

جامعة عمار ثليجي الأغواط
كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية
قسم علم النفس و علوم التربية والأرطفونيا



الموضوع

الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية

لدى عينة من طلبة البكالوريا

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

تخصص : علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ:

قويدري علي

إعداد الطالب:

- حمادة أحمد

السنة الجامعية 2016/2015

شكر وعرفان

الحمد لله رب العالمين نحمده ونستعينه ونستغفره . . . ونستهدي به ونتوب إليه ونصلي ونسلم على سيدنا

محمد صلى الله عليه وسلم وعلى اله وصحبه ومن اتبعهم إلى يوم الدين .

بعد فراغنا من انجاز هذا البحث المبسط نقف حمدا وشكرا للمولى القدير الذي تقبل دعوانا ويسر لنا
طريقنا وفرح همومنا وثبت خطانا ويعد جهد وسهر ثم بعد صبر طويل نأمل من الله العلي القدير أن ننال حسن
التقييم والرضا إذ نتقدم بالشكر والتقدير للدكتور الفاضل "قويدري علي" الذي تحمل عبئ دعمنا
ومساعدتنا لانجاز هذا البحث حيث لم يخل علينا بتوجيهاته العلمية والتربوية والقيمة . دائما مرحب الصدر
باسم الثغر والنصح والإرشاد وصدق من قال :

" قم للمعلم وفه التبجيلا كاد المعلم أن يكون رسولا "

وإلى جميع الأساتذة ومدراء الثانويات وإلى الوالدين الكريمين وإلى أساتذتنا وزملائنا وإلى كل من ساهم

في توجيهنا خاصة أساتذتنا الكرام : بوفاتح . عياط . رماضنية . القني . بن يحي . فيما أنتجنا في

عرضنا هذا . دون أن ننسى شكر عمال المكتبة المركزية وعمال مكتبة كلية العلوم

الاجتماعية والإنسانية .

إلى جميع طلبة علم النفس المدرسي دون أن ننسى أحد بالذكر



بسم الله الرحمن الرحيم

«... وما توفيقى إلا بالله عليه توكلت واليه أنيب..» صدق الله العظيم

الهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك.. ولا تطيب اللحظات إلى بذكرك
... ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك... ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك الله جل جلاله.

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة... ونصح الأمة... إلى نبي الرحمة ونور العالمين سيدنا محمد صلى الله
عليه وسلم.

إلى من كلفه الله بالهبة والوقار... إلى من علمني العطاء بدون انتظار... إلى من أحمل اسمه بكل
افتخار... إلى من ستبقى كلماته نجوم اهتدى بها اليوم والغد وإلى الأبد... إلى مروح أبي الحبيب
مرحمه الله وأسكنه فسيح جنانه.

إلى ملاكي في الحياة... إلى معنى الحب إلى معنى الحنان والتفاني... إلى بسمة الحياة وسر الوجود
... إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى حبايبي أمي الحبيبة حفظها الله
ومرعاها.

أخاك أخاك من لا أخاله كساع في البيداء دون سلاح إلى من كانوا يضيئون لي الطريق ويساندوني
ويتنازلون عن حقوقهم لإرضائي إخواني الأحباء: مداني. سالم. الحاج. تجاني وشقيقتي الغاليتين
ميمونة وعائشة وأولادهم خاصة الكتوتين مهدي وأنس

إلى كل من يحمل لقب بوضلة وكل عائلة قويدري. سحنون. شانة

إلى توأم مروحي وإلى من تبرع على عرش قلبي دون استثناء كل صديقاتي الأعزاء: هدى. هاجر.

مارية. وهيبة. إيمان سعاد. عائشة. بشرى وجميع الطلبة وأساتذة قسم علم النفس خاصة

الدكتور "قويدري على".

وإلى كل من وسعه صدري ولم تسعه ورقتي.....

كأمينة



إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

مر ب أوزر عني أن اشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى ولدي . وإن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني
برحمتك في عبادك الصالحين " صدق الله العظيم . "

يا صاحبي في وحدتي ويا مؤنسي ويا مراحم عبرتي ويا سامع نجوتي ويا مجيب دعوتي ويا حافظي في
عبرتي أهدي ثمرة جهدي ويا بالغ شكري إليك مربي .

إلى الذي ينصحنني بسرته وإلى خير من وطئت قدماه الثرى محمد رسول الله صلى الله عليه وسلم

وإلى المحبين إلى قلبي هما الوالدين العزيزين . . .

فأهدي عملي هذا إلى أغلى ما أملك في الوجود . . .

اللذان كان سندا لي وينبوع الحنان والحب والأمل . . .

واللذان لو عبرت الكلمات فلن تعبر عن ما يحمله قلبي لهما أمي وأبي حفظهما الله وأطال في عمرهما .

إلى أخواتي الأحباء : نورة ' قتيحة ' صليحة ' سعاد ' خلود

إلى إخواني الأعزاء : علال ' محمد

وإلى كل عائلة بوضلة وسحنون

إلى أحلى وأغلى صديقة أمانة التي تحملت معي عبء هذا العمل طول السنة الجامعية

إلى كل صديقاتي : سعاد ' مارية , وعائشة ' هدى , هاجر

وإلى كل من وسعته ذاكرتي ولم تسعه مذكرتي .

بكم وهيبة

محتويات البحث

تشكرات

	إهداءات
	فهرس
	فهرس الجداول والأشكال
1	المقدمة

الفصل الأول : مشكلة الدراسة واعتباراتها

4	1. -إشكالية الدراسة.
4	2. -فرضيات الدراسة.
5	3. -أهداف الدراسة
5	4. أهمية الدراسة
6	5. أسباب اختيار الموضوع
7	6. الدراسات السابقة
10	7. التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة

الفصل الثاني: الضغط النفسي

12	تمهيد
12	1- مفهوم الضغط النفسي
13	2- أهم المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي
15	3- أنواع الضغوط النفسية
16	4- مصادر الضغوط النفسية
18	5- أعراض الضغط النفسي
20	خلاصة الفصل

الفصل الثالث : الصلابة النفسية

22	تمهيد
22	1- مفهوم الصلابة النفسية
24	2- نشأة مفهوم الصلابة النفسية
26	3- النظريات المفسرة للصلابة النفسية

29 4- خصائص ذوي الصلابة النفسية

32 5- أهمية الصلابة النفسية

34 خلاصة الفصل

الفصل الرابع : الإجراءات الميدانية للدراسة

36 تمهيد

37 1- منهج الدراسة

37 2- حدود الدراسة

38 3- الدراسة الاستطلاعية

39 4- الخصائص السيكومترية لادوات الدراسة

41 5- الأساليب الإحصائية

42 خلاصة الفصل

الفصل الخامس : عرض ومناقشة وتفسير النتائج

44 1- عرض و مناقشة الفرضية الأولى

45 2- عرض و مناقشة الفرضية الثانية

46 3- عرض ومناقشة الفرضية الثالثة

48 4- الاستنتاج العام

50 خاتمة

50 اقتراحات

52 قائمة المراجع

فهرس الجداول

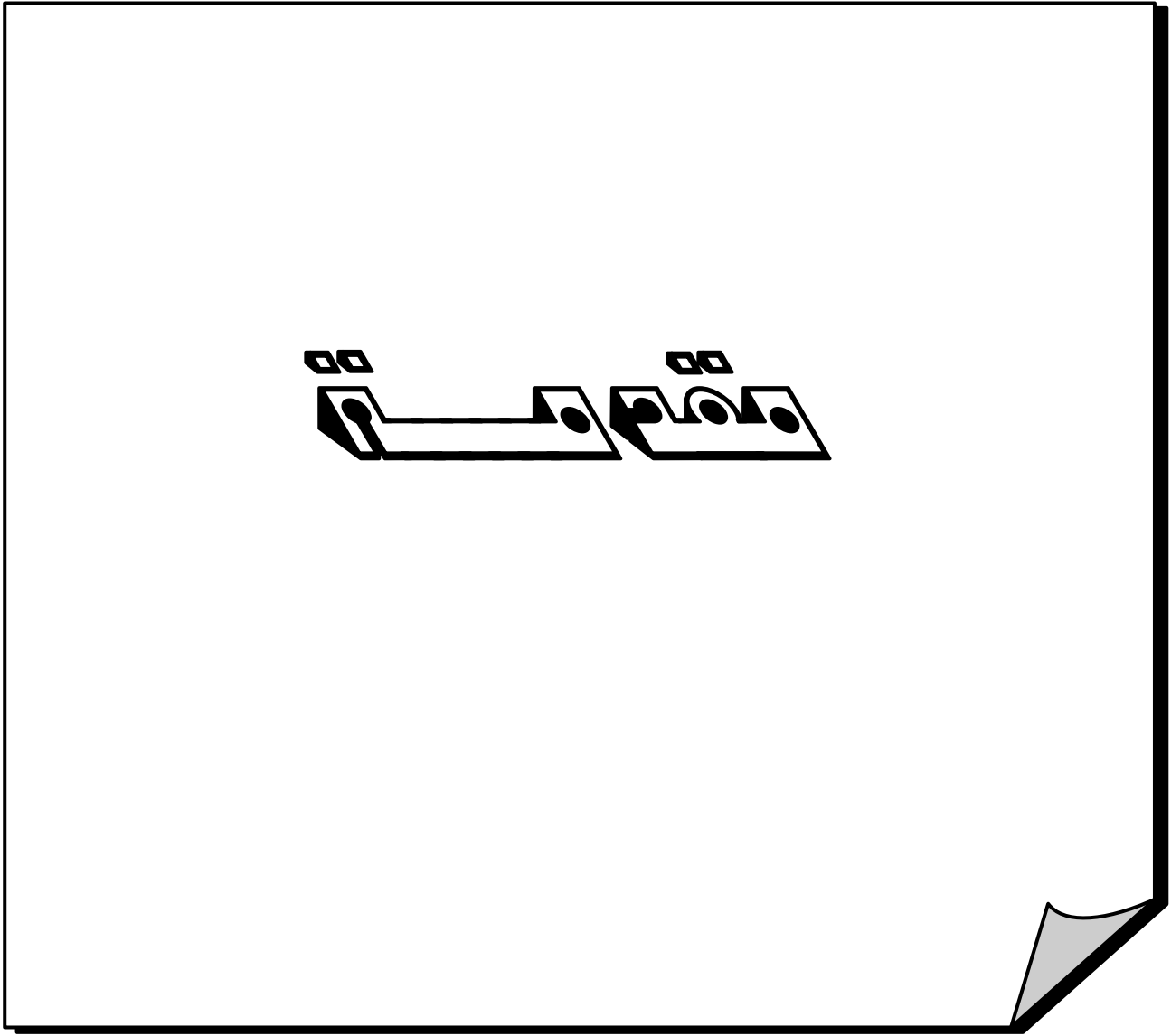
الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ	38
02	يبين نتائج اختبار(ت) للمقارنة الطرفية بين درجات المجموعة العليا و المجموعة الدنيا في الصلابة النفسية	39
03	يبين معامل ثبات مقياس الضغط النفسي باستخدام طريقة ألفا كرونباخ	40
04	يبين نتائج اختبار(ت) للمقارنة الطرفية بين درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا في الصلابة النفسية	40
05	يبين معامل الارتباط الثنائي لبيرسون بين الدرجات المتحصل عليها من مقياس الصلابة النفسية والدرجات المتحصل عليها من مقياس الضغط النفسي	44
06	يبين الفروق الدالة احصائيا في درجة الضغط النفسي حسب المستوى (ذكور - إناث)	45
07	يبين الفروق في متوسط درجة الصلابة النفسية حسب الجنس (ذكور - إناث)	46

