

## المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى المتطوعات في مراكز الرعاية المجتمعية في محافظة حمص

طالبة الدكتوراه: فالنتينا سكريه

كلية التربية - جامعة حمص

إشراف الدكتورة: رازان عز الدين

### الملخص:

هدف البحث الحالي إلى تعرف العلاقة بين المرونة النفسية والضغوط النفسية لدى المتطوعات في مراكز الرعاية المجتمعية في محافظة حمص، وتعرف مستوى المرونة النفسية والضغوط النفسية لدى أفراد العينة، والتعرف فيما إن كان هناك فروق في المرونة النفسية والضغوط النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، وشملت العينة (80) متطوعة، وتم استخدام الأدوات الآتية: مقياس المرونة النفسية من إعداد (كونور ودافيدسون، 2003)، وقد قامت (عز الدين، 2021) بترجمة المقياس واستخراج خصائصه السيكومترية، ومقياس الضغوط النفسية من إعداد (أحمد، 2021)، وقامت الباحثة الحالية بالتحقق من صدقها وثباتها على المتطوعات.

توصل البحث إلى النتائج التالية:

- إن المرونة النفسية لدى أفراد العينة من مستوى متوسط.

- الضغوط النفسية لدى أفراد العينة من مستوى مرتفع.
- وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين المرونة النفسية والضغوط النفسية لدى أفراد العينة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح العازبات.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجات.

**الكلمات المفتاحية:** المرونة النفسية، الضغوط النفسية، المتطوعات.

## **Psychological resilience and its relationship to psychological stress among female volunteers in community care centers in Homs Governorate.**

The aim of the current research is to identify the relationship between psychological resilience and psychological stress among female volunteers in community care centers in the Homs Governorate. to identify the level of psychological resilience and psychological stress among the sample members and to identify whether there are differences in psychological resilience and psychological stress according to the social status variable. The sample included (80) female volunteers, and the following tools were used: the Psychological Resilience Scale prepared by (Connor and Davidson, 2003), and (Ezz El-Din, 2021) translated the scale and extracted its psychometric properties. the psychological stress Scale prepared by (Ahmed, 2021). The current researcher verified the validity and reliability on female volunteers.

The research reached the following results:

- psychological resilience among the sample members were at an average level.
- psychological stress among the sample members were at an high level.
- There is a negative and statistically significant correlation between psychological resilience and psychological stress among the sample members.
- There are statistically significant differences in the Psychological Resilience Scale according to the variable marital status, in favor of single women.

- There are Statistically significant differences in the psychological stress Scale depending on the duration variable marital status, in favor of married women.

**Keywords: Psychological Resilience, psychological stress, Female Volunteers.**

أولاً- مقدمة البحث:

تُعد الضغوط النفسية جزءاً لا يتجزأ وملموساً من حياة الإنسان، خاصةً في العصر الحديث الذي يتسم بالتغيرات المتسارعة والمتلاحقة في كل جوانب الحياة التي ازدادت متطلباتها، وسببت هذه التغيرات مواقف يومية ضاغطة، ومصادر للتوتر والقلق والإزعاج، فأحداث الحياة اليومية تحمل معها المواقف الضاغطة التي يلمسها الإنسان في عمله، وأسرته ومجتمعه، ومن خلال تعاملاته مع الآخرين.

وإن الضغوط النفسية تتحدد بمدى التوافق بين الفرد وبيئته، وقد يتعرض الأشخاص لضغوط متزايدة ومستمرة ومرتفعة الشدة، وفي الوقت نفسه يفتقرون إلى أساليب وآليات التأقلم والمواجهة المناسبة ويعانون بالفعل من العواقب والآثار المرتبطة بهذه الضغوط (يوسف، 2007، 3).

وهناك عوامل خارجية ضاغطة على الأفراد، تُولد لديهم شعوراً بالتوتر، أو قد تسبب تشوهاً في تكامل شخصيتهم، وعندما تزداد شدة هذه الضغوط، قد يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويتغير نمط سلوكه المعتاد إلى نمط جديد، والضغط النفسي حالة يعانيها الفرد عندما يواجه طلباً ملحاً يفوق قدرته، أو حين يقع في موقف صراع حاد، أو خجل شديد، وإذا أدت هذه الضغوط النفسية إلى حدوث أذى حقيقي فإن الفرد يصبح محبطاً، وحتى إن لم يحدث ضرراً حقيقياً، ومباشراً على الفرد فهو يعيش في حاله من الشعور بالتهديد (الراشدي، 2019، 314).

والمتطوعات في مراكز الرعاية المجتمعية تقدمن جهوداً كثيرة ، إلا أن عطاءهن هذا لا يخلو من تحديات عدة. حيث يكرسن وقتهن وطاقتهن لخدمة الآخرين، فغالباً ما يواجهن ضغوطات نفسية ناجمة عن طبيعة عملهن المباشرة مع حالات إنسانية صعبة ومعقدة، هذه المواقف تتطلب جهداً عاطفياً ونفسياً هائلاً، وقد تؤدي إلى الإرهاق العاطفي، مما ينعكس سلباً على صحتهم النفسية والجسدية ويؤثر على استدامة عطائهم.

هنا تبرز أهمية المرونة النفسية التي يجب أن يتمتعن بها المتطوعات كأداة أساسية في التغلب على الضغوط. فالمرونة النفسية هي القدرة على التكيف والتأقلم مع الظروف الصعبة والتحديات، والتعافي من الصدمات والضغوط. يمتلك المتطوعون ذوو المرونة النفسية القدرة على إدارة ضغوط الحياة المتعددة بفاعلية.

والمرونة النفسية هي مقدرة الشخص على مواجهة العقبات والضغوط النفسية بسهولة ويسر دون التعرض لاضطرابات، إنها استعداد الفرد وقدرته على التكيف والتفاعل الإيجابي مع ظروف الحياة المتغيرة والضاغطة التي تنعكس على استجاباته الحياتية وعلاقاته الاجتماعية مع الحفاظ على الأمل، والثقة بالنفس، والقدرة على التحكم بالمشاعر، وحل المشكلات، وفهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم (حسان، 2009، 28).

إن امتلاك المتطوعات للمرونة النفسية يُعد سمة أساسية، وضرورة حتمية في شخصياتهن. هذه المرونة ليست مجرد خاصية، بل هي من أبرز المقومات التي تمكنهن من مواجهة التحديات والضغوطات المتعددة التي تنشأ عن طبيعة عملهن الإنساني. بفضل مرونتهن، يستطعن التعامل بكفاءة مع المواقف الضاغطة، وتأدية مهامهن بكفاءة وفعالية حتى في أقسى الظروف. كما أنها تمنحهن القدرة على إيجاد حلول مبتكرة للمشكلات التي تعترض طريقهن، مما يعزز من قدرتهن على التكيف والتوفيق بين متطلبات أدوارهن المختلفة. ويأتي هذا للكشف عن العلاقة الجوهرية بين هذين المتغيرين

## ثانياً - مشكلة البحث:

لاحظتُ الباحثة أثناء عملها كمتطوعة وجود تباين ملحوظ في قدرة المتطوعات على التكيف مع الضغوط النفسية المرتبطة ببيئة العمل وأدوارهن المتعددة. على الرغم من تفانيهن في خدمة المستفيدين، بدت آثار الإرهاق النفسي واضحة على البعض، نتيجة ساعات العمل الطويلة والتعامل المباشر مع المشكلات الإنسانية المعقدة، وأن المتطوعات يواجهن صعوبة في تحقيق التوازن بين حياتهن الشخصية والتزاماتهن التطوعية، مما يزيد من مستويات الضغط النفسي لديهن. ويوجد تفاوت واضح في قدرتهن على التعامل مع هذا الضغط النفسي المستمر سواء عازيات أو متزوجات.

بينما كانت بعض المتطوعات يظهرن علامات التوتر والإرهاق الشديد، كانت متطوعات يتمتعن بقدرة ملحوظة على التكيف، ويظهرن هدوءً وثباتاً على الرغم من تحملهن نفس المسؤوليات ومواجهتهن لنفس الضغوط. بدأت الباحثة تتساءل ما إذا كانت استجابتهن المختلفة للضغوط النفسية تعود إلى الفروقات الفردية في الشخصية، أو ربما إلى تمتع بعض المتطوعات بسمات معينة لا توجد عند المتطوعات ومن هذه السمات المرونة النفسية. هل يمكن أن تكون المرونة النفسية هي الدرع الواقي الذي يمكنهن من التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية، وهنا بدأت بالتعرف أكثر على المرونة النفسية من خلال البحث عن الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت المرونة النفسية وعلاقتها بعدد من المتغيرات الشخصية والمتغيرات المرتبطة بالمهنة، ومن هذه الدراسات:

دراسة هوشغور وآخرون (Hosgor et al, 2004) في تركيا التي هدفت إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى الممرضات، والعلاقة بين المتغيرين، والتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، وأظهرت نتائجها أن مستوى المرونة النفسية كان متوسطاً لدى أفراد العينة، لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية في المرونة النفسية.

دراسة بكداش (2019) في سوريا التي هدفت إلى التعرف مستوى المرونة النفسية لدى المسنين المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية، والتعرف على دلالة الفروق وبحسب متغير (الحالة الاجتماعية) على المرونة النفسية، وأظهرت نتائجها مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة من مستوى متوسط، توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية في المرونة النفسية المهنية لصالح المتزوجات.

تمثل المرونة النفسية أحد المتغيرات الإيجابية التي تهدف إلى تعزيز جوانب القوة في شخصية الفرد وثقته في قدراته وإمكانياته، ليصبح بارعاً وفعالاً، وبذلك يستطيع تحقيق ذاته فيجعل لحياته معنى وهدفاً يسعى في تحقيقه مقبلاً على الحياة، وبقي الفرد نفسه من الاضطرابات النفسية وتمكنه من مواجهة تحديات الحياة (حنا، 2021، 730).

وكما أجريت العديد من الدراسات التي تناولت موضوع الضغوط النفسية وأعطته أهمية بالغة ومن الدراسات:

دراسة (اسماعيل، 2015) في سوريا والتي هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية المهنية التي يتعرض لها الممرضون والممرضات العاملين في المستشفى وفقاً لمتغيرات (النوع، الحالة الاجتماعية)، توصلت النتائج إلى أن مستوى الضغوط النفسية كان مرتفعاً، كما يوجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لصالح المتزوجات.

دراسة راي وآخرون (Rai et all, 2021) في الهند والتي هدفت إلى دراسة الضغوط النفسية لدى الموظفين المتزوجات وغير المتزوجات في القطاعين العام والخاص، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية في الضغوط النفسية لصالح المتزوجات. ومن خلال ما سبق وجد العديد من الدراسات التي تناولت العلاقة بين المرونة النفسية ومتغيرات متعددة، ودراسات تناولت الضغوط النفسية، لكن وجدت الباحثة (في حدود علمها) ندرة في الدراسات التي تناولت العلاقة بين المرونة النفسية والضغوط النفسية على المتطوعات بشكل خاص في المجتمع السوري.

وبناءً على ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث بالإجابة عن السؤال:

ما طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والضغط النفسية لدى عينة من المتطوعات

في مراكز الرعاية المجتمعية في محافظة حمص؟

### ثالثاً- أهمية البحث:

- 1- تسليط الضوء على أهمية المرونة النفسية كعامل وقائي يعزز قدرة المتطوعات في مراكز الرعاية المجتمعية على مواجهة ضغوطات الحياة المتعددة.
- 2- أهمية الفئة المستهدفة تبرز أهمية الدراسة من ارتباطها الوثيق بالبيئة التي أجريت عليها الدراسة والتي يتعرض خلالها المتطوعات إلى العديد من المشكلات بواقع عملهن وما ينتج عنه من آثار سلبية تؤثر على حياة واستقرار المتطوعات.
- 3- عدم وجود دراسات سابقة تناولت العلاقة بين المرونة النفسية والضغط النفسية لدى المتطوعات في البيئة السورية (في حدود علم الباحثة).

### رابعاً- أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى ما يلي:

- 1- تعرف مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث.
- 2- تعرف مستوى الضغوط النفسية لدى عينة البحث.
- 3- تعرف العلاقة بين المرونة النفسية والضغط النفسية لدى أفراد عينة البحث.
- 4- تعرف الفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية.
- 5- تعرف الفروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية.



## خامساً- أسئلة البحث وفرضياته:

## أسئلة البحث:

- 1- ما مستوى المرونة النفسية عند أفراد عينة البحث.
- 2- ما مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث.

## فرضيات البحث:

سيتم اختبار فرضيات البحث عند مستوى دلالة 0.05%

- 1- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجة، عازبة).
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجة، عازبة).

## سادساً- مصطلحات البحث:

## المرونة النفسية (Psychological Resilience):

يعرّف (الرفاعي، 2011، 267) المرونة النفسية بأنها القدرة التي تمكن الفرد من النهوض، والتعافي من الشدائد والأزمات، والتغلب على مصاعب الحياة، والاستجابة لها بتكيف إيجابي، مع المحافظة على الصحة النفسية، والاستمرار في النمو والتطور.

**التعريف الإجرائي:** يقصد فيها الدرجة التي تحصل عليها المتطوعات على مقياس المرونة النفسية وأبعاده المستخدمة في الدراسة الحالية.

### **الضغط النفسي (Strees Psychological):**

ويعرف لازاروس (Lazarus,2006,56): الضغوط النفسية بأنها مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد، بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها، وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط .

**التعريف الإجرائي:** يقصد فيها الدرجة التي تحصل عليها المتطوعات على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده المستخدمة في الدراسة الحالية.

### **مراكز الرعاية المجتمعية (Community Care Centers):**

هي أماكن عامة آمنة تجتمع فيها النساء والرجال والفتيان والفتيات من خلفيات اجتماعية متنوعة للحصول على خدمات الحماية المتكاملة (مساعدة قانونية - الحماية من العنف - الاستغلال والانتهاك الجنسيين - تأمين الاحتياجات الأولية) من خلال عدة برامج. حيث تهدف البرامج عموماً إلى إغاثة المتضررين والوافدين ومن ثم في مرحلة لاحقة تمكينهم من العمل والإنتاج والانخراط في المجتمع.

### **سابعاً- حدود البحث:**

- 1- الحدود الزمانية: تم تطبيق هذه الدراسة في العام 2024-2025.
- 2- الحدود المكانية: تم التطبيق ضمن مراكز الرعاية المجتمعية في محافظة حمص.
- 3- الحدود البشرية: عينة من المتطوعات تتراوح أعمارهن بين (20-45) اللواتي يعملن في مراكز الرعاية المجتمعية.
- 4- الحدود الموضوعية: تتحدد الدراسة بالمتغيرات التالية المرونة النفسية، الضغوط النفسية، الفروق تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية.

## ثامناً- الإطار النظري:

## أ- المرونة النفسية

## أولاً- مفهوم المرونة النفسية:

يعرف ماستن (Masten,2009,8) المرونة النفسية بأنها القدرة الإيجابية للفرد على التكيف مع مختلف أنواع الضغوط بأنواعها مما يمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد.

ويرى بابيك وآخرون (Babic et all,2020,227) أن المرونة النفسية عامل وقائي يجعل الأفراد أكثر مرونة عند مواجهة الأحداث السلبية . تؤدي هذه المرونة إلى نتائج نمو إيجابية، مما يعني أنها القدرة على التعامل مع المواقف الصعبة والمجهدّة والصادمة مع الحفاظ على الأداء الطبيعي أو استعادته.

## ثانياً- محددات المرونة النفسية:

1- الاستبصار: وهو القدرة على فهم وتقدير المواقف والأشخاص المحيطين بدقة. يمتلك الشخص المستبصر مهارات تواصل قوية، ويستطيع تكييف سلوكه ليكون مناسباً للموقف مما يعزز فهمه لذاته وللآخرين.

2- الاستقلال: يتمثل في تحقيق توازن بين الذات والآخرين، يشمل ذلك معرفة الفرد لحدوده وحقوقه وواجباته، وقدرته على رفض ما لا يناسبه أو يسبب له الضغط في الأوقات الحاسمة.

3- التواصل: يشير إلى قدرة الفرد على بناء علاقات إيجابية، صحية، وقوية يتضمن ذلك التواصل النفسي، الاجتماعي، والعقلي الفعال مع من حوله، بالإضافة إلى القدرة على التواصل مع ذاته.

4- **الإبداع:** يشمل الإبداع القدرة على توليد خيارات وبدائل متعددة للتعامل مع تحديات الحياة، الأفراد ذوو المرونة العالية يمكنهم أن يتخيلوا تتالي الأحداث لديهم، حيث يمكنهم من اتخاذ قرارات فعالة لمواجهةها، كما يتضمن الإبداع القدرة على تسليمة الفرد إلى حين انتظار شخص ما أو شيء ما ليقدم تلك التسليمة حتى تحقيق الهدف المرجو منه.

5- **الواقعية:** تعني الابتعاد عن المثالية والتفكير الخيالي، والنظر إلى الأمور بوضوح من جميع الزوايا، وتمكن الفرد من الاستفادة من الخبرات السابقة و تعديل سلوكه، مما يزيد من قدرته على مواجهة المواقف المستقبلية بفعالية (أبو الندى، 2015، 51-55).

6- **اتخاذ القرار:** ينبع من الإحساس بالالتزام والمسؤولية، ويدفع الفرد أن يدرس كل موقف بدقة، وأن يصدر القرار المناسب في وقته، دون تردد، فالإنسان الذي لديه قدر من المرونة النفسية له القدرة على أن يصدر قراراته بنفسه.

7- **الصبر:** يعد الصبر ركيزة أساسية لتحقيق السعادة والتوافق النفسي مع الذات و الآخرين. ويتسم الشخص الصبور بالاتزان الانفعالي وعدم التسرع أو الغضب الشديد، ولديه القدرة على الانتظار والمثابرة مع التوكل على الله.

8- **التسامح:** يعني قبول آراء وسلوكيات الآخرين على مبدأ الاختلاف، دون الممانعة في المعارضة البناءة، ويتضمن التغلب على العناد والإصرار على الخطأ، مما يسهم في شعور الفرد بالأمن والطمأنينة. وهذا لا يعني أن الإنسان السوي لا يشعر بالقلق أو الصراع، بل يتعامل مع هذه المشاعر بفعالية ويسعى لحل المشكلات وإزالة مصادر التهديد ضمن إمكاناته ورؤية واضحة لواقعه (شقورة، 2012، 24-22).

### ثالثاً- النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

طور جارمبزي (Garmezy,1984) من خلال أبحاثه عن المرونة ثلاثة نماذج هي:

1. **النموذج التعويضي:** يرى هذا النموذج أن وجود الكفاءة والسمات الشخصية والعوامل الفردية والمهارات المعرفية يمكن أن تقلل من تأثير الضغوطات وعوامل

التوتر، وتحدد التنبؤ بمهارة تحسين التكيف عندما يواجه الفرد مواقف جديدة (الاستجابة الإيجابية للآخرين) على سبيل المثال، قد يتعرض الطفل لبيئة منزل شديدة الصراع ولكن بنفس الوقت يتمتع بعلاقة دافئة وقوية مع الجد، فإذا كان الطفل مرناً يكون ذلك بسبب الجد، إذا تعوض العلاقة الآثار السلبية للبيئة المنزلية.

2. **نموذج التحدي:** يقترح هذا النموذج أن بعض مستويات الضغط يمكن أن يكون مفيد للشباب، حيث يساهم في تطوير مهارات التأقلم، مثل أي بناء نفسي آخر تعمل الضغوطات على تحسين القدرة على الضبط، لكن ليس في مستويات منخفضة أو عالية جداً، وهذا ما أوضحه كسكزنتيميهالي Csikszentmihalyi في نظريته عن التدفق للإجابة على السؤال حول ما الذي يسمح للناس بتحقيق الانسجام والنمو في مواجهة الشدائد؟ ولسنوات عديدة كان كسكزنتيميهالي يبحث في مفهوم التدفق وماذا يعني ذلك من حيث النشاط البشري والشعور بالرفاهية، ويعالج امتداداً لنظريته الأولية أيضاً مسألة المرونة النفسية، وبم يتميز هؤلاء الأفراد الذين يمكنهم الحفاظ على الشعور بالراحة في مواجهة الشدائد.

3. **نظرية الاتساع والبناء للمشاعر الإيجابية:** طورت فريديريكسون Fredrickson هذه النظرية بهدف تعميق فهم طبيعة المشاعر الإيجابية وأهميتها في تحقيق الرفاه، وتستند النظرية إلى الاعتقاد بأن المشاعر الإيجابية والسلبية لها وظائف مكملة وتكيفية، فالمشاعر الإيجابية لها القدرة على تهدئة الإثارة اللاإرادية وتوسيع اهتمام الفرد وهذه العملية تساعد على تسهيل الصحة والرفاهية والمرونة وقدرة التكيف العامة، وتسهل سلوك العمل المستمر، في حين أن المشاعر السلبية لها وظيفة تكيفية في أوقات الخطر من خلال زيادة الإثارة لدى الجهاز العصبي الودي وتضييق انتباه الشخص (عز الدين، 2021، 70-71).

#### رابعاً- مقومات المرونة النفسية:

تذكر (حسان، 2009، 74) أن من أهم مقومات المرونة النفسية مايلي:

- 1- **تنمية الكفاية:** ويقصد بها تطوير قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية حتى تصل إلى مستوى عال من المهارة والكفاية، مما تساعد الفرد على التوافق مع مختلف متطلبات الحياة.
- 2- **القدرة على التعامل مع العواطف:** وتتمثل في نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة ويشمل ذلك وعيه بعواطفه بهدف التحكم بها في المواقف التي تتطلب ذلك ويفسح لها المجال بالتعبير عنها حيثما يتطلب الأمر ذلك.
- 3- **تبلور الذات:** وهي قدرة الفرد على فهم نفسه وإمكانياته والعمل على تطويرها، كما تتضمن وضع تصور واضح للذات يتناسب مع الواقع ويشعر بشخصيته وتأثيرها على كل من يحيط به (الوعري، 2021، 113).

#### ب- الضغوط النفسية

##### أولاً- مفهوم الضغوط النفسية:

يعرف سيلبي (Selye,1981,67) : الضغوط النفسية بأنها استجابة الجسم غير المحددة

لأي مطلب، بغض النظر عما إذا كان هذا المطلب ايجابياً أو سلبياً.

يعرفها (الزيناتي، 2003، 124): بأنها نمط من الاستجابات غير النوعية من الكائن الحي التي تحدث نتيجة لأحداث مثيرة. هذه المثيرات تعيق اتزانه وتحبط من محاولاته لمواجهتها، والمثيرات التي تسبب هذه الاستجابات والتي يطلق عليها اسم الضواغط يمكن أن تكون مجموعة واسعة ومتنوعة من العوامل الداخلية أو الخارجية.

##### ثانياً- أنواع الضغوط النفسية:

1. **الضغوط الإيجابية:** على عكس الاعتقاد الشائع بأن الضغوط دائماً ما تكون ضارة وتؤدي إلى سلبية على الفرد من الناحية الفسيولوجية والسلوكية وال نفسية، فإن مستوى مناسباً من الضغط يعد ضرورياً لتحفيز الفرد واستثارتته، مما يدفعه لتحقيق مستويات متميزة من الأداء، والضغوط الإيجابية تحفز الرغبة في النجاح والإنجاز، وتمنح الفرد إحساساً بالقدرة على الإنتاج، والشعور بالسعادة والسرور، وتساعد على التفكير، وتحافظ على التركيز في العمل، وتزود الفرد بالثقة بالنفس والتفاؤل بالمستقبل، والدافعية لاتخاذ قرارات حكيمة، وبالنتيجة فهذه الضغوط الإيجابية تؤدي إلى ارتفاع مستوى فاعلية الأداء لدى العامل من الناحية الكمية والكيفية معاً.

2. **الضغوط السلبية:** هي الضغوط الضارة المؤذية، التي تنعكس سلباً على الفرد والمنظمة التي يعمل بها، وهذه الضغوط تؤثر سلباً على الصحة النفسية والجسدية للعامل حيث تظهر لديه أعراض: التوتر، القلق، الاكتئاب، الإحباط، سرعة التهيج والاستثارة، الميل إلى العنف والعدوانية، إضافة إلى الأعراض الجسمية: كالإصابة بأمراض القلب، القرحة المعدية، تضارب الشرايين، مما يؤدي إلى سوء التكيف وانخفاض مستوى الإنتاجية، وتسمى أيضاً بالضغوط الهدامة، أو الضغوط السيئة، وهي عكس الضغوط الإيجابية؛ فهي ضغوط غير مرغوب فيها وغير مفضلة سواء بالنسبة للمدير أو العاملين في مختلف المؤسسات (الفيشاوي، 2024، 16).

### ثالثاً- مصادر الضغوط النفسية:

ويحصر عبد المعطي (2006، 40-53) مصادر الضغوط في ثلاثة أقسام:

1. عوامل البيئة الطبيعية: تشمل الضوضاء، ودرجة الحرارة، والتلوث، والكوارث الكونية . وهذه العوامل الخارجية تؤثر بشكل مباشر على راحة الإنسان واستقراره.
2. عوامل اجتماعية نفسية: تتضمن القضايا الناجمة عن التفاعلات الاجتماعية والظروف المجتمعية مثل الازدحام، والهجرة، والفقر، والبطالة وغيرها هذه العوامل تفرض تحديات على التكيف النفسي والاجتماعي للفرد.
3. ضغوط العمل: تنشأ من بيئة العمل نفسها وتشمل صراع الدور، وأعباء العمل، وطبيعة العمل، والعلاقات الاجتماعية في العمل.

وأما حسين وآخرون (2006، 39) فقد صنفا مصادر الضغوط إلى عدة أنواع هي:

- ضغوط فيزيقية: وتتمثل في ضغوط الغلاف الجوي، والحرارة، والبرودة، والكوارث الطبيعية.
- ضغوط اجتماعية ونفسية: تتبع من العلاقات الاجتماعية والحالة النفسية للفرد مثل الخلافات الأسرية، والطلاق، والمرض وغيرها.
- ضغوط مادية أو اقتصادية: تتصل بالظروف المالية والمعيشية كالمعاناة من الفقر، والبطالة، والتفاوت الطبقي.
- ضغوط سياسية: تنشأ نتيجة عدم الرضا عن أنظمة الحكم، والصراعات السياسية المستمرة في المجتمع.
- ضغوط ثقافية: وتنتج عن استيراد الثقافات الأجنبية، والانفتاح على الثقافات الهدامة الوافدة، دون مراعاة للأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع.

رابعاً- مؤشرات الضغوط النفسية:

يرى بعض علماء النفس أن للضغوط النفسية بعض المؤشرات منها:



- 1- المؤشرات الجسمية: وتشمل الشعور بالتعب والإجهاد، تشنج العضلات ، الشعور بالآلام الجسمية، وارتفاع ضغط الدم مع زيادة تناول الأدوية والمهدئات .
- 2- المؤشرات العقلية: تتمثل في ضعف القدرة على التركيز والنسيان وصعوبة اتخاذ القرارات.
- 3- المؤشرات النفسية العاطفية: وهي عبارة عن الغضب والاكتئاب واللامبالاة والنظرة السلبية للذات.
- 4- المؤشرات الاجتماعية: وتظهر على شكل عزلة الاجتماعية واضطرابات العلاقات الأسرية نتيجة الاهتمام بالعمل على حساب الذات والأسرة (الجويعي، 2018، 311).

#### تاسعاً- الدراسات السابقة:

#### أولاً- - الدراسات التي تناولت المرونة النفسية:

نظراً لعدم وجود دراسات سابقة على حد علم الباحثة على المتطوعين بالمحورين فهي سوف تعتمد على فئات أخرى.

#### 1- دراسة بكداش (2019) في سوريا.

- هدف الدراسة: التعرف مستوى المرونة النفسية لدى المسنين المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية، والتعرف على دلالة الفروق وبحسب متغير (الحالة الاجتماعية) على المرونة النفسية.
- عينة الدراسة: بلغت العينة (57) مسن ومسنه.
- أدوات الدراسة: مقياس المرونة النفسية.
- نتائج الدراسة: أظهرت النتائج ما يلي:

- مستوى المرونة النفسية لدى أفراد العينة من مستوى متوسط.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية في المرونة النفسية المهنية لصالح المتزوجات.

## 2- دراسة هوشغور وآخرون (Hosgor et all, 2004) في تركيا.

- **هدف الدراسة:** التعرف على مستوى المرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى الممرضات، والتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا الوظيفي والتعرف على دلالة الفروق وبحسب متغير (الحالة الاجتماعية) على المرونة النفسية والرضا الوظيفي.
- **عينة الدراسة:** بلغت العينة (284) ممرضة.
- **أدوات الدراسة:** مقياس المرونة النفسية، مقياس الرضا الوظيفي.
- **نتائج الدراسة:** أظهرت النتائج ما يلي:
  - مستوى المرونة النفسية لدى الممرضات كان متوسطاً.
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية في المرونة النفسية.

## ثانياً- الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية:

### 1- دراسة اسماعيل (2015) في سوريا.

- **هدف الدراسة:** التعرف على مستوى الضغوط النفسية المهنية التي يتعرض لها الممرضون والممرضات العاملين في المستشفى وفقاً لمتغيرات (النوع، الحالة الاجتماعية).
- **عينة الدراسة:** بلغت العينة (120) ممرضاً وممرضة من مختلف الأقسام في المستشفى.
- **أدوات الدراسة:** مقياس الضغوط النفسية المهنية من إعداد الباحثة.
- **نتائج الدراسة:** أظهرت النتائج ما يلي:
  - مستوى الضغوط النفسية لدى الممرضون والممرضات مرتفعة جداً.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية في الضغوط النفسية المهنية لصالح الغير المتزوجات.

## 2- دراسة راي وآخرون (Rai et all, 2021) في الهند.

- هدف الدراسة: دراسة الضغوط النفسية لدى الموظفات المتزوجات وغير المتزوجات في القطاعين العام والخاص .
- عينة الدراسة: بلغت العينة (60) امرأة عاملة.
- أدوات الدراسة: مقياس المرونة النفسية.
- نتائج الدراسة: أظهرت النتائج ما يلي:
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية في الضغوط النفسية لصالح المتزوجات.
- ثالثاً- الدراسات التي تناولت العلاقة بين المتغيرين:

## 1- دراسة الرخيمي وآخرون(2023) في السعودية:

- هدف الدراسة: الكشف عن المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى المرأة العاملة.
- عينة الدراسة: بلغت العينة (70) امرأة عاملة.
- أدوات الدراسة: مقياس المرونة النفسية، مقياس الضغوط النفسية.
- نتائج الدراسة: أظهرت النتائج ما يلي:
- وجود علاقة ارتباطية عكسية بين المرونة النفسية والضغوط النفسية.
- مستوى المرونة النفسية والضغوط النفسية لدى أفراد العينة من مستوى متوسط.

## تعقيب على الدراسات السابقة

يلاحظ من خلال عرض الدراسات السابقة أن معظم الدراسات التي تناولت المرونة النفسية والضغوط النفسية توجهت نحو فئات أخرى ونلاحظ تنوع في الأدوات المستخدمة وتنوع النتائج وفقاً لطبيعة كل دراسة، هذا ما شكل دافعاً قوياً لدى الباحثة لدراسة المرونة النفسية مع

الضغوط النفسية عند المتطوعات، وقد استفادت الباحثة من عرض الدراسات السابقة في تحديد مشكلة البحث واختيار الأدوات المناسبة وفي تفسيرها للنتائج.

#### عاشراً - منهج البحث وإجراءاته:

- 1- **منهج البحث:** تم استخدام المنهج الوصفي لأنه الأكثر ملاءمة لأهداف البحث الحالية، ويقوم هذا المنهج على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً من خلال وصفها وتوضيح خصائصها، وكمياً من خلال إعطائها أرقاماً توضح مقدار الظاهرة وحجمها أو درجات ارتباطها وعلاقتها بالظواهر الأخرى (عبيدات، 2003، 247).
- 2- **مجتمع البحث:** يتكون مجتمع البحث من المتطوعات في مراكز الرعاية المجتمعية في محافظة حمص والبالغ عددهم 150 متطوعة.
- 3- **عينة البحث:** بلغت عينة الدراسة (80) متطوعة الذين يعملون في مراكز الرعاية المجتمعية وتم سحب العينة بطريقة عشوائية بسيطة.

#### الجدول (1) يوضح توزيع أفراد عينة البحث

الحالة الاجتماعية		الجنس		عينة البحث
أعذب	متزوج	ذكور	إناث	80
40	40	0	80	

#### 4- أدوات البحث:

#### ❖ مقياس المرونة النفسية:

#### أ- وصف المقياس

أعد هذا المقياس (Connor & Davidson, 2003) وقد قامت (عز الدين، 2021) بترجمة المقياس واستخراج خصائصه السيكومترية وهو مكون من (25) بند يقيس أربعة أبعاد هي: (القدرة على التكيف، الجرأة والشجاعة، التفاؤل، الغرض أو الهدف ويجاب عنه بخمسة بدائل إطلافاً

(0)، نادراً (1)، أحياناً (2)، غالباً (3)، دائماً (4). ولكن باعتبار العينة مختلفة وهي عينة متطوعين تم إعادة الخصائص السيكومترية للمقياس.

### ب- الخصائص السيكومترية للمقياس

للتأكد من صلاحية المقياس، تم إجراء دراسة سيكومترية على عينة مؤلفة من (50) متطوع من خارج عينة البحث، وذلك للتأكد من كفاءة المقياس ودرجة صدقه وثباته وإمكانية استخدامه.

#### 1- صدق المقياس:

تم التحقق من صدق مقياس المرونة النفسية وأبعاده باستخدام الطرق الآتية:

#### أ- صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولى المكون من 25 بند على مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية في علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة حمص، إذ قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مدى مناسبة وملاءمة بنود المقياس للمجال المراد دراسته، وللعينة المستهدفة في البحث الحالي إضافة للصياغة اللغوية، وعلى ضوء تلك الآراء تم الإبقاء على البنود التي حصلت على اتفاق (80%) فما فوق من آراء المحكمين، كما أشار السادة المحكمين إلى بعض الملاحظات التي تم الأخذ بها والتي كانت إعادة صياغة بعض البنود وقد تم الأخذ بجميع الملاحظات والالتزام بها.

#### جدول (2) يوضح البنود التي تم تعديلها

بعد التعديل	قبل التعديل
أنا قادر على التكيف مع التغيرات الطارئة	أنا قادر على التكيف مع التغيرات
لدي الثقة ومتفاؤل بأن القدر معي دوماً	أعتقد بأن الله والقدر مصدر مساعدة لي
لدي القدرة على التحكم في مجريات الأمور	لدي القدرة على التحكم في مجريات حياتي
أبذل قصارى جهدي مهما تطلب الأمر	أبذل قصارى جهدي مهما كان الأمر

ب- صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بالتأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق تطبيق المقياس على عينة مكونة من (50) متطوعة من خارج عينة البحث، وتم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق:

- حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس بالنسبة للعينة السيكمترية التي بلغت 50 متطوعة من مراكز الرعاية المجتمعية في محافظة حمص. ويوضح الجدول رقم (3) نتائج معاملات الارتباط.

جدول رقم (3)

معاملات الارتباط بين درجة كل بند، والدرجة الكلية على مقياس المرونة النفسية

معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند
0.629**	14	0.662**	1
0.397**	15	0.665**	2
0.558**	16	0.383**	3
0.654**	17	0.454**	4
0.429**	18	0.592**	5
0.376**	19	0.644**	6
0.443**	20	0.556**	7
0.618**	21	0.319*	8
0.383**	22	0.419**	9
0.463**	23	0.550**	10
0.320*	24	0.324*	11
0.498**	25	0.407**	12
		0.537**	13

(\*\*) دالة عند مستوى دلالة 0,01، (\*) دالة عند مستوى دلالة 0,05

وبدراسة الجدول رقم (3) نلاحظ ما يلي:

تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.319-0.665)؛ إذ وجد أن البنود كانت ارتباطاتها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) و(0.05).

- حساب معاملات الارتباط بين كل بند من البنود، والبعد الذي ينتمي إليه. ويوضح الجدول رقم (4) نتائج معاملات الارتباط.

#### جدول رقم (4)

معاملات الارتباط بين درجة كل بند، والدرجة الكلية للبند الذي ينتمي إليه على مقياس المرونة النفسية

رقم البند	بعد القدرة على التكيف	رقم البند	بعد الجرأة والشجاعة	رقم البند	بعد التفاؤل	رقم البند	بعد الغرض أو الهدف
1	0.800**	2	0.817**	3	0.875**	4	0.756**
5	0.758**	6	0.762**	7	0.646**	8	0.814**
9	0.607**	10	0.776**	11	0.934*	12	0.911**
13	0.640**	14	0.772**	15	0.901**	16	0.675*
17	0.716**	18	0.657**	19	0.964**	20	0.737*
		21	0.690**	22	0.893**		
		23	0.718**	24	0.294*		
		25	0.792**				

وبدراسة الجدول رقم (4) نلاحظ ما يلي:

تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.294 - 0.964)؛ إذ وجد أن البنود كانت ارتباطاتها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) و(0.05).

من خلال دراسة الجداول السابقة (3)، (4) نجد أن مقياس المرونة النفسية يعبر عن درجة جيدة للاتساق الداخلي للمقياس، وهذا مؤشر جيد على صدق بناء المقياس.

### ج- الصدق التمييزي (المجموعات الطرفية):

تم استخدام اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي درجات مجموعتي أفراد العينة السيكومترية العليا والدنيا في الدرجة الكلية على مقياس المرونة النفسية، وذلك لمعرفة قدرة المقياس على التمييز بين المجموعتين إذ تم أخذ نسبة 25% من أفراد العينة السيكومترية والبالغ عددهم 50 متطوعة في مراكز الرعاية الاجتماعية في محافظة حمص، والجدول رقم (5) يوضح ذلك:

### الجدول رقم (5)

#### المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت"

مقياس المرونة النفسية	الدرجات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	قيمة "p" الاحتمالية	القرار
بعد القدرة على التكيف	أدنى 25%	13	4.92	3.121	24	9.718	0.000	دال
	أعلى 25%	13	16.23	2.803				
بعد الجرأة والشجاعة	أدنى 25%	13	16.15	0.376	24	19.821	0.000	دال
	أعلى 25%	13	30.92	2.660				
بعد التفاؤل	أدنى 25%	13	11.85	3.363	24	11.024	0.000	دال
	أعلى 25%	13	23	1.414				



دال	0.000	17.664	24	1.633	12	13	أدنى %25	بعد الغرض أو الهدف
				0.000	20	13	أعلى %25	
دال	0.000	12.825	24	6.226	50.54	13	أدنى %25	الدرجة الكلية
				5.942	81.15	13	أعلى %25	

تشير نتائج الجدول رقم (5) إلى أن القيمة الاحتمالية أصغر من (0.05) وهذا يدل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين لصالح أفراد المجموعة العليا في الدرجة الكلية للمقياس، وفي درجة كل بعد من أبعاده الفرعية. وهذا يدل على قدرة المقياس على التمييز بين مستويي الأداء على مقياس المرونة النفسية، ويؤكد أن المقياس يتصف بدرجة جيدة من الصدق.

## 2- ثبات المقياس:

تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (50) متطوعة من خارج عينة البحث، وتم التحقق من ثبات مقياس المرونة النفسية باستخدام طريقتي: ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، والجدول رقم (6) يوضح نتائج معاملات الثبات:

### الجدول رقم (6)

#### معاملات ثبات مقياس المرونة النفسية

التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ	عدد البنود	مقياس المرونة النفسية
0.523	0.779	5	القدرة على التكيف

0.864	0.780	8	الجرأة أو الشجاعة
0.900	0.793	7	التفاؤل
0.734	0.795	5	الغرض أو الهدف
0.754	0.735	25	الدرجة الكلية

يلاحظ مما سبق أن معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ تتراوح بين (0.735-0.795)، في حين تراوحت معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية بين (0.523-0.900)، وهذا يعني أن المقياس يتصف بدرجة جيدة من الثبات.

#### ❖ مقياس الضغوط النفسية:

##### أ- وصف المقياس

قامت الباحثة (أحمد، 2021) بإعداد المقياس وهو مكون من 26 بند يقيس أربعة أبعاد الأعراض الجسدية، الأعراض الانفعالية، الأعراض العقلية، الأعراض الاجتماعية، وأعطى لكل عبارة وزن مدرج وفق سلم خماسي (موافق تماماً ، موافق بشكل كبير، موافق بشكل ضعيف، غير موافق مطلقاً) وتعطى الدرجات بالترتيب وفق الآتي (5 - 4 - 3 - 2 - 1).

##### ب- الخصائص السيكومترية للمقياس

للتأكد من صلاحية المقياس، تم إجراء دراسة سيكومترية على عينة مؤلفة من (115) متطوعة من خارج عينة البحث، وذلك للتأكد من كفاءة المقياس ودرجة صدقه وثباته وإمكانية استخدامه.

##### 1- صدق المقياس:

تم التحقق من صدق مقياس الضغوط النفسية وأبعاده باستخدام الطرق الآتية:

## أ- صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولى المكون من 26 بند على مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية في علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة حمص، إذ قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مدى مناسبة وملاءمة بنود المقياس للعينة المستهدفة في البحث الحالي إضافة للصياغة اللغوية، وعلى ضوء تلك الآراء تم الإبقاء على البنود التي حصلت على اتفاق (80%) فما فوق من آراء المحكمين، كما أشار السادة المحكمين إلى بعض الملاحظات التي تم الأخذ بها والتي كانت إعادة صياغة بعض البنود وقد تم الأخذ بجميع الملاحظات والالتزام بها.

## جدول (7) يوضح البنود التي تم تعديلها

بعد التعديل	قبل التعديل
يضايقتني عدم تقدير جهودي من قبل رئيسي في العمل	يضايقتني عدم تقدير جهودي في العمل
أشعر بالتوتر من التنافس غير الشريف بين الزملاء	أشعر بالعصبية من التنافس غير الشريف بين الزملاء
أعاني من صعوبة في اتخاذ القرارات	أشعر بصعوبة في اتخاذ القرارات
أعاني من صعوبة في التركيز	أشعر بصعوبة في التركيز

## ب- صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بالتأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق تطبيق المقياس على عينة مكونة من (115) متطوعة من خارج عينة البحث، وتم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق:

- حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس بالنسبة للعينة السيكومترية التي بلغت 115 متطوعة من مراكز الرعاية المجتمعية في محافظة حمص. ويوضح الجدول رقم (8) نتائج معاملات الارتباط.

### جدول رقم (8)

معاملات الارتباط بين درجة كل بند، والدرجة الكلية على مقياس الضغوط النفسية

معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند
0.548**	15	0.333**	1
0.241**	16	0.427**	2
0.687**	17	0.221**	3
0.549**	18	0.361**	4
0.515**	19	0.632**	5
0.389**	20	0.526**	6
0.465**	21	0.528**	7
0.243**	22	0.238**	8
0.338**	23	0.666**	9
0.735**	24	0.499**	10
0.435**	25	0.243**	11
0.555**	26	0.309**	12
	27	0.432**	13
	28	0.697**	14

(\*\*) دالة عند مستوى دلالة 0,01، (\*) دالة عند مستوى دلالة 0,05

وبدراسة الجدول رقم (8) نلاحظ ما يلي:

تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.221 - 0.735)؛ إذ وجد أن معظم البنود كانت ارتباطاتها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)

- حساب معاملات الارتباط بين كل بند من البنود، والبعد الذي ينتمي إليه. ويوضح الجدول رقم (9) نتائج معاملات الارتباط

### جدول رقم (9)

معاملات الارتباط بين درجة كل بند، والدرجة الكلية للبند الذي ينتمي إليه على مقياس الضغوط النفسية

رقم البند	الأعراض الجسدية	رقم البند	الأعراض الانفعالية	رقم البند	الأعراض العقلية	رقم البند	الأعراض الاجتماعية
1	0.674**	8	0.785**	15	0.568**	21	0.633**
2	0.460**	9	0.588**	16	0.688**	22	0.465**
3	0.665**	10	0.752**	17	0.739**	23	0.591**
4	0.766**	11	0.776**	18	0.679**	24	0.579**
5	0.459**	12	0.567**	19	0.658**	25	0.676**
6	0.770**	13	0.763**	20	0.816**	26	0.801**
7	0.598**	14	0.763**				

وبدراسة الجدول رقم (9) نلاحظ ما يلي:

تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.460 - 0.816)؛ إذ وجد أن معظم البنود كانت ارتباطاتها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) .

من خلال دراسة الجداول السابقة (8)، (9) نجد أن مقياس الضغوط النفسية يعبر عن درجة جيدة للاتساق الداخلي للمقياس، وهذا مؤشر جيد على صدق بناء المقياس.

### ج- الصدق التمييزي (المجموعات الطرفية):

تم استخدام اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي درجات مجموعتي أفراد العينة السيكومترية العليا والدنيا في الدرجة الكلية على مقياس الضغوط النفسية، وذلك لمعرفة قدرة المقياس على التمييز بين المجموعتين إذ تم أخذ نسبة 25% من أفراد العينة السيكومترية والبالغ عددهم 115 متطوعاً في مراكز الرعاية الاجتماعية في محافظة حمص، والجدول رقم (10) يوضح ذلك:

### الجدول رقم (10)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت"

مقياس الضغوط النفسية	الدرجات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	قيمة "p" الاحتمالية	القرار
الأعراض الجسدية	أدنى 25%	28	13,25	1,67	54	-65,67	0.000	دال
	أعلى 25%	28	28,90	1,45				

الأعراض الانفعالية	أدنى %25	28	12.99	1,45	54	-73.51	0.000	دال
		28	28.67	1,35				
الأعراض العقلية	أدنى %25	28	10.77	1,46	54	-68.68	0.000	دال
		28	24.72	1,19				
الأعراض الاجتماعية	أدنى %25	28	10.98	1.90	54	-39.92	0.000	دال
		28	23.46	23.46				
الدرجة الكلية	أدنى %25	28	49.98	49.98	54	-131.34	0.000	دال
		28	103.66	103.66				
	أعلى %25	28	6					

تشير نتائج الجدول رقم (10) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين العليا والدنيا لصالح أفراد المجموعة العليا عند مستوى دلالة أقل من (0.01) في الدرجة الكلية للمقياس، وفي درجة كل بعد من أبعاده الفرعية. وهذا يدل على قدرة المقياس على التمييز بين مستويي الأداء على مقياس الضغوط النفسية، وهذا يؤكد أن المقياس يتصف بدرجة جيدة من الصدق.

## 2- ثبات المقياس:

تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (115) متطوعاً من خارج عينة البحث، وتم التحقق من ثبات مقياس الضغوط النفسية باستخدام طريقتي: ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، والجدول رقم (11) يوضح نتائج معاملات الثبات:

### الجدول رقم (11)

#### معاملات ثبات مقياس الضغوط النفسية

التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ	عدد البنود	مقياس الضغوط النفسية
0,632	0,853	7	الأعراض الجسدية
0,796	0,876	7	الأعراض الانفعالية
0,942	0,870	6	الأعراض العقلية
0,879	0,881	6	الأعراض الاجتماعية
0,833	0,963	26	الدرجة الكلية

يلاحظ مما سبق أن معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ تتراوح بين (0.853-0.963)،

في حين تراوحت معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية بين (0.632 - 0.942)، وهذا يعني

أن المقياس يتصف بدرجة جيدة من الثبات.



الحادي عشر- عرض نتائج البحث وتفسيرها:

أولاً- نتائج اختبار أسئلة البحث ومناقشتها:

1- ما مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث؟

للإجابة عن هذا السؤال تم تحديد مستويات مقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية وفق قانون طول الفئة: طول الفئة = المدى / عدد الفئات.

وذلك بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس، وتم تقسيمها على ثلاث فئات. والجدول الآتي يوضح مستويات مقياس المرونة النفسية.

### جدول رقم (12)

#### مستويات المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث

مرتفع	متوسط	منخفض	مستويات المرونة النفسية
67 إلى أقل من 100	34 إلى أقل من 67	0 إلى أقل من 34	مجال الفئة
10	67	3	التكرار
%12,5	%83,75	%3,75	النسبة

بدراسة الجدول رقم (12) نلاحظ أن النسبة الأكبر من أفراد عينة البحث حصلوا على درجات تقع ضمن المستوى المتوسط بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية إذ بلغت نسبتهم %83,75 من أفراد العينة، وهكذا نستنتج أن معظم أفراد العينة حصلوا على مستوى متوسط من المرونة النفسية.

اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من (بكداش، 2019، الرخيمي وآخرون، 2023)، ودراسة (Hosgor, 2004) في أن مستوى المرونة النفسية من مستوى متوسط.

تعزو الباحثة الدرجة المتوسطة من المرونة النفسية لدى أفراد العينة إلى التوازن الدقيق بين طبيعة العمل الإنساني الشاقة وما يحمله من تعزيز إيجابي. فمن جهة، يواجه ضغوطاً عاطفية ونفسية كبيرة وبسبب الاحتكاك المباشر مع معاناة المستفيدين وتحديات البيئة المجتمعية، مما يستنزف جزءاً من قدرتهن على التكيف وقد يمنعهن من الوصول إلى مرونة عالية جداً. ومن جهة أخرى، فإن الشعور العميق بالإنجاز وتقديم المساعدة للآخرين يغذي جانباً مهماً من مرونتهن النفسية، ويعمل كدافع قوي يعزز قدرتهن على الصمود. هذا التفاعل بين الاستنزاف النفسي والتعزيز الذاتي المستمر يفسر بقاء المرونة في درجة متوسطة.

## 2- ما مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث؟

للإجابة عن هذا السؤال تم تحديد مستويات الضغوط النفسية وفق قانون طول الفئة: طول الفئة = المدى / عدد الفئات.

وذلك بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس، وتم تقسيمها على ثلاث فئات. والجدول الآتي يوضح مستويات مقياس الضغوط النفسية.

### جدول رقم (13)

مستويات الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث

مرتفع	متوسط	منخفض	مستويات الضغوط النفسية
96 إلى أقل من 130	61 إلى أقل من 96	26 إلى أقل من 61	مجال الفئة
40	32	8	التكرار
%50	%40	%10	النسبة

بدراسة الجدول رقم (13) نلاحظ أن النسبة الأكبر من أفراد عينة البحث حصلوا على درجات تقع ضمن المستوى المرتفع بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية إذ بلغت نسبتهم 50% من أفراد العينة، وهكذا نستنتج أن معظم أفراد العينة حصلوا على مستوى مرتفع من الضغوط النفسية.

اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (اسماعيل، 2015) في أن مستوى الضغوط النفسية من مستوى مرتفع.

اختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (الرخيمي وآخرون، 2023) في أن مستوى الضغوط النفسية من مستوى متوسط.

تعزو الباحثة الدرجة المرتفعة من الضغوط النفسية لدى أفراد العينة كنتيجة لتفاعل عوامل متعددة، أبرزها العبء النفسي والعقلي الكثيف لطبيعة العمل في مراكز الرعاية المجتمعية. فالاحتكاك المستمر مع المستفيدين الذين يعانون من تحديات إنسانية يؤدي إلى إرهاق عاطفي ويزيد من تعرضهن للإجهاد. يُضاف إلى ذلك الضغوط المرتبطة ببيئة العمل، كعبء العمل المرتفع، أو محدودية الموارد، أو المواقف الطارئة، التي تُشكل ضواغط إضافية. هذه العوامل، المترامنة أحياناً مع مُتطلبات الحياة الشخصية، تخلق عبئاً إجهادياً متراكماً، مما يُساهم في المستويات المرتفعة من التوتر والقلق الملاحظة لديهن

ثانياً- نتائج اختبار فرضيات البحث ومناقشتها:

- عرض نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية.

للتحقق من هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية والبالغ عددهم (80)، والجدول رقم (14) يوضح النتائج:

#### الجدول رقم (14)

العلاقة بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية

الحكم	Sig	معامل ارتباط بيرسون	المقاييس
دال	0.000	**-0.410	المرونة النفسية
			الضغوط النفسية

بدراسة الجدول رقم (14) نلاحظ وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 بين درجات أفراد عينة البحث على كل من مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية؛ لذلك نرفض الفرضية الصفرية، ونقبل الفرضية البديلة، وهذا يعني كلما ارتفع المرونة النفسية أدى إلى انخفاض الضغوط النفسية والعكس صحيح.

اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (الرخيمي وآخرون، 2023) في وجود علاقة ارتباطية عكسية بين المرونة النفسية والضغوط النفسية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أن المتطوعات ذوات المرونة العالية يمتلكن مهارات تكيف أفضل؛ فهن قادرات على إعادة تقييم المواقف الصاغطة بشكل إيجابي، واللجوء إلى استراتيجيات فعالة للتعامل مع المشكلات، وبناء شبكات دعم اجتماعي قوية تساعدن

على تجاوز الأزمات. على النقيض، فإن ضعف المرونة يقلل من قدرة المتطوعة على معالجة الضغوط بشكل فعال، مما يجعلها أكثر عرضة لتراكم التوتر وتفاقم آثاره السلبية على صحتها النفسية.

### - عرض نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على المرونة النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجة، عازبة).

لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت- ستودنت، T-test) للعينات المستقلة، وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجة، عازبة)، والجدول رقم (15) يوضح النتائج:

### جدول رقم (15)

الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

القرار	Sig	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المرونة النفسية
دالة	0.033	2.167	13.199	47.88	متزوجة ن = (40)
			16.346	55.08	عازبة ن = (40)

وبدراسة الجدول رقم (15) نلاحظ أن قيمة sig أصغر من 0.05 وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية، ونقبل الفرضية البديلة بوجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتطوعات العازبات.

اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (بكداش، 2019)، والتي أظهرت وجود فروق على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجات.

اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (Hosgor, 2004)، والتي أظهرت عدم وجود فروق على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية.

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى تمتع المتطوعات العازيات بإستقلالية أكبر في إدارة وقتهم و طاقتهم، وممارسة الأنشطة التي تخفف من التوتر دون الحاجة إلى التوفيق بين احتياجات الأسرة أو الزوج. هذه الاستقلالية تتيح لهن التركيز بشكل كامل على عملهن التطوعي، مما يقلل من الضغوط الناتجة عن تعدد الأدوار ويعزز قدرتهن على مواجهة التحديات بمرونة أكبر بالإضافة إلى ذلك يشعرن بالتفاؤل والقدرة على التفكير والإبداع في عملهن، وأيضاً بالنشاط والحيوية ويجدون في عملهم مصدراً للسعادة، وتطوير العلاقات الاجتماعية، كما أنهن يتمتعن بالقدرة على التعامل مع المستفيدين والتعاطف معهم والإحساس بمشاكلهم وتلبية الخدمات المناسبة لهم. على عكس المتطوعات المتزوجات يشعرن بضغوط متزامنة من أدوار الزوجة وربما كأم بالإضافة إلى دورهن كمتطوعات، مما يجعلهن دائمات التفكير في تأمين متطلبات أسرهن.

#### - عرض نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجة، عازية).

لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت- ستودنت، T-test) للعينات المستقلة، وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجة، عازية)، والجدول رقم (16) يوضح النتائج:

#### جدول رقم (16)

الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

القرار	Sig	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الضغوط النفسية
دال	0.007	2.793-	13.263	97.08	متزوجة ن= (40)
			24.945	84.60	عازية ن= (40)

وبدراسة الجدول رقم (16) نلاحظ أن قيمة sig أصغر من 0.05 وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية، ونقبل الفرضية البديلة بوجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجات.

اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (Rai et all,2021) والتي أظهرت وجود فروق على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجات.

اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (اسماعيل، 2015)، والتي أظهرت وجود فروق على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح الغير المتزوجات.

تفسر الباحثة النتيجة على أنها نتيجة مباشرة لتراكم المسؤوليات وتعدد الأدوار التي تتجاوز قدرة الفرد على التوفيق بينها ببسر. فالمتزوجة لا تكتفي بمتطلبات العمل التطوعي العاطفية والزمنية، بل تتحمل في الغالب مسؤوليات إضافية معقدة ومستمرة تشمل إدارة شؤون المنزل، رعاية الأطفال ومتطلباتهم المتزايدة، وتلبية احتياجات الشريك. هذا العبء المزدوج يخلق توتراً مستمراً على وقتها وطاقاتها الجسدية والنفسية،

ويقل بشكل كبير من فرصها للراحة، الاسترخاء، أو تخصيص وقت للتعافي النفسي. إن محاولتها المستمرة والمجهددة للتوفيق بين هذه المتطلبات المتنافسة تستنزف قدراتها على الصمود، وتجعلها أكثر عرضة للشعور بالإرهاق المزمن، القلق، والتوتر العالي. في المقابل قد تتمتع المتطوعة العازبة بقدر أكبر من الاستقلالية في تحديد أولوياتها وتخصيص وقتها، وقد لا تواجه نفس المستوى من التوقعات المتعلقة بالمسؤوليات الأسرية، مما يمنحها حرية أكبر للانخراط في العمل التطوعي دون الشعور بتأثير كبير على أدوار أخرى.

## الثاني عشر - مقترحات البحث:

- إجراء المزيد من الدراسات المتعمقة حول المرونة النفسية والضغوط النفسية لدى فئات أوسع من العاملين والعاملات في مختلف المجالات، لا سيما تلك المهن التي تتطلب تعاملًا إنسانياً مكثفًا. من استخدام عينات كبيرة وممثلة، خاصة على مستوى سوريا، لضمان تعميم النتائج.
- تصميم وتطبيق برامج إرشادية متخصصة تهدف إلى زيادة مستوى المرونة النفسية لدى العاملين والعاملات الذين يتفاعلون بشكل مباشر مع الآخرين في المهن ذات الطابع الإنساني. وأن تركز هذه البرامج على تقديم الدعم النفسي والمساندة الاجتماعية لهؤلاء الأفراد، ومساعدتهم على تعزيز رفاهيتهم النفسية وإدارة الإجهاد والضغوط التي قد تنجم عن طبيعة عملهم أو ظروف حياتهم الأخرى.
- إجراء دورات تدريبية وورش عمل تفاعلية لمساعدة المتطوعات، وغيرهن من الأفراد العاملين في مجال الرعاية، على اكتشاف الجوانب الإيجابية في شخصياتهم وتنميتها.



- المراجع العربية:
- أبو الندى، محمد.(2015). الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة. (رسالة ماجستير)، الجامعة الإسلامية، غزة.
- أحمد، سلمى. (2021). فاعلية برنامج قائم على نظرية العلاج المعرفي السلوكي في خفض ضغوط نفسية ناتجة عن العمل التطوعي في منظمة الهلال الأحمر. (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة حمص، كلية التربية.
- إسماعيل، رزان. (2015). مصادر الضغوط النفسية المهنية لدى عينة من الممرضين والممرضات. مجلة جامعة اللاذقية للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، 43(1)، 147-160.
- بكداش، رنيم. (2019). مستوى المرونة النفسية لدى عينة من المسنين المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية. مجلة جامعة تشرين للآداب والعلوم الإنسانية، 41(5)، 320-336.

- الجويعي، منيرة.(2018). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود بمدينة الرياض. *المجلة العلمية لكلية التربية النوعية*، العدد 13، 297-336.
- حسان، ولاء.(2009). فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة. (رسالة ماجستير) ، الجامعة الإسلامية، غزة.
- حسين، طه عبد العظيم، وحسين، سلامة عبد العظيم.(2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1.
- الراشدي، نوال.(2019). الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القنفذة. *إدارة البحوث والنشر العلمي*، كلية التربية، 8(35)، 314-356.
- الرخيمي، هديل والعدوان، فاطمة.(2023). المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى المرأة العاملة في المملكة العربية السعودية. *مجلة المشاكل للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، 12(1)، 483-503.
- الرفاعي، نور. (2011). المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة من منظور إيجابي. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- الزيناتي، اعتماد يعقوب محمد. (2003). أنماط الشخصية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الأردنية. (رسالة ماجستير)، الجامعة الأردنية، عمان.
- شقوره، يحيى. (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. (رسالة ماجستير)، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.

- عبد المعطي، حسن. (2006). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، مصر، ط1.
- عبيدات، ذوقان. (2003). *البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه*. الكويت: دار اشراقات للنشر والتوزيع.
- عز الدين، رازان. (2021). *التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة حمص*. *مجلة اتحاد الجامعات العربية، كلية التربية، 19* (4).
- الفيشاوي، سومة. (2024). *المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية*. *مجلة كلية التربية للبنات، جامعة الأزهر، 1*(3)، 1-56.
- الوعري، هبة. (2021). *المرونة النفسية وعلاقتها بالذكاء العاطفي لدى تلامذة الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي في مدينة حمص*. *مجلة جامعة حمص، 23*(43)، 101-154.
- يوسف، جهاد. (2010). *الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبة القراءة*. (رسالة ماجستير)، جامعة عين شمس.

#### - المراجع الأجنبية:

- Connor, K. M. & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale. *Depression and Anxiety*, 18, 67-82.

- Babic, R., Babic, M., Rastovic, P., & Pecina, H. (2020). Resilience in health and illness. *Psychiatria Danubina*, 32(2), 226–232.
- Hosgor, H. & Yaman, M. (2021). Investigation of the relationship between psychological resilience and job performance in Turkish nurses during the Covid- 19 pandemic in terms of descriptive characteristics. *Journal of Nursing Management*, 30(1), 44–52.
- Lazarus, R. S. (2006). Stress and Emotion. A New Synthesis. USA: Springer publishing company.
- Masten, A. S. (2009). Ordinary magic: Lessons from research on resilience in human development. *Education Canada*, 49(3), 28–32.
- Rai, A. Suzen, H. & Pavi, M. (2021). Exploration of perceived stress among married and unmarried women employees in public and private sector. *International Journal of All Research Education and Scientific Methods (IJARESM)*, 9(10), 1973–1977.
- Selye, H. (1981). The Nature of Stress. International Institute of Stress, University of Montreal, Montreal, Quebec, Canada.