التحكم، والتحدي. ويمكن اعتبار هذا المقياس كأداة مناسبة لقياس مستوى الصلابة النفسية لدى اللاجئين السوريين.

كما تم التأكد من صدق وثبات المقياس.

الصدق: اعتمد معد المقياس على صدق المحكمين حيث تم عرضه على 05 محكمين من ذوي الاختصاص و الخبرة.

الثبات: حيث تم احتساب معامل الفا كروباخ.  
كما تم استخدام طريقة الاتساق الداخلي.

عرض النتائج ومناقشتها :

1/ ما مستوى الضغط النفسي لدى اللاجئين السوريين ؟

- لغرض الاجابة على هذا السؤال استخرج الباحثون الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل بعد من ابعاد الضغط النفسي والدرجة الكلية ومقارنة كل بعد بالوسط الفرضي الخاص به باستخدام اختبار (ت) للعينة الواحدة وهذا ما يوضحه الجدول الاتي:
- جدول (2) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب وقيم (ت) المحسوبة لأبعاد الضغط النفسي :

قيمة ت		الترتيب	النسبة	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	العينة	عدد الفقرات	الابعاد
المجدولة	المحسوبة								
(0,05) 1,897	46,26	1	79,53	2,415	22	28,301	40	11	الضغوط الاسرية
	44,450	3	79,24	2,860	22	28,425		11	الضغوط المالية
	42,71	2	79,47	3,145	18	20,430		09	الضغوط الشخصية
	37,420	4	78,90	2,446	20	21,530		10	الضغوط الاج
				10	82	98		41	الدرجة الكلية

يتضح من خلال الجدول (2) ان بعد الضغوط الاسرية احتل المرتبة الاولى بوزن نسبي بلغ 79.53% تلاه بعد الضغوط الشخصية بنسبة 79.47% ثم الضغوط المالية بنسبة 79.24% فالاجتماعية بنسبة 78.90% وكانت نسبة الضغط النفسي بشكل عام للدرجة الكلية لإجابات العينة كبيرة وهي نسبة تشير الى ان افراد العينة لهم مستوى من الضغط النفسي فقد كانت قيم اختبار (ت) المحسوبة وللدرجة الكلية اكبر من قيمة (ت) المجدولة (1,897) بمستوى دلالة (0,05) وقد يعود هذا الى ان اللاجئين السوريين يعانون من الضغوط لأنهم متأثرون بالظروف التي يعيشونها ظروف يرونها قاسية

فمشاكل مالية واجتماعية ودراسية وأسرية . تعددت هذه المشاكل فكثرت ضغوطهم وأصبحت حياتهم مهددة بالأمراض النفسية .

## 2/ ما مستوى الصلابة النفسية لدى اللاجئين السوريين ؟

- لغرض الاجابة على هذا الهدف استخرج الباحثون الاوساط الحساسة والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل بعد من ابعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية ومقارنة كل بعد بالوسط الفرضي الخاص به باستخدام اختبار ((ت)) للعينة الواحدة : كما هو موضح في الجدول :
- جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والقيم التائية المحسوبة لأبعاد الصلابة النفسية .

الابعاد	عدد الفقرات	العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	النسب المئوية	القيم التائية	
							الترتيب	المجدولة المحسوبة
الالتزام	16	40	39,413	32	3,617	82,25	1	63,132
التحدي	16		39,318	32	3,520	82,14	2	61,613
التحكم	15		37,213	30	3,241	81,73	3	58,519
الدرجة الكلية	47		115	94	10			

يتضح من الجدول (3) ان بعد الالتزام احتل المرتبة الاولى بنسبة 82.25% وبعده بعد التحدي بالمرتبة الثانية بنسبة المئوية مقدرة بـ 81.73% وهذا ما يوضح نسبة اعتيادية من الصلابة النفسية لدى اللاجئين السوريين بسبب عدم تجاوزه حدود الوسط الفرضي قد يكون احد اسبابه حجم الضغوط والمعلقات التي تواجههم في حياتهم الجديدة بحيث تزيد لديهم مكونات الصلابة لمواجهة هذه المواقف

وهذا ما تؤكده قيم اختبار (ت) المحسوبة التي كانت أكبر من القيمة الجدولة عند مستوى الدلالة (0,05).

جدول 4 يوضح: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيم التائية المحسوبة للفروق في مستوى الضغط النفسي تبعاً لمتغير الجنس .