فهرس الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يمثل نموذج مارشال لضغوط العمل و أعراضه	17
02	يوضح التأثير السلبي المباشر للأحداث الحياة الضاغطة	28
03	يبين التأثير الغير مباشر لأحداث حياة الضاغطة و أساليب مواجهتها من طرف المتغير المقام ألا و هو لصلابة النفسية	29

فهرس الملاحق

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
01	يبين مقياس الضغط النفسي	I
02	يبين مقياس الصلابة النفسية	II



مقدمة :

يشكل موضوع الضغوط النفسية في عصرنا الحالي اهتماما كبيرا من قبل الباحثين في مختلف ميادين علم النفس وعلوم التربية والطب والصناعة والتعليم والتي ركزت على هذا الموضوع وتزايدت البحوث لمعرفة مصادره وأسبابه وطرق مواجهته وعلاجه.

والملفت للانتباه فعلا هو قدرة بعض الأشخاص على الحفاظ على صحتهم النفسية والجسدية بالرغم من الضغوط النفسية التي يواجهونها يتعلق الأمر بدون شك بقضية الفروق الفردية تتعلق بسمات في الشخصية محددة تجعل الأفراد أفضل من غيرهم في التعامل مع الضغوط، حيث يمتلكون استراتيجية معينة تتيح لهم التعامل الفعال مع ما يواجهونه من مواقف ضاغطة، ومن أهم هذه السمات متغير الصلابة النفسية الذي يمثل ذروة الصحة النفسية، فيكون الفرد ملتزما تجاه نفسه وقيمه واتجاهه نحو الآخرين، ومتحكما في ما يتلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له وله القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة. والقدرة أيضا على الصمود والمقاومة للتحديات التي يتعرض لها من اجل تحقيق إنسانيته أي أن الصراع الذي يعانیه الإنسان هو صراع إثبات وجوده في مواجهة القوى التي تهدد وجوده وبذلك يعيش في حالة صراع وبصفة مستمرة لا يحسم بشكل كامل في حياته.

إذ حاولنا من خلال دراستنا هذه معرفة الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلاب السنة الثالثة ثانوي ذلك لما لها تأثير على سلوك التلميذ وتحصيله الدراسي، وحاولنا أيضا التعرف على مفهوم الصلابة النفسية باعتبارها مصطلح حديث النشأة. ومن هذا المنطلق حاولنا إلقاء الضوء على الطبيعة بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا ومن هنا الوصول إلى نتائج محددة اتبعنا الخطة المنهجية التالية:

- قسمنا دراستنا إلى جانبين: جانب نظري وجانب ميداني

الجانب النظري: تناولنا فيه ثلاث فصول:

الفصل الأول: تم عرض إشكالية الدراسة واعتبارها

الفصل الثاني: خصصناه للمتغير المستقل الضغط النفسي

الفصل الثالث: خصصناه للمتغير التابع الصلابة النفسية

الجانب الميداني

الفصل الرابع: خصص هذا الفصل لإجراءات الدراسة الميدانية

الفصل الخامس: عرض، تحليل، تفسير، ومناقشة نتائج الدراسة.

الفصل الأول : مشكلة الدراسة وإعتمادها

1. - إشكالية الدراسة.
2. - فرضيات الدراسة.
3. - أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. أسباب اختيار الموضوع
6. الدراسات السابقة
7. التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة

1- إشكالية الدراسة:

-يشكل التلميذ محور الفعل التربوي، ويحتل مكانة هامة من الاهتمام لدى المشرفين التربويين والمدرسين والمسؤولين، وتزداد أهمية العناية به عندما يصل إلى السنة الأخيرة من التعليم الثانوي كون هذه السنة آخر سنة يقضيها التلميذ في مشواره الدراسي ما قبل الجامعة والتي تختتم بامتحان مصيري هو شهادة البكالوريا، التي ينتظر نتائجها أولاً ثم المحيطين بهم ثانياً وخاصة الوالدين والمدرسين والزملاء ، وهذا لان التلميذ منذ بداية العام الدراسي إلى نهايته وهو يفكر فيه، ويحضر له في البيت وفي المدرسة. كما أن التلميذ يتأثر بظروف الأسرة المادية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية، وبالجو السائد فيها سواء ساد التفاهم أو الخلاف بين أعضائها كل هذه العوامل تشكل ضغطاً نفسياً على التلميذ، وبالتالي قد يؤثر على صلابته النفسية.

ولقد ارتأينا في موضوعنا هذا تحديد العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا ومن هذا تم صياغة الإشكالية الرئيسية للبحث:

- هل توجد علاقة بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا؟

وتندرج تحتها الإشكاليات الفرعية التالية:

-هل توجد فروق في مستوى الضغط النفسي تعزى إلى متغير الجنس (ذكور-إناث)؟

-هل توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية تعزى إلى متغير الجنس (ذكور-إناث)؟

2- فرضيات الدراسة :

الفرضية الرئيسية:

- توجد علاقة بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا.

الفرضيات الثانوية:

-توجد فروق في مستوى الضغط النفسي تعزى إلى متغير الجنس (ذكور-إناث)

الفصل الأول: إشكالية الدراسة

-توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية تعزى إلى متغير الجنس (ذكور-إناث)

3- أهداف الدراسة:

تعد مرحلة الثانوية من أهم مراحل الدراسة في حياة التلميذ فهي مرحلة إعداد الحياة العملية وتحمل المسؤولية وتعد السنة الثالثة ثانوي (البكالوريا) حاسمة وفاصلة في مسيرة التلميذ الدراسية ولاجتيازه لشهادة البكالوريا أهم حدث بالنسبة إليه لذلك تناولنا في دراستنا هذه المرحلة محاولين التعرف على الضغوط النفسية التي من شأنها التأثير على الصلابة النفسية للتلميذ وعليه تهدف دراستنا إلى:

-الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (البكالوريا)

- الكشف عن الفروق بين الجنسين في مستوى الضغط النفسي.

- الكشف عن الفروق بين الجنسين في مستوى الصلابة النفسية.

4- أهمية الدراسة: ترجع أهمية الدراسة في تناولها موضوعا مهما وحساسا يتعلق بالفرد المتمدرس وما يلعبه هذا الأخير في تحقيق النجاح أو الفشل ويرتبط هذا بالضغوط النفسية عند التلميذ والتي تحيط به طول فترة الدراسة، ومعرفة أهمية الصلابة النفسية وما علاقة هذه الأخيرة بالضغط النفسي.

5- أسباب اختيار الموضوع:

عرف الضغط النفسي بالمرض الخفي كون معالمه لا تظهر للعيان وكون نتائج الضغوط موجودة في حياة الفرد حيث يتعرض لها في أوقات ومواقف متباينة ولأهمية الضغوط في حياتنا اليومية حاولنا التطرق إلى هذا الموضوع بجوانبه المختلفة في مجال جد مهم وهو مرحلة التعليم والدراسة ويرجع سبب هذا الاختيار لطلبه قد مررنا بمرحلة جد مهمة وهي مرحلة التعليم الثانوي وخاصة السنة النهائية (البكالوريا) وما تطلبه منا من جهود وترقب، والسبب الذي دفعنا لاختيار الموضوع هو محاولة التعرف على العوامل المسببة

للضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريا. تباين أثر الضغوط النفسية على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وعلاقتها بالصلابة النفسية.

6 - الدراسات السابقة:

الدراسة السابقة رقم (01):

دراسة نبيل كامل دخان وبشير الابراهيم الحجاز سنة (2006) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية و مصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لديهم إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة النفسية لديهم وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي وبلغت عينة الدراسة (541) طالبا و طالبة وهي تمثل حوالي (4%) من مجتمع الدراسة البالغ عددها (15441) طالبا وطالبة من كليات الجامعة التسعة بأقسامها المختلفة ، واستخدم الباحثين اسبانيين ، الأول لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة ، والثانية لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم . وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج وكان من أهمها أن المستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (62.05%) وأن معدل الصلابة النفسية لديهم (77.33%) كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية. عدا ضغوط بيئة الجامعة .تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور أي أن مستوى الضغوط لدى الطلاب أعلى من لدى الطالبات وبينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية ، بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية. عدا الأسرية والمالية تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة العلمي .كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية. عدا الأسرية والمالية تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة العلمي .كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية - عدا الدراسية وضغوط بيئة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح المستوى الرابع . كما بينت الدراسة وجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة احصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط

الفصل الأول: إشكالية الدراسة

النفسية و الصلابة و أوصت الدراسة بضرورة قيام مسؤولي الجامعة والمرشدين خاصة بعمل برامج إرشادية لزيادة وعي الطلبة الجامعة بمفهوم الضغوط النفسية والعوامل المؤثرة فيها و تحسين شروط الدراسة في الجامعة (مريامة حنصالي 2014،ص30)

الدراسة السابقة رقم (02) :

دراسة احمد بن عبد الله العافي (2010)هدفت إلى دراسة الصلابة النفسية و أحداث الحياة الضاغطة لدى عينية من الطلاب الأيتام في المرحلة الثانوية و العاديين للمدينة و محافظة اللبث و قد تكونت العينة من (634) طالبا ، وقد استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية إعداد (يونج كيم) و (بيلز) (young kim belz) (1969) من تعريب حمادة عبد اللطيف (2002) و مقياس مواقف الحياة الضاغطة إعداد زينب شقير (2002) وقد توصل إلى النتائج التالية أبرزها :

- أن المظاهر الأكثر شيوعا للصلابة النفسية لدى عينية من العاديين هو الاستمتاع بالتحدي الترابط مع مجموعة من الناس ، اليقين عند المسير بالوصول في النهاية ، الاستماع بمنافسة الآخرين ، التفاؤل بشكل عام وفي المقابل كانت المظاهر الأقل شيوعا على التوالي صعوبة الاستمرار في العمل في وجود الفوضى ، صعوبة انجاز العمل مع وجود مشاكل مع المقربين وعدم الاطمئنان للمواقف الجديدة .
- كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق في الصلابة النفسية تبعا لمتغير الحالة للطلاب و العمر و التخصص و الجنسية ، ووجود فروق في المرحلة الدراسية.

(احمد العيافي 2010،ص 38)

الدراسات السابقة رقم (03) :

دراسة تنهيد عادل فاضل البيرقدار (2011)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم ، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي

الفصل الأول: إشكالية الدراسة

وبلغت عينة الدراسة (843) طالبا وطالبة واعتمدت مقياسين الأول لقياس الضغط النفسي و الثاني لقياس الصلابة النفسية لديهم .وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط و الصلابة النفسية لصالح الطلاب ، وكذا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي و الصلابة النفسية و لصالح التخصص العلمي (مريامة حفصالي ،2014،ص32)

دراسة سابقة رقم (04):

دراسة مريامة حفصالي (2014):

هدفت إلى دراسة إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية و التوكيدية) في الضوء الذكاء الانفعالي - دراسة ميدانية على الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية - جامعة محمد خيضر بسكرة

- تفسير العلاقة بين الذكاء الوجداني بأبعاده ودرجته الكلية وبين إدارة الضغوط النفسية و سميتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية و التوكيدية)

- تفسير إدارة الضغوط النفسية بأبعادها و درجتها الكلية وبين سميتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية و التوكيدية) .

- تفسير مدى ودلالة التباينات بين الجنسين على متغير الذكاء الانفعالي .

- تفسير مدى و دلالة التباينات في التخصص (علمي -أدبي) على متغير الذكاء الانفعالي

وحددت إشكالية الدراسة في التساؤلات التالية :

التساؤل العام : ما طبيعة العلاقة القائمة بين إدارة الضغوط النفسية و سميتي الشخصية المناعية الصلابة النفسية و التوكيدية بالذكاء الانفعالي ؟

الفصل الأول: إشكالية الدراسة

التساؤلات الفرعية :

- ما طبيعة العلاقة القائمة بين الذكاء الانفعالي بأبعاده ودرجته الكلية وبين إدارة الضغوط النفسية ؟

- ما طبيعة العلاقة القائمة بين الذكاء الانفعالي بأبعاده ودرجته الكلية وبين الصلابة النفسية ؟

- ما طبيعة العلاقة القائمة بين الذكاء الانفعالي بأبعاده ودرجته الكلية وبين التوكيدية ؟

- ما طبيعة العلاقة القائمة بين إدارة الضغوط النفسية بأبعادها و درجتها الكلية وبين الصلابة النفسية ؟

- ما طبيعة العلاقة القائمة بين إدارة الضغوط النفسية بأبعادها ودرجتها الكلية وبين التوكيدية ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الذكاء الانفعالي يجزي الاختلاف فيها لمتغيرات (الجنس ، التخصص) ؟

وتكونت الدراسة من الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية بجامعة بسكرة وبلغ عددهم (ن=140) حيث تم اختيارهم بطريقة قصدية وقد اعتمدت الباحثة في جمع بياناتها على مقياس الذكاء الانفعالي، وقائمة أساليب مواجهة الضغوط ومقياس الصلابة النفسية و التوكيدية و أسفرت الدراسة على النتائج التالية :

- وجود علاقة ارتباطيه موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 بين إدارة الضغوط النفسية والصلابة النفسية و التوكيدية بالذكاء الانفعالي لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية .

- وجود علاقة ارتباطيه موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 و 0.05 بين كافة أبعاد المقياس الذكاء الانفعالي و الدرجة الكلية لأساليب إدارة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة .

- وجود علاقة ارتباطيه بين كافة أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي بالدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية وأبعادها .

الفصل الأول: إشكالية الدراسة

- وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين كافة أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي بالدرجة الكلية لمقياس
- وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط وبعد التحكم والتحدي لمقياس الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة
- وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين المهارات الاجتماعية وبين الأساليب الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي .

7 - التعاريف الإجرائية :

- بعد الاطلاع على بعض التعاريف النظرية حول الضغط النفسي يمكننا تعريف الضغط النفسي كما يلي:
- نقصد بالضغط النفسي لدى تلميذ الثالثة ثانوي على انه حالة من التوتر النفسي الذي يشعر به والذي ينتج لعدم قدرته على مواجهة المواقف التي يتعرض إليها الوسط الدراسي والأسري.
 - الصلابة النفسية: هي قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها عن طريق تفاعله مع مجتمعه، وتقاس عن طريق الدرجة التي يحصل عليها الفرد من خلال إجاباته على فقرات مقياس الصلابة النفسية.
 - طلبة السنة الثالثة ثانوي(البكالوريا): يقصد بذلك التلاميذ اللذين يدرسون بالتعليم الثانوي والمتوزعين على شعبتين هما: العلوم الطبيعية والآداب والذين ينقسمون إلى قسمين معيدين وجدد.

الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد

- 1- مفهوم الضغط النفسي
- 2- أهم المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي
- 3- أنواع الضغوط النفسية
- 4- مصادر الضغوط النفسية
- 5- أعراض الضغط النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد:

لقد حظي موضوع الضغوط باهتمام شديد من جانب العلماء والباحثين وذلك لماله من تأثير كبير على الأفراد في مختلف مناحي الحياة وعلى هذا عقدت المؤتمرات المتعلقة به ، وتوالت العديد من الدراسات والأبحاث لدرجة انه ظهرت في الخارج مراكز خاصة للعلاج ، وخفض الضغوط السلبية ومما لا ريب فيه أن الأفراد في هذا العصر يعانون ألوان مختلفة من الاضطرابات النفسية والفسولوجية لدى الافراد حيث أصبح الإنسان يواجه ألوان شتى من الضغوط في المدرسة والعمل والأسرة وبين الأصدقاء وفي كل جوانب الحياة، وفي هذا الفصل سنتطرق إلى معرفة مفهوم الضغط النفسي ومصادره وأعراضه،

1- مفهوم الضغط النفسي:

-في اللغة الإنجليزية وردت ثلاث مصطلحات هي: الضواغط « steressor » والضغط « stress » والانضغاط « strain » لتشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي، فيزيقية، اجتماعية، نفسية والتي يكون لها قدرة على إنشاء حالة ضغط ما ، اما كلمة الضغط « stress » فتعبر عن الحادث ذاته أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط أي أن الفرد قد وقع تحت طائلة ضغط ما ، ويشير مصطلح الانضغاط « strain » إلى حالة الانضغاط التي يعانيتها ويئن منها الفرد والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء والإنهاك والاحتراق الذاتي ويعبر عنها الفرد بصفات من خائف، قلق، متوتر، مكتئب، مشدود، متوجس. (هارون توفيق الرشيد، 2004، ص15)

-تعريف سيلبرجر: الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص100)

تعريف إبراهيم عبد الستار: يشير مفهوم الضغط في ابسط معانيه إلى أي تغيير داخلي او خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة بعبارة أخرى: تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف

الفصل الثاني: الضغط النفسي

العمل والتلوث البيئي أو السفر أو الصراعات الأسرية ضغوطا مثلها مثل الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية بالإصابة بالأمراض أو الأرق. (إبراهيم عبد الستار، 1998، ص118)

-تعريف سعد جلال: الضغط بأنه أي موقف قادر على إجراء تغييرات في الكائن الحي.

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص 20)

-تعريف هنري موراي: « h.murray » الضغط خاصية أو صفة لموضوع بيئي، أو لشخص تسير أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين. (هارون توفيق الرشيد، 2004، ص 19)

2- أهم المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي:

1-2- المشقة: تعرف على أنها حالة تحدث عندما يواجه الفرد أحداثا يدركها على أنها تهدد وجوده النفسي والجسمي ويكون غير متأكد من قدرته على التعامل مع هذه الأحداث البيئية التي تدرك على أنها مهددة، (مثيرات المشقة) واستجابات الشخص لها (استجابات المشقة).

(جمعة السيد يوسف، 2000، ص259)

2-2- الاحتراق النفسي: يعتبر الاحتراق النفسي Burnout من المفاهيم الجديدة حيث استخدم هذا المصطلح في أوائل التسعينات للإشارة للاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية الذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف صعبة، ويقصد بالاحتراق من الناحية النفسية رد الفعل لظروف العمل غير المحتملة ويبدأ عندما يشتكى المعنى من ضغط من النوع الذي لا يمكن تقليده أو التخلص منه. (حمدي ياسين وآخرون، 1999، ص 184)

2-3- الانعصاب: يعرف البعض الانعصاب بأنه ضغط انفعالي غير سار يخيره الفرد في استجابته للإحباطات التي يتعرض لها في بيئته، ومصطلح الانعصاب يستخدمه العلماء الاجتماعيون والبيولوجيون، ويعني لديهم أي ظروف داخلية تتعلق بتكوين الفرد نفسيا وبيولوجيا وظروف خارجية (اجتماعية كانت أم مادية) (مجدي احمد محمد عبد الله، 2003، ص302)

الفصل الثاني: الضغط النفسي

2-4- الكرب: أي حدث يجعل الإنسان غير قادر على التكيف والكروب قد تكون حادة مثل وفاة شخص عزيز أو التعرض لحادثة وقد تكون مزمنة مثل: عدم التوفيق في الزواج أو العمل في مجال لا يفضله الفرد ، والكروب أنواع تكون ذاتية ، فقد يعتبر إنسان ما كلمة توبيخ من كل عزيز لديه كارثة مروعة في حين شخص آخر لا يعيرها أي اهتمام ، أما النوع الثاني فهي كروب عامة يشترك في التأثر بها الجميع ، كالكوارث الطبيعية والحروب. (عبد المنعم الميلادي ، 2006، ص 2122)

2-5- الشدائد: توصف الشدة stress بانها قادرة على إنتاج تغير في الكائن الحي يعرف باسم العناء strain أي أن الشدائد والضغوط النفسية عبارة عن إحداث تحدث تأثيرات داخلية عن طريق الجهاز الإدراكي للكائن الحي، إن الشدة النفسية لأي موقف من مواقف الحياة لا يمكن فهمها الا من ناحية علاقتها بوجهة نظر الشخص نفسه ، لان المعنى الداخلي للشدة وتفسيرها يتصل بتاريخ حياة الفرد ونموه النفسي وقد لوحظ أن من أهم الخبرات التي تولد الشدائد تكون في مجال العلاقات المتبادلة بين الناس دون نفي أن الشدائد من الممكن أن تتولد عن تهديدات أشياء غير حية كالبراكين وغيرها من النكبات الطبيعية. (محمد عبد الرحمان العسيوي، 2002، ص 152)

3-أنواع الضغوط النفسية:

إن أنواع الضغط النفسي متعددة ومتنوعة ويمكن تقسيمها إلى:

3-1 الضغوط الخارجية:

- البيئة المادية: الضجيج والأضواء الساطعة والحرارة والأماكن الضيقة.
- التفاعل الاجتماعي: الخشونة والتروؤس او العدوانية من جانب الاخرين.
- التنظيمية: القواعد والأنظمة والقوانين والروتين الحكومي والمواعيد.
- أحداث الحياة الرئيسية: موت قريب فقدان عمل (وظيفة) الترقية.
- المشاحنات اليومية: الاستبدال ووضع المفاتيح في غير موضعها والتعطل الميكانيكي.

(سمير شيخاني، 2003، ص12)

3-2 الضغوط الداخلية:

- خيارات نمط الحياة: نوم غير كافي، وجدول اعمال مثقل.
- الحديث الذاتي السلبي: التفكير المتشائم، النقد الذاتي والتحليل المفرط.
- الاشرار العقلية: التوقعات الغير واقعية والتفكير في الحصول على كل شيء.
- سمات الشخصية: الكمالى النزاع مرتبة الكمال. (سمير شيخاني، 2010، ص12)

4-مصادر الضغط النفسى:

تنقسم مصادر الضغط النفسى إلى مصدرين الأول داخلى والثانى خارجى، فالمصادر الداخلىة تتمثل فى الإصابة بالأمراض وتناول العقاقير بإسراف، أما المصادر الخارجىة فهى عبارة عن أحداث الحياة، وقد تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسه وتسمى ضغوطا داخلىة أو قد تكون من المحيط الخارجى مثل العمل والعلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم فى الرأى أو خلافات مع شريك الحياة أو الطلاق، أو موت شخص عزيز أو التفاجؤ بموقف صادم، وتسمى ضغوطا خارجىة،

4-1المصادر الخارجىة:

4-1-1-المصادر الاجتماعىة:

إحداث الحياة: يعيش الإنسان فى عصر تغيرت فىه الكثير من ملامح الحياة القدىمة وزادت حاجات البشر ومتطلباتهم وتعقدت فىه الأساليب الحياتىة الموصلة لإشباع هذه الحاجات وأصبحت ظروف الحياة فى تغير وتقلب دائمين ومستمرىن، وتضم ظروف الحياة التغيرىات الفىزىقىة كتغير المناخ، وحدوث الكوارث والتصحىر والتلوث والضوضاء الخ

الفصل الثاني: الضغط النفسي

وتتضمن كذلك التغيرات الاجتماعية كتغير الأدوار الاجتماعية: الزواج والطلاق وميلاد طفل، ووفاة شخص وغيرها، أما التغيرات الاقتصادية عدم القدرة على اقتناء المنتجات المعروضة وسياسة النقشف الخ.

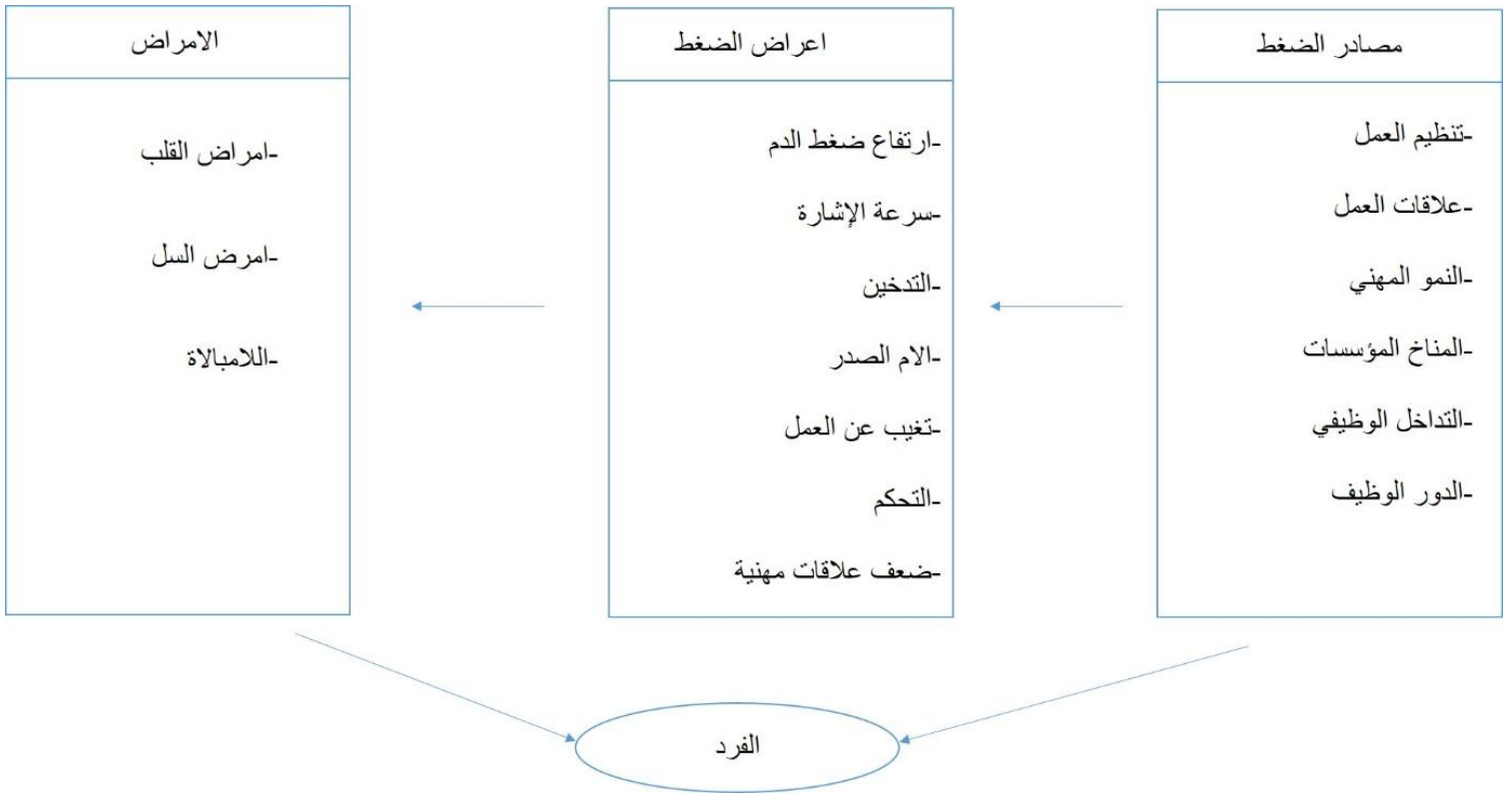
بينما تشمل السياسة: الانتخابات وما يصاحبها من خطابات ودعاية منافسة شرسة وما يتبعها من خيبة أمل أو فوز وكذلك نجد الصراعات السياسية بين الدول والأحزاب فهذه الأحداث الفيزيائية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية تمثل مثيرات للضغط النفسي، لأنها تحدث تغييرا غير عادي في الأنشطة والوظائف الفسيولوجية والنفسية والعقلية للفرد. (أحمد عزة راجح 1976، ص26)

ب-الأعباء: يؤدي الإنسان في حياته العملية والشخصية العديد من الأعمال والمهام التي يؤمن بها في المعيشة والتي تتطلب قدرا معيناً من الطاقة الجسمية والنفسية لإنجازها، وأصبحت تشكل عائقاً للإنسان سواء كان شاقاً بدنياً أو نفسياً.

ج-بيئة العمل: تعتبر البيئة من أكثر المصادر شيوعاً في حدوث الضغط النفسي لما تتميز به من تنوع في العوامل المسببة للضغط الإنتاج، وإن العمل خارج الحدود والبيئة العائلية في اتخاذ القرارات والخلافات مع الزملاء والرؤساء وقلّة الإمكانيات وحجم المسؤولية كل هذه العوامل مصادر للضغط النفسي، ويقترح مارشال 1979 نمودجا يحدد فيه العوامل المسببة للضغوط النفسية في العمل، ويمكن رصد نمودج مارشال في الشكل التالي:

الفصل الثاني: الضغط النفسي

شكل رقم (1) : يمثل نموذج مارشال لضغوط العمل وأعراضه



الفصل الثاني: الضغط النفسي

- يبين هذا النموذج العوامل المسببة في العمل والأعراض التي تظهر على الفرد نتيجة تعرضه للضغوط العملية، وقد تؤدي به في النهاية إلى القلب وأعراض خاصة بالمؤسسة تؤدي إلى العدوانية وتكرار الحوادث (فارق سيد عثمان، 2001، ص102)

2-4- المصادر الداخلية:

تنشأ نتيجة انفعالات الحالة النفسية وعدم القدرة على البوح بها وكبتها، التفكير المتشائم والنقد الذاتي، التحليل المفرط، التوقعات غير الواقعية، المبالغة والتصلب في الرأي كلها عوامل تؤدي إلى ضغط. (سمير شيخاني، 2003، ص12)

5 أعراض الضغط النفسي:

تظهر الأعراض مع استمرار المصادر المسببة للضغط، ويجدر التنبيه هنا إلى أن الأعراض المختلفة لا تظهر جميعها في وقت واحد ولا على جميع الأشخاص فلكل واحد منا نقاط ضعفه وفيما يلي تصنيف أعراض الضغوط المختلفة:

5-1 الأعراض الجسدية: العرق الزائد، التوتر العالي، الصداع بأنواعه (نصفي، دوري، توتري)، ألم في العضلات وخاصة في الرقبة الاكتاف، عدم الانتظام في النوم، الأرق، النوم الزائد، الاستيقاظ المبكر على غير العادة.

الإمساك، آلام في الظهر وخاصة السفلي منه، الإسهال والمغص، التهاب الجلد، طفح جلدي، عسر الهضم، القرحة، التغيير في الشهية، التعب أو فقدان الطاقة، زيادة التعرض للحوادث.

5-2 الأعراض الانفعالية: سرعة الانفعال، تغيير في المزاج، العصبية، سرعة الغضب، سرعة البكاء، العدوانية واللجوء إلى العنف والاكتئاب، الشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق.

(علي عسكر، 2003، ص ص 39 40)

الفصل الثاني: الضغط النفسي

الأعراض السلوكية: تغيرات في الشهية، الإفراط في التدخين، القلق المتميز بحركات عصبية.

(سمير شيخاني، 2003ص19)

الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية:

"عدم الثقة غير المبررة بالآخرين، نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة، التهكم والسخرية من

الآخرين، تصيد أخطاء الآخرين، التفاعل مع الآخرين بشكل إيجابي."

(سمير شيخاني، 2003، ص 14)

خلاصة الفصل:

من خلال هذا الفصل تطرقنا إلى تعريف الضغط النفسي محاولين إبراز أهم المصادر والأعراض التي من شأنها أن تؤدي إلى ضغوط لدى التلاميذ كالعوامل الأسرية والعوامل المدرسية، وتطرقنا إلى هذا الموضوع باعتباره ظاهرة معقدة ومبهمّة لها عدة جوانب وذلك مما أدى إلى اتساع نطاق البحث فيها.

الفصل الثالث : الصلابة النفسية

تمهيد

- 1- مفهوم الصلابة النفسية
- 2- نشأة مفهوم الصلابة النفسية
- 3- النظريات المفسرة للصلابة النفسية
- 4- خصائص ذوي الصلابة النفسية
- 5- أهمية الصلابة النفسية

خلاصة الفصل

تمهيد :

يواجه الإنسان في حياته مجموعة من العوائق التي تقف حجر عثرة أمام الشخص فتمنعه من إشباع دوافعه و تحد من رغباته فيشعر بانفعال خاص يشعره بالعجز و قلة الحيلة و تختلف قدرة الأفراد على تحمل المشاق و الصعوبات التي تواجههم في الحياة فمن الناس من يصاب بالإحباط، و منهم من يتمتع بالصلابة النفسية هذه الصلابة تمكنهم من مواجهة المتاعب و التغلب على عوائق الأحداث اليومية بدرجة عالية من التحمل،

1- مفهوم الصلابة النفسية :

1-1 الصلابة النفسية لغة:

الصلب هو الشديد ، صلب أي شديد، صلب الشيء صلابة فهي صلب و صلب أي شديد.

(ابن منظور، 1999، ص 197)

كما أنها في معجم الوسيط مأخوذ من مادة صلب بمعنى أشد و قوي على المال و غيره و الصلابة يقال في وجهه صلابة أي صفة الجسم الذي يحتفظ بشكله و حجمه. (إبراهيم أنيس و آخرون، 1973، ص 519)

2-1 الصلابة النفسية اصطلاحاً:

كانت سوزان كوبازا(Kobassa) من أوائل من وضع الأساس لمصطلح الصلابة النفسية من خلال الدراسات التي قامت بها في السنوات (1979، 1982، 1983) حيث لاحظت أن بعض الناس يستطيعون تحقيق ذواتهم و إمكاناتهم الكامنة برغم تعرضهم للضغوط (خالد العبدلي، 2012، ص 17).

و تعرف كوبازا (Kobassa 1979) الصلابة النفسية على أنها " اعتماد عام للفرد بفعاليتته و قدرته على استخدام كل المصادر النفسية و البيئية المتاحة كي يدرك و يفسر و يواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 209)

الفصل الثالث: الصلابة النفسية

أما موسوعة علم النفس فقد عرفت الصلابة النفسية، على أنها شكل من مقاومة التغير باستمرار المواقف و المعتقدات برغم تأثيرات الوسط و الأحداث الخارجية التي من شأنها أن تقود إلى تغييرها، إننا نلاحظ بأشكال المدة المتغيرة مثل سمة في الطبع مرضية إلى حد ما.

(حراث علي، مخلوفي عمار، 2015، ص 22)

كما تعرف كوبازا (Kobassa) الصلابة النفسية أيضا بأنها مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد و فاعليته و قدرته على استغلال كل المصادر النفسية و البيئية المتاحة كي يدرك بفعالية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه و يفسرها بواقعية و موضوعية و منطقية و يتعايش معها على نحو إيجابي و تتضمن ثلاثة أبعاد و هي الالتزام، التحكم و التحدي.

كما يعرف فنك (Funk) متغير الصلابة النفسية بأنه " خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها و تتميتها الخبرات البيئية المتنوعة (المعززة) المحيطة بالفرد منذ الصغر".

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص 210)

- **تعريف لانسبي:** يعرف لانسبي الصلابة النفسية أو المقاومة على أنها " توقع للكفاءة الذاتية عند الفرد في قدرته في مواجهة الضغوط و المشكلات و هو يستعين بمفهوم الكفاءة الذاتية يميلون إلى القيام بسلوكيات تقود إلى نتائج ناجحة مع الاعتقاد بقدرتهم على القيام بذلك.

(حمادة و عبد اللطيف، 2002، ص ص 23.6235)

يعرف بروكس (Brooks) 2005 الصلابة النفسية بأنها " قدرة الفرد على التعامل بفاعلية مع الضغوط النفسية و القدرة على التكيف مع التحديات و الصعوبات اليومية لتطوير أهداف محددة و واقعية لحل المشاكل و التفاعل بسلاسة مع الآخرين و معاملة الآخرين باحترام و احترام الذات".

(سعيدة فاتح، 2015، ص 14)

تعريف (Konstantinova) " أن الصلابة عبارة عن أفعال من جانب الفرد تقيم و تواجه الأحداث الضاغطة و التي يمكن أن تؤثر على صحته، فيمكن لمكونات الصلابة أن تهيئ الفرد ليقوم بالأحداث الضاغطة بجعلها أقل تهديدا، ليتمكن من النظر إلى نفسه على أنه أكثر كفاءة في مواجهتها".

(خالد العبدلي، 2012، ص 21)

كما ذكرت كوبازا أن الأفراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية يكونون أكثر نشاطا و اقتدارا و قيادة و ضبطا داخليا، و أكثر صمودا و مقاومة لأعباء الحياة المجهدة و أشد واقعية و إنجازا و سيطرة و قدرة على تفسير الأحداث كما أنهم يجدون أن تجاربهم ممتعة و ذات معنى، فهذه الفئة من الأفراد تضع تقييما متفائلا لتغيرات الحياة، و تؤيد معرفة المزيد من الخبرات لتعليم كل ما هو مفيد الحياة المستقبلية (زينب نوفل أحمد راضي، 2008، ص ص 37.38).

كما عرفها مخيمر بأنها " نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه و أهدافه و قيمه و الآخرين من حوله، و اعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له التحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها، و أن ما يطرأ على جوانب حياته من تغير هو أمر مثير و ضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا أو إعاقة له.

جيرسون (1998) هي قدرة الفرد على مواجهة الضغوط بمهارات المواجهات الآتية " التحليل المنطقي، التجنب المعرفي، التفريغ الانفعالي الاستسلام" (Gerson, 1998, P.120).
إنها القدرة على المحافظة على حالة الإيجابية و التأثير الفعال و التماسك و الثبات الانفعالي في الظروف الصعبة أو المتحدية مع الشعور بحالة من الاستبشار و التفاؤل و الاطمئنان إلى المستقبل.
(أحمد بن سعد، 2012، ص 36).

2- نشأة مفهوم الصلابة:

نشأ مفهوم الصلابة على يد الأمريكية " سوزان كوبازا " Suzanne Kobasa " أثناء إعدادها رسالة الدكتوراه تحت إشراف أستاذها " مادي " Maddy " بجامعة شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية و التي انتهت منها في سنة (1988) فقد إستطاعت كوبازا من خلال سلسلة من الدراسة التي أجرتها عام (1979، 1982، 1983، 1985) الكشف عن الصلابة النفسية بوصفها متغير يساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته النفسية و الجسمية عند تعرضه للأحداث الضاغطة، و أثبتت دورة الفعال في إدراك الأحداث الشاقة و تفسيرها على نحو إيجابي، و أنها تشارك إلى حد كبير في ارتفاع الفرد و نضجه الانفعالي و زيادة خبراته في مواجهة المشكلات الشاقة لذا يجب إلقاء الضوء على نشأة مفهوم الصلابة و كيفية تكوينه، حيث أن معظم الباحثين قد أعطوا أهمية كبيرة للعوامل الخارجية في تكوين هذه السمة و نموها و ارتقاءها عبر مراحل العمر المختلفة بداية من الأسرة و حتى الأقران، فقد تحدث عنها إريكسون (1983) موضحا أهمية الدور الأساسي الذي يلعبه الوالدان في تكوين هذه السمة، فمن خلال إشباعهم للحاجات

الفصل الثالث: الصلابة النفسية

الأساسية للطفل منذ الصغر بالإضافة إلى إشباعهم للحاجات الثانوية فالحاجة إلى الحب و الحنان والشعور بالدفء يشعر الطفل بالأمان و القيمة الذاتية و بالثقة الذاتية و بالثقة بالنفس و الآخرين في مراحلهم العمرية التالية. (بوراس كاهينة، 2015، ص ص 4039)

ثم جاء الاتجاه المعرفي عند " لازروس " " 1966 Lazarous " و الذي أكد على آراء " إيركسون " وأضاف إليها، مثيرا إلى أن احترام الوالدين لآراء الطفل منذ الصغر، و وضع مستوى مناسب من التواصل بينهم بالإضافة نفسه عند أداء متطلباته الشخصية، يشعر الطفل بالأمان و بالقيمة الذاتية و يجعله يتوقع حدوث الخطر باستمرار، كما يفقده الثقة بنفسه و بالآخرين، و ضمان تقديم الأسرة للطفل من أساليب تربوية تتحكم في طريقة إدارية و تعامله مع المواقف في مراحلهم العمرية التالية.

و قد أيد " ماكوبي " " Maccobi " آراء من سبقه من العلماء و الدارسين فيها يخص منشأ سمة الصلابة، و ذلك من خلال دراسته التي أجراها عام (1980) بهدف معرفة دور البيئة الأسرية في تكوين سمة الصلابة فيما بعد أدراك المثقة و التعايش معها، و قد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن العلاقات الأسرية التي تتسم بالدفء و القبول و الإهتمام بالطفل و الثقة و مجهوده و مدى مثابرتة و تحديه للأحداث الشاقة المحيطة به. (أحمد العيافي، 2012، ص 15)

أطلقت " كوبازا " على مجموعة الخصائص التي تميز الأشخاص الذي يقاومون الضغوط " Stress Résistant People " مصطلح الصلابة النفسية و لم تغفل " أنثى " هل هناك دور المتغيرات الأخرى التي تساعد على مقاومة الضغوط مثل الوراثة الجيدة، و التدخين، و المساعدة النفسية و الاجتماعية، و الدخل المرتفع، و الوظيفة و الرعاية الطبية الجيدة و هؤلاء الأشخاص الذين يتسمون بالصلابة النفسية لديهم القدرة على التحكم و لديهم التزام تجاه القيم و الأخلاق، و لديهم القدرة على التحدي و اعتبار أن المتغيرات ليست تمديدا لهم بقدر ما هو اختيار حقوقهم و صلابتهم.

(بوراس كاهينة، 2015، ص ص 40.39)

و تؤكد " كوبازا " (Kobassa 1979) على دور التعلم الاجتماعي من الأسرة و المجتمع في ظهور هذه السمة كتغير وقائي و مقاوم للضغوط، و يساعد على الصحة النفسية و الجسمية، و تتبعت " كوبازا " " 1983 " منذ عام " 1979 " و حتى " 1985 " دور القدرة أو النموذج في تكوين هذه السمة لدى الطفل منذ

طفولته فذكرت وجود نماذج والدية إيجابية تتسم بالثقة بالنفس و الصلابة النفسية في بيئة الطفل تمثل أساسا لاتقاء هذه السمة.

الصلابة النفسية هي سمة تكتسب في مراحل مبكرة جدا من العمر تضع الأسرة الكثير من جوانب تكوينها، كما تساهم البيئة الاجتماعية المحيطة بما تتضمنه من زملاء و مؤسسات اجتماعية كالمدرسة، من القوالب التي يمارس فيها الطفل نشاطه الإجتماعي على أنمائها و ارتقائها عبر المراحل العمرية اللاحقة المختلفة.

3- النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

من أهم النظريات المفسرة للصلابة النفسية، نظرية (كوبازا) و نموذج (فنك) المحلل لنظرية (كوبازا) و هي كما يلي:

أولا - نظرية كوبازا

لقد قدمت (كوبازا) نظرية رائدة في مجال الصلابة النفسية للوقاية من الإضطرابات النفسية و الجسمية و تناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها حديثا في هذا المجال، و إحتتمالات الإصابة بالأمراض، إعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية في آراء بعض العلماء، أمثال (فرانكل، ماسلو، روجرز) و التي أشارت إلى أنه يوجد هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بدرجة الأولى على قدرته على إستغلالإمكاناته الشخصية و الإجتماعية بصورة جيدة.

(زينب نوفل أحمد راضي، 2008، ص 35)

كما اعتمدت (كوبازا) على النموذج المعرفي (للافاروس) و الذي يرى أن أحداث الحياة الضاغطة تنتج عن خبرة حادة أو ظروف مؤلمة لها تأثير سلبي على الإستجاباتالسلوكية للموقف أو الحدث أو الضاغط و لها أهمية في تحديد نمط تكيف الكائن الحي في تقديم الفرد لقدراته على نحو سلبي و الحزم لضعفها، و عدم ملائمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمرا يشعره بالتهديد و ثم الشعور بالإحباط متضمنا الشعور بالخطر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل.

(أحمد محمد العيافي، 2013، ص 32)

الفصل الثالث: الصلابة النفسية

و يعد نموذج (لازاروس) من أهم النماذج التي إعتمدت عليها النظرية حيث نوقشت من خلال إرتباطها بعدد من العوامل و حددها في ثلاثة عوامل رئيسية و هي:

- البيئة الداخلية للفرد.
 - الأسلوب الإدراكي المعرفي.
 - الشعور بالتهديد و الإحباط.
- (زينب نوفل أحمد راضي، 2008، ص 35)

و ترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها فعلى سبيل المثال: يوقف الشعور بالتهديد على الأسلوب الإدراكي للمواقف و القدرات و مدى ملاءمتها لتناول الموقف، كما يؤدي الإدراك الإيجابي إلى تضؤل الشعور بالتهديد و يؤدي الإدراك السلبي إلى زيادة الشعور بالتهديد.

و قد استطاعت " كوبازا " من خلال إعتمادها على نتائج نظريتها و التي استهدفت الكشف عن المتغيرات النفسية و الإجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الإحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية، رغم تعرضه للمثقة، كما استهدفت معرفة الدور لهذه المتغيرات في إدراك الضغوط والإصابة بالمرض و ذلك على عينة متباينة الأحجام و النوعيات من شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة و العليا من المحامين و رجال الأعمال ممن تراوحت أعمالهم بين 32 و 65 سنة ثم تم تطبيق عدد من الإختبارات عليهم كإختبار الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة " كوبازا " و إختبار (إيلر) المرض النفسي و الجسمي و إختبار هولمز، وراهي) لأحداث الحياة الشاقة مما جعلها تصل إلى عدد من النتائج التي ساعدتها في صياغة الأسلوب التي إعتمدت عليها في وضع نظريتها و من أمثلة هذه النتائج ما يلي :

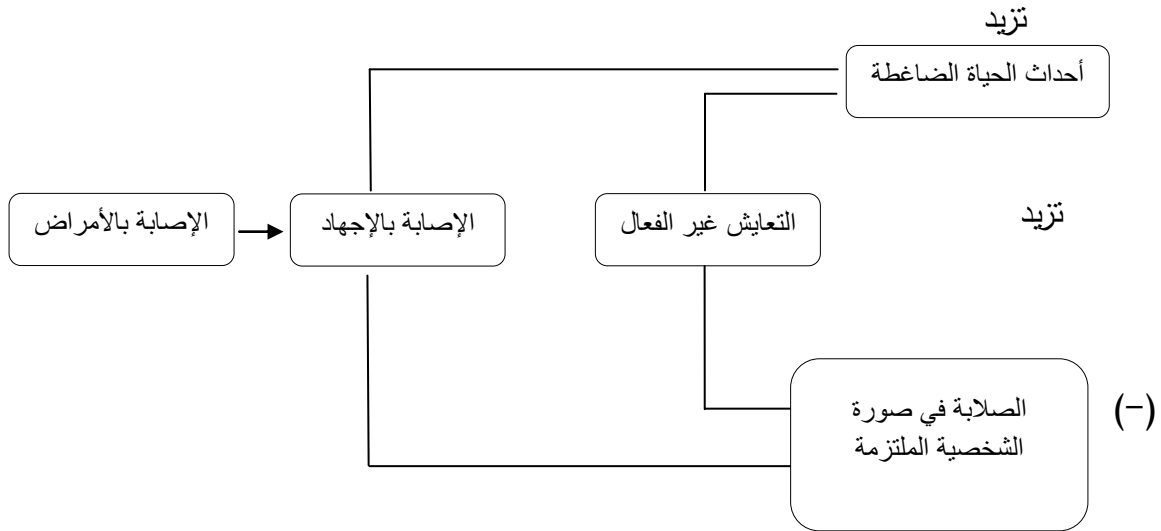
- الكشف عن مصدر إيجابي جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية و الجسمية و هو الصلابة النفسية بأبعادها و هي الالتزام و التحكم التحدي.
- يكشف الأفراد ذو الصلابة المرتفعة عن معدلات أقل للإصابة بالاضطرابات على الرغم من تعرضهم للضغوط الشاقة و ذلك مقارنة بالأفراد الأقل صلابة.

ثانيا: نموذج فنك المحلل لنظرية كويازا

لقد ظهر حديثا في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات، أحداث النماذج الحديثة المطورة التي قدمها (فنك) من خلال الدراسة التي أجراها بهدف بحث عن العلاقة بين الصلابة النفسية و الإدراك المعرفي. و التعايش الانفعالي من ناحية و الصحة العقلية من ناحية أخرى و على عينة قوامها (167 جنديا) و قد اعتمد في تحديده لدور الصلابة النفسية على المواقف الشاقة الواقعية، و قد قام بقياس المتغير الصلابة والإدراك المعرفي للأحداث الشاقة و التعايش معها قبل الفترة التدريبية العنيفة التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة أشهر و بعد إنتهاء هذه الفترة التدريبية توصل إلى نتائج مهمة و هي: الارتباط الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد من خلال تحقيق الشعور بالتهديد و استخدام إستراتيجيات ضبط الانفعال حيث إرتبط بعد التحكم إيجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك المواقف على أنه أقل مشقة و استخدام إستراتيجية حل المشكلات للتعايش.

و فيما يلي عرض لبعض الأشكال التي توضح تأثير الصلابة على الفرد، و توضح منظورا جديدا للمتغيرات البناءة في علم النفس الحديث.

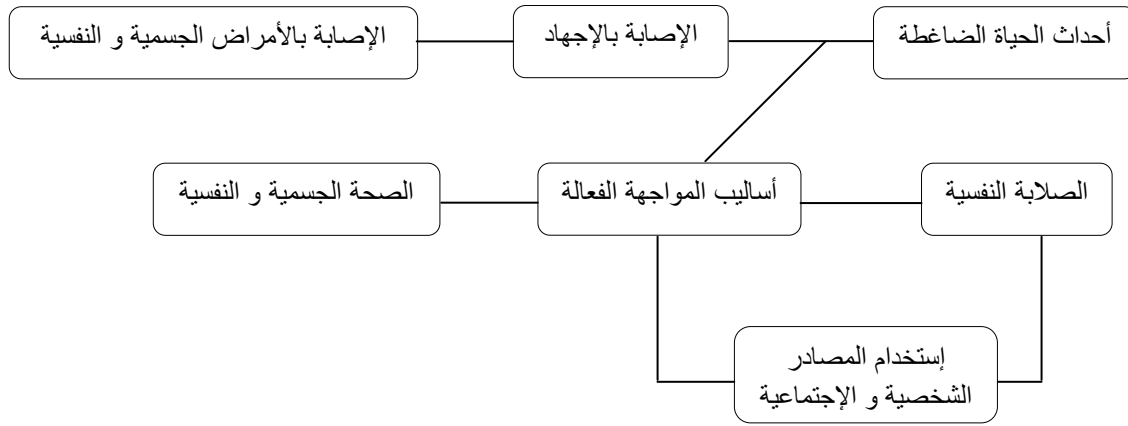
الشكل رقم (2): التأثير السلبي المباشر لأحداث الحياة الضاغطة



الفصل الثالث: الصلابة النفسية

يوضع هذا الشكل آثار الصلابة النفسية في صورة الملتزمة التي تقلل بشكل مباشر من التأثير السلبي للأحداث الحياتية الضاغطة إذا انخفضت أساليب التعايش غير الفعالة. (زينب نوفل أحمد راضي، 2008، ص 38.37).

الشكل رقم (3): التأثير الغير المباشر لأحداث الحياة الضاغطة و أساليب مواجهتها من طرف المتغير المقام ألا و هو الصلابة النفسية.



يوضح الشكل التالي أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاوم و وقائي حيث تقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغط و تزيد من استخدام الفرد لأساليب التعايش الفعال و تزيد أيضا من العمل على استخدام الفرد لمصادر الشخصية و الاجتماعية المناسبة تجاه الظروف الضاغطة. (علا دراب نصر، 2013، ص 12)

و قام (فنك) بإجراء دراسة أخرى عام (1995) الهدف الذي قامت عليه الدراسة و أجريت الدراسة على عينة من الجنود أيضا و استخدام فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة أشهر تم من خلالها تنفيذ المشاركين في هذه الدراسة للأوامر المطلوبة منهم، حتى و إن تعارضت مع ميولهم و إستعداداتهم الشخصية و ذلك بصفة متواصلة و ذلك لقياس الصلابة النفسية و كيفية الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية و طرق التعايش قبل التدريب و بعد. (سناء محمد، 2012، ص ص 26.25)

4 - خصائص ذوي الصلابة النفسية :

حصر (Tylor) 1995 خصائص الصلابة النفسية فيما يلي:

- الإحساس بالالتزام (Sens of Commettent) أو النية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تراجعهم.

الفصل الثالث: الصلابة النفسية

- الإيمان (الاعتقاد) بالسيطرة (Belef of contro) و الإحساس بأن الشخص نفسه هو سبب الحدث في حياته يستطيع أن يؤثر على البيئة.
- الرغبة في إحداث التغيير و مواجهة الأنشطة الجديدة التي تمثل أو تكنز بمثابة فرص للنماء والتطوير.

أكد " عماد مخيمر " على هذه الخصائص في دراسته لأدبيات الموضوع، حيث قام بالعديد من الدراسات العربية في مجال الصلابة النفسية، و اعتمد على هذه الخصائص في دراسته كأبعاد لقياس الصلابة النفسية إستنادا إلى تعريف و مقياس الذي طورته " كويازا " (محمد عودة، 2010، ص 210).

و تنقسم خصائص ذوي الصلابة النفسية إلى قسمين هما:

أولا : خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة:

توصلت " كويازا " من سلسلة دراساتها (1979، 1982، 1983) و كذلك " مادي " و آخرون إلى خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة كما يلي :

- وجود نظام قيمى دينى لديهم يقيهم من الوقوع في الانحراف أو الأمراض أو الإدمان.
- وجود أهداف في حياتهم و معاني يتمسكون و يرتبطون بها.
- الالتزام و المساندة للآخرين عند الحاجة.
- المثابرة و بذل الجهد على التحمل و العمل تحت الضغوط.
- الميل للقيادة.
- القدرة على الإنجاز و الإبداع.
- القدرة على الصمود و المقاومة.
- التفاؤل و التوجه الإيجابي نحو الحياة.
- الهدوء و القدرة على التنظيم الانفعالي و التحكم في الانفعالات.
- القدرة على تحقيق الذات.
- الواقعية و الموضوعية في تقييم الذات و الأحداث و وضع الأهداف المستقبلية.
- الاستفادة من خبرات الفشل في تطوير الذات.
- الاهتمام بالبيئة، و المشاركة الفعالة في الحفاظ عليها.

الفصل الثالث: الصلابة النفسية

- توقع على التجديد و الارتقاء.
 - الشعور بالرضا عن الذات.
 - اعتبار أن الحياة الضاغطة أمر طبيعي، و ليس تهديدا لهم.
 - تزداد الصلابة النفسية مع التقدم في العمر فهي حالة نمو مستمر.
- (أحمد بن عبد الله العيافي، 2012، ص 67)

- و يصنف " حمادة" و " عبداللطيف " أن الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية بأنهم
- هؤلاء الأفراد ملتزمون بالعمل الذي عليهم أدائه بدلا من شعورهم بفقد القوة.
 - يشعرون أن لديهم القدرة على أنه تحدي عادي بدلا من أن يشعر بالتهديد.
 - يجد هؤلاء الأفراد في إدراكهم و تقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة الفرصة لممارسة اتخاذ القرار. (محمد عودة، 2010، ص 67).

و نستخلص من هذه الخصائص السابقة أن الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية المرتفعة بأنهم يتصفون بالقدرة على المقاومة و الصمود و الإسراع في إنجاز العمل واتخاذ القرارات السليمة، و حل المشكلات، التي تواجههم في أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها.

ثانيا: خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة:

يتصف ذوي الصلابة النفسية المنخفضة بعدم شعورهم بقيمة و معنى حياتهم و لا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية و يتوقعون التهديد المستمر و الضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغير و يفضلون ثبات الأحداث الحياتية، و ليس اعتقاد بضرورة التجديد و الارتقاء كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم و عاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة.

و يتضح مما سبق أن ذوي الصلابة المنخفضة يتصفون بما يلي:

- عدم القدرة على الصبر، و عدم تحمل المشقة.
- عدم القدرة على تحمل المسؤولية.
- قلة المرونة و التوازن.
- الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة.
- سرعة الغضب و الحزن و يميل إلى الاكتئاب و القلق.

- ليس لديهم قيم و لا مبادئ معنية.

- عدم القدرة على تحمل الذات. (سنة محمد إبراهيم أبو حسن، 2012، ص ص17.14)

5 - أهمية الصلابة النفسية:

و قد قدمت " كوبازا " " Kobassa " عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد و يمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد و في هذا الخصوص ترى "كوبازا" "Kobassa" أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي و الضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق و ما يصاحبه من أمراض جسدية و هنا يأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية و التي تبدأ بالضغط و تنتهي بالإرهاق و يتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة:

أولاً: تعدل من إدراك الأحداث و تجعلها تبدو أقل وطأة.

ثانياً: تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال.

ثالثاً: تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.

رابعاً: تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي و ممارسة الرياضة.

(سنة محمد إبراهيم أبو حسن، 2012، ص ص 28.27)

خامساً: الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية.

سادساً: تقي الإنسان من أثار الضواغط الحياتية المختلفة.

سابعاً: تجعل الفرد أكثر مرونة و تفاعلاً و قابلية لتغلب على مشاكله الضاغطة.

ثامناً: تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية و الاضطرابات النفسية.

(خالد العبدلي، 2012، ص ص 34)

و أكدت " شيلي " و " تايلور " أنه منذ الدراسة الأولى التي قامت بها " كوبازا " أجرت العديد من الأبحاث التي أثبتت أن الصلابة النفسية ترتب بكل من الصحة النفسية الجيدة و الصحة الجسمية الجيدة فقد

الفصل الثالث: الصلابة النفسية

أشارت كوبازا أن الصلابة النفسية و مكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية و النفسية للفرد فالأفراد الأكثر صلابة يتعرضون للضغط و لايمرضون. (سعيدة فاتح، 2015، ص 17)

و قد أكدت البحوث أهمية إدراك الأحداث في الشعور بالضغط من عدمه، فقد وجد كل من " رودرت" و " زون" أنه بمقارنه الأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة بأقرانهم ذوي الصلابة المنخفضة وجدوهم يميلون أكثر للنظر إلى أحداث الحياة الماضية على أنها كانت إيجابية و كانت لديهم القدرة على التحكم فيها. (العبدلي، 2012، ص 32)

و يرى لوثر الصلابة النفسية تعمل كمخفف لآثار السلبية الناتجة عن الضغوط أما روتر فيعتبر الأفراد الذين يتسمون بالدرجة العالية من الصلابة النفسية يمثلون التحكم و الضبط الخارجي في إدراكهم ومواجهتهم. (زينب نوفل راضي، 2008، ص 54)

ومن خلال ما سبق تظهر أهمية الصلابة النفسية في حياتنا اليومية وقت المواقف الصعبة و الحرجة، حيث أن الصلابة النفسية تكون درعا واقيا للفرد وجدارا منيعا يساعده على التكيف الإيجابي و الهادف للتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة و تؤدي إلى تحقيق شخصية قادرة على احتمال الضغوط و مقاومتها.

خلاصة الفصل:

لقد اهتمت الدراسات في السنوات الأخيرة بدراسة الضغوط النفسية بسبب تعدد مصادرها الخارجية البيئية و الداخلية الشخصية، و خطورة استمرار تعرض الفرد للضغوط و ما يرتبط بها من أعراض سيكوسوماتية و من أمراض نفسية كالقلق و الاكتئاب و غيرها، و كما أسلفنا الذكر فإن الصلابة النفسية تمثل التكيف السليم و الجيد في أوقات الشدة و الضغوط و الصدمات مع بقاء الأمل، و الثقة بالنفس، و القدرة على التحكم بالمشاعر، و القدرة على حل المشاكل و فهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم، و هي امتلاك الفرد لمجموعة سمات تساعد الفرد على التحكم في الأمور الحياتية، كما تعد من أهم المتغيرات النفسية التي تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية و النفسية في مواجهة الضغوط.

الفصل الرابع : الإجراءيات الجبرائية للدراسة

تمهيد

- 1- منهج الدراسة
 - 2- حدود الدراسة
 - 3- الدراسة الاستطلاعية
 - 4- الخصائص السيكومترية لادوات الدراسة
 - 5- الأساليب الإحصائية
- خلاصة الفصل

تمهيد :

بعد أن تعرضنا في الفصول السابقة لمختلف الجوانب النظرية لموضوع الدراسة وسوف نتعرض في هذا الفصل لمختلف الإجراءات المنهجية وتشمل الدراسة وحدودها وخصائصها و كذلك أدوات جمع البيانات و الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجتها .

1- منهج الدراسة:

المنهج هو الطريق الذي يسلكه الباحث للوصول إلى الأهداف المطلوبة وبما أن طبيعة الموضوع تفرض على الباحث إتباع منهجا معينا . فدراستنا تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي و الصلابة النفسية . فان المنهج المناسب لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي وقد عرفه " موريس أنجريس " المنهج ينص على كيفية تصور وتخطيط العمل حول موضوع الدراسة ما . "كما عرفه عقيل حسين عقيل " المنهج على أنه الطريق الذي يسلكه الباحث في تبيان المعلومات والحقائق الكامنة والظاهرة وتوضيح البحث كوحدة واحدة لا انفصام فيها ويكون المنهج هو المترجم للفروض و المنظم للبحث من ألفه إلى بائه " (محمد داودي و محمد بوفاتح ، 2007 ص 76)

2- حدود الدراسة :

2-1 الحدود المكانية :

أجريت الدراسة الميدانية في ثانويتين بمدينة الأغوات :

1- ثانوية أول نوفمبر 1954

2- ثانوية أبو بكر الحاج عيسى

2-2 الحدود الزمنية : تمت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة من بداية 14 مارس 2016 إلى غاية 07 أبريل .

2-3 الحدود البشرية : تضمنت عينة الدراسة 40 تلميذا متدرسا في السنة الثالثة ثانوي (البكالوريا)

الموزعين على الشعب التالية : آداب وعلوم الطبيعية ...

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

2-4 الأدوات : تم تطبيق استبيانين الأول يقيس الضغط النفسي ويتكون من 46 بندا والاستبيان الثاني يقيس متغير مستوى الصلابة النفسية والمتكون من 48 بندا . الأول من إعداد "قويدري علي" والثاني من إعداد "محمد مخيمر"

3- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من الإجراءات الميدانية التي تسمح للباحث بالتقرب من ميدان البحث والتعرف على ظروف والإمكانات المتوفرة ، كما تساعده على ضبط متغيرات بحثه وتقني أدوات جمع البيانات وقد تم بدأ الدراسة الاستطلاعية في بداية شهر مارس 2015 حيث قمنا بزيارة ميدانية ل ثانويتين " ثانوية أول نوفمبر 1954 و ثانوية الشهيد " أبو بكر الحاج عيسى " وقد بلغ المجتمع الأصلي لدراستنا (40) تلميذ وتلميذة.

4 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

4-1 مقياس الصلابة النفسية :

أ/ ثبات المقياس:

نظرا لأن بدائل الإجابة متعددة في المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية فقد تم تقدير الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وذلك عن طريق نظام رزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية (SPSS) والنتائج يلخصها الجدول التالي:

طريقة ألفا كرونباخ:

المقياس	العينة	معامل الثبات
مقياس الصلابة النفسية	40	0.83

جدول رقم (1) : معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ (ن = 40)

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

ب / صدق المقياس:

الصدق التمييزي : تم حساب صدق المقياس الحالي بطريقة الصدق التمييزي حيث تم ترتيب درجات الأفراد من الأدنى إلى الأعلى ثم تم أخذ 27% من الدرجات أعلى التوزيع و 27% من الدرجات أدنى التوزيع وكان عدد الأفراد في كل منهما 21 فرداً، بعد ذلك تم حساب (ت) لمعرفة الفروق بين المجموعتين وهو متاح على النظام الإحصائي (SPSS) والجدول التالي يوضح النتائج:

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
08	88.62	13.13	14	-7.185	0.000
08	111.33	5.24			

جدول رقم (2): نتائج اختبار (ت) للمقارنة الطرفية بين درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا في

الصلابة النفسية

يلاحظ من خلال الجدول رقم (2) أن قيمة ت دالة عند أقل بكثير من 0,01 وبالتالي المقياس يتمتع

بصدق عال.

4-2 الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي :

ثبات المقياس: نظراً لأن بدائل الإجابة متعددة في المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية فقد تم تقدير

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وذلك عن طريق نظام رزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية (SPSS) والنتائج

يلخصها الجدول التالي:

طريقة ألفا كرونباخ:

المقياس	العينة	معامل الثبات
مقياس الضغط النفسي	40	0.78

جدول رقم (3) : معامل ثبات مقياس الضغط النفسي باستخدام طريقة ألفا كرونباخ (ن = 40)

صدق المقياس:

أ- الصدق التمييزي

تم حساب صدق المقياس الحالي بطريقة الصدق التمييزي حيث تم ترتيب درجات الