

استراتيجيات مواجهة الضغوط كمدخل للتعافي من اضطراب القلق لدى الطلاب الجامعيين
مصابي الحرب في ليبيا

طارق الهاشمى على

باحث دكتوراه بقسم علم النفس بالكلية

أ.د/ شادية أحمد عبد الخالق

بحث تكميلي

مستخلص البحث

تسعي الدراسة الحالية الي للتحقق من الأهداف الآتية: التعرف علي الضغوط النفسية لدي الطلاب الجامعيين مصابي الحرب في ليبيا. الكشف عن مستوي اضطراب القلق التي يعاني منها الطلاب. والتعرف علي استراتيجيات مواجهة الضغوط. والكشف عن حجم العلاقة الارتباطية، ومستوى دلالة هذه العلاقة بين البرنامج التدريبي وخفض مستوي اضطراب (القلق). استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي ويمكن من خلال هذا المنهج الحصول على معلومات تتعلق بالحالة الراهنة للظاهرة موضوع الدراسة. وأجريت الدراسة الميدانية علي مجموعة من مصابي الحرب من الطلاب الجامعيين الليبيين وعدده (١٦)، من ٢٠١٧/١/١ و حتى ٢٠١٧ /٢/١ في مركز تأهيل المحاربين نفسا بمدينة طرابلس. واستخدم الباحث الأدوات الآتية لجمع البيانات: مقياس إدراك الاضطرابات (القلق) من إعداد الباحث. واستخدم كذلك برنامج إرشادي جمعي تدريبي يحتوي على العديد من الأساليب والفنيات للمساعدة علي التعافي من الاضطرابات النفسية توصلت الدراسة إلي النتائج الآتية :

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة وهذا يدل علي تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج .
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (0.05) علي مجال اضطراب القلق لدي عينة المجموعة التجريبية والضابطة، لصالح المجموعة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي لدرجات طلبة المجموعة التجريبية (4.50)، في حين أن المتوسط الحسابي لدرجات طلبة المجموعة الضابطة (12.50) وهذا الانخفاض في درجات المجموعة التجريبية يعزي إلي تدريبهم علي استراتيجيات مواجهة الضغوط
- الكلمات المفتاحية :** الضغوط النفسية - استراتيجيات مواجهة الضغوط - الاضطرابات النفسية اضطراب القلق

أولاً: الإطار العام للبحث

يواجه الإنسان اليوم عدد هائلا من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات مؤلمة وغير سارة، وتبعث هذه المواقف الضاغطة في الفرد الشعور بالضيق والتوتر، وهذا من شأنه أن يجعل أحداث الحياة المثيرة للضغوط تلعب دورا في نشأة الأعراض السيكولوجية عامة مثل الأعراض الاكتئابية، وأعراض القلق وغيرها من الاضطرابات، حيث أن تلك الأحداث الصادمة هي بمثابة متغيرات اجتماعية تسهم في اختلال الصحة النفسية لدي الطالب.

يشير(علي عسكر، ٢٠٠٨، ص ٣٦) إلى وجود الكثير من الآثار السلبية للضغوط النفسية، والتي تشمل جوانب متعددة من كيان الفرد ومنها الآثار الفسيولوجية وتشمل زيادة في إفراز الأدرينالين بالدم، وزيادة معدل نبض القلب وارتفاع ضغط الدم، ومستوى السكر، والآثار النفسية وتشمل التعب، والإرهاق، والملل، وانخفاض الميل للعمل، والاكتئاب والأرق، وانخفاض تقدير الذات، والآثار الاجتماعية وتتضمن إنهاء العلاقات، والعزلة والانسحاب، وانعدام القدرة على تحمل المسؤولية، والفشل في أداء الواجبات والأعباء اليومية

ويذكر (عبد الله الضريبي ٢٠١٠، ص ٢٤) أن التعرض المستمر للضغوط يقلل من كفاءة الفرد وقدرته على التكيف، كما يقلل مقاومته للضغوط المختلفة، الأمر الذي يعيق عمليات التكيف النفسي والاجتماعي لديه، فتكون النتيجة في النهاية الإصابة بمجموعة من الأمراض السكيماتية (النفس جسمية)، والتي تكون ثمنا غاليا يدفعه الطالب نتيجة التعرض المستمر للضغوط.

ويتضح من خلال العرض السابق مدي ضرورة دراسة الضغوط ودراسة استراتيجيات مواجهة تلك الضغوط المعدة بهدف خفض الاضطرابات الناجمة عن الضغوط النفسية، ولا سيما إذا عرفنا ما مدي شدة الضغوط التي تعرض لها الطلاب الليبيين أثناء فترة الأحداث في ليبيا منذ عام ٢٠١١. وتظهر آثار تلك الضغوط بوضوح علي هؤلاء الذين تعرضوا لإصابات جسمية جعلت منهم أناسا يعانون من العديد من الاضطرابات المتمثلة في (اضطراب القلق). لذا كان من الواجب العمل علي التخفيف من شدتها بالتدريب علي استراتيجيات مواجهة تلك الضغوط ووضعها في برنامج تدريبي يسهم في خفض حدة هذه الاضطرابات النفسية علي طلاب الجامعة المصابين في الحرب في الليبية.

مشكلة البحث

يتضح مما سبق أن الضغوط النفسية قد تصبح مشكلة عندما تلازم الفرد لفترة طويلة من الوقت ، فعندما تتجاوز هذه الضغوط النفسية المستويات العادية تظهر الكثير من الاضطرابات النفسية لدي الفرد، فيصبح أكثر عرضة للقلق واضطراب النوم والاكتئاب واضطراب الأكل.

ولأن طلاب الجامعات الليبية تعرضوا لمجموعة من الأحداث الضاغطة والصادمة التي تداخلت وتشابكت لتصبح عائقا أمامهم لتحقيق التوازن النفسي والانفعالي سوف يسعى الباحث في هذه الدراسة إلي وضع برنامج للتدريب علي استخدام الاستراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط كمحاولة للتخفيف أو التعافي من جملة من الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعا بين طلبة الجامعة وبذلك تتجدد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيس التالي:

ما مدي فاعلية برنامج تدريبي علي استراتيجيات مواجهة الضغوط كمدخل للتعافي اضطراب القلق لدي طلاب الجامعة المصابين في الحرب الليبية ؟

أسئلة البحث

ويتفرع من السؤال البحثي الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

- ١ - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين المتوسطات الحسابية لدرجات الاضطرابات النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج؟
- ٢ - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين المتوسطات الحسابية لدرجات اضطراب القلق لدى طلبة المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج وبين المتوسطات الحسابية لطلبة المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج؟

أهداف البحث

تسعي الدراسة الحالية للتحقق من الأهداف الآتية:

- ١ - التعرف علي الضغوط النفسية لدي الطلاب الجامعيين مصابي الحرب في ليبيا
- ٢ - الكشف عن الاضطرابات النفسية التي يعاني منها الطلاب
- ٣ - التعرف علي استراتيجيات مواجهة الضغوط لخفض
- ٤ - الكشف عن حجم العلاقة الارتباطية، ومستوى دلالة هذه العلاقة بين البرنامج التدريبي وخفض مستوى اضطراب (القلق).