الدلالة	القيم التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	الأبعاد
	المجدولة	المحسوبة					
يوجد فرق دال لصالح الاناث	1,860 (0,05)	3,617	2,714	25,314	20	اناث	الضغط
			2,524	25,276	20	ذكور	الاسرية
يوجد فرق دال لصالح الاناث		3,379	3,639	25,417	20	اناث	الضغط
			2,417	25,130	20	ذكور	المالية
يوجد فرق دال لصالح الاناث		3,671	2,719	21,714	20	اناث	الضغط
			2,411	21,312	20	ذكور	الشخصية
يوجد فرق دال لصالح الاناث		2,588	3,496	23,516	20	اناث	الضغط
			2,917	23,221	20	ذكور	الاجتماعية
يوجد فرق دال لصالح الاناث		4,768	12	95	20	اناث	الدرجة الكلية
			10	94	20	ذكور	

- يتضح من خلال الجدول ان قيم اختبار (ت) لأبعاد مقياس الضغط النفسي والدرجة الكلية ذو دلالة احصائية بعد مقارنتها بقيمة (ت) الجدولة (1,860) عند مستوى الدلالة (0,05) ولصالح الاناث .

- وهذا متوقع بشكل عام فالحياة الاسرية والاجتماعية وحتى الشخصية والدراسية في هذه الاوضاع التي يعيشها اللاجئون السوريون تؤثر بشكل أكبر على الاناث .

الجدول 5 يوضح:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيم التائية المحسوبة للفروق في مستوى الضغط النفسي تبعاً للمتغير المستوي الدراسي.

الدلالة	القيم التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المستوى الدراسي	الابعاد
	المجدولة	المحسوبة					
يوجد فرق دال لصالح المرتفع	(0,05) 1,860	3,281	2,934	26,917	25	مرتفع	الضغوط
			2,775	26,773	15	منخفض	الاسرية
يوجد فرق دال لصالح المرتفع		3,176	3,643	25,413	25	مرتفع	الضغوط
			2,425	25,189	15	منخفض	المالية
يوجد فرق دال لصالح المرتفع		3,126	2,416	21,837	25	مرتفع	الضغوط
			2,224	20,642	15	منخفض	الشخصية
يوجد فرق دال لصالح المرتفع		3,126	3,612	23,916	25	مرتفع	الضغوط
			2,246	22,552	15	منخفض	الاجتماعية
يوجد فرق دال لصالح المرتفع		4,476	12	97	25	مرتفع	الدرجة
			09	95	15	منخفض	الكلية

يتضح من خلال الجدول ان قيم اختبار (ت) لأبعاد مقياس الضغط النفسي والدرجة الكلية ذو دلالة احصائية بعد مقارنتها بالقيمة التائية المجدولة (1,860) عند مستوى الدلالة (0,05) ولصالح المستوى المرتفع . وهذا طبيعي لأن كل ما كان الفرد له وعي ومستوى ثقافي مرتفع يكون على دراية أكبر بكيفية التعامل مع الضغوط التي تواجهه .

الجدول 6 يوضح:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيم التائية المحسوبة للفروق في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الجنس:

الدلالة	القيم التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	الابعاد
	المجدولة	المحسوبة					
فرق دال لصالح الاناث	1,860 (0,05)	3,677	3,841	40,310	20	اناث	الالتزام
			3,276	39,260	20	ذكور	
فرق دال لصالح الاناث		3,263	3,415	32,436	20	اناث	التحدي
			2,817	31,232	20	ذكور	
فرق دال لصالح الاناث		3,217	3,896	34,718	20	اناث	التحكم
			2,415	32,141	20	ذكور	
فرق دال لصالح الاناث		4,953	11	107	20	اناث	الدرجة الكلية
			08	102	20	ذكور	

يتضح من خلال الجدول ان قيم الاختبار (ت) لأبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية ذو دلالة بعد مقارنتها بقيم (ت) الجدولة (1,860) عند مستوى الدلالة (0,05) لصالح الاناث وهذا يدل بشكل عام ان الاناث لديهن القدرة على تخطي العقبات التي تواجههم ووضع خطط محكمة تمكنهن من وضع خطط مستقبلية والقدرة على تنفيذها ومحاولة مواجهة المشاكل التي تواجههن في بلاد هن فيها لاجئات .

الجدول 7 يوضح:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيم التائية للفروق في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.

الدلالة	القيم التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المستوى الدراسي	الابعاد
	المجدولة	المحسوبة					
يوجد فرق دل لصالح المرتفع	1,860 (0,05)	3,340	3,814	38,473	25	مرتفع	الالتزام
			3,234	37,316	15	منخفض	
يوجد فرق دل لصالح المرتفع		3,671	3,317	32,546	25	مرتفع	التحدي
			2,919	31,436	15	منخفض	
يوجد فرق دل لصالح المرتفع		3,498	3,646	33,498	25	مرتفع	التحكم
			3,004	32,617	15	منخفض	
يوجد فرق دل لصالح المرتفع		4,076	10	104	25	مرتفع	الدرجة الكلية
			09	101	15	منخفض	

- يتضح من خلال الجدول ان قيم اختبار (ت) الابعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية ذات دلالة احصائية بعد مقارنتها لقيمة التائية المجدولة (1,860) عند مستوى الدلالة (0,05) لصالح المستوى المرتفع، مما يدل دائماً على ان ذوي المستوى التعليمي المرتفع على دراية اكبر على تخطي العقبات من حيث التخطيط المحكم والتفكير العقلاني من اجل تخطي كل الضغوط .

