

جامعة عمار ثليجي الأغواط  
كلية العلوم الاجتماعية  
قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا



الموضوع

الصلابة النفسية وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى معلمي المدارس  
الابتدائية  
دراسة ميدانية ببلديتي بليل وقصر الحيران - الأغواط

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم التربية  
تخصص علم النفس التربوي

إشراف الأستاذ

من إعداد الطالبتين:

د. خميستي كروم

❖ لوعيل فاطمة

❖ عريشة فاطمة

السنة الجامعية 2020-2021

## شكر وتقدير

إن الحمد لله نحمده كثيرا طيبا مباركا فيه كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه  
ونستعينه ونستغفره ونستهديه من يهده الله فلا مضل له ومن يضلله فلا هادي له واشهد  
أن لا اله إلا الله وحده لا شريك له وإن محمد عبده ورسوله صلى الله عليه وسلم  
إن مما علمنا به ديننا الحنيف أن نذكر الفضل لأهله وإن نشكرهم على سعيهم معنا  
وعرفانا بجميلهم علينا ، يشرفنا ويسرنا أن نذكر بالثناء وجزيل الشكر والتقدير أستاذنا  
الكريم كروم خميستي على كل ما قدمه لنا من عطاء وتوجيهات ونصائح وسعة صدر  
لإتمام هذه المذكرة وتجاوز المصاعب

## الإهداء

اهدي هذا العمل المتواضع إلى من ذاق حلو الحياة ومرها ..... إلى من ناضل وجاهد  
لتعليمي ..... إلى سندي في الحياة وقدوتي ورمز العطاء.....

إلى من ساعدني للوصول إلى هذه المرتبة... إلى أبي الغالي أسأل الله العلي القدير أن  
يطيل في عمرك وان يجعل ماقدمته لي في ميزان حسناتك

إلى من أعطت الكثير..... إلى من قلبها كبير..... يعطي بلا تأخير

إلى معنى الحب والحنان والوفاء..... إلى بسملة الحياة..... إلى من كان دعاؤها  
سر نجاحي..... إلى أجلي الحبايب أُمي الحبيبة أسأل الله العلي القدير أن يطيل في  
عمرها وجزاها الله خير الجزاء في الدنيا والآخرة أمين

إلى أخوتي وأخواتي وأهلي جميعاً.....

إلى رفيقة دربي وزميلتي في البحث.....

إلى أستاذي الفاضل والمشرف الذي بذل كل الجهد والعطاء لكي أصلا إلى هذه اللحظة  
الدكتور كروم خميستي

وكما لا أنسى جميع صديقاتي

إلى كل من سعتة ذاكرتي ونسته مذكرتي.....

فاطمة لوعيل

## الإهداء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى وأهله ومن وفى أما بعد

الحمد لله الذي وفقنا لتثمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا هذه ثمرة الجهد

والنجاح بفضلته تعالى مهداة إلى الوالدين الكريمين حفصهما الله وأدامهما نور لدربي

لكل العائلة الكريمة التي ساندتني والى أختي حدة أسأل الله أن ينجحها في شهادة

البكالوريا

إلى رفيقات المشوار اللاتي قاسمنني لحظاته رعاهن الله ووفقهن

فاطمة ، خيرة ، حليلة ، دعاء ، رحمة ، خديجة ، أم الخير

إلى كل قسم علوم التربية وجميع دفعة 2021 إلى كل من كان لهم اثر على حياتي

والى كل من أحبهم قلبي .

فاطمة عريشة

## ملخص الدراسة باللغة العربية

هدفت دراسة الصلابة النفسية وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والتكيف النفسي لدى عينة من معلمي المدارس الابتدائية ببلديتي قصر الحيران وبليل والمتمثلة في أول نوفمبر وغريس المداني والبشير الابراهيمي والعربي بن مهدي ولمنور علي وبوهالي محمود

ومحاولة الكشف عن الفروق الفردية بين الجنسين في الصلابة النفسية لدى عينة من معلمي المدارس والتعرف على الفروق بين الجنسين في التكيف النفسي لدى عينة من معلمي المدارس الابتدائية وتم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي باعتباره الملائم والأنسب لهذه الدراسة كما تم الاعتماد في أدوات جمع البيانات على إستبيان الصلابة النفسية لمخيمر عماد (2002) , وإستبيان التكيف النفسي لباحث علي محمد الشاعر (2014) ثم تأكدنا من خصائص السيكومترية للاستبيانين من خلال حساب معاملات الصدق والثبات ثم عولجت باستخدام spss.؛ وقد اصفرت الدراسة على نتائج مفادها:

-وجود علاقة ارتباطية ضعيفة وموجبة وغير دالة إحصائية والتكيف النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية

-عدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في مستوى الصلابة النفسية ومنه فإننا نقبل الفرض الصفري  $h_0$  ونرفض الفرض البديل وبالتالي فإن الفرضية لم تتحقق

-عدم وجود فروق في التكيف النفسي بين المعلمين والمعلمات وهذا ما يتنافى مع ما افترضناه وبالتالي عدم تحقق الفرضية

## **Abstract**

The study of psychological toughness and its relationship to psychological adjustment among primary school teachers aimed to know the relationship between psychological hardness and psychological adjustment among a sample of primary school teachers in the municipalities of Qasr Al-Hiran and Bilal, represented in the beginning of November, Gharis Al-Madani, Al-Bashir Al-Ibrahimi, Al-Arabi Bin Mhidi, Lamnawar Ali and Bouhali Mahmoud

And an attempt to reveal the individual differences between the sexes in psychological toughness among a sample of school teachers and to identify the gender differences in psychological adjustment among a sample of primary school teachers. In this study, the descriptive approach was relied on as being appropriate and appropriate for this study. The data collection tools were also relied on The psychological toughness questionnaire by Mukhaimer Emad (2002), and the psychological adaptation questionnaire by the researcher Ali Muhammad Al-Shaer (2014), then we confirmed the psychometric properties of the two questionnaires by calculating the validity and stability coefficients, and then they were treated using spss.; The study yellowed the results that:

There is a weak, positive, non-statistically significant correlation and psychological adjustment among primary school teachers

- There are no differences between male and female teachers in the level of psychological hardness, from which we accept the null hypothesis  $H_0$  and reject the alternative hypothesis, and therefore the hypothesis was not fulfilled
- There are no differences in psychological adjustment between male and female teachers, and this is inconsistent with what we assumed, and therefore the hypothesis was not fulfilled.

فهرس المحتويات  
الصفحة

أ.....	الشكر
ب.....	الاهداء
ج.....	ملخص الدراسة
د.....	فهرس الموضوعات
ه.....	فهرس الجداول
1.....	مقدمة

الجانب النظري للدراسة

الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها.

5.....	1. مشكلة الدراسة
5.....	2. فرضيات الدراسة
6.....	3. أهداف الدراسة
6.....	4. أهمية الدراسة
7.....	5. التعريفات الإجرائية لمفاهيم الدراسة
7.....	6. الدراسات السابقة

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

15.....	تمهيد
16.....	1. مفهوم الصلابة النفسية
18.....	2. أهم المفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية
21.....	3. أبعاد الصلابة النفسية
23.....	4. خصائص الصلابة النفسية
25.....	5. أهمية الصلابة النفسية
26.....	6. النظريات المفسرة للصلابة النفسية
31.....	خلاصة الفصل

الفصل الثالث: التكيف النفسي.

33.....	تمهيد
---------	-------

34.....	1. تعريف التكيف
35.....	2. تعريف التكيف النفسي
36.....	3. أنواع التكيف
37.....	4. خصائص التكيف النفسي
38.....	5. أبعاد التكيف النفسي
39.....	6. أشكال التكيف النفسي
45.....	7. العوامل الأساسية في التكيف النفسي
46.....	8. النظريات المفسرة للتكيف النفسي
50.....	خلاصة الفصل

### الجانب التطبيقي للدراسة

#### الفصل الرابع : إجراءات الدراسة الميدانية

53.....	تمهيد
54.....	1. منهج الدراسة
54.....	2. حدود الدراسة
55.....	3. عينة الدراسة
56.....	4. أدوات جمع البيانات
57.....	5. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
59.....	6. الأساليب الإحصائية
60.....	خلاصة الفصل

#### الفصل الخامس : عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

62.....	تمهيد:
63.....	1- عرض النتائج حسب فرضيات الدراسة
63.....	1-1 عرض نتائج الفرضية الأولى
64.....	1-2 عرض نتائج الفرضية الثانية
65.....	1-3 عرض نتائج الفرضية الثالثة
66.....	2- مناقشة نتائج الدراسة
66.....	1-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى

66.....	2-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية.....
67.....	3-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة.....
67.....	الاستنتاج العام.....
67.....	الاقتراحات و التوصيات.....
70.....	الخاتمة .....
73.....	قائمة المصادر والمراجع.....
79.....	قائمة الملاحق.....

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	الجدول
54	اسم مدارس الابتدائية	01
55	خصائص العينة حسب الجنس	02
57	معامل الصدق الذاتي لمقياس الصلابة النفسية	03
57	معامل ألفا كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية	04
58	معامل الصدق الذاتي لاستبيان التكيف النفسي	05
58	معامل ألفا كرونباخ لاستبيان التكيف النفسي	06
63	يوضح قيمة معامل الارتباط بين التكيف النفسي والصلابة النفسية	07
64	يوضح نتائج إختبار "T" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات الجنسين في مقياس الصلابة النفسية	08
65	يوضح نتائج إختبار "T" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات الجنسين في مقياس التكيف النفسي	09

## قائمة الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	الأشكال
22	أنواع الالتزام	01

23	القدرة على ظهور التحدي	02
28	التأثيرات المباشرة والغير مباشرة للصلابة النفسية	03
29	التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة النفسية	04
30	نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشكلة وكيفية مقاومتها	05
40	يوضح التكيف الحسن	06
44	يوضح مصادر سوء التكيف النفسي.	07

### قائمة الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	الملحق
79	يمثل الصلابة النفسية	01
82	يمثل التكيف النفسي	02
	نتائج الاستبيان	03

# مقدمة

## مقدمة:

تعتبر مهنة التعليم من أنبل وأرقى المهن لكونها تعمل على تكوين أجيال صاعدة، وإذ يعد المعلم الركن الأساسي في العملية التعليمية لكونه هو العنصر المسؤول عن نقل الخبرات والمعارف للتلاميذ حيث تقع على عاتقه مسؤولية تدريس وتعليم التلاميذ على أحسن و حيث تعتبر مهنة التدريس أداءً بأمانة وبإخلاص، وهذا كله يواجهه المعلم خلال أداءه للتدريس مشاكل وضغوطات حيث تطرأ عليه تغيرات ونوع من اضطرابات، لأن المعلم يواجه مشاكل سواء كانت مع تلاميذه، أو مع زملائه المعلمين أو مع رؤسائه أو أسرته أو محيطه الاجتماعي، حيث يصبح غير قادر على تكيف مع نفسه ومع محيطه الخارجي ويعجز عن مواجهة الضغوط والمشاكل التي تستلزم عليه مواجهتها ومقاومتها وتسليح بصلابة نفسية.

إذ تعد الصلابة النفسية مصدر من مصادر المقاومة الشخصية المناعية وتعد بمثابة الدرع الواقعي للضغوط والمشاكل ولنجاح سير العملية التعليمية وتمتع المعلم بصحة نفسية سليمة ومتكيفة لا بد له من تقبل ذاته وتكيف معها ومع التغيرات التي تطرأ عليه خلال أداءه لمهنته، وبهذا يصبح المعلم ناجح في مهنته لكونه يصبح قادراً مقاومة كل مصادر الضغوط التي تستعرضه وتواجهه في أداء مهنته.

ولذا تشمل الدراسة الحالية على الصلابة النفسية وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية وكان الهدف منها الكشف عن معرفة العلاقة بين المتغيرين لدى أفراد العينة ثم تقسيم الدراسة إلى جانبين، جانب نظري وجانب ميداني تطبيقي:

حيث يشمل الجانب النظري الفصول الآتية:

الفصل الأول: والذي يحتوي على مشكلة الدراسة، فرضيات الدراسة وأهداف الدراسة وأهمية الدراسة التعريفات الإجرائية لمفاهيم الدراسة الدراسات السابقة.

الفصل الثاني: فقد خصص لمتغير الصلابة النفسية والذي يضم تعريف الصلابة وعلاقتها ببعض المفاهيم، إضافة إلى أبعاد الصلابة النفسية، وبإضافة إلى خصائص الصلابة النفسية وأهمية الصلابة النفسية، وفي الأخير النظريات المفسرة للصلابة النفسية أما الفصل الثالث: فقد خصص لمتغير التكيف النفسي والذي يضم تعريف التكيف النفسي، إضافة إلى أنواعه وخصائصه أبعاد التكيف النفسي، وبإضافة إلى أشكال التكيف النفسي كذا العوامل الأساسية في التكيف النفسي، وفي الأخير يتم عرض نظريات المفسرة للتكيف النفسي.

بينما اشتمل الجانب الميداني على الفصول الآتية:

الفصل الرابع: والذي يشتمل الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية حيث يتم التطرق فيه إلى المنهج المعتمد في الدراسة، حدود الدراسة المكانية والزمانية عينة الدراسة عرض أدوات جمع البيانات أخيرا الأساليب الإحصائية المستخدمة.

الفصل الخامس: وتم فيه عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة.

# الجانب النظري للدراسة

# الفصل الأول

## مشكلة الدراسة واعتباراتها.

1. مشكلة الدراسة.
2. فرضيات الدراسة.
3. أهداف الدراسة.
4. أهمية الدراسة.
5. التعريفات الإجرائية لمفاهيم الدراسة.
6. الدراسات السابقة.

### 1. مشكلة الدراسة:

تعد مهنة التدريس من أكثر المهن الضاغطة بالنسبة للمعلم في البيئة التعليمية فوجد المعلم يعاني من ضغوطات ومشاكل تجعل لديه نوع من الإضطرابات وتوتر ويصبح غير قادر على التكيف مع ممارسة مهنته في التعليم، لذا فيعد المعلم ركنا أساسيا في العملية التعليمية ولذلك قد تزايد الإهتمام بالمعلم، ودراسة وضعه والعوامل والضغوط التي تؤثر في فعالية أدائه والمعلم يتأثر بما يجري من حوله من تغيرات وعندما يتسلح المعلم

بصلابة نفسية يستطيع مواجهة ضغوط عملية التدريس فإن هذا سيكون أكبر معين على مواجهة مصادر الضغوط الناتجة عن العمل، وتعد الصلابة النفسية إحدى السمات الشخصية المناعية التي تسهم في الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية لكونها تحافظ على الصحة، ولذا لا بد على المعلمين أولاً أن يكون لديهم تكيف مع أنفسهم ومع التغيرات التي تطرأ أثناء ممارسة مهنتهم وأن يكونوا متقنين بصلابة نفسية حتى تصبح لديهم قدرات ذات كفاءات عالية من أجل أن يسيروا مهنتهم في ارتياح واطمئنان وتطوير العملية التعليمية إلى الأحسن والأفضل ولذلك أيضاً من أجل رفع التعليم نحو التقدم والتطور.

وانطلاقاً مما سبق يمكن طرح التساؤلات التي تهدف إليها الدراسة الحالية للإجابة عنها وهي على النحو التالي:

- هل توجد علاقة بين الصلابة النفسية والتكيف النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية؟.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس؟.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التكيف النفسي تعزى لمتغير الجنس؟.

### 2. فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة بين الصلابة النفسية والتكيف النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية.

-  
-  
-  
-  
-

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس (معلمين/ معلمات).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التكيف النفسي تعزى لمتغير الجنس (معلمين/ معلمات).

### 3. أهداف الدراسة:

- الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والتكيف النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية.

- معرفة مدى صحة فرضيات البحث أو بطلانها.

- معرفة ما مدى وجود علاقة بين الصلابة النفسية والتكيف النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية.

- التعرف على الفروق في متغيرات الدراسة (الصلابة النفسية، التكيف النفسي) بالنسبة لمتغير الجنس.

### 4. أهمية الدراسة:

- تساهم هذه الدراسة في مدى تكيف المعلمين وصلابتهم النفسية في المرحلة الابتدائية حتى يقومون بدورهم على أحسن وجه في التعليم.

- قد تفيد هذه الدراسة الباحثين المختصين في إعداد برامج لرفع مستوى الصلابة النفسية والتكيف النفسي.

- التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والتكيف النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

- التعرف على درجات الصلابة النفسية والتكيف النفسي لكل من الجنسين المعلم والمعلمة.

### 5. التعريفات الإجرائية لمفاهيم الدراسة:

1.5. **الصلابة النفسية:** تحدها الدرجة التي يتحصل عليها معلمي المدارس الابتدائية

على إستبيان الصلابة النفسية المعد للدراسة الحالية.

2.5. **التكيف النفسي:** تحده الدرجة التي يتحصل عليها معلمي المدارس الابتدائية-

على إستبيان التكيف النفسي المعد للدراسة الحالية.

### 6. الدراسات السابقة:

ترجع أهمية عرض الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الصلابة النفسية وأيضاً

الدراسات السابقة التي تناولت التكيف النفسي إلى أنها دليل يساعدنا في خطوات إجراء

دراستنا الحالية، فهي تعد من المصادر التي تستقي منها الفروض التي يمكن صياغتها

إجرائياً ومحاولة التحقق منها وسوف نعرض أهم الدراسات التي إستندنا عليها فيما يلي:

### 1.6. الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية:

1.1.6. **دراسة زينب بلحشاني (2018)** بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل غير

الواقعي لدى المعاقين حركياً وهدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية

والتفاؤل غير الواقعي لدى المعاقين حركياً وفقاً لمتغير الجنس والعمر وتكونت عينة

الدراسة من (69) معاق ومعاقة تم اختيارهم بصفة قصدية من المقاطعات الإدارية للولاية

المنتدبة تفرقت وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع.

- مستوى التفاؤل غير الواقعي لدى أفراد عينة الدراسة منخفض.

- وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والتفاؤل غير الواقعي لدى

عينة الدراسة.

- وجود فروق دالة إحصائياً في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية في التفاؤل غير الواقعي تعزى لمتغير الجنس.

### 2.1.6. دراسة شابي حليلة ونوورية أمال (2017-2018) بعنوان النفسية وعلاقتها

بأساليب مواجهة الضغوط لدى الطالبات المقيّمات وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى المقيّمات الجامعيات والتعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لديهن ومعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى المقيّمات الجامعيات، واتبعنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي، وعينة تكونت من (60) طالبة مقيمة من جميع التخصصات بالإقامة الجامعية لجديد بلقاسم بولاية قلمة وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن هناك علاقة إرتباطية بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية غير دالة إحصائية لدى المقيّمات الجامعيات، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات المقيّمات، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.

### 3.1.6. دراسة جعير سليمة (2016) بعنوان المساندة الإجتماعية والصلابة النفسية

ودورها في العلاقة بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى دور المساندة الإجتماعية والصلابة النفسية كأحد العوامل الواقية من الأثر النفسي الناتج عن تعرض الفرد للأحداث الضاغطة وهذا بهدف التعمق في شخصية التلميذ في هذه المرحلة، والكشف عن العلاقة الإرتباطية بين كل من المساندة الإجتماعية والصلابة النفسية والأحداث الضاغطة والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، ومعرفة الفروق بين تلاميذ المرحلة الثانوية في مستوى الصلابة النفسية

والمساندة الإجتماعية في ضوء متغيرات الجنس والمستوى الدراسي واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وبينت النتائج التالية:

- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين درجات الصحة النفسية ودرجات الأحداث الضاغطة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين درجات الصحة النفسية ودرجات المساندة الإجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- للصلابة النفسية تأثير على العلاقة بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية أي أن متغير الصلابة متغير معدل للعلاقة بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية وتؤثر فيها.

**4.1.6. دراسة زينب نوفل أحمد راضي بعنوان الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء**

إنتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات وهدفت الدراسة إلى التعرف إلى علاقة

الصلابة النفسية بكل من الإلتزام الديني والمساندة الإجتماعية لدى أمهات شهداء إنتفاضة

الأقصى في محافظات قطاع غزة، والتعرف عما إذا كان هناك فروق في مستوى

الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء إنتفاضة الأقصى في محافظات قطاع غزة تعزى إلى

بعض المتغيرات الديمغرافية (مكان السكن، عمر أم الشهيد، المستوى التعليمي لأم

الشهيد، الحالة الإجتماعية للشهيد، الترتيب الولادي للشهيد، نمط الشهادة) واستخدمت

الباحثة المنهج الوصفي التحليلي وتكونت عينة الدراسة من (100) أم من أمهات شهداء

إنتفاضة الأقصى وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

- توجد علاقة إرتباطية موجبة بين مستوى الصلابة النفسية والإلتزام الديني لدة أمهات

شهداء إنتفاضة الأقصى في محافظات قطاع غزة.

- توجد علاقة إرتباطية موجبة بين الصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية لدى أمهات

شهداء إنتفاضة الأقصى.

### التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال ما سبق من دراسات لاحظنا أن للصلاية النفسية أهمية كبيرة لدى الفرد وهذا ما دفع الباحثين إلى دراستها وحيث إتضح لنا أن الصلاية النفسية تتطلب المنهج الوصفي، وهذا ما تم تطبيقه في دراستنا الحالية وذلك بالنظر للهدف العام للدراسة ولطبيعة إختيار عينة ومن حيث العينة التي طبقت عليها الدراسات أن الدراسات استخدمت عينات كبيرة للدراسة الوصفية، كما تعد دراسة زينب نوفل هي الدراسة التي استخدمت من أكبر عينة بلغ أفرادها 100 أم من أمهات شهداء إنتفاضة الأقصى.

### 2.6. الدراسات التي تناولت التكيف النفسي:

#### 1.2.6. دراسة فائزة طاسي وفتيحة صافي (2017-2018) بعنوان مستوى التكيف

النفسي لدى عينة من الأطفال اليتامى وهدفت الدراسة إلى معرفة مستوى التكيف النفسي لدى الأطفال اليتامى ودراسة الإختلافات والفروقات التي يمكن أن تظهر لدى الأفراد العينة وفقا لمتغير الجنس واليتم وتكونت العينة من 30 يتيم وبيتيم من تلاميذ المرحلة التعليم المتوسط وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

- مستوى التكيف النفسي لدى الأطفال الأيتام مرتفع.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التكيف النفسي لدى الأطفال الأيتام تبعا لمتغير الجنس (ذكر - أنثى).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التكيف النفسي لدى الأطفال الأيتام تبعا لمتغير نوع اليتيم (أب - أم).

#### 2.2.6. دراسة رقية العقون وفاطمة الزهرة بديرينة (2017-2018) بعنوان مستوى

التكيف النفسي الإجتماعي لدى عينة من طلبة سنة أولى جامعي بجامعة عمار تليجي وهدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى التكيف النفسي الإجتماعي لدى طلبة سنة أولى

جامعي بجامعة عمار تليجي بالإقامات الجامعية بالأغواط، ومعرفة إن كانت هناك فروق في مستوى التكيف النفسي الإجتماعي وفقا لمتغير الجنس والإقامة الجامعية وتم إستخدام المنهج الوصفي وشملت عينة الدراسة على 100 طالب وطالبة وتوصلت نتائج الدراسة:

- أن مستوى التكيف النفسي الإجتماعي لدى طلبة سنة أولى جامعي بجامعة عمار تليجي بالإقامات الجامعية متوسط.
- أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التكيف النفسي الإجتماعي لدى طلبة سنة أولى جامعي بجامعة عمار تليجي بالإقامات الجامعية باختلاف الجنس والإقامة الجامعية.

**3.2.6. دراسة محمد ساعد الجعيد (2011)** بعنوان الذكاء الإنفعالي وعلاقته بالتكيف النفسي والإجتماعي لدى طلبة جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الذكاء الإنفعالي لدى طلبة جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية وعلاقته بالتكيف النفسي والإجتماعي لديهم وطبقت العينة على 616 طالبة وطالب وتوصلت نتائج الدراسة أن درجة الذكاء الإنفعالي لدى طلبة الجامعة كانت متوسطة وكما أشارت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية إيجابية ودالة إحصائية بين أبعاد الذكاء الإنفعالي مجتمعة من جهة والتكيف النفسي والإجتماعي لدى طلبة الجامعة من جهة أخرى، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الذكاء الإنفعالي تعزى للنوع الإجتماعي ولصالح الإناث ووجود فروق في درجة الذكاء الإنفعالي والتكيف النفسي والإجتماعي بين طلبة وطالبات.

**4.2.6. دراسة ملال خديجة (2018)** بعنوان السياقات النفسية وعلاقتها بمستوى التكيف لدى الطلبة الجامعيين وهدفت الدراسة الكشف عن السياقات النفسية وعلاقتها بمستوى التكيف لدى الطلبة الجامعيين وطبقت الدراسة على عينة قوامها 200 طالب جامعي من جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف وتم إستخدام إختبار تفهم الموضوع للكشف

عن السياقات النفسية ومقياس للتكيف من إعداد الطالبة، والذي تم التأكد من خصائصه السيكومترية في الدراسة الإستطلاعية، حيث تبين أنه يتمتع بمستوى عالي من الصدق والثبات وأسفرت نتائج الدراسة على جملة من النتائج، حيث تم التوصل إلى أن الطلبة الجامعيون يلجؤون أكثر إلى إستخدام سياقات التجنب ويتمتعون بمستوى تكيف في حدود المتوسط كما تم توصل إلى وجود فروق حالة تعزى إلى متغيري الجنس والتخصص في نوع السياقات النفسية المستخدمة ومستوى التكيف ووجود فروق في مستوى التكيف لصالح الذكور والإناث.

وتوصلت نتائج الدراسات الصلابة النفسية إلى عدد كبير من النتائج، كان عدد كبير من النتائج، كان من ضمنها أن الصلابة النفسية تخفف من أثر الضغوط الحياتية كما في دراسة (زينب بلحشاني، 2018)، دراسة (جعير سليمية، 2016) وكما أظهرت الدراسات وجود علاقة بين الصلابة النفسية وبعض المتغيرات النفسية الأخرى مثل المساندة الإجتماعية، الإلتزام الديني، الأحداث الضاغطة والصحة النفسية والأمن النفسي وقل مستقبل والإتجاه نحو المخاطرة والتقاؤل الغير الواقعي وذلك في دراسة (شلهوب، 2016)، (راضي، 2008)، (بلحشاني، 2018)، (شابي، 2018) ... وغيرها.

### التعليق على الدراسات التي تناولت التكيف النفسي:

من خلال ما سبق من دراسات لاحظنا أن التكيف النفسي له أهمية كبيرة لدى الفرد وهذا ما دفع الباحثين إلى دراسته وحيث العينة التي طبقت عليها الدراسات نجد أن دراسة التي إستخدمت عينة كبيرة دراسة ساعد الجعيد التي بلغ أفرادها 616 طالب وطالبة ونجد أن نتائج الدراسات التكيف النفسي إلى عدد كبير من النتائج وكان من ضمنها أنها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الذكاء الإنفعالي والتكيف النفسي والإجتماعي بين طلبة وطالبات في دراسة (الجعيد، 2011) وأيضا وجود فروق في مستوى التكيف لصالح الإناث والذكور في دراسة (ملال، 2017) ونجد في دراسة رقية العقون وبديرينة

أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التكيف النفسي الإجتماعي لدى طلبة سنة أولى جامعي بجامعة عمار تليجي بالأغواط.

# الفصل الثاني

## الصلابة النفسية

تمهيد.

1. مفهوم الصلابة النفسية.
  2. أهم المفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية.
  3. أبعاد الصلابة النفسية.
  4. خصائص الصلابة النفسية.
  5. أهمية الصلابة النفسية.
  6. النظريات المفسرة للصلابة النفسية.
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

تعتبر الصلابة النفسية مفهوما حديثا للصحة النفسية وهي من أهم الخصائص النفسية التي تواجه ضغوط الحياة، التي تساعد الفرد على إدراك الواقع بإيجابية ومواجهة المشكلات بفعالية، حيث كانت كوبازا من الأوائل من وضع الأساس لهذا المصطلح، والتي تتكون من الإلتزام والتحكم والتحدي، وقد اتفق معظم الباحثين مع كوبازا في هذا الموضوع، وذكرت الصلابة كعامل مهم في توضيح لماذا بعض الناس يمكن أن يقاوموا

الضغوط، وذلك ما جعل الصلابة النفسية مجالاً خصباً للبحث المستمر، وابتكار مواقف لتحمل المصاعب أثناء الكوارث، ولذا سنتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم الصلابة النفسية وأبعادها وخصائصها وأهميتها وكذا أهم النظريات المفسرة للصلابة النفسية.

### 1. تعريف الصلابة النفسية Psychological Hardiness:

#### 1.1. لغة:

صلب أي شديد، صلب الشيء، صلابة فهو صلب فهو شديد.

(إبن منظور، 1999، ص 264).

كما في معجم الوسيط مأخوذة من المادة صلب بمعنى أشد وقوي على المال وغيره والصلابة يقال في وجه صلابة أي صفة الجسم الذي يحتفظ بشكله وحجمه.

(أنيس وآخرون، 1973، ص 519).

## 2.1. إصطلاحاً:

يعود هذا المفهوم إلى (Kobasa) (1979) حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات والتي تكمن وراء إحتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط، وتعرف (Kobasa) "الصلابة النفسية بأنها إعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على إستخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة، وتوصلت إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صموداً ومقاومة وإنجازاً وضبطاً داخلياً وقيادة وإقتدار ومبادأة ونشاطاً ودافعية".

( عثمان، 2010، ص 209.)

ويرى مخيمر (1996) بأنها نمط من التقاعد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد بإمكانه أن يكون له التحكم فيما يواجه من أحداث يتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على الجوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً وإعاقة له.

( بلحشاني، 2018، ص 31، 32.)

ويعرفها دخان الحجار بأنها: إعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة.

(العبدلي، 2012، ص 21.)

وتعرف كذلك: كمصدر من المصادر الشخصية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية حيث تسهم الصلابة النفسية في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك والتقويم والمواجهة الذي يقود إلى التوصل إلى الحل الناجح للموقف الذي خلقت الظروف الضاغطة.

(شلهوب، 2016، ص 53.)

تعريف (حمادة وعبد اللطيف، 2002، ص 233): يعرف حمادة وعبد اللطيف الصلابة النفسية بأنها: مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية حيث تساهم الصلابة النفسية في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك والتقويم والمواجهة الذي يقود إلى التوصل إلى الحل الناجح للموقف الذي خلقته الظروف الضاغطة.

( نوفل، 2008، ص 22 )

ونستنتج من خلال كل هذه التعريفات أن الصلابة النفسية إعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على مواجهة كل الأحداث الضاغطة وهي أيضا تعتبر قوى مقاومة لدى الفرد يستخدمها أثناء تعرضه للضغوط والأحداث من أجل التوصل إلى حل للمواقف التي تعترضه في الحياة.

### 2. أهم المفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية:

#### 1.1. تقدير الذات:

ويعرفه عسكر (1989) بأنه الشعور بالفخر والرضا عن النفس ويكتسب الفرد التقدير من خلال خبرات النجاح التي يمر بها، ويستند في حكمه على نظرة الآخرين له ومن الشعور الذاتي.

(بن فرحات وحمودة، 2016/2017، ص 33)

ومن هنا يتضح لنا أن التقدير الذات يركز على إعتزاز والفخر الفرد بنفسه أو مستوى تقييمه لها في مواقف عادية وبينها الصلابة النفسية تظهر في المواقف الصعبة لدى الفرد ويظهر تقدير الذات كجزء لدى الفرد هنا.

#### 2.2. قوة الأنا:

قوة الأنا هي الركيزة الأساسية للصحة النفسية، وتثير قوة الأنا إلى التوافق مع الذات ومع المجتمع، علاوة على الخلو من الأعراض العصابية والإحساس الإيجابي

بالكفاية والرضا، وأنها قدرة الشخص على تحقيق التوافق والتي يتخذها دليلاً على الصحة النفسية، وقوة الأنا تمثل طاقة الفرد النفسية التي تحدد مدى تحمله للظروف غير المواتية. (قديري وونيس، 2017، ص 25).

ويتبين من هنا أن هناك ترابط بين مفهوم الأنا والصلابة النفسية من خلال أنهما يعملان عن إعطاء الفرد طاقة نفسية لمواجهة كل الظروف التي يتعرض لها في الحياة.

### 3.2. الكفاءة الذاتية:

يعتبر باندور الكفاءة الذاتية ذات أهمية مركزية ويقصد بها المعرفة القائمة حول الذات التي تحتوي على توقعات ذاتية فيما يتعلق بقدرة على مواجهة المواقف المختلفة بنجاح وبالتالي إمتلاك الإمكانيات الكافية والقدرة على التعامل البناء والإيجابي مع الأحداث والتمتع بدرجة كافية من الصلابة النفسية، إذن فالعلاقة قوية بين الصلابة النفسية والكفاءة الذاتية من حيث أن الأفراد الذين لديهم مستوى عالي من الكفاءة الذاتية يتقنون في قدراتهم مما يقودهم إلى نتائج مرضية، والفرد المتمتع بالصلابة النفسية أقل احتمالاً للإصابة بالأمراض النفسية والجسمية نتيجة أحداث الحياة الضاغطة.

(شلهوب، 2015-2016، ص 58).

### 4.2. الفاعلية الذاتية:

هي إحدى المتغيرات الوسيطة بين إدراك الفرد للأحداث الضاغطة وبين مواجهة الفرد لها، ويعرفها باندور على أنها اعتقاد الفرد في كفايته واقتداره، وتمكنه وقيمه الذاتية، مما يعطيه شعوراً بالثقة بالنفس والقدرة على التغلب على مشكلاته، والتحكم في أمور حياته، وتصبح الفاعلية الذاتية في نفس الوقت مؤشر لقدرة الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة بكفاية واقتدار وثقة وتمكن.

(راضي، 2008، ص 43-44).

إنّ الفاعلية الذاتية تتميز عن مفهوم الصلابة النفسية حيث أن الفرد يكون دارك للأحداث الضاغطة ونفس الوقت قادرا على مواجهتها بينما الصلابة النفسية تكون وقت موافق صعبة وشدة وهي عبارة عن مقاومة لدى الفرد وقت أوقات الشدة وبينما الفاعلية الذاتية لا تستدعي بالضرورة إلى وجود ضغط.

### 5.2. المناعة النفسية:

مفهوم فرضي، ويقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام، وأفكار ومشاعر يأس عجز وانهزامية وتشاؤم، وتقسم المناعة النفسية إلى ثلاث أنواع:

- **مناعة نفسية طبيعية:** وهي مناعة ضد التأزم والقلق وهي موجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو من التفاعل بين الوراثة والبيئة، فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب، والقدرة على تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب، وضبط النفس.

- **مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً:** وهي مناعة ضد التأزم والقلق يكتسبها الإنسان من التعلم والخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها في مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة.

- **مناعة نفسية مكتسبة صناعياً:** وهي تشبه الصناعة الجسمية التي يكتسبها الفرد في حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض، للحد من خطورتها وتبقي مناعتها مدة طويلة، وتسمى مناعة مكتسبة فاعلة.

(شقورة، 2012، ص 12).

ويترابط مفهومي المناعة النفسية والصلابة النفسية أن كلاهما بمثابة مقاومة كافة المواقف والأحداث الحياتية الضاغطة وقدرة على تحمل كل مصاعب والتصدي لها بكل سهولة وفاعلية حتى تساعد الفرد على التكيف وتعايش مع كل ظروف الحياة.

**6.2. الصلابة والروح المعنوية:**

الروح المعنوية هي شعور الفرد بالثقة وضبطها، والإحساس بالسعادة والشعور بالإنتماء والتكيف مع الجماعة وتقبل معارفها ومعتقداتها وأهدافها، وهذا كله يساعد على التقليل من الصراعات الداخلية التي قد يعاني منها الفرد ويستطيع بذلك مواجهة أي ضغوطات تعترض طريقه.

(شابي ونوورية 2017-2018، ص 10).

ومن هنا الصلابة النفسية والروح المعنوية كلاهما يسعيان إلى وجود ثقة بالنفس لدى الفرد ووجود مقاومة مما يساعد الفرد على مواجهة الضغوط التي تعترضه.

**7.2. الصلابة والتكيف:**

تؤثر الصلابة على القدرات التكيفية، فالناس ذوي الصلابة المرتفعة لديهم كفاءة ذاتية أكثر، ولديهم قدرات إدراكية من ناحية أن الشخص المتمتع بالصلابة النفسية يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطاً ولديهم إستجابات تكيفية أكثر.

(راضي، 2008، ص 55).

### 3. أبعاد الصلابة النفسية:

توضح الدراسات التي أجريت في مجال الصلابة النفسية أنها تتكون من ثلاث مكونات ألا وهي (الإلتزام، التحكم، التحدي) والتي تمثل كلا متكامل لا يمكن الفصل بينهما وتعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من واقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد مما يعطي دافعا وتشجيعا للتغلب على هذه الأحداث.

(جديد ، 2018، ص 789).

### 1.3. الإلتزام:

هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه والآخرين لتحقيق ما يريده، ويعتبر عنصر الإلتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية إرتباطا بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدرا لمقاومة الضغوطات النفسية، ويعني الإلتزام: الرغبة في العمل بهمة ونشاط كبيرين مع الإحساس بأهمية وقيمة الأنشطة وجدواها والتي يؤديها الفرد.

( حسين إسماعيل، 2020، ص 475 )

### 1.3. أنواع الإلتزام:

تناولت كويازا (Kobasa، 1979) بعد الإلتزام الشخصي حيث رأت أنه يضم كلا من:

أ. الإلتزام نحو الذات وعرفته بأنه إتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمة الخاصة في الحياة وتحديد إتجاهاته الإيجابية على نحو يميزه عن الآخرين.

ب. الإلتزام إتجاه العمل وعرفته بأنه إعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الإندماج في محيط العمل وكفاءته في إنجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والإلتزام.

(اليازجي، 2011، ص 46)



### الشكل رقم 01: أنواع الإلتزام.

( أبو أسعد، 2015، ص 168 )

### 2.3. التحكم:

والمقصود به هو مدى إعتقاد الفرد أن بإمكانه التحكم ففما فلقاه من أحداث وتحمّل المسؤولة الشخصية مما فحدث له، من ففث القدرة على إتخاذ القرارات، وتفسفر وتقففر الأحداث الضاغطة والقدرة على التحدف.

( شكرف و القفسف، 2012، ص 23.)

والتحكم ففتمثل فف محاولة الفرد الدفاع عن وجهة نظره، وأن ففكون قائداً وأن ففقتع الأخرفن ففؤثر ففهم، كما ففعنفى مدى إدراك الفرد للكفففة أو العلاقة بففن سلوكه وما ففربط به من نتائج فف المواقف المختلفة أثناء الأداء، وهل هو المسؤول عن ففبرات النجاج أو الفشل كنتاجة لقدراته ومجهوداته، أم أن ففبرات النجاج والفشل ترجع إلى عوامل ففارجفة كالحظ أو الصدفة أو قوة الأخرفن.

(مصطفى وعواد، 2015، ص 17.)

### 3.3. التحدف:

تعرف كوبازا Kobasa التحدف: بأنه إعتقاد الفرد بأن التفففر المتجدد فف أحداث الففاة أمر ففبفعف بل ففتمف لا بد منه لارتقائه، أكثر من كونه تهففدا لأمنه، وثقتة بنفسه، وسلامته نفسفة.

(هلكا ، 2016، ص 41.)

ويعرفه مخفر (1997) بأنه إعتقاد الشخص أن ما ففطراً من تفففر على جوانب ففاته هو أمر مففر وضرورف للنمو أكثر من كونه تهففدا مما ففساعده على المبدأة واستكشاف البفئة ومعرفة المصادر النفسفة والإفتماعفة الفف ففساعد الفرد على مواجهة الضغوط ففله.

(العبدلف، 2012، ص 30.)



الشكل رقم 02: يوضح القدرة على ظهور التحدي.

#### 4. خصائص الصلابة النفسية:

حصر "تايلور" (Taylor 1995) خصائص ذوي الصلابة النفسية بما يلي:

1. الإحساس بالالتزام أو المنية لدفع النفس للإنخراط في أي مستجدات تراجعهم.
2. الإيمان (الإعتقاد) بالسيطرة، أي إحساس الشخص بأنه نفسه هو سبب الحدث الذي حدث في حياته وأنه هو الذي يستطيع أن يؤثر على بيئته.
3. التحدي وهو الرغبة في إحداث التغيير، ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تمثل أن تكون بمثابة فرص للنماء والتطور.

وأكد مخيمر على هذه الخصائص بعد دراسته لأدبيات الموضوع حيث قام بالعديد من الدراسات العربية في مجال الصلابة النفسية، واعتقد على هذه الخصائص في دراسته كأبعاد لقياس الصلابة إستنادا إلى تعريف ومقياس الصلابة الذي طورته كوبازا (1979) (Kobasa).

( عودة، 2010، ص 66.)

#### 1.4. خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة:

- توصلت "كوبازا" من خلال دراستها في السنوات (1989، 1985، 1979) إلى أن الأفراد المتمتعين بالصلابة النفسية يتمتعون بالخصائص التالية:
- القدرة على الصمود والمقاومة.
  - لديهم إنجاز أفضل.
  - أكثر اقتدار ويميلون للقيادة والسيطرة.
  - أكثر مبادأة ونشاط وذو دافعية أفضل.
- وتضيف "حمادة وعبد اللطيف" أن الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية هم:
- أفراد ملتزمون بالعمل الذي عليهم أدائه بدلا من شعورهم بالخربة.

- أفراد لديهم القدرة في التحكم في الأحداث بدلا من شعورهم بفقدان القوة.
  - أفراد ينظرون إلى التغيير على أنه تحدي عادي بدلا من أن يشعروا بالتهديد.
  - أفراد يجدون في إدراكهم وتقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة الفرصة لممارسة القرار.
- (بوجمعة وآخرون، 2018، ص 19-20).

#### 2.4. خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة:

يتصف ذو الصلابة النفسية المنخفضة بعدم شعورهم بقيمة ومعنى حياتهم، ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية وليس لديهم إعتقاد بالتجديد والإرتقاء، كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السيء للأحداث الضاغطة.

ويتضح مما سبق أن الأشخاص ذو الصلابة المنخفضة يتميزون بـ:

- إنخفاض في تقدير الذات.
- تفاعل سلبي مع البيئة.
- عدم القدرة على الصبر، وعدم تحمل المشقة.
- قلة المرونة في اتخاذ القرارات.
- سرعة الغضب والحزن الشديد، وميل للإكتئاب والحزن.
- عدم القدرة على تحمل المسؤولية.
- عدم القدرة على التحكم الذاتي.

(صيفي، 2015، ص 67).

5. أهمية الصلابة النفسية:

إن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية، التي تقي الإنسان من آثار الضواغط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، كما تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والإضطرابات النفسية.

(نوفل، 2008، ص 51).

وذكرت شيلي تايلور أنه منذ الدراسة الأولى التي قامت بها كوباسا (1979)، أجرت العديد من الأبحاث (KobassaEtal 1981-1989) التي أظهرت أن الصلابة ترتبط بكل من الصحة الجسمية والصحة النفسية الجيدة.

يرى (Contrada، 1989) أنه من الممكن للصلابة أيضاً أن تساعد في إسكات وتوقيف إستجابات الجهاز الدوري للضغط النفسي (Taylor، 1995: 261)، وأظهر AllerdAndSmith في دراسته (1989) أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية ولديهم مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة والتي ترجع إلى التفاؤل.

(ياغي، 2006، ص 38، 39).

كما تؤثر الصلابة النفسية على القدرات التكيفية، فالأفراد الأكثر صلابة عندهم كفاءة ذاتية أكثر ولديهم قدرات إدراكية من ناحية أن الشخص الصلب يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطاً ولديهم إستجابات تكيفية أكثر.

(العبدلي، 2012، ص 33).

ومن خلال مما سبق تظهر أهمية الصلابة النفسية في حياتنا اليومية وقت المواقف الصعبة وأن الصلابة النفسية تكون درعاً واقياً يساعد معلمي المدارس الابتدائية على التكيف النفسي الإيجابي لديهم للتعامل مع ضغوط مهنة التدريس.

6. النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

1.6. نظرية كوبازا Kobasa:

تعتبر "كوبازا" أول من قدمت نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإضطرابات النفسية والجسمية، وقد اعتمدت في صياغة نظريتها على عدد من الأسس النظرية والتجريبية، تمثلت الأسس النظرية في آراء بعض العلماء أمثال "فرانكل" و"ماسلو" و"روجرز"، فحسبهم أن وجود هدف للفرد، ومعنى لحياته يجعله يتحمل إحباطات الحياة الصعبة معتمدا في ذلك على قدرته على إستغلال إمكاناته الشخصية والإجتماعية بصورة جيدة.

(شويطر ، 2017 ، ص 521).

ويعد أيضا نموذج (Lazarus ، 1961) من أهم النماذج التي اعتمدت عليها "كوبازا" حيث نوقشت من خلال إرتباطها بعدد من العوامل وحددها في ثلاث عوامل رئيسية وهي:

- البنية الداخلية للفرد.
- الأسلوب الإدراكي المعرفي.
- الشعور بالتهديد والإحباط.

وذكر (لازاروس) أن حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للموقف واعتباره ضغطا قابلا للتعايش، تشمل عملية الإدراك الثانوي وتقييم الفرد لقدراته الخاصة وتحديد لمدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة، وترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها، فعلى سبيل المثال يتوقف الشعور بالتهديد على الأسلوب الإدراكي للمواقف والقدرات ومدى ملاءمتها لتناول الموقف، كما يؤدي الإدراك الإيجابي إلى تضائل الشعور بالتهديد، ويؤدي الإدراك السلبي إلى زيادة الشعور بالتهديد ويؤدي أيضا إلى التقييم لبعض الخصال الشخصية كتقدير الذات.

( نوار وزكري، 2016، ص 92.)

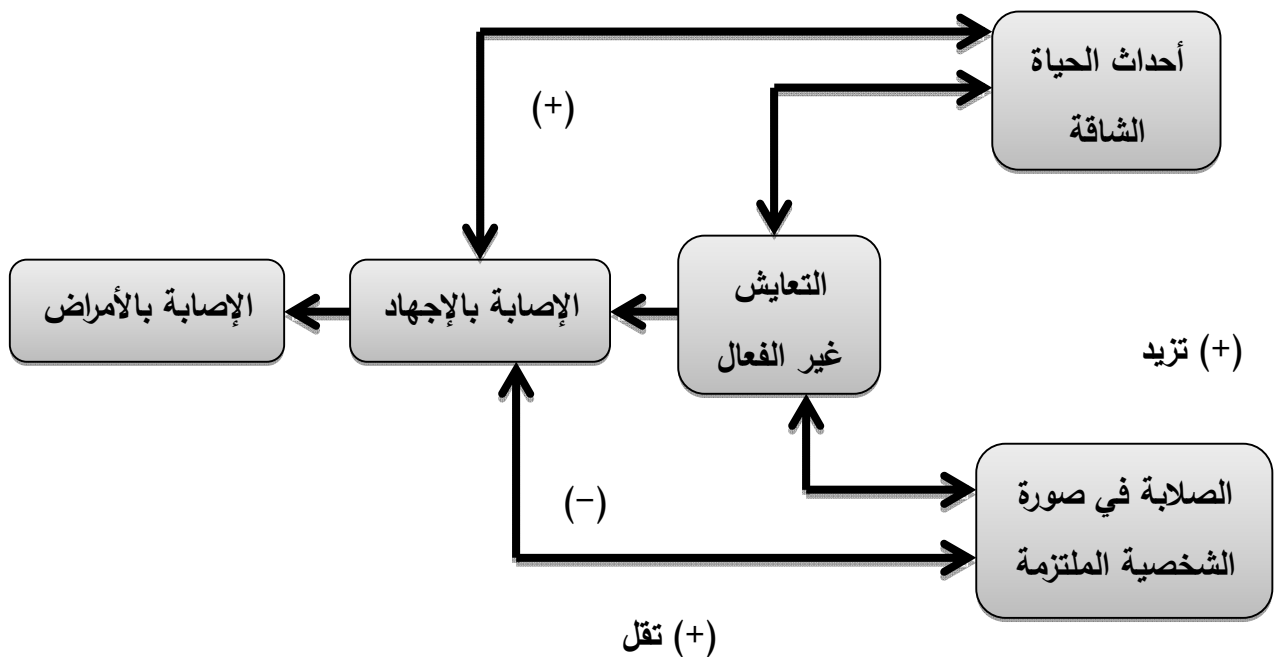
وطرحت كوبازا (1979) الإفتراض الأساسي لنظرياتها، بعد أن أجرت دراسة على رجال الأعمال والمحامين والعاملين في الدرجة المتوسطة والعليا في الصحة النفسية والجسمية والأحداث الصادمة وقد خرجت ببعض النتائج، والتي كان منها:

- الكشف عن مصدر إيجابي جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالإضطرابات النفسية والجسمية، وهو الصلابة النفسية بأبعادها وفي الإلتزام، التحكم، التحدي.
- أن الأفراد الأكثر صلابة حصلوا على معدلات أقل في الإصابة بالإضطرابات النفسية رغم تعرضهم للضغوط الشاقة.

فكان هذا الإفتراض أن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمرا ضروريا بل أنه حتمي لا بد منه للإرتقاء الفرد ونضجه الإنفعاليوالإجتماعي، وأن المصادر النفسية والإجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث ومن أبرز هذه المصادر النفسية الصلابة النفسية.

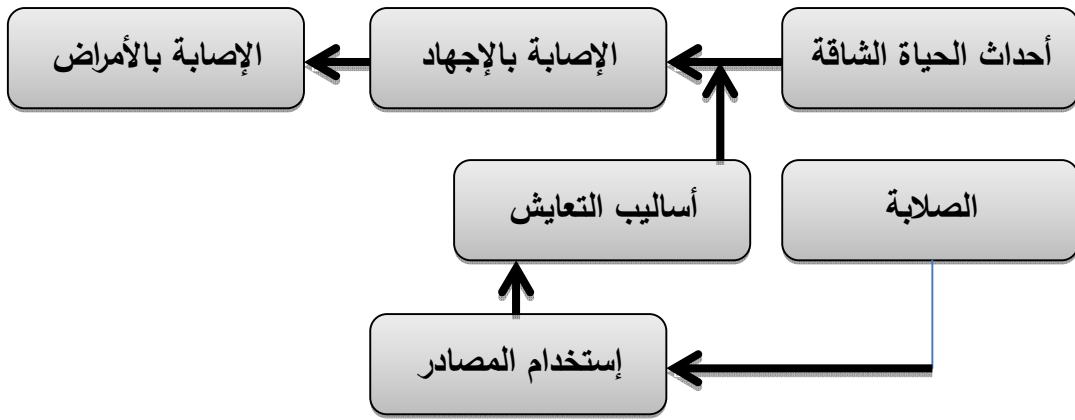
( عودة، 2010، ص 80.)

وفيما يلي عرض لبعض الأشكال التي توضح تأثير الصلابة على الفرد:



**الشكل رقم 03: التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للصلابة النفسية.**

يوضح الشكل رقم 05 آثار الصلابة النفسية في صورة الشخصية الملتزمة التي تقل بشكل مباشر من التأثير السلبي للأحداث الحياتية الضاغطة إذا انخفضت أساليب التعايش غير الفعالة.



**الشكل رقم 04: التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة.**

يوضح الشكل رقم 06 أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي حيث تقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغط وتزيد من استخدام الفرد لأساليب التعايش الفعال، وتزيد أيضا من العمل على استخدام الفرد لمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة تجاه الظروف الضاغطة.

(جعير، 2015-2016، ص 211، 212).

**2.6. نموذج فينك المعدل لنظرية كوبازا:**

لقد ظهر حديثا في مجال الوقاية من الإصابة بالإضطرابات أحد النماذج الحديثة الذي أعاد النظر في نظرية كوبازا وحاول وضع تعديل جديد لها وهذا النموذج قدمه فينك (1992) وتم تقديم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين

الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى وذلك على عينة قوامها (167) جنديا، واعتمد الباحث على المواقف الشاقة في تحديده لدور الصلابة، وقد قام بقياس متغير الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة شهور، وبعد إنتهاء هذه الفترة التدريبية توصل إلى نتائج مهمة وهي:

إرتباط بعدي الإلتزام والتحكم فقط في الصحة العقلية الجيدة للأفراد فارتباط الإلتزام جوهريا بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخداما إستراتيجية التعايش الفعال خاصة إستراتيجية ضبط الإنفعال حيث إرتبط بعد التحكم إيجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة واستخدام إستراتيجية حل المشكلات بالتعايش. (اليازجي، 2011، ص 53).

وقام فينك بإجراء دراسة ثانية وذلك عام 1995 لها نفس أهداف الدراسة الأولى وذلك على عينة من الجنود الإسرائيليين أيضا، ولكنه إستخدم فترة تدريبية عيفة لمدة أربع أشهر تم خلالها تنفيذ المشاركين للأوامر المطلوبة منهم حتى وإن تعارضت مع ميولهم واستعداداتهم الشخصية وذلك بصفة متواصلة، وبقياس الصلابة النفسية وكيفية الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية (الواقعية) وطرق التعايش قبل فترة التدريب وبعد الإنتهاء منها تم التوصل لنفس نتائج الدراسة الأولى فطرح فينك نموذجه ويوضح الشكل التالي:



الشكل رقم 05: نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها.

### خلاصة الفصل

وفي الأخير يتضح لنا أن الصلابة النفسية تعمل كعامل حماية من الأمراض الجسدية والإضطرابات النفسية وهي وقاية من العواقب الجسمية النفسية للضغوط.

كما ذكرنا في هذا الفصل أن الصلابة النفسية تمثل التكيف السليم والجيد في أوقات الشدة والضغوط والصدمات مع بقاء الأمل والشقة بالنفس والقدرة على التحكم بالمشاعر وحل المشاكل، وفهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم، وهي إمتلاك الفرد مجموعة سمات تساعد على مواجهة مصادر الضغوط منها القدرة على الإلتزام والتحدي والتحكم في الأمور الحياتية، كما تعد من أهم المتغيرات النفسية التي تساعد الفرد على الإحتفاظ بصحته النفسية والجسمية في مواجهة الضغوط.

# الفصل الثالث

## التكيف النفسي.

تمهيد.

7. تعريف التكيف.
  8. تعريف التكيف النفسي.
  9. أنواع التكيف.
  10. خصائص التكيف النفسي.
  11. أبعاد التكيف النفسي.
  12. أشكال التكيف النفسي.
  13. العوامل الأساسية في التكيف النفسي.
  14. النظريات المفسرة للتكيف النفسي.
- خلاصة الفصل.

### تمهيد

يعتبر التكيف النفسي أحد القدرات التي يمتلكها الفرد من أجل التغلب على مشكلاته النفسية التي تنتج عن مجموعة من المتغيرات الشخصية والبيئية والأسرية من أن يتمتع بصحة نفسية جيدة وذلك من خلال إستمرار توازن نفسي وكما يسعى التكيف النفسي إلى التغيير من السلوك وبناء الفرد ليحدث توافق بينه وبين بيئته وكذا بناءه النفسي ولذا سنعرض في هذا الفصل إلى تعريف التكيف النفسي وأنواعها، وخصائصه وأشكاله ومظاهره ونظريات المفسرة للتكيف النفسي.

## 1. تعريف التكيف:

### 1.1. التعريف اللغوي للتكيف:

كلمة التكيف تعني التآلف والتقارب واجتماع الكلمة نقيض التخالف والتنافر والتصادم.  
( فهمي، 1978، ص 11.)

### 2.1. التعريف الإصطلاحي للتكيف:

هو العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة. (نفس المرجع السابق، ص 11.)  
يعرفه نعيم الرفاعي بأنه مجموعة من ردود الأفعال التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي وسلوكه ليستجيب إلى شروط محيطه محدودة أو خبرة جديدة.

(عبد الله، 2004، ص 38.)

ويذكر الهاشمي 1986 التكيف في الدراسات النفسية فيقول: هو تلك العملية المتفاعلة والمستمرة (ديناميكية) يمارسها الفرد الإنساني شعورياً أو لا شعورياً والتي تهدف إلى تغيير السلوك ليصبح أكثر توافقاً مع بيئته ومع متطلبات دوافعه.

(بطرس، 2008، ص 101.)

التكيف يعني القدرة على البدء من جديد، وترك ما لم يتم إنجازه من الماضي بأهداف جديدة.

(رضوان، 2002، ص 74.)

التكيف هو مجموعة ردود الفعل التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي أو سلوكه ليستجيب لشروط محيطه محدودة أو خبرة جديدة، إن هذا التعريف الذي يلح على البناء النفسي، يفسر لنا السلوك المعقد الذي يظهر عند الفرد جاء إلى البيئة الجديدة للمدرسة لأول مرة،

وهو يفسر التكيف المناسب الذي يصل إليه الفرد كما يفسر التكيف غير مناسب.  
(الخطيب، 2001، ص 23، 24).

## 2. تعريف التكيف النفسي:

التكيف النفسي هو العملية المتواصلة التي يسعى بها الفرد إلى إحداث تغيير في سلوكه أو بنائه النفسي، من أجل إحداث علاقة إيجابية بينه وبين البيئة، من أجل مواجهة صعوبات الحياة ومشاكلها المتعددة كالإحباط والتوتر والضغوط النفسية وإعادة التوازن إلى النفس البشرية التي تواجه الصراع بمختلف أشكاله للوصول إلى حالة من الإستقرار والعيش الآمن.

يتميز هذا النوع من التكيف بالضبط الذاتي وتقدير المسؤولية، على أساس أن الكائن الحي يميل إلى المحافظة على الإتزان الداخلي، فيقوم الإنسان بذلك لإشباع حاجاته لخفض التوتر للمحافظة على مستوى مقبول من الإتزان.

( الخفاف، 2014، ص 341).

التكيف النفسي يعد من أهم عوامل إتزان الشخصية وتمتعها بالصحة النفسية فالناس في العادة يتعرضون لضغوطات وصراعات داخلية وخارجية، وعليهم مواجهة الرغبات والدوافع الشخصية المتعارضة من أجل إستمرار التوازن النفسي لديهم، ويرى بعض الباحثين أن الصحة النفسية هي التعبير عن التكيف، وإن التكيف دليل الصحة النفسية فإذا ساءت استاءت بدورها، وإذا تحسن تحسنت تلك الصحة النفسية.

(الجبوري و الجبوري، 2014، ص 64).

التكيف النفسي هو تلك العملية المستمرة التي يهدف بها الفرد إلى التغيير من سلوكه أو من بنائه النفسي، ليحدث علاقة أكثر إيجابية بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين بيئته من جهة أخرى، ونستطيع في علم النفس تفسير سلوك الإنسان بأنه في أصله تكيف مع العديد من المطالب والضرورات التي تضغط عليه، إن بعض هذه المطالب أو

الضرورات شخصي وبعضها إجتماعي، وهي تؤثر في بنائه النفسي وقيامه بوظائفه، ويحافظ الإنسان بعملية التكيف على التوازن من مختلف حاجاته، أو بين حاجاته والعوائق التي تقف في وجهها. (جبريل، 2009، ص 11).

ومن خلال التعاريف السابقة يتضح لنا أن التكيف النفسي هو عملية مستمرة يمارسها الفرد والتي تهدف إلى تعديل وتغيير سلوكه ليصبح أكثر توافقا بينه وبين متطلباته وبيئته وبناءه النفسي.

### 3. أنواع التكيف:

#### التكيف البيولوجي:

هو ما يحدث من تغيرات في بنية الفرد الجسمية سواء في المراحل العمرية التي يمر بها أو ما يحدث من تغيير في بعض أعضائه الجسمية بفعل البيئة التي يعيش فيها، وهذه التغيرات لا دخل للفرد فيها، وهو غير قادر على إيقافها أو تغييرها، والأمثلة على ذلك كثيرة، منها التغيرات الجسمية في مراحل عمر الفرد منذ الولادة وحتى سن الكهولة، كذلك سكان المناطق الباردة سكان المناطق الحارة، سكان الصحاري والبادي.

(منسي، 1998، ص 24).

#### التكيف الذاتي (الشخصي):

يقصد بالتكيف الذاتي قدرة الفرد على التوافق بين دوافعه المتعددة وبين أدواره الإجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع وذلك لتحقيق الرضا لنفسه وإزالة القلق والتوتر والشعور بالسعادة وتوجد عدة عوامل يستطيع فيها الفرد التخلص سريعا من صراعاته المتعددة، لأن لا يقع فرصة لصراع واحد بل تجادله العديد من الصراعات لذلك وجب عليه التخلص من هذه الصراعات أن يتمسك بمبادئ وقيم معينة تساعد وتعينه على حل المشاكل التي تواجهه طبقا لإمكاناته وقدراته، فلا يتعرض مثلا إلى الدوافع يعلم تماما أن إمكاناته وقدراته لا تؤهله لإشباعها فوجب أن يغيرها بدوافع بديلة يستطيع

بقدراته وإمكاناته المتاحة للإشباع ويعتبر التكيف الذاتي أساس تكامل الشخصية.

( جبل، 2000، ص 67.)

#### التكيف البيئي:

هو قدرة الفرد على التوافق بين ذاته وبين التغيرات التي تحصل في مكونات البيئة التي يعيش فيها، سواء أكانت مكونات هذه البيئة مادية أو طبيعية مثل: الأرض أو المياه أو الجبال أو الأنهار أو المناخ أو الأبنية، أو كانت مكونات البيئة الحيوية مثل: النباتات والحيوانات والعلاقات الإجتماعية مع البشر والقيم والعادات والتقاليد والأعراف والمعتقدات الدينية والسياسية، والنظم التعليمية والإعلامية والأهداف القريبة أو البعيدة الموجودة حوله.

(المرجع سبق ذكره، ص 25.)

#### 4. خصائص التكيف النفسي:

- الفرد هو المسؤول عن التكيف مع نفسه ومع بيئته، أي أنها تتم بإرادة ورغبة الفرد، عدا نوع واحد من التكيف ليس للإنسان دخل فيه وهو التكيف البيولوجي الذي يتم بطريقة آلية دون إرادة الكائن الحي.

- يستطيع الفرد أن يغير في عملية التكيف مع نفسه، وذلك بتغيير أنماط سلوكه السيئة، أو تغيير دوافعه وأهدافه أو تعديلها، ويستطيع أن يغير في البيئة الخارجية المادية والإجتماعية.

- أن عملية التكيف تظهر بوضوح في سوء تكيف الإنسان إذا كانت العوائق والعقبات قوية وشديدة ومفاجأة، ولا يظهر سوء التكيف إذا كانت تلك العوائق بسيطة ومألوفة واعتاد الإنسان عليها وعلى تغطيتها.

- العوامل الوراثية في عملية التكيف النفسي فالوراثة السيئة التي يرثها الإنسان كوراثة النقص العقلي أو الحساسية الإنفعالية تجعل الفرد قاصرا على التكيف نظرا للإعاقة التي تسببها هذه العوامل الوراثية وتقاوم الإنسان في ممارسة حياته والإختلاط بالآخرين.

- التكيف عملية مستمرة من المهد إلى اللحد لأن الإنسان في معركة مستمرة في إشباع دوافعه المتعددة فخاصة الحيوية التي تلازمه لحفظ حياته ونوعه.
- تتوقف درجة تمتع الإنسان بالصحة النفسية الجيدة على مدى قدرته على التكيف النفسي في المجالات المختلفة ولأن التوافق والتوافق دلالة على تمتع الإنسان بالصحة النفسية الجيدة.

( جبل، 2001، ص 328).

#### 5. أبعاد التكيف النفسي:

##### التكيف الشخصي:

وهو أن يكون الفرد راضيا عن نفسه غير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها أو غير واثق فيها، كما تتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق والضيق والنقص والرثاء للذات.

(فهيم، 1978، ص 19).

##### التكيف الإجتماعي:

إن كل كائن حي إنساني يعيش في مجتمع، وتحدث داخل إطاره عمليات من التأثير والتأثر المتبادلة التي تتم بين أفراد ذلك المجتمع، ويحدث بين هؤلاء الأفراد نمط ثقافي معين، كما أنهم يتصرفون وفق مجموعة من النظم والقوانين والتقاليد والعادات والقيم التي يخضعون لها للوصول إلى حل مشاكلهم الحيوية لاستمرار بقائهم بطريقة صحيحة نفسيا واجتماعيا. (نفس مرجع سابق، ص 23).

ويشمل السعادة مع الآخرين والإلتزام بقوانين المجتمع وقيمه والتفاعل الإجتماعي السوي، والعمل للخير والسعادة الزوجية، والراحة المهنية، ويظهر هذا النوع من التكيف في المجالات التالية:

أ. في الدراسة:

ويطلق عليه إسم الدراسي، أي نجاح الفرد في المؤسسات التعليمية والنمو السوي معرفيا واجتماعيا، وكذلك التحصيل المناسب، وحل المشكلات الدراسية مثل: ضعف التحصيل الدراسي.

ب. في الأسرة:

ويطلق عليه إسم التكيف الأسري، وهو أن يسود الوفاق بين الزوجين وأن تكون العلاقة قائمة على المودة والمحبة والتعاون، ويتضمن هذا التكيف منذ البداية ما يسمى بالتوافق الزوجي **Marriage Adjustment** المتعلقة أساسا باختيار الشريك، وتجانس مستوياتهما الفكرية والثقافية والاجتماعية والعمرية.

ج. في العمل:

ويطلق عليه إسم التوافق المهني (**Vocational Adjustment**) ويتضمن اختيار الشخص للمهنة أو العمل الذي يناسب قدراته واستعداداته وتقبلها ورضاه عنها، ومحاولاته المستمرة لتطويرها والإبداع فيها وشعوره بالسعادة والرضا أيضا.

(بطرس، 2008، ص 103).

6. أشكال التكيف:

التكيف قد يكون مناسباً ومصدر إرتياح واطمئنان وهذا ما يسمى بالتكيف الحسن مثال عليه طفل يشبع حاجاته إلى التقدير عن طريق أداء واجباته المدرسية وتفوقه الدرامي أو مساعدة الآخرين.

التكيف قد يكون غير مناسب ومنطويا على الإضطراب ويسمى بالتكيف السيء مثال عليه طفل يقوم باتباع حاجاته إلى التقدير عن طريق الكذب والإدعاء أو عن طريق السرقة والتباهي.

(الخالدي والعلمي، 2009، ص 44).

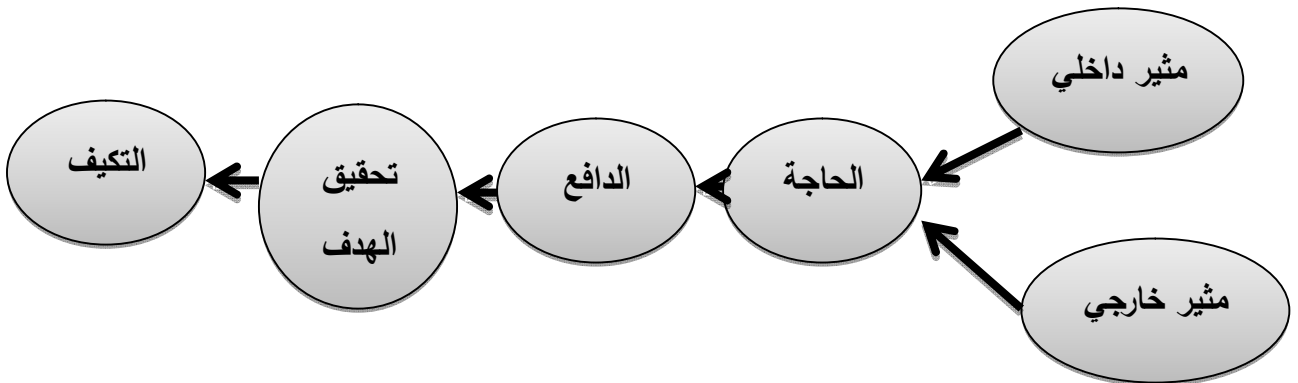
## 1.6. التكيف الحسن:

ينطوي التكيف الحسن على سلوك يكون فيه التفاعل بين الفرد ومحيطه وبينه وبين نفسه مثمرا، ويشير التكيف الحسن إلى قدرة الفرد على إشباع حاجاته ودوافعه، بطريقة ترضيه وترضي المحيط به.

ويكون التكيف الحسن على مستويين:

**الأول:** شخصي ويشير إلى التوازن بين الوظائف المختلفة، مما يترتب عليه أن تقوم الأجهزة النفسية بوظائفها دون صراعات قوية.

**ثانيا:** إجتماعي ويعني أن ينشأ الفرد علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها، ويتأثر التكيف الإجتماعي بمدى الإنسجام الداخلي في الشخصية.



الشكل رقم 06: يوضح التكيف الحسن.

(الخفاف، 2014، ص 34).

## مظاهر التكيف الحسن:

جرت محاولات عديدة لتحديد مظاهر التكيف الحسن، ونقدم فيما يلي أهم المظاهر

التي أشارت إليها تلك الدراسات:

1. العلاقة الصحية مع الذات: وتتمثل في ثلاثة أبعاد:

أ. فهم الذات:

ويعني ذلك أن يعرف المرء نقاط القوة ونقاط الضعف لديه وأن لا يبالغ في تقدير خصائصه ولا يقلل منها من ناحية ثانية.

ب. تقبل الذات:

أي أن يقبل الإنسان ذاته بإيجابياتها وبنقاط قصورها، وأن لا يرفضها، لأن رفض الذات يؤدي إلى رفض الآخرين والفشل في التكيف.

ج. أن يسعى الفرد إلى تطوير ذاته:

ويكون ذلك بتأكيد جوانب القوة ومحاولة التغلب على القصور والضعف.

2. المرونة:

يشير التكيف الحسن إلى أن الفرد يحاول دائماً أن يجد بدائل للسلوك الذي يفشل في الوصول للهدف كذلك يمكن أن ينصرف عن الموقف كلياً إذا وجد أن الهدف أو المشكلة أعلى من مستوى إمكانياته، وأنها لا تستحق الجهد الذي يبذل فيه.

3. الشعور بالأمن:

يشعر الفرد المتكيف إيجابياً بالأمن والطمأنينة بصفة عامة، وهذا لا يعني أن الإنسان السوي لا ينتابه القلق، ويمر بحالات صراع، بل يشعر بالقلق عندما توجد مواقف مثيرة للقلق، ويمر بالصراع إذا واجه مواقف الاختيار بين بدائل أو مواقف متعارضة، لكنه يواجه المواقف بفعالية، ويسعى لحل مشكلاته.

4. الاستفادة من الخبرة:

يتضمن التكيف المناسب تعديلاً في السلوك عند الضرورة بناء على الخبرات التي يمر فيها الفرد، فكل موقف يمر به يضيف إلى خبرته ما يجعله أكثر قدرة على مواجهة المواقف الآتية. (جبريل، 2009، ص 58، 590)

5. التناسب:

ويعني عدم المبالغة ومواجهة الموقف بما يقتضيه، وخاصة في المجال الإنفعالي والمظهر السليم في الإنفعال أن تكون حساسية الفرد الإنفعالية متناسبة مع ما تستدعيه الظروف التي تحيط به، وأن تبقى ضمن حدود تحكمه تحكما متناسبا مع مستوى نموه العام، ويشعر الفرد السوي بالسرور والحزن والدهشة، لكن يعبر بقدر متناسب مع المثيرات التي أثارها.

6. الواقعية:

وهذا الأمر يشير إلى إدراك مناسب للحقيقة، فالتكيف الحسن يتطلب الواقعية في تقدير الأمور، لأن البعد عن الواقعية يؤدي بالفرد إلى تقدير خاطئ للأمور مما قد يسبب له المشاكل الشخصية والاجتماعية، كما يتطلب فهم الواقع والإتزان في ردود الأفعال وما يجري في العالم المحيط.

7. ضبط الذات:

من عناصر التكيف السوي ممارسة ضبط السلوك إراديا فالأشخاص المتكيفون إيجابيا يتقون بقدرتهم على التحكم بسلوكياتهم، وكبح اندفاعاتهم.

8. الإنتاجية والكفاية في العمل:

يتضمن التكيف السوي نجاح الفرد في استغلال قدراته في نشاط منتج، مع وجود عنصر التفاؤل، ومحاولة تحسين الذات والتقدم بها نحو مزيد من الإتقان.

9. القدرة على مواجهة الإحباط:

يتصف الإنسان ذو التكيف الحسن بقدرة على مواجهة الإحباط، وصلابة قوية إزاء متاعب الحياة وأحداثها اليومية كما يتصف بدرجة عالية من التحمل والصمود، ومواجهة عقلانية لمواقف الإحباط لا يطغى عليها الإنفعال أو التخبط، ومن أبرز مؤشرات التكيف الحسن قدرة الفرد على الصبر والصمود أمام الشدائد، والأزمات، والصعوبات، والمعوقات

على الطريق، ومثال ذلك التعرض لأزمة مالية، أو فقدان عزيز، إن مواجهة هذه المواقف ومثيلاتها بفعالية واتزان من أهم مؤشرات التكيف الحسن.

(المرجع نفسه، ص 59، 60).

#### 10. الإتزان الانفعالي:

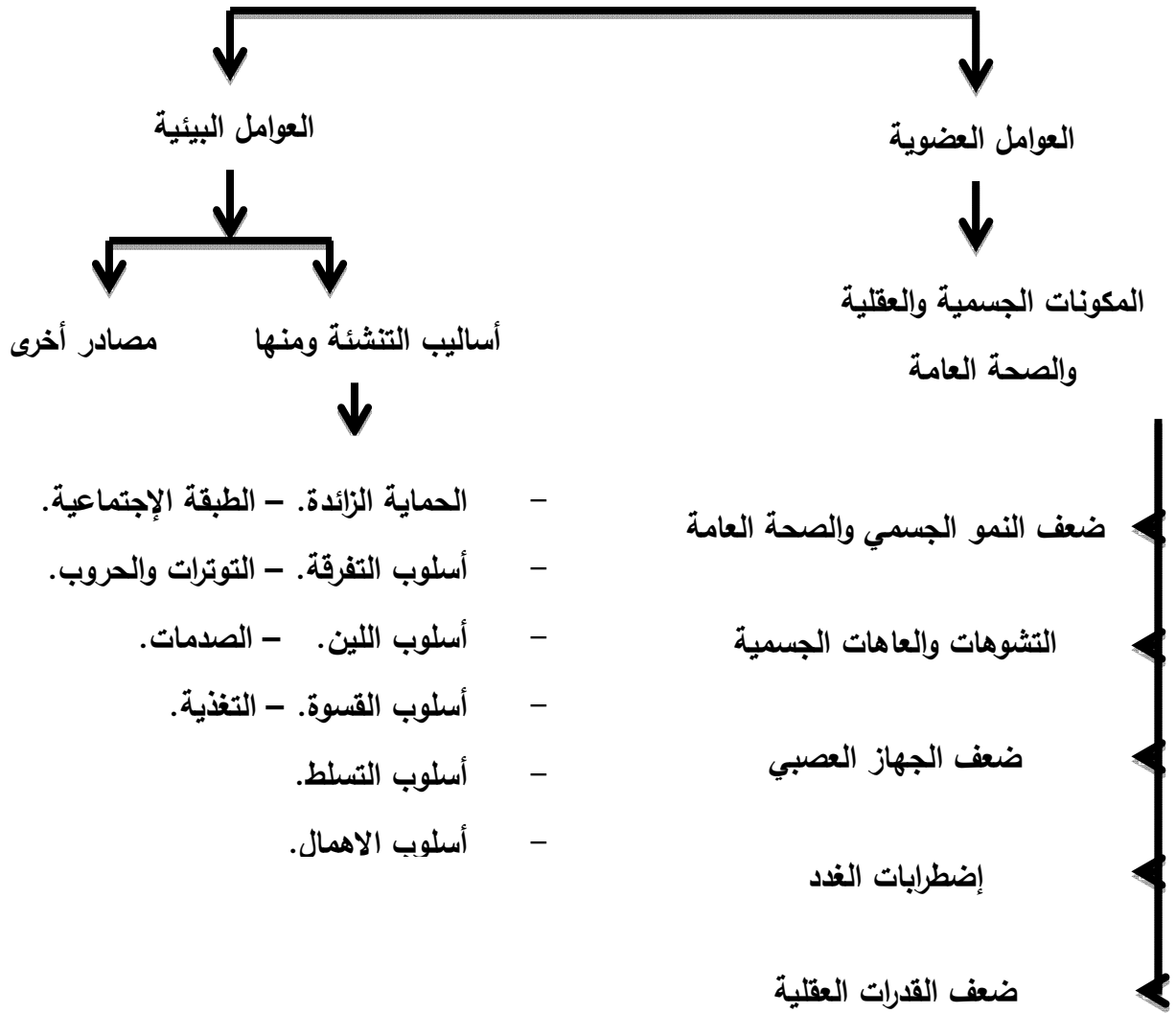
ويشير الإتزان الانفعالي إلى الحالة التي يستطيع فيها الشخص إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه، ثم الربط بين هذه الجوانب، وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل، بحيث ينجح في تحديد الإستجابات ومقتضيات الموقف، وفي تكيف إستجابته تكيفا ملائما ينتهي بالفرد إلى التكيف مع البيئة، والمساهمة الإيجابية في نشاطها، وفي الوقت نفسه يصل الفرد إلى حالة من الشعور بالرضا والسعادة.

(المرجع السابق، ص 60، 61).

#### 2.6. التكيف السيء:

هو عجز الفرد عن إشباع حاجاته ودوافعه بطريقة يرضى عنها المجتمع، ويرجع العجز إلى أسباب وراثية وبيئية وانفعالية.

(الخفاف، 2014، ص 335).



الشكل رقم 07: يوضح مصادر سوء التكيف النفسي.

(الخالدي والعلمي، 2009، ص 46).

مظاهر التكيف السيء:

1. التعاسة الشخصية:

الشعور بالتعاسة مظهر أساسي لسوء التكيف، ويعد معيار مهم لكشف الإضطراب النفسي وتتمثل التعاسة الشخصية بالإنزعاج والضيق والخوف.

2. عدم فهم المرء لذاته:

إن فهم الذات عامل أساسي في التكيف ويكون التكيف سلبيا عندما يبالغ الفرد في قدراته أو يضع أهدافا أقل من قدراته.

3. الجهود أو نقص المرونة الفكرية:

السلوك الجامد هو عدم قدرة الفرد على إيجاد أساليب سلوكية بديلة لأنماط السلوك التي إعتاد عليها حتى عند فشله في تحقيق أهدافه، إذ يرفض تغيير أفكاره أو سلوكه وفقا للمتغيرات الجديدة في البيئة.

4. رفض الذات:

إن رفض الذات يعد مظهرا من مظاهر سوء التكيف، وقد يؤدي إلى الصراع والقلق والضعف في ثبات الشخصية.

5. العزلة:

إن فشل الفرد في تحقيق تكيف مثمر يؤدي إلى إحساس بالعزلة والكآبة وفقدان السعادة.

6. عدم تحمل المسؤولية:

إن عدم تحمل المسؤولية يؤدي إلى عدم قدرة المرء على الإقرار بنتائج سلوكه، وإظهار مشاعر الإلتزام نحو الجماعة والإستقامة وإبداء التحسس نحو حاجات الآخرين.

( الخفاف، 2014، ص 336، 337).

7. العوامل الأساسية في التكيف النفسي:

1. الجوانب النمائية:

وهي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يتعلمها حتى يعيش بسعادة واطمئنان، ويعبر مرحلة النمو بسلام، ولكل مرحلة من مراحل النمو (الطفولة الأولى،

والمتوسطة، والأخيرة، والمراهقة، والرشد، والشيوخة) مطالب خاصة بها، وكلما حقق الفرد مطالب المرحلة الأولى السابقة سهل عليه تحقيق مطالب الثانية وهكذا.

## 2. الدوافع الأولية والثانوية:

هو حالة جسمية ونفسية داخلية يوافقها توتر داخلي يوجه الكائن الحي نحو أهداف معينة تشبع الدافع وتسد النقص (الحاجة) لكي يعود لحالة السوية.

والدافع لا يمكن ملاحظتها، وإنما نلاحظها من خلال آثارها ومظاهرها في السلوك، لذلك نسمي الدافع (تكوين فرضي) والدوافع نوعان وهما:

### أ. دوافع أولية وتسمى عضوية:

وهي التي يولد الفرد وهو مزود بها وإشباعها ضروري للحفاظ على البقاء وهي مشتركة بين الإنسان والحيوان ومنها: دافع الجوع، والعطش، والجنس والراحة.

### ب. دوافع ثانوية وتسمى (نفسية إجتماعية):

وهي التي تكتسب من البيئة الإجتماعية، وضرورية للتكيف النفسي، ومن هذه الدوافع: الحاجة للحب والتقدير، الإلتناء، الإستقلال، وبشكل عام يمكن القول إن إشباع هذه الدوافع له دور هام في عملية التكيف.

(بطرس، 2008، ص 103، 104).

## 8. النظريات المفسرة للتكيف النفسي:

### 1.8. النظرية البيولوجية:

يرى أصحاب هذا الإتجاه بأن مفهوم التكيف هو يشمل تكيف الكائن الحي مع البيئة التي يعيش فيها، وبأن سوء التكيف وفشله ينبع من الأمراض التي تصيب الجسم وأنسجته خاصة المخ، وهي الأمراض التي يمكن توارثها أو اكتسابها خلال الحياة نتيجة الإصابات والعدوى أو خلل هرموني ناتج عن الضغط الواقع على الفرد، ومن رواد هذه

النظرية داروين وجالتونكالمان، فأصحاب هذه النظرية ينظرون لتكيف الإنسان من خلال المفاهيم الفيسيولوجية والطبية، وذلك وفق مسارين:

مسار لا شعوري:

تقوم به أجهزة الجسم تلقائياً دون إرادة الفرد، كزيادة نسبة الأدرينالين في الدم تؤدي إلى الهرب.

مسار شعوري:

يقوم به الإنسان بشكل إرادي كتناول الأدوية عند المرض أو التعب.

(ملال ، 2016-2017، ص 55).

## 2.8. نظرية التحليل النفسي:

يعتبر فرويد من أبرز أصحاب هذه النظرية ويرى أن عملية التكيف غالباً ما تكون لا شعورية، أي أن الأفراد لا تعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم، فالشخص المتكيف هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة إجتماعياً. ويرى فرويد أن الحساب والذهان ما هما إلا عبارة عن شكل من أشكال السوء التكيفي ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتكيفة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات:

أ. قوة الأنا.

ب. القدرة على العمل.

ج. القدرة على الحب.

(مدحت ، 1999، ص 86).

## 2.9. النظرية السلوكية:

يرى رواد النظرية السلوكية أمثال واطسون وسكنر (Watson&Skinner) بأن عملية التكيف مكتسبة عن طريق التعلم والخبرات التي يمر بها الفرد، إذ أن السلوك التكيفي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية إستجابة الفرد لتحديات الحياة، والتي ستقابل بالتعزيز أو التدعيم، ويعتقد أن بأنه من غير الممكن أن تنمو عملية التكيف النفسي عن طريق الجهد الشعوري، ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق التلميحات البيئية أو إثباتها، وبين كل من (بولمان وكراسنر) أنه عندما يجد الفرد أن علاقته مع الآخرين لا تعود عليه بالإثابة، فإنه قد ينسلخ عنهم، ويبدى اهتماما أقل فيما يتعلق بالتلميحات الإجتماعية، وينتج عن ذلك أن يأخذ هذا السلوك شكلا شاذا أو غير متوافق، أما باندورا فقد رفض التفسير السلوكي الكلاسيكي والذي يقول بتشكيل طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية، حيث أكد بأن السلوك وسمات الشخصية ما هي إلا نتاجا للتفاعل المتبادل بين ثلاثة عوامل هي المثيرات وخاصة الإجتماعية، والسلوك الإنساني والعمليات العقلية والشخصية، كما أعطى وزنا كبيرا للتعلم عن طريق التقليد ولمشاعر الكفاية الذاتية، حيث يعتقد أن لمشاعر الكفاية أثرها المباشر في تكوين السمات التكيفية أو غير التكيفية.

(الجعيد، 2011، ص 13، 14).

## 4.8. النظرية الإنسانية:

ينظر أصحاب المذهب الإنساني إلى عملية التوافق في ضوء خصائصه التي تنطوي على المحاور التالية:

- يعد التوافق حالة وعي، وتجارب حياتية، وتعبيرات واقعية.
- أنه يبدأ من الكل ويعطي الأولوية للكلية على الأجزاء، فالكل لا يمثل مجموعة العناصر المكونة له، بل يختلف عنه في اكتسابه معنى أشمل مستمد من فكرة الكلية.

- لأن القوانين التي تحكم عملية التوافق تأخذ الوجهة الكيفية والفنية وليست الإحصائية البحتة.

- يؤكد هذا الإتجاه في تفسير عملية التوافق على أهمية دراسة الذات ويشدد على أهمية القيم التي تعتبر المحددات الضابطة لسلوك الفرد أي سلوك الناتج.

(عقونوبديرينة، 2018، ص 35.)

من أبرز أنصار هذا الإتجاه "ماسلو" و"روجرز"، بحيث يرى "ماسلو" أن الشخص المتكيف هو الذي يحقق ذاته، وتحقيق الذات يعني تحقيق القوى الكامنة الفطرية عند الشخص ويتميز الشخص المتكيف بمجموعة خصائص هي:

- تقبل الذات والآخرين والطبيعة.

- التلقائية في الحياة الداخلية والأفكار والدوافع.

- التركيز على المشكلات لحلها بطريقة منطقية.

- إدراك أكثر فاعلية للواقع.

- الإستقلالية الذاتية عن الثقافة والبيئة.

- التمييز بين الذاتية عن الثقافة والبيئة.

- التمييز بين الوسائل والغايات.

- الشعور بالقوة، المشاركة الوجدانية والإنتماء للآخرين.

(ملال ، 2016-2017، ص 57.)

### خلاصة الفصل

وفي الأخير نستنتج أن التكيف النفسي له أهمية في تغيير أنماط سلوك الفرد السيئة وتعديلها وهو عملية مستمرة من المهد إلى اللحد، لأن الإنسان في معركة ديناميكية من أجل إشباع دوافعه وهو من أهم عوامل إيزان الشخصية وتمتعها بالصحة النفسية، ليحدث علاقة أكثر إيجابية بينه وبين نفسه وبين بيئته، ليصبح أكثر توافقاً وازتانا في مختلف حاجاته.

# الجانب التطبيقي للدراسة

# الفصل الرابع

## إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- حدود الدراسة

3- عينة الدراسة

4- أدوات جمع البيانات

5- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

6- الأساليب الإحصائية

خلاصة الفصل

## تمهيد :

يعتبر ضبط الإطار المنهجي من أهم العمليات التي تخضع لها الدراسة العلمية والذي من خلاله تتحدد قيمة كل بحث ، وفي هذا الفصل سيتم تبيان منهج الدراسة ، حدود الدراسة، وعينة الدراسة ، وأدوات الدراسة والخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

**1- منهج الدراسة :**

لا تخلو أي دراسة علمية عن الاعتماد على المنهج من خلال القيام بدراسة وفق واعد وأسس بطريقة علمية ولقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يعتبر الأكثر ملاءمة لموضوع دراستنا والأنسب لها ، فمن خلال هذه الدراسة نسعى إلى تحديد العلاقة الارتباطية بين المتغيرين (الصلابة النفسية، التكيف النفسي) على عينة من معلمي المدارس الابتدائية.

ويعرف المنهج الوصفي بأنه وصف دقيق وتفصيلي لظاهرة أو موضوع محدد على صورة نوعية أو كمية رقمية، فالتعبير الكيفي يصنف الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي يعطينا وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجة ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى (عيشور، 2016، 216)

**2- حدود الدراسة :**

**1-2- الحدود البشرية:** تضمنت الدراسة عينة تتكون من 60 معلم ومعلمة من مدارس الابتدائية

**2-2- الحدود المكانية:** أجريت هذه الدراسة على عينة من المدارس الابتدائية ببلديتي قصر الحيران وبليل ولاية الاغواط وهي كمايلي:

## الجدول رقم (01): يمثل اسم مدارس الابتدائية

اسم المدرسة	اسم البلدية	اسم الولاية
مدرسة البشير الإبراهيمي	قصر الحيران	الأغواط
مدرسة أول نوفمبر	قصر الحيران	الأغواط
مدرسة غريس المداني	قصر الحيران	الأغواط
مدرسة العربي بن مهيدي	بليل	الأغواط
مدرسة بوهالي محمود	بليل	الأغواط
مدرسة لمنور علي	بليل	الأغواط

2-3- الحدود الزمانية : قمنا بتوزيع أداة بحثنا والمتمثلة في استبيان على أفراد عينة الدراسة في الفترة الممتدة من 15 ماي إلى 19 ماي 2021.

## 3- عينة الدراسة :

هي مجموعة جزئية من المجتمع ولها نفس خصائصه وصفاته تتكون من عدد الأفراد الذين يختارهم الباحث بهدف المشاركة في الدراسة وتمثلت عينة الدراسة من (60) معلما ومعلمة وكانت العينة عشوائية .

## الجدول رقم (02): يمثل خصائص العينة حسب الجنس

الرقم	الجنس	التكرار	النسبة المئوية
01	الذكور	20	33.33 %
02	الإناث	40	66.66 %
	المجموع	60	100 %

نلاحظ من خلال الجدول رقم 02 أن نسبة الذكور 33.33 %

ونسبة الإناث 66.66 %

## 4- أدوات جمع البيانات :

4-1- الاستبيان : يعتبر الاستبيان من الأدوات الأساسية لجمع البيانات الميدانية ويعرف على انه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين تسمح بالوصول إلى حقائق جديدة عن الموضوع أو التأكد من معلومات متعارف عليها لأنها غير مدعمة بحقائق (المهالي، 1988، ص183)

## 4-2- وصف أداة استبيان الصلابة النفسية :

اعتمدنا في دراستنا على استبيان الصلابة النفسية من مذكرة بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى أمهات أطفال التوحد دراسة وصفية ارتباطيه ببعض المراكز المتخصصة بولاية الوادي ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماسترفي علوم التربية تخصص تأهيل في التربية من إعداد الطالبين قديري حنان وونيس دلال ، حيث الاستبيان من إعداد مخيمر عماد 2002 حيث يتكون الاستبيان من 47 بنداً ويتصرف قمنا بنزع بعض البنود ومن أجل تمكين المعلمون والمعلمات الإجابة عليه بصراحة تامة ، فأصبح يتكون استبيان الصلابة من 25 بنداً فقمنا بتحكيمة عند مجموعة من الأساتذة المحكمين

## 4-3- وصف أداة الاستبيان التكيف النفسي

اعتمدنا في دراستنا على استبيان التكيف النفسي من إعداد الباحث على محمد الشاعر 2014 ويتكون من 56 بنداً ويتصرف قمنا بنزع بعض البنود ومن أجل تمكين المعلمون والمعلمات الإجابة عليه بصراحة تامة ، فأصبح يتكون استبيان التكيف النفسي من 25 بنداً بتحكيمة عند مجموعة من الأساتذة المحكمين .

## 5- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

## 5-1- الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية

الصدق: باستخدام الجذر التربيعي لمعامل الثبات والجدول الآتي يبين نتائج قيم معاملات الصدق:

الجدول رقم (03): يوضح معامل الصدق الذاتي لمقياس الصلابة النفسية

عدد العبارات	معامل الصدق الذاتي	المحور
0.05	0.65	الصلابة النفسية

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة معامل الصدق الكلية بلغت 0.65 وهي تقترب من القيمة 01 مما يدل على أن استبيان الصلابة النفسية يتمتع بمعامل صدق مرتفع.

## 5-2: ثبات المقياس:

طريقة -معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي: تم التأكد من ثبات مقياس الصلابة النفسية عن طريق حساب تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ فتحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (04): يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية

مستوى الدلالة	معامل ألف كرونباخ	المحور
0.05	0.43	الصلابة النفسية

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية بلغت وهذا بمثابة مؤشر متوسط ولكنه دال على ثبات المقياس، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات متوسط مما يجعله صالحاً نوعاً ما للتطبيق في الدراسة الأساسية.

### 5-3- الخصائص السيكومترية لاستبيان التكيف النفسي

-طريقة الصدق الذاتي : تم حساب الصدق الذاتي من خلال الجذر التربيعي لمعامل الثبات و الجدول الآتي يوضح قيم معاملات الصدق :

الجدول رقم (05): يوضح معامل الصدق الذاتي لاستبيان التكيف النفسي

المحور	معامل الصدق الذاتي	مستوى الدلالة
التكيف النفسي	0,83	0,05

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة معامل الصدق الكلية بلغت 0,834 وهي تقترب من القيمة 01 مما يدل على أن المقياس يتمتع بمعامل صدق مرتفع

### 5-4 ثبات الاستبيان:

معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي: تم التأكد من ثبات مقياس التكيف النفسي عن طريق حساب تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ فتحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (06): يوضح معامل ألفا كرونباخ لاستبيان التكيف النفسي

المحور	معامل ألفا كرونباخ	مستوى الدلالة
التكيف النفسي	0.69	0,05

يتضح من الجدول أعلاه أن معامل ألفا كرونباخ لمقياس التكيف النفسي قدرت قيمته بـ 0.69 وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات الاستبيان أي يتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحاً للتطبيق.

#### 6- الأساليب الإحصائية:

-معامل الارتباط Pearson

- معادلة ألفا كرونباخ

-إختبار (T) لعينتين مستقلتين.

خلاصة الفصل :

كان الهدف من هذا الفصل استعراض منهج الدراسة والأدوات التي استخدمت فيها وكما تم التطرق إلى الأساليب المستخدمة ويعد هذا الفصل حلقة وصل بين الجانب النظري والجانب الميداني.

# الفصل الخامس

## عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد :

1- عرض النتائج حسب فرضيات الدراسة

1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى

1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية

1-3 عرض نتائج الفرضية الثالثة

2- مناقشة نتائج الدراسة :

2-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى

2-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية

2-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة

الاستنتاج العام :

## تمهيد :

تم التعرض في هذا الفصل إلى النتائج التي تم التوصل إليها من خلال الدراسة الميدانية وهذا بعد إجراء وجمع معطيات الإحصائية حول الدراسة عن طريق الإطار المنهجي وذلك بتبويب وتنظيم النتائج الإحصائية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للدراسات النفسية والاجتماعية (SPSS) ثم مناقشة الفرضيات وذلك من خلال الربط بين الجانبين النظري والميداني للدراسة ثم تطرقنا إلى الاستنتاج العام والخاتمة وتقديم بعض الاقتراحات والتوصيات.

## 1- عرض النتائج حسب فرضيات الدراسة :

## 1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى :

نصت على أنه: "توجد علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والتكيف النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث معامل ارتباط Pearson للكشف عن قيم معاملات الارتباط بين بعدي المقياسين والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

الجدول رقم (07): يوضح قيمة معامل الارتباط بين التكيف النفسي والصلابة النفسية

القيم الاحصائية المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط (r)	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
التكيف النفسي	99,96	8.21	0.237	0,071	0.05
الصلابة النفسية	60.15	3.85			

من خلال الجدول رقم (...) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للصلابة النفسية 60.15 بانحراف معياري قيمته 3.85 كما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للتكيف النفسي 99.96 بانحراف معياري قيمته 8.21، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط 0.237 ، وقدرت القيمة الاحتمالية بـ 0.071 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد على وجود علاقة ارتباطية ضعيفة وموجبة وغير دالة احصائية بين التكيف النفسي والصلابة النفسية لدى معلمي المدارس الابتدائية.

## 1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية

نصت على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس (معلمين/ معلمات)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث إختبار (T) لدلالة الفروق بين المتوسطات والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

الجدول رقم (08): يوضح نتائج إختبار "T" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات الجنسين في مقياس الصلابة النفسية

المتغير	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
الصلابة النفسية	ذكر	20	59.75	3.30	0.56	58	0.574	دال
	أنثى	40	60.35	4.12				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية للجنسين (ذكور/ إناث) في أبعاد استبيان الصلابة النفسية حيث جاءت الفروق طفيفة بينهما وغير دالة إحصائياً وما يؤكد ذلك هو قيمة (ت) T-TEST والتي بلغت (0,56)، كما أن القيمة الاحتمالية بلغت (0,574) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 مما يؤكد على عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى الصلابة النفسية ومنه فإننا نقبل الفرض الصفري H0 ونرفض الفرض البديل H1 وبالتالي فإن الفرضية لم تتحقق.

## 1-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة

نصت على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التكيف النفسي تعزى لمتغير الجنس (معلمين/ معلمات)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث إختبار (T) لدلالة الفروق بين المتوسطات والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

الجدول رقم (09): يوضح نتائج إختبار "T" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات

درجات الجنسين في مقياس التكيف النفسي

المتغير	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
التكيف النفسي	ذكر	20	101.75	8.23	1.19	57	0.235	غير دال
	أنثى	40	99.05	8.15				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية للجنسين (ذكور/ إناث) في أبعاد مقياس التكيف النفسي حيث جاءت الفروق طفيفة بينهما وغير دالة إحصائياً، وما يؤكد ذلك هو قيمة (ت) T-TEST والتي بلغت 1,19، كما أن القيمة الاحتمالية بلغت 0,235 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 مما يؤكد على عد وجود فروق في التكيف النفسي بين المعلمين والمعلمات ومنه فإن الفرضية الثالثة لم تتحقق.

## 2- مناقشة نتائج الدراسة :

## 2-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الاولى :

يتبين من خلال نتائج الفرضية الاولى انه توجد علاقة ارتباط ضعيفة وموجبة بين الصلابة النفسية والتكيف النفسي، لدى افراد عينة الدراسة لان قيمة معامل الارتباط برسون غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05، وبهذا يمكن القول ان الصلابة النفسية تعتبر قوى مقاومة لدى الفرد يستخدمها اثناء تعرضه لضغوط والاحداث من اجل التوصل الى حل للمواقف التي تعترضه، في الحياة ومنه تحقيق التكيف النفسي الذي يعد احد القدرات التي يمتلكها الفرد من اجل التغلب على مشكلاته النفسية وكما يسعى التكيف النفسي الى التغيير من السلوك وبناء الفرد ليحدث توافق بينه وبين بيئته وكلما زاد مستوى الصلابة النفسية زاد مستوى التكيف النفسي لدى المعلمين والمعلمات، وعليه يمكننا القول ان الفرضية الاولى قد تحققت.

## 2-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية :

يتضح من الجدول اعلاه انه لا توجد فروق في متغير الصلابة النفسية بين الذكور والاناث لان الصلابة النفسية عند معلمي المدارس الابتدائية افراد عينة الدراسة لا تختلف باختلاف الجنس ذكور / اناث وذلك يعني ان مستوى الصلابة النفسية لدى الذكور يساوي مستوى الصلابة النفسية لدى الاناث وهذا راجع لان الضغوط التي تواجه معلمي المدارس الابتدائية لديهم نفس المشاكل والضغوطات وهذا بسبب البيئة والمؤثرات المحيطة بهم في الوسط المدرسي او الخارجي، وهناك بعض الدراسات التي اتفقت مع نتائج دراستنا الحالية التي توصلت الى عدم وجود فروق بين الجنسين في متغير الصلابة النفسية كدراسة جديد احلام (2018) وهناك بعض الدراسات اختلفت مع نتائج دراستنا التي توصلت الى وجود فروق بين الجنسين في متغير الصلابة النفسية كدراسة زينب بلحشاني (2008) ومن

خلال ما سبق يتبين عدم وجود فروق بين جنسين في متغير الصلابة النفسية وبالتالي عدم تحقق الفرضية .

### 2-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

يتضح من خلال الجدول اعلاه انه لا توجد فروق في التكيف النفسي بين الذكور والاناث وعليه فان الفرضية لم تتحقق فهذه النتيجة جاءت متوافقة مع دراسة رقية العون وفاطمة الزهرة البديرينة (2018/2017) وهناك بعض الدراسات اختلفت مع دراستنا الحالية كدراسة محمد ساعد الجعيد، وقد يعود هذا الى البيئة التي يدرس فيها معلمي المدارس الابتدائية فنجد الذكور متكيفين ومتوافقين مع ذاتهم ومحيطهم الذي يدرسون فيه وهذا راجع الى العوامل والمؤثرات التي يعيشون فيها وايضا نجد لديهم نفس الجو الذي يسود داخل محيط المدرسة وخارجها وبالتالي يمكننا القول ان الفرضية لم تتحقق.

### الاستنتاج العام :

سعت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والتكيف النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية وبعد صياغة فرضيات الدراسة واختيارها بالاعتماد على الأساليب الإحصائية الملائمة وانطلاقاً من النتائج المتحصل عليها وعرضها ومناقشتها بناء على الجانب النظري وتطبيق استبيانين الصلابة النفسية والتكيف النفسي على عينة من المعلمين بالمدارس الابتدائية ببلديتي قصر الحيران وبليل بولاية الاغواط التي قدر عددهم ب60 معلماً ومعلمة وتم التوصل إلى النتائج التالية :

وجود علاقة ارتباطيه ضعيفة وموجبة وغير دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والتكيف النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية .

عدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في مستوى الصلابة النفسية ومنه فإننا نستقبل الفرض الصفري  $H_0$  ونرفض البديل  $H_1$  وبالتالي فإن الفرضية لم تتحقق.

عدم وجود فروق في التكيف النفسي بين المعلمين والمعلمات وهذا ما يتنافى مع ما افترضناه وبالتالي عدم تحقق الفرضية.

خاتمة

### الخاتمة :

إن الصلابة النفسية إحدى السمات الشخصية التي تلعب دورا هاما في حماية الفرد من الأحداث الضاغطة كما أنها تساعد المعلم من أداء مهامه والتغلب على الأحداث الضاغطة حيث حدوثها وتحويلها إلى مصادر قوة داعمة له وذلك من خلال قدراته على التغلب على كل مشاق الحياة وتحقيق الطموحات لديه ولا يمكنه بناء هذه الطموحات في التدريس إلا من خلال التكيف النفسي الايجابي للتعامل مع ضغوط مهنة التدريس والصلابة النفسية مرتبطة بالتكيف النفسي لأنها قدرتان ايجابيتان تجعل من المعلمين يتصرفون بايجابية مع مختلف المواقف ويواجهون المواقف الضاغطة كما تعتبر الصلابة النفسية من المؤشرات الأساسية للتكيف النفسي والصحة النفسية .

وقد توصلنا من خلال النتائج إلى مايلي :

وجود علاقة ارتباطيه ضعيفة وموجبة وغير دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية والتكيف النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية .

عدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في مستوى الصلابة النفسية ومنه فإننا نستقبل الفرض الصفري  $H_0$  ونرفض البديل  $H_1$  وبالتالي فان الفرضية لم تتحقق.

عدم وجود فروق في التكيف النفسي بين المعلمين والمعلمات وهذا ما يتنافى مع ما افترضناه وبالتالي عدم تحقق الفرضية.

الاقتراحات والتوصيات:

- إعداد المختصين ببرامج لرفع مستوى الصلابة النفسية التكيف النفسي لمعلمي المدارس الابتدائية.
- ضرورة الاهتمام بتوفير الإمكانيات المناسبة التي تتضمن تعزيز الصلابة النفسية للمعلمين بعد تحديد المشكلات التي تواجه معلمي المدارس الابتدائية
- إجراء دراسات مماثلة حول الصلابة النفسية والتكيف النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية
- توفير جو مناسب داخل المدارس الابتدائية من أجل أن يستطيع المعلمين التكيف مع أنفسهم ومع المحيط المدرسي.
- إعداد برامج تدريبية للمعلمين المدارس الابتدائية من أجل رفع مستوى الصلابة النفسية لديهم.
- زيارات المتكررة للمعلمين من قبل مدير المدرسة والتوجيهات التي يتلقونها منه تساهم في رفع روحهم المعنوية، وشعورهم بالأمن والطمأنينة.
- العمل على مراعاة خصائص المعلمين النفسية داخل المدرسة وخارجها سواء من قبل أسرهم أو زملائهم.

# قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع:

- ابن منظور، محمد بن مكرم، (1999)، لسان العرب، الجزء السابع، دار المعارف القاهرة.
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف، (2015)، الصحة النفسية منظور جديد، دار الشروق للنشر والتوزيع، ط1، عمان.
- أنيس وآخرون، (1973)، المعجم الوسيط، دار المعارف، القاهرة.
- بطرس حافظ، (2008)، التكيف والصحة النفسية للطفل، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط1، عمان.
- بلحشاني زينب، (2018)، الصلابة النفسية ولاقتها بالتفاؤل غير واقعي لدى معاقين حركيا، شهادة الماستر، تأهيل في التربية الحاسة، جامعة حمد لخضر، الوادي.
- بن فرحات، آمنة، وحمودة، وفاء، (2017)، علاقة تقدير الذات بالتواجد النفسي لدى الطالب الجامعي، شهادة الماستر، إرشاد وتوجيه، حمة لخضر، الوادي.
- جبريل موسى، وآخرون (2009)، التكيف والرعاية الصحية، دار الفكر للنشر والتوزيع، ط1، الاسكندرية، مصر.
- جبل فوزي، (2001)، علم النفس العام، المكتب الجامعي الحديث، ب.ط، الإسكندرية.
- الجبوري علي الجبوري كريم، (2014)، الصحة النفسية عامة تطبيقا، دار الرضوان للنشر والتوزيع، عمان، ط61 عمان.

- جديد، أحلام، (2018)، علاقة الصلابة النفسية بالدافعية للتعلم، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد 33.
- الجعيد، محمد ساعد، (2011)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير في علم النفس التربوي، جامعة مؤتة السعودية.
- الخالدي، عطاء الله العلمي، دلال، (2009)، الصحة النفسية و علاقتها بالتكيف والتوافق، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ط1 عمان اسماعيل هبة، (2020) علاقة الصلابة النفسية بمستوى الرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة، العدد 107، المجلد 30.
- الخطيب، هشام، الزيادي، أحمد (2011)، الصحة النفسية للطفل، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، ط1، عمان.
- الخفاف، إيمان، (2014)، الذكاء الانفعالي، دار المناهج للنشر والتوزيع، ط1، عمان.
- راضي زينب، (2008)، الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة الماجستير، كلية التربية، غزة.
- رضوان، سامر، (2002)، الصحة النفسية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1.
- شابي، حليلة، ونوارية، أمال، (2018) الصلابة النفسية وعلاقتها وأساليب مواجهة الضغوط لدى الطالبات المقيّمات، رسالة ماستر في علم النفس الاجتماعي، جامعة 08 ماي 1945، قالمة.
- شقورة، يحي عمر شعبان، (2012)، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية لمحافظة غزة، رسالة ماجستير، جامعة زهر، غزة.

- شكري، ريم، القيسي، إسماعيل، (2012)، الأمن النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى زوجات المرضى الفصاميين، رسالة الماجستير، جامعة القدس، فلسطين.
- شلهوب، دعاء، (2016) قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية، دراسة ميدانية لدى عينة من السباب في مراكز الإجراء المؤقت في مدينتي دمشق و سويداء، رسالة ماجستير، جامعة دمشق.
- شويطر خيرة، (2017)، قدرة الأشر التفاعلي لكل من الصلابة النفسية المساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الأمهات، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 30.
- الصهالي، عبد الله (1988)، اسلوب البحث الاجتماعي وتقنياته، منشورات جامعة قاربولس، بنغازي، ليبيا
- صيفي فيصل، (2016) الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لمرضى السكري، شهادة الماجستير في الإرشاد والتوجيه والصحة النفسية، جامعة أبو سعد الله، الجزائر.
- عبد الله محمد، (2004) مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر ناشرون، وزعوة، ط2، عمان.
- العبدلي، خالد (2012) الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة التربية أم القرى السعودية.
- عثمان، فاروق السيد، (2010)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، مصر.

- عقون رقية، بدرينة، فاطمة الزهراء، (2018/2017) مستوى التكيف النفسي الاجتماعي لدى عينة من طلبة سنة أولى جامعي بجامعة عمار ثليجي، شهادة الماستر في علم النفس التربوي، الأغواط.
- عواد نجاح، (2015)، مستوى الصلابة النفسية لدى عاملات مصانع الأغذية لمحافظة رام الله، والسيرة، رسالة الماجستير، عمادة الدراسات العليا، جامعة القدس، فلسطين.
- عودة، محمد (2010)، الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، رسالة الماجستير، كلية التربية بالجامعة الإسلامية، غزة فهمي، مصطفى، (1978) التكيف النفسي، دار مسر للنشر، ب.ط مصر.
- عيشور ، نادية (2017)، منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية مؤسسة حسين راس الجبل للنشر والتوزيع ، الجزائر .
- قديري، حنان، و ونيس، دلال (2017)، الصلابة النفسية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى أمهات أصول التوحد، شهادة الماستر تأهيل في التربية، جامعة حمة لخضر، الوادي.
- مدحت، عبد اللطيف، (1999)، الصحة النفسية والتوقف الدراسي، ب.ط دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع، الإسكندرية
- منسي حسن، (1998)، التكيف النفسي، دار الفكر للنشر والتوزيع، ط1، مصر.

- نوار شهرزاد، زكري، نرجس، (2016)، الصلابة النفسية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى مرضى السكري، مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد 02
- هلكا عمر علاء الدين، (2016)، الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق والأبعاد الأساسية والشخصية لدى عينة من المراهقين اللبنانيين، رسالة الدكتوراه في علم النفس، كلية العلوم الإنسانية، جامعة بيروت، العربية، بيروت.
- اليازجي، محمد رزق، (2011)، الاتجاه نحو المخاطرة النفسية وعلاقته بالصلابة النفسية، دراسة ميدانية على الشرطة الفلسطينية، رسالة ماجستير، كلية التربية الجامعية الإسلامية، غزة.
- ياغي، شاهر يوسف، (2006) الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.

# قائمة الملاحق

## استبيان الصلابة النفسية

الجنس

السلام عليكم :

أخي المتعلم اختي المتعلمة تحية طيبة وبعد.

نقوم بإعداد دراسة كمتطلب تكميلي لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي نضع بين يديك هذا الاستبيان راجيين منك قراءة كل فقرة والإجابة عليها بصراحة تامة بوضع علامة (\*) في الخانة المناسبة وتؤكد انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة واعلم وتؤكد بان إجابتك سوف تحاط بالسرية التامة ولتستخدم الغرض البحث العلمي.

الرقم	العبارة	تنطبق دائما	تنطبق أحيانا	لا تنطبق أبدا
01	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي			
02	اعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها.			
03	عندما أضع خططي المستقبلية غالبا ما أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها			
04	أقتحم المشكلات وأحلها ولا أنتظر حدوثها			

			05	نجاحي في أموري (عمل-دراسة....الخ)يعتمد على مجهودي وليس على الحظ أو الصدفة.
			06	اعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله
			07	اعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات استطيع أن أواجهها .
			08	لدي قيم ومبادئ معينة التزم بها وأحافظ عليها
			09	اعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه
			10	لدي القدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني
			11	اعتقد أن كل ما يحدث لي غالبا هو نتيجة تخطيطي
			12	المشكلات تستقر قواي وقدرتي على التحدي
			13	لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه
			14	اشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث.
			15	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكل .
			16	عندما احل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى
			17	استطيع التحكم في مجرى أمور حياتي
			18	اعتقد أن مواجهة المشكلات اختيار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة

			لدي حب المغامر والرغبة في استكشاف ما يحيط بي	19
			أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها	20
			أهتم كثيرا بما يجري من حولي من قضايا وأحداث	21
			اعتقد أن الحياة التي لا تنطوي على التغيير هي حياة مملة وروتينية.	22
			اخطط لأمر حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف	23
			التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على المواجهة بنجاح	24
			أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث	25

## استبيان التكيف النفسي

الجنس

السلام عليكم

أخيالمعلم أختي المعلمة تحية طيبة :

نقوم بإعداد دراسة كمتطلب تكميلي لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي نضع بين يديك هذا الاستبيان راجين منك قراءة كل فقرة والإجابة عليها بصراحة تامة .

بوضع علامة (\*) في الخانة المناسبة، وتأكد انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، واعلم بأن إجابتك سوف تحاط بالسرية التامة ولا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

الرقم	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	لا يوجد إطلاقا
01	اشعرأنني أجيد التفاعل البناء مع الآخرين.					
02	اشعرأنني عبئ ثقيل على زملاء.					
03	أجدسهولة في كسب ود الزملاء.					
04	احرصعلى أن تتطابق أفعالي مع أقوالي					
05	أنفاد بالتعاون مع الآخرينفي انجاز عمل ما.					

					اشعرأُنني وحيد في داخل المدرسة	06
					اشعر بسعادة كبيرة في الحياة.	07
					واثقمن قدراتي التدريسية	08
					اشعر بأُنني موضع حب واحترام الزملاء.	09
					اشعر بفلق على مستقبلي المهني	10
					أحظى بصداقة عدد كبير من الزملاء و المعلمين	11
					اشعر بالسعادة لكوني معلما	12
					اهتم بالمساهمة في النشاطات المدرسية	13
					اعرف نقاط ضعفي و أحاول التغلب عليها	14
					أضايق لوجودي بين معلمي المدرسة	15
					أُتصرف بهدوء اتجاه المشاكل التي تصادفني داخل المدرسة	16
					استمتع بالوقت الذي اقضيه داخل المدرسة	17
					متعاون مع زملائي المعلمين	18
					أجد سهولة في التعامل مع رؤسائي في العمل.	19
					اشعر بالقلق إذا استدعاني مدير المدرسة	20
					أقاوم إبطات الحياة	21
					أعانيم الشعور بالنقص في أدائي لمهنتي	22
					تقلقني الأفكار الجديدة في التدريس	23

					متسرعفي قراتي	24
					أنتضايق من الآراء المخالفة لرأي	25

T-

## Statistiques de groupe

(ذكر، أنثى)	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التكيف_النفسي ذكر	20	101.7500	8.23264	1.84087
أنثى	39	99.0513	8.15620	1.30604

## Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes
		F	Sig.	t
التكيف_النفسي	Hypothèse de variances égales	.005	.943	1.199
	Hypothèse de variances inégales			1.196

## Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
التكيف_النفسي	Hypothèse de variances égales	57	.235	2.69872
	Hypothèse de variances inégales	38.113	.239	2.69872

## Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
			Inférieur	Supérieur
التكيف_النفسي	Hypothèse de variances égales	2.25022	-1.80727-	7.20471
	Hypothèse de variances inégales	2.25711	-1.87012-	7.26756

**Statistiques**

		الصلابة النفسية	التكيف النفسي
N	Valide	60	59
	Manquant	0	1
Moyenne		60.1500	99.9661
Ecart type		3.85247	8.21262

**Table de fréquences**

الصلابة النفسية

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	50.00	1	1.7	1.7	1.7
	53.00	1	1.7	1.7	3.3
	54.00	1	1.7	1.7	5.0
	55.00	4	6.7	6.7	11.7
	56.00	4	6.7	6.7	18.3
	57.00	6	10.0	10.0	28.3
	58.00	6	10.0	10.0	38.3
	59.00	4	6.7	6.7	45.0
	60.00	4	6.7	6.7	51.7
	61.00	4	6.7	6.7	58.3
	62.00	7	11.7	11.7	70.0
	63.00	3	5.0	5.0	75.0
	64.00	6	10.0	10.0	85.0
	65.00	3	5.0	5.0	90.0
	66.00	6	10.0	10.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

## التكليف النسبي

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	72.00	1	1.7	1.7	1.7
	74.00	1	1.7	1.7	3.4
	79.00	1	1.7	1.7	5.1
	86.00	1	1.7	1.7	6.8
	90.00	1	1.7	1.7	8.5
	91.00	1	1.7	1.7	10.2
	92.00	2	3.3	3.4	13.6
	93.00	1	1.7	1.7	15.3
	94.00	2	3.3	3.4	18.6
	97.00	7	11.7	11.9	30.5
	98.00	2	3.3	3.4	33.9
	99.00	4	6.7	6.8	40.7
	100.00	2	3.3	3.4	44.1
	101.00	3	5.0	5.1	49.2
	102.00	4	6.7	6.8	55.9
	103.00	8	13.3	13.6	69.5
	104.00	3	5.0	5.1	74.6
	105.00	4	6.7	6.8	81.4
	106.00	1	1.7	1.7	83.1
	107.00	3	5.0	5.1	88.1
	108.00	1	1.7	1.7	89.8
	109.00	3	5.0	5.1	94.9
	110.00	1	1.7	1.7	96.6
	115.00	1	1.7	1.7	98.3
	116.00	1	1.7	1.7	100.0
	Total	59	98.3	100.0	
Manquant	Systeme	1	1.7		
Total		60	100.0		

		الصلابة النفسية	التكيف النفسي
الصلابة النفسية	Corrélation de Pearson	1	.237
	Sig. (bilatérale)		.071
	N	60	59
التكيف النفسي	Corrélation de Pearson	.237	1
	Sig. (bilatérale)	.071	
	N	59	59

**Statistiques de groupe**

(ذكر، أنثى)	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الصلابة_النفسية ذكر	20	59.7500	3.30669	.73940
أنثى	40	60.3500	4.12342	.65197

**Test des échantillons indépendants**

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes
		F	Sig.	t
الصلابة_النفسية	Hypothèse de variances égales	1.652	.204	-.565-
	Hypothèse de variances inégales			-.609-

**Test des échantillons indépendants**

		Test t pour égalité des moyennes		
		ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
الصلابة_النفسية	Hypothèse de variances égales	58	.574	-.60000-
	Hypothèse de variances inégales	46.373	.546	-.60000-

**Test des échantillons indépendants**

		Test t pour égalité des moyennes		
		Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
			Inférieur	Supérieur
الصلابة_النفسية	Hypothèse de variances égales	1.06118	-2.72418-	1.52418
	Hypothèse de variances inégales	.98579	-2.58385-	1.38385

## Echelle : ALL VARIABLES

### Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	60	100.0
	Exclue <sup>a</sup>	0	.0
	Total	60	100.0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.439	25

## Echelle : ALL VARIABLES

### Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	59	98.3
	Exclue <sup>a</sup>	1	1.7
	Total	60	100.0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.690	25