فروض البحث

- ١ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين المتوسطات الحسابية لدرجات الاضطرابات النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج.
- ٣ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين المتوسطات الحسابية لدرجات اضطراب القلق لدى طلبة المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج وبين المتوسطات الحسابية لطلبة المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج.

أهمية البحث

١- الأهمية النظرية :

تكمن الأهمية النظرية للدراسة الحالية في دراسة معاناة طلاب الجامعة الليبية من الاضطرابات النفسية بشني أنواعها لذا تستمد أهمية هذه الدراسة مما يلي:

- قلة الدراسات المحلية في هذا المجال وبصفة خاصة في مجال الضغوط النفسية، وعلاقتها بالاضطرابات النفسية
- المساهمة في إثراء البحث العلمي في ليبيا وسد النقص في البحوث العلمية في هذا الجانب.

- إلقاء الضوء على ضغوط النفسية وعلى استراتيجيات التعافي منها
- أهمية هذه الدراسة لارتباطها بمرحلة دراسية مهمة وهي المرحلة الجامعية والتي يكون الطالب فيها في حاجة إلى إشباع حاجاته النفسية . وتكوين شخصيته الايجابية .

٢ - الأهمية التطبيقية :

- في ضوء ما قد تُسفر عنه الدراسة من نتائج يمكن الاستفادة منها فيما يلي:
- مساعدة المؤسسات التربوية التي تطالب بالتطوير، ولعل أولى الخطوات نحو ذلك تكمن في تحديد الضغوط التي تواجه الطلاب في المرحلة الجامعية.
 - المساعدة في وضع برامج إرشادية ووقائية وعلاجية للطلاب الذين يعانون من الضغوط النفسية.
 - المساعدة في وضع برامج إرشادية لتحسين الدافع للإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية
 - يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة من قبل المسؤولين والمسؤولين والمتخصصين القائمين علي العملية التربوية لخفض مستوى الضغوط النفسية
 - تعد هذه الدراسة مساهمة علمية لإثراء المكتبة المحلية والعربية بالمعلومات عن برنامج تدريبي لخفض لضغوط النفسية حتى يستفيد منها طلبة الدراسات الجامعية وطلبة الدراسات العليا.
 - صياغة الخطط المستقبلية للطلاب من خلال الوعي الكامل بالضغوط النفسية التي يعاني منها هؤلاء الطلاب والحد من أثارها السلبية.
 - توصيات هذه الدراسة قد تفيد في تحسين البيئة المدرسية وبناء شخصية الطالب .

ثانيا : الإطار النظري والدراسات السابقة

يستعرض الباحث في هذا الفصل الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة ذات الصلة، والذي سوف يستند عليهم الباحث في تصميمه لأدوات الدراسة، وهذا الفصل يشتمل علي قسمين أساسيين الأول الإطار النظري للدراسة، الثاني الدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة.

المحور الأول: الإطار النظري

يشتمل هذا القسم علي محورين الأول:يشتمل علي، مفهوم القلق الضغوط النفسية، والعوامل المؤدية لها، وأعراضها، ويتناول كذلك استراتيجيات مواجهة القلق واهم النظريات التي تناولت تلك الاستراتيجيات بالشرح والتوضيح. أما القسم الثاني فيشتمل علي الدراسات ذات الصلة بمتغيرات الدراسة.

القلق

١ - تعريف القلق لغة واصطلاحا

القلق في اللغة: يعني عدم الاستقرار في مكان واحد، أو لم يستقر على حال، قلق: اضطرب، وانزعج واقلق فلانا أي أزعجه، والمفلاق هو الشديد القلق، وقد أقر مجمع اللغة العربية على أن القلق هو حالة انفعالية تتميز بالخوف مما يحدث (رشيد، ٢٠١١، ص ٧٥).

القلق اصطلاحاً: هناك العديد من التعريفات الاصطلاحية للقلق، ومن تلك التعريفات ما يلي:

- يعرف سيجموند فرويد **S. Freud** القلق على أنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان، و يسبب له الكثير من الكدر و الضيق و الألم، و القلق يعني الانزعاج، و الشخص القلق يتوقع الشر دائماً، و يبدو متشائماً و متوتر الأعصاب و مضطرباً، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه، و يبدو مترددا عاجزا عن البت في الأمور، و يفقد القدرة على التركيز(صالح، ٢٠١١، ص ١٩).

- و يعرفه نوربار سيلامي **N. Sillamy** على أنه حالة وجدانية تتميز بعاطفة من انشغال البال، و فقدان الأمل، و الإضطراب المنتشر الجسمي و النفسي، و توقع خطر غير محدد يقف الفرد أمامه عاجزاً(نوربير سيلامي، ٢٠٠١، ص ٢٠٨٩).

٢ - أعراض(مظاهر) اضطراب القلق

إن القلق الانفعالي قوامه الخوف، فمن الطبيعي أن تتجلى في هذا العُصاب المظاهر النفسية والجسمية للانفعال الخوف ،أي أن القلق يرتبط بمجال واسع من الأعراض تكون على المستوى الجسمي والمستوى المعرفي والمستوى السلوكي؛ ولذا توجد هناك مجموعة أعراض ومكونات مهمة في القلق، ويمكن تلخيص الأعراض الاكلينكية للقلق النفسي فيما يلي: (راجح، ٢٠٠٩، ص ١٠٩).

أ- الأعراض النفسية

فمن المظاهر النفسية لعُصاب القلق، حالة دائمة من الضيق والتوجس الهائم الطليق مهما صارت الهوم حوله سيراً حسناً. هذا التوجس الدائم يجعل الفرد بطبيعة الحال عاجزاً عن تركيز انتباهه واتخاذ القرارات الرشيدة، أو يعمل بالفعل على إن يحل به هذا الخطر المتوقع منه حتى يرتاح من عذاب الانتظار. وأيضاً إن أوى إلى مضجعه لم يجد راحة بل وجد أرقاً، وإذا به اخذ يستعرض أخطائه الحقيقية والموهومة، القريبة والبعيدة، ويتحسر على ما فات. حتى إذا ما اضطره الإعياء إلى النوم جثمت على صدره أحلام الكابوس، ومن أعراضه النفسية أيضاً الشعور بالإرهاق، فترى المريض يتصرف كما لو كان متعباً أو ليست لديه طاقة كافية لمواجهة الموقف، أو كأنه مشغول بشيء آخر، فإذا به لا ينتبه إلى جزء فقط مما يدور حوله ، (عبد الله، ٢٠١٢، ص ٨٢).

ب- الأعراض الجسمية الفسيولوجية

فقد الشهية للطعام، وتقبض القلب وخفوقه وارتفاع ضغط الدم، مع شحوب وغثيان وعرق وارتجاف الأطراف هذا إلى كلال في البصر، ودوار شديد، مع كثرة التبول واسهال وانتفاخ في البطن، وعصة في الحلق وعدم استقرار حركي إنه شخص يكابد حالة فزع مزمن. وقد يخطئ المريض فيظن أن ما يشعر به من خوف نتيجة طبيعية لاضطراب حالته الجسمية، بل قد يخطئ الطبيب نفس الخطأ. وغالبًا ما يصحب عصاب القلق (توهم المرض) وهو الانشغال الزائد بأمراض يوهم المريض نفسه أنه مصاب بها في حين أنه صحيح سوي، أو الاهتمام الزائد بأعضاء الجسم وأجهزته حين تضطرب اضطرابًا خفيًا لا يستحق كل هذا الانزعاج. وكثيرًا ما يدعى الشخص القلق المرض عن قصد أول الأمر ثم لا يلبث أن يعتقد بأنه مريض (لا تمارضوا فتمرضوا فتموتوا (راجع، ٢٠٠٩م).

استراتيجيات مواجهة الضغوط (القلق)

إن المشكلات، والتحويلات والأزمات، والأحداث المضطربة والموقف النفسية الشديدة، والمواقف الضاغطة، أو الصدمات الانفعالية العنيفة أو أي اضطراب في علاقة الفرد مع غيره من الأفراد تدفع الفرد إلى الضيق والتوتر والقلق

١- تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط

اختلف العلماء في إيجاد تعريف محدد لأساليب مواجهة الضغوط تبعاً لوجهة نظر العالم أو الباحث والاتجاه النظري الذي ينتمي إليه، ويمكن أن نذكر بعض هذه التعريفات:

- هي مجموع المجهودات والطرق والأساليب المعرفية والسلوكية والانفعالية التي يضعها المراهق ويلجا إليها قصد تعديل أو التحكم في الموقف الذي يقيمه بأنه مهدد و التخفيف من التوتر الناتج عنه ، وفي دراستنا هذه نولي الاهتمام أساساً لاستراتيجيات المواجهة السلبية وهي تلك المجهودات الهادفة إلى تجنب الموقف الضاغط عبر أنشطة و سلوكيات لا تركز على المشكلة وفق ما يقيسه مقياس استراتيجيات المواجهة (الهلامي، ٢٠٠٩، ص ٣٩).

- تعريف لازاروس و فولكمان (Lazarus et Folkman, 1985): هي مجموع الجهود المعرفية والسلوكية التي يستعملها الفرد لتحمل أو خفض المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي يقيّمها بأنها مهددة أو تفوق مصادره الشخصية

- تعريف (Henderson, Kelbey and Engebretson, 1992, p125) المواجهة هي محاولة الفرد ضبط مطالب وصراعات البيئة الخارجية والداخلية التي ترهق مصادر تكيفه، أي أنها جهود الفرد لضبط البيئات الداخلية والخارجية والعلاقة التي ترتبط معها.

من خلال اطلاع الباحث على التعريفات السابقة الخاصة باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ، يمكن أن تستخلص التعريف التالي: هي الأساليب المعرفية والسلوكية والانفعالية التي يستخدمها الفرد عندما يتعرض للمواقف التي يدركها على أنها تمثل تهديدا له سواء كان داخلية أو خارجية.

٢ - تصنيف استراتيجيات المواجهة

هناك العديد من التصنيفات لاستراتيجيات مواجهة الضغوط ، أشار إليها الباحثين ، ومن تلك التصنيفات ما يلي :

١ - تصنيف كوهن

صنف (كوهن ، ١٩٩٤) استراتيجيات مواجهة الضغوط إلي عدة أنواع وهي:

- **التفكير العقلاني** :و تشير إلى أنماط التفكير العقلانية و المنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثا عن مصادره و أسبابه.
- **التخيل** :وهي إستراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته فضلا عن تخيل الأفكار و السلوكيات التي يمكن القيام بها الفرد في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة.
- **الإنكار** :و هي إستراتيجية دفاعية، لا شعورية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار و تجاهل المواقف الضاغطة و كأنها لم تحدث.
- **حل المشكلات** : و هي إستراتيجية معرفية يحاول من خلالها الفرد إستنباط الأفكار و الحلول الجديدة المبتكرة لمواجهة الضغوط.
- **الدعابة أو المزح** : وهي إستراتيجية تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح و الدعابة.
- **الرجوع إلى الدين** : تشير هذه الإستراتيجية إلى رجوع الأفراد إلى الدين في أوقات الضغوط و ذلك من خلال الإكثار من الصلوات و العبادات و المداومة عليها كمصدر للدعم الروحي و الأخلاقي و الانفعالي ، وذلك في مواجهة للمواقف الضاغطة.(طه عبد العظيم حسن ، ٢٠٠٦ ، ص ١٠٠).

تصنيف جلويك Galowic

صنف (Galowic, 1984) استراتيجيات مواجهة الضغوط الي العديد من الانواع والتصنيفات منها:

- أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة
- أساليب المواجهة المرتبطة بالتقييم التقبل، التفاؤل، الدعابة، الاستقلال
- سلوكيات مواجهة يصعب تصنيفها مثل: الشنائم، البكاء، الأكل والتدخين، المساندة الاجتماعية

تصنيف موس و بيلينغ

صنف موس و بيلينغ (Billings & Moss , 1981) الاستراتيجيات التي يمكن أن يستخدمها الفرد في حال تعرضه للموقف الضاغط إلي ما يلي :

- الإستراتيجيات السلوكية الفعالة : وتشتمل مختلف المحاولات والمجهودات السلوكية الظاهرة للتعامل مباشرة مع المشكل.
- الإستراتيجيات المعرفية الفعالة : تتمثل في المجهودت المعرفية لتقدير الحدث بأنه ضاغط.
- الإستراتيجيات التجنبية : وتضم المجهودرات والمحاولات المبذولة لتجنب وتفادي مواجهة المشكل أو محاولة مواجهة المشكل بصفة غير مباشرة .(آيت حموده، ٢٠٠٦ ، ص ١٧).

تصنيف كوكس و فيرجيسون

صنف كوكس و فيرجيسون (Ferguson & Coxen , 1996) الاستراتيجيات التي يمكن أن يستخدمها الفرد ومنها :

- أساليب مواجهة تنشأ داخل الفرد : تستهدف التعرف على إستراتيجيات المواجهة الأساسية التي يستخدمها الفرد في أنواع معينة من المواقف الضاغطة الفروق الفردية، دخل الفرد، الفروق الفردي ، وتصف إستراتيجيات المواجهة داخل الفرد عملية المواجهة و ذلك عن طريق تحديد الأفكار والإستجابات السلوكية لدى الفرد عبر المواقف الضاغطة المختلفة و المواقف غير الضاغطة وتستند على فكرة مفادها أن الفرد لديه حصيلة أو ذخيرة من الخبرات في مواجهة المواقف الضاغطة و أنه يختار منها اعتمادا على حاجاته و مطالب الموقف.
- أساليب مواجهة تنشأ بين الأفراد : تحاول هذه الأساليب فهم مسألة الاختلاف و الاتساق في عمليات المواجهة وذلك من خلال حاصل جمع درجات المواجهة لنفس الأفراد عبر أنواع مختلفة من

المواقف الضاغطة ، والهدف الذي يكمن وراء ذلك هو التعرف على الأساليب الرئيسية التي يستخدمها الأفراد و تحديد إستراتيجيات المواجهة المؤلفة لديهم عبر أنواع مختلفة من المواقف الضاغطة. (طه ، ٢٠٠٦ ، ص ٩٦).

ما سبق يوضح ما يلي:

١- تعد إستراتيجيات المواجهة ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم لأن الأفراد يواجهون بشكل متزايد مواقف ضاغطة عدة معقدة وإستراتيجيات المواجهة عبارة عن مجموعة من الجهود السلوكية و المعرفية التي يستعملها الفرد لمواجهة هذه الضغوط سواء كانت داخلية أو خارجية.

٢- والباحث سوف يركز في الدراسة الميدانية علي قياس مدي استخدام الاستراتيجيات التالية في حال تعرضه للمواقف الضاغطة الناتجة عن الضغوط والاضطرابات النفسية :

- إستراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكلة
- إستراتيجيات المواجهة المركزة حول الانفعال
- إستراتيجية التهرب و التجنب
- إستراتيجيات اللجوء للدين
- اتهام الذات:
- إستراتيجية إعادة التقييم الايجابي
- إستراتيجيات البحث عن حل المشكل
- إستراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي:

القسم الثاني الدراسات السابقة

يتناول الباحث في هذا القسم الدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة والباحث يصنف الدراسات إلي الدراسات العربية والدراسات الأجنبية

اشار عبد الله الضريبي (٢٠١٠) إلي أن الأساليب الإيجابية أكثر استخداماً من الأساليب السلبية لدى أفراد عينة البحث. وجود أثر للتفاعل بين المؤهل التعليمي، والعمر في أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة البحث. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط) المواجهة والتحدي، واللجوء إلى الدين، إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة (وفي الدرجة الكلية للأساليب الإيجابية تعزى للمؤهل العلمي أساسي، ثانوي، وذلك لصالح حملة الشهادة الثانوية. ولم توجد فروق في استخدام الأساليب السلبية تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

واكد عمر شداني (٢٠١١) ان توظيف استراتيجيات مواجهة الضغوط استراتيجيات الضغوط النفسية لدى المعلمين، يختلف توظيفها باختلاف خصائصهم الفردية الفروق الفردية، وبالتالي تحققت الفرضيتين المعتمد عليهما في الدراسة المتطرق إليها. وتوصل سليمان (٢٠١١) إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتفوقات في أساليب المواجهة وفقا لمستوى تعليم إبيائهن ومستوى الدخل الشهري لأسرهن.أوصت الباحثة بإنشاء وحدة إرشادية للطالبات تهتم بمشاكلهن الأكاديمية والنفسية والاجتماعية وكيفية مواجهتها وخاصة للمتفوقات منهن، كما أوصت بتضمين أساليب المواجهة الفعالة في المناهج الدراسية ، وتكثيف البحوث والدراسات للتعرف على أنواع الضغوط والأزمات التي تتعرض لها الطالبات المتفوقات خلال دراستهن الجامعية. وأشار جدو عبد الحفيظ، (٢٠١٤) إلي أن المراهقون ذوو صعوبات التعلم يستخدمون استراتيجيات مواجهة سلبية أمام الضغوط النفسية. يستخدم المراهقون ذوو صعوبات التعلم استراتيجيات الاستسلام ولوم الذات أمام الضغوط النفسية. يستخدم المراهقون ذوو صعوبات التعلم استراتيجيات الانعزال وأحلام اليقظة أمام الضغوط النفسية. يستخدم المراهقون ذوو صعوبات التعلم استراتيجيات التنفيس الانفعالي والدعابة أمام الضغوط النفسية. واكد **Lam Ching** (Yee, 2015) علي ان النساء الصينيات الذين تعرضن للعنف العاطفي واجهوا تلك الضغوط من خلال إستراتيجية التخزين المؤقت، وكشفت الدراسة مدي أهمية الاستعداد النفسي والاجتماعي للنساء الصينيات الذين تعرضن لسوء المعاملة في مواجهة تلك الضغوط. ووضح (Isaac, 2015) أن Tetteh أن عبء العمل يعتبر العامل الأساسي المتسبب في الإجهاد المهني ، وهناك أيضا العديد من مصادر الضغوط منها : عدم توفر الأطباء، كثيرة الأوراق، عدم كفاية الوقت، النقص في عدد الممرضات، العمل في نوبات غير منتظمة، عدم كفاية الموارد وعدم كفاية الرواتب والدعم الاجتماعي والتميز بين الأطباء والرؤساء وغيرهم من زملاء في العمل. ووضح (Somayeh , et al, 2015) أن **Ramezanli** (Ramezanli) بأن نسبة استخدام الإستراتيجية المرتكزة على المشكلة، كانت (٤٣ %) أما الإستراتيجية المرتكزة على العاطفة، كانت (٣٣%).

تعقيب علي الدراسات السابقة

من استعراض الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي اهتمت بدراسة الاضطرابات النفسية ، وباستراتيجيات مواجهة الضغوط نستخلص مجموعة من المؤشرات: تعززت قناعة الباحث بأهمية موضوع البحث وضرورة القيام به، والسعي لاستكمال جوانب النقص وأوجه القصور في الدراسات السابقة، والتأكيد على ما توصلت إليه من نتائج ودعمها أو تبيان خلافها، إضافة للفوائد التي تحققت للباحث والمتمثلة في دعم وإثراء الجانب النظري، وإعطاء الباحث إضاءات معرفية، زودته ببعض الأفكار العلمية التي أسهمت في توجيه الدراسة.

و ما يميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة، أنها اهتمت بالكشف عن الاضطرابات النفسية ، وكيف يمكن موجهتها، واختلفت كذلك عن الدراسات السابقة بأنها تجري في البيئة اللببية المختلفة عن البيئات العربية ولأجنبية.

وتوصل الباحث من خلال استعراض الدراسات السابقة إلي

- أن هناك العديد من الاستراتيجيات التي يمكن أن يستخدمها الفرد في حال مواجهته للاضطرابات النفسية
- تكوين خلفية نظرية تربوية غنية حول موضوع الاضطرابات النفسية واستراتيجيات مواجهتها قبل البدء في إعداد البحث، وتحديد المشكلة التي أحس الباحث بوجودها على نحو دقيق
- الاطلاع على استراتيجيات مواجه الضغوط النفسية والاضطرابات والإفادة منها عند تصميم البرنامج الإرشادي

ثالثا : المنهج والإجراءات

عرض الباحث في هذا الفصل الإطار الإجرائي التجريبي للدراسة، حيث يعرض الباحث الإجراءات التي قام بها من اجل التأكد من صحة فروض الدراسة الحالية، ويتضمن ذلك إلقاء الضوء علي المنهج المستخدم، والعينة التي قامت عليها الدراسة ، كذلك يتم تناول الأدوات المستخدمة لجمع البيانات كما يتضمن عرضا للخطوات التي اتبعت في إعداد الأدوات المستخدمة في الدراسة، كما يتم شرح خطوات إعداد وتطبيق البرنامج الإرشادي وأهدافه وأدواته ، ثم يتم توضيح خطوات تنفيذ الدراسة وفي النهاية يتم تحديد الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات التي تم جمعها.

١ - منهج البحث :

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي، وذلك بتطبيق البرنامج علي مجموعة وخضوع تلك المجموع للقياس القبلي والقياس البعدي ؛لتحديد فاعلية برنامج الإرشادي للتدريب علي استراتيجيات مواجهة الضغوط كمدخل للتعافي من بعض الاضطرابات النفسية لدي الطلاب اللببيين وقد قام الباحث بإجراء القياس القبلي، والقياس البعدي على المتغير التابع، كما قام الباحث باختبار فرضية الدراسة ، وفحص دلالات الفروق الإحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي وذلك بواسطة اختبار " مان ويتني " وذلك بسبب صغر حجم العينة ، كما قام الباحث باستخراج المتوسطات الحسابية ، والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والقياس البعدي

٢ - الإطار الزماني والمكاني

أجريت الدراسة الميدانية علي مجموعة من مصابي الحرب من الطلاب الجامعيين الليبيين وعده (١٦)، من ٢٠١٧/١/١ و حتى ٢٠١٧/٢/١ في مركز تأهيل المحاربين نفسا بمدينة طرابلس.

بدأ المركز باستقبال المحاربين بتاريخ ٢٠١٣ /٦/٥ بالتعاون مع نخبة من الأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين والأطباء. وقد استقبل المركز عدد كبير من مصابي الحرب وأجريت معهم جلسات نفسية واجتماعية وطبية.

٣ - أدوات الدراسة :

لكل دراسة أو بحث أدواته الخاصة التي يعتمد عليها الباحث لتساعده في جمع البيانات والمعلومات والتي تتماشى مع منهج الدراسة المعتمد وفيما يلي نوضح الأدوات المستعملة وخصائصها السيكمترية في الدراسة الحالية

أ - مقياس إدراك الاضطرابات (الاكتئاب-القلق-اضطراب النوم-اضطراب الأكل)

قام الباحث بالاطلاع على عدد من المقاييس المستخدمة لقياس لأدراك الاضطرابات (الاكتئاب-القلق-اضطراب النوم-اضطراب الأكل) في عدد من البحوث العربية والأجنبية وبالتالي استفاد الباحث في إعداد مقياسه لهذا البحث من مجمل المقاييس المستخدمة، التي تضمنت تقريبا جملة من أعراض تلك الاضطرابات ، ويحتوي المقياس علي (أربعة اضطرابات) ويمكن توضيحها من خلال ما يلي:

- الاكتئاب : ويشير إلي ويمكن قياسه من خلال الفقرات الآتية ١ - ٣ - ٥ - ٧ - ٩ - ١٢ - ١٦ - ١٧- ٢٢- ٣٣

- القلق: ويشير إلي ويمكن قياسه من خلال الفقرات الآتية ٢ - ٤ - ١١ - ١٨ - ٢٣ - ٢٤ - ٢٧ - ٣٠- ٣٤ - ٣٧

- اضطرابات الأكل : ويشير إلي ويمكن قياسه من خلال الفقرات الآتية ٦ - ٨ - ١٣ - ٢٠ - ٢١ - ٢٨ - ٢٥ - ٢٩- ٣٥

- اضطرابات النوم : ويشير إلي ويمكن قياسه من خلال الفقرات الآتية ١٠-١٤-١٥-١٩-٢٦- ٣١ - ٣٢- ٣٦- ٣٨ - ٣٩

د - الخصائص السيكمترية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط:

صدق المقياس: للتحقق من صدق المقياس تحقق الباحث بطريقتين هما:

- الصدق الظاهري face validity : تم التحقق من هذا النوع من الصدق وذلك عن طريق عرض فقرات المقياس على هيئة من المختصين في العلوم التربوية والنفسية حيث اتفقوا على جميع

فقرات المقياس والبالغة (٣٩) فقرة وتم اخذ الفقرات التي اتفق المحكمين على صدقها في التعبير عن أبعاد المقياس.

- صدق البناء Constructing validity: ويشمل هذا النوع من الصدق بارتباط كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس, وقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين الفقرة والدرجة الكلية وتبين أن جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية وتراوحت معاملات القياس ما بين ٠,١٧٧ و ٠,٦٠٧ وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ و ٠,٠٥ وهكذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة من الاتساق الداخلي. من خلال مقارنة القيم المحسوبة بالقيم الجدولية

ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس المعد في هذا البحث فان الباحث اعتمد على التحقق من ثبات الاختبار باستخدام التجزئة النصفية حيث ظهر أن قيمة معامل الارتباط بين نصفي الاختبار باستخدام معادلة بيرسون pearson correlation coefficient (٠,٨٣) وبعد تصحيح النتائج باستخدام معادلة سبيرمان/ براون Spearman/Brown coefficient بلغت قيمة معامل الثبات (٠,٩٠), وهي قيمة عالية من الثبات, اذ أكد (النمر: ٢٠٠٨) إذا كان الثبات (٠,٧٥) يعد ثبات عالي وإذا كان ما بين (٠,٥٠ الى ٠,٧٤) يعد ثبات مقبول وإذا كان اقل من (٠,٤٩) يعد موضع تساؤل.

البرنامج التدريبي

يعد البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة من الأدوات الأساسية التي تم إعدادها لتحقيق أهداف الدراسة. وهو برنامج تدريبي يحتوي على العديد من الأساليب والفنيات للمساعدة علي التعافي من الاضطرابات النفسية ، والباحث اعد البرنامج اعتمادا علي ما يلي:

- الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة حول الموضوع.
- التركيز على مجموعة من الإجراءات، والتمارين والتي تساعد على استخدام إستراتيجيات فاعلة في الحد من الضغوط النفسية الناجمة عن الاضطرابات النفسية

هدف البرنامج الإرشادي:

يهدف البرنامج الإرشادي إلى خفض مستوى الاضطرابات لدي عينة من طلبة الجامعة

مصابي الحرب في ليبيا

مدة البرنامج:

طبق البرنامج في (١١) جلسة إرشادية، مدة كل جلسة من (٦٠ - ٩٠) دقيقة، ، بواقع جلستين

أسبوعيا و طبق البرنامج بصورة جماعية على أفراد العينة.

محتويات البرنامج:

بعد الانتهاء من بناء البرنامج الإرشادي والذي تألف من (١١) جلسة إرشادية في صيغته الأولية، قام الباحث بعرضه على لجنة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الإرشاد النفسي والتربوي من أساتذة جامعة طرابلس وملحق الذي يوضح قائمة بأسماء لجنة تحكيم البرنامج، حيث طلب منهم التفضل بإبداء آراءهم حول:

- مدى مناسبة الأهداف العامة والأهداف الخاصة للبرنامج ومدى شموليتها ودقتها وتغطيتها جوانب خفض الضغوط النفسية الناتجة عن القلق
 - موضوعات الجلسات الإرشادية وترتيبها وعددها ومدتها الزمنية.
 - الفنيات والأساليب الإرشادية المتبعة في كل جلسة إرشادية.
 - الإجراءات المتبعة في كل جلسة إرشادية.
 - إضافة أية تعديلات أو اقتراحات أو ملاحظات يرونها مناسبة.
- وبناءً على هذه الملاحظات التي أبدتها لجنة التحكيم قام الباحث بإجراء بعض التعديلات والإضافات على البرنامج. حيث تم تعديل بعض الأهداف والفقرات الإجرائية، كما تم إضافة الأدوات والمدة الزمنية والأساليب لكل هدف، كما تم تعديل بعض الصياغة اللغوية فية وقد أخذ الباحث بنسبة اتفاق لا تقل عن % 85,72 من آراء المحكمين لإجراء التغييرات اللازمة في البرنامج.

٤ - الأساليب الإحصائية المستخدمة:

بعد جمع جميع البيانات المتعلقة بالدراسة اعتمد الباحث في المعالجات الإحصائية كلها سواء في إعداد أدوات البحث أو تحليل النتائج على الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss وقد استخدم منها الوسائل الإحصائية الآتية:

- الاختبار التائي لاحتساب الفروق بين متوسط الدرجات.
- معامل ارتباط بيرسون لإجراء تحليل الفقرات في الصدق البنائي .
- معامل الفا كرونباخ لاستخراج ثبات المقياس.
- الاختبار التائي لاختبار الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط .

خلاصة الفصل:

من خلال ما جاء في هذا الفصل يتضمن منهجية الجانب الميداني وذلك من أجل التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات المستخدمة مما مكن الباحث من تطبيقها في الدراسة الأساسية وتوضيحها للأساليب الإحصائية المعتمدة التي مكنت الباحث من اختبار فرضيات الدراسة.

رابعاً : عرض ومناقشة النتائج

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من اثر برنامج إرشادي جمعي من اجل التعافي اضطراب النفسية (القلق) لدي عينة من الطلاب الليبيين مصابي الحرب. وللإجابة على تساؤلات الدراسة والتحقق من صحة فرضياتها، تم جمع البيانات وتفرغها وتحليلها إحصائياً باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS) الإصدار 17 للحصول على

١ - عرض ومناقشة نتائج الفرض العام للدراسة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين المتوسطات الحسابية لدرجات الاضطرابات النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج.

الجدول (٦) نتائج المتوسطات والانحراف المعياري لدرجات طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة قبل

تطبيق البرنامج

الاضطراب	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة المرضية
القلق	تجريبية = 8	29.37	2.61	اضطراب شديد
	ضابطة = 8	30.50	2.82	

الجدول (٦) يوضح بأن متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج متقاربة جدا حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية علي بعد اضطراب القلق (29.37) في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة علي نفس الاضطراب (30.50) وهذا يشير إلي وجود زيادة طفيفة بين المجموعتين ، ولكن المجموعتين ووفقا لاحتساب المتوسطات ، يعانون من وجود اضطراب شديد.

وللتحقق من صحة الفرض الأول والتأكد من دلالة الفروق استخدم الباحث اختبار مان وتني (Mann-Whitney test) لعينتين مستقلتين لحساب درجات طلبة المجموعتين على كل مجال من مجالات مقياس الاضطرابات النفسية وعلى المقياس ككل.

جدول رقم (٧) حساب درجات طلبة المجموعتين على كل مجال من مجالات مقياس الاضطرابات النفسية وعلى المقياس ككل.

نوع الاضطراب	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان وتني	الدلالة الإحصائية
اضطراب القلق	التجريبية	8	7.50	60.00	24.000	.442 ^a
	الضابطة	8	9.50	76.00		

يتضح من الجدول (٧) أن مستوي الدلالة ($.878^a$) وهي اكبر من (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج .

ويمكن تفسير النتيجة الفرض الأول التي توصل إليها الباحث بأن استراتيجيات مواجهة الضغوط إستراتيجية النفسية لها فعالية في مواجهة الضغوط النفسية وخفض اضطراب النفسية مثل (القلق) لدى الطلبة الجامعة في ليبيا وخصوصا الطلبة مصابي الحرب.

أن البرنامج الإرشادي الجماعي باستخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط مثل إستراتيجية التحصين، وتعزيز الثقة بالنفس ، وتعزيز التفاؤل، وإعادة التقييم الايجابي أتاح الفرصة لطلبة المجموعة التجريبية للقيام بأنشطة متعددة و إقامة العلاقات الحميمة والتعاون بين طلاب المجموعة، كما ساعدهم على تنمية القدرة على مواجهة الضغوط التي تعترضهم، بالإضافة إلى استفادتهم من مهارة الاسترخاء العقلي والتأمل وممارسة الرياضة التي تتناسب عكسياً مع الإحساس بالضغط النفسي، واكتسابهم المهارات الاجتماعية الإيجابية، والتخلي عن بعض الصفات غير المرغوبة، كالأنانية والانعزالية وعدم التعاون مع الآخرين، وكذلك شعورهم بالحب والتقبل والاحترام والدعم العاطفي والمساندة الاجتماعية، وتنمو لديهم القدرات على مواجهة الضغوط النفسية وكيفية التصرف إزاء ما يواجههم من ضغوط نفسية. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة عبد الله الضريبي (٢٠١٠) التي تهدف إلى الكشف عن الأساليب التي يتبعها العمال لمواجهة الضغوط النفسية المهنية التي يتعرضون إليها ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغيرات الدراسة: المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، العمر لدى عمال مصنع زجاج القدم بدمشق. وتوصلت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط المواجهة والتحدي، واللجوء إلى الدين، إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة.

دراسة : محمد سليم خميس (٢٠١٣) التي هدفت إلى دراسة مستوى الضغوط النفسية عند عينة من عمال القطاع الصحي للمؤسسة الإستشفائية العمومية المتمثلة في (الأطباء ,ممرضين ,أعوان التخدير) حيث تكونت عينة البحث من ١٢٠ عامل بالمؤسسة الاستشفائية العمومية بورقلة. وقد تم استخدام مقياس الضغوط النفسية وبعد التحليل الإحصائي لنتائج الدراسة باستخدام النظام الإحصائي. توصلت نتائج

الدراسة إلى أن عمال القطاع الصحي عينة الدراسة يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية كما انه لا توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية باختلاف الخبرة المهنية و الجنس.

٢ - عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني

ينص هذا الفرض علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين المتوسطات الحسابية لدرجات اضطراب القلق لدى طلبة المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج وبين المتوسطات الحسابية لطلبة المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج.

الجدول (١٠) نتائج المتوسطات والانحراف المعياري لدرجات طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة لاضطراب القلق بعد تطبيق البرنامج

نوع الاضطراب	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة المرضية
القلق	تجريبية	8	14.8750	2.47487	اضطرابات منخفضة جداً
	ضابطة	8	30.5000	2.82843	اضطراب فوق المتوسط

الجدول رقم (١٠) يوضح بأن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (14.8750) درجة والانحراف المعياري (2.47487) درجة. في حين كان المتوسط الحسابي للمجموعة الضابط (30.5000) والانحراف المعياري (2.82843) درجة. هذا يشير إلي انخفاض ملحوظ في متوسط درجات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ، وهذا يشير إلي انخفاض نسبة القلق لديهم من اضطرابات فوق المتوسطة إلي اضطرابات منخفضة جدا وان هذه النسبة من القلق لديهم بعد تطبيق البرنامج نسبة طبيعية. وهذا يعزي إلي تطبيق البرنامج للعديد من المهارات والاستراتيجيات التي استخدمها الباحث لتدريب المجموعة التجريبية علي مواجهة الضغوط والاضطرابات

وللتحقق من صحة الفرض الثالث والتأكد من دلالة الفروق استخدم الباحث اختبار مان وتني (Mann-Whitney test) لعينتين مستقلتين لحساب درجات طلبة المجموعتين على مجال اضطراب القلق .

جدول رقم (١١) اختبار مان وتني (Mann- Whitney test) لعينتين مستقلتين لحساب درجات
طلبة المجموعتين على مجال اضطراب القلق .

نوع الاضطراب	المجموعه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان وتني	الدلالة الإحصائية
اضطراب القلق	التجريبية	8	4.50	36.00	0.00	0.01
	الضابطة	8	12.50	100.00		

يشير الجدول (١١) إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (0.05) علي مجال اضطراب القلق لدي عينة المجموعة التجريبية والضابطة، لصالح المجموعة التجريبية حيث أن نسبة الدلالة (0.01) وهي اقل من (0.05) مما يعني قبول الفرض إن درجات طلبة المجموعة التجريبية كانت أقل من درجات طلبة المجموعة الضابطة، فقد بلغ المتوسط الحسابي لدرجات طلبة المجموعة التجريبية (4.50)، في حين أن المتوسط الحسابي لدرجات طلبة المجموعة الضابطة (12.50) وهذا الانخفاض في درجات المجموعة التجريبية يعزي إلي تدريبهم علي استراتيجيات مواجهة الضغوط ومنها علي سبيل المثال إستراتيجية التحكم الذاتي، والتقييم الايجابي للذات ، وتعزيز الثقة بالنفس، وغيرها من الاستراتيجيات .

يمكن تفسير نتيجة الفرض الثالث التي توصل إليها الباحث بأن درجات طلبة المجموعة التجريبية كانت أقل من درجات طلبة المجموعة الضابطة، فقد بلغ المتوسط الحسابي لدرجات طلبة المجموعة التجريبية (4.50)، في حين أن المتوسط الحسابي لدرجات طلبة المجموعة الضابطة (12.50) وهذا الانخفاض في درجات المجموعة التجريبية يعزي إلي تدريبهم علي استراتيجيات مواجهة الضغوط ومنها علي سبيل المثال إستراتيجية التحكم الذاتي، والتقييم الايجابي للذات ، وتعزيز الثقة بالنفس، وغيرها من الاستراتيجيات .

وقد ركز البرنامج الإرشادي على العوامل التي تؤدي إلى التكيف والتعايش مع المواقف المسببة للضغوط النفسية، وأصبحوا يشعرون بالتفاؤل والرضا والسعادة والشعور بالثقة بالنفس والقدرة على مواجهة التحديات والصعوبات التي تواجههم من خلال اكتسابهم التجربة والخبرة وتعرفهم على إمكانياتهم وقدراتهم الواقعية، والقدرة على حل مشكلاتهم في المستقبل، وتعزيز العلاقات الاجتماعية وتطويرها، ونمئاً لديهم القدرة على التفكير لسليم وإدراك الواقع والتعامل مع الضغوط النفسية التي تعترضهم بأسلوب إيجابي، واستخدام مهارة حل المشكلات في تحديد المشكلة وتحليلها والوصول إلى الحل المن سب، دراسة (نايت عبد السلام كريمة ، ٢٠١٣) هدفت هذه الدراسة إلى فحص مدى وجود فروق ذات دلالة

إحصائية، في درجات "سمة القلق، وأسفرت نتائج هذه الدراسة إلى أن أكثر أساليب التعامل مع الضغط النفسي استخداما لدى عينة المرضى هي تلك المركزة حول الانفعال، وتأتي في المرتبة الثانية طرق التعامل مع الضغط المركزة حول المشكل .

٣ - التوصيات:

- وعلى ضوء النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة الحالية تقدم الباحث المقترحات والتوصيات التالية:
- أن العوامل السياسية، والاجتماعية والاقتصادية تؤدي إلى ظهور الاضطرابات النفسية وبالتالي ضرورة الالتفات إلى مثل هذه العوامل والنظر إليها بعين أكثر جدية.
- وضع برامج إعلامية لتوضيح العلاقة بين بعض سمات الشخصية والضغط والصحة الجسمية والنفسية.
- ضرورة وضع برامج تثقيفية وإعلانية لتعريف أفراد المجتمع بالضغط ومصادرها، وأثارها السلبي، وكيفية مواجهتها.
- تدريب الأخصائيين النفسيين علي مهارات التدريب على أساليب مواجهة الضغوط .
- إجراء مزيد من البحوث والدراسات في هذا المجال، وتوظيف مقترحاتها لخدمة المجتمع وتوفير الحماية والوقاية للمواطن الليبي والحد من انتشار مثل هذه الأمراض قدر الإمكان.
- أن تتولى وسائل الإعلام المختلفة المرئية والمسموعة والمقروءة مهام عملية التوعية لأفراد المجتمع الليبي وذلك بعقد الندوات واللقاءات والمناقشات، كما يمكن تقديم هذه الخدمات عن طريق المؤسسات التعليمية (المدارس والجامعات) وكذلك المستشفيات والمراكز الصحية المنتشرة بمختلف المناطق الليبية ، بالإضافة إلى ضرورة الاهتمام بالإرشاد المجتمعي

قائمة المراجع

- آيت حمودة ، (٢٠٠٦) دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية، دراسة ميدانية بمدينة عنابة، رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي ، قسم علم النفس ، جامعة الجزائر
- حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٦) ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها، مكتبة الزهراء، القاهرة .
- حنان بنت محمد (٢٠١٣) العلاقة بين اضطراب الشره العصبي للطعام وكل من عوامل الشخصية الخمسة الكبرى والحالة الاجتماعية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية
- الداهري صالح حسن. (٢٠٠٨). أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية: الأسس والنظريات. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع

- راجح، أحمد عزت. (٢٠٠٩). أصول علم النفس. عمان: دار الفكر.
- سليمان ، نورة ابراهيم (٢٠١١) تحت عنوان: أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغيرا لمتفوقات بالمرحلة الجامعية تم القاءه فى المؤتمر العلمى الثانى لقسم الصحة النفسية بكلية التربية بجامعة بنها من ١٧ - ١٩ يوليو .
- صالح، مهدي صالح (٢٠١١) التحدث مع الذات و بعض الاضطرابات النفسية الصحة دار الصفاء، عمان الأردن.
- طه عبد العظيم حسن ، سلامة عبد العظيم حسن (٢٠٠٦) :إستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية دار الفكر ، عمان
- عبد الحفيظ ، جدو (٢٠١٤) استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة سطيف ، الجزائر
- عبد الله الضريبي (٢٠١٠) أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق، مجلة جامعة دمشق- المجلد (٢٦) -العدد (الرابع).
- عبد الله، محمد قاسم. (٢٠١٢). مدخل إلى الصحة النفسية. عمان: دار الفكر.
- عسكر، علي (٢٠٠٨) (ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها: الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر القلق ، دار الكتاب الحديث ، ط٣، القاهرة.
- عمر شداني (٢٠١١) استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية من خلال دراسة بعض الحالات في الوسط المدرسي بولاية البويرة، رسالة ماجستير غير منشورة وزارة التعليم العالي و البحث العلمى المركز الجامعي العقيد أكلي امحند أولحاج بالبويرة معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية
- نايت عبد السلام كريمة (٢٠١٣) سمة القلق وطرق التعامل مع الضغط النفسي لدى المصابين بارتفاع ضغط الدم الشرياني الجوهري- دراسة مقارنة ، دراسات نفسية و تربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربوية عدد 11 ديسمبر 2013
- نوربير سيلامي (٢٠٠١) المعجم الموسوعي في علم النفس (ترجمة وجيه أسعد)،

Gawali,K.(2012).Role of emotional intelligence in coping whith trauma .*Indian Streams Research Journal*,1(12),pp1-4.

Lam Ching Yee (2014) “Psychological Stress, Cognitive Appraisals, Coping Strategies and Emotional States in Abused Chinese Women, unpublished thesis, The University of Hong Kong.

Lazarus,R.S et folkman.S,(1984),Stress, appraisal and coping springer , publishing company,new York

Somayeh Ramezanli , et al (2015) A Study of the Coping Strategies Used by Nurses Working in the Intensive Care Units of Hospitals Affiliated to Jahrom University of Medical Sciences, *International Journal of Current Microbiology and Applied Sciences* ,Volume 4 Number 4 (2015) pp. 157-163

TETTEH ISAAC (2015) Occupational Stress and Effective Coping Strategies in Nursing, Lahti University of Applied Sciences