الجدول 8 يوضح:

معاملات الارتباط بيرسون كل بعد من ابعاد الضغط النفسي والدرجة الكلية وقيم الاختبار الخاصة لدلالة معاملات الارتباط .

الدرجة الكلية		التحكم		التحدي		الالتزام		الابعاد
قيمة (ت)	معامل ارتباط	قيمة (ت)	معامل ارتباط	قيمة (ت)	معامل ارتباط	قيمة (ت)	معامل ارتباط	
23,716	0,623	17,178	0,516	15,701	0,486	16,530	0,480	الضغوط الاسرية
22,266	0,609	17,034	0,431	15,667	0,501	15,486	0,386	الضغوط المالية
20,634	0,611	15,329	0,544	14,249	0,417	14,936	0,336	الضغوط الشخصية
21,978	0,579	14,299	0,519	13,333	0,396	19,733	0,530	الضغوط الاجتماعية
59,314	0,588	15,670	0,511	17,398	0,889	31,256	0,734	الدرجة الكلية

يتضح من خلال ان هناك علاقة ارتباطيه سالبة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0,05) بين كل بعد من بعد من ابعاد الضغط النفسي والدرجة الكلية وبين الصلابة النفسية والدرجة الكلية وهذا ما اوضحته قيم اختبار (ت) لدلالة معامل . الارتباط المحسوبة جميعها اكبر من القيمة التائية الجدولة (1,860) عند مستوى الدلالة (0,05) اي انه كلما زاد مستوى الضغط النفسي قل مستوى الصلابة النفسية لدى اللاجئين السوريين ، وهذا ما يدل على ان مقومات الصلابة تساهم بشكل فعال في فهم الضغوط بمعناها الحقيقي وبالتالي زيادة القدرة على مقاومتها والتقليل من تفاعلها وتأثيرها على الاشخاص.

#### الخلاصة:

أن للصلابة النفسية أهمية كبيرة في مواجهة الضغوط والأزمات التي يمر بها الفرد في حياته كحصن واقى لتغلبه على الصدمات.

وما دراستنا هذه إلا مقدمة لدراسات اخرى تعد مهمة للتوصل الى نتائج يمكن مساعدة من خلالها هذه الفئة التي وجدت نفسها امام جملة من الضغوط ومن دون اختيارها لها.

المراجع:

- 1- ادارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية و التوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي، حنصالي، مريامة، 2014،. مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه، غير منشورة، جامعة محمد خيضر بسكرة. الجزائر.
- 2- الصحة النفسية، جمال ابو دلو، 2009، ط1، عمان، دار اسامة للنشر و التوزيع.
- 3- الصلابة النفسية والرضا عن الحياة، تفاحة، جمال السيد، 2009، مجلة كلية التربية.
- 4- الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة. عياشي، احمد بن عبد الله محمد، 2012،
- 5- مدخل الى الصحة النفسية، محمد قاسم عبد الله، 2004، ط2، دار الفكر.
- 6- الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية و الاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، محمد سيد، الحسين بن حسن، 2012،.
- 7- الضغوط النفسية في مجال الحياة و العمل، حمدي علي الفرماوي رضا عبد الله، 2009، ط1، عمان، دار صفا للنشر و التوزيع.
- 8- الضغوط النفسية، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته. عبد الرحمان بن سليمان الطريفي، 1994، ط1، الكويت، مطابع شركة الصفحات الذهبية.
- 9- الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها، هارون توفيق الرشدي، 1999، ط1، مكتبة الانجلو المصرية.
- 10- الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية. ياغي، شاهر يوسف، 2006، رسالة ماجستير غير منشورة.
- 11- القلق وإدارة الضغوط النفسية، عثمان، فاروق السيد، 2001، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 12- برنامج ارشادي مقترح لزيادة مرونة الانا لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة، حسان، ولاء اسحاق، 2009، فاعلية.
- 13- دراسات في العلوم الانسانية و الاجتماعية، سعداني، سوهيلة، 2008، مجلة علمية محكمة.
- 14- ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، حسن مصطفى عبد المعطي، 2006، ط2، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.
- 15- علم النفس الاجتماعي، معاينة، خليل عبد الرحمان، 2007، ط2، عمان، دار الفكر.
- 16- مؤشرات التحليل البعدي لبحوث فعالية الذات في ضوء نظرية باندورا، ابو هاشم، حسن السيد محمد 2005، جامعة الملك سعود.
- 17- مستويات الصلابة النفسية لدى المراهق المصاب بداء السكري، زرواق، نوال، 2013، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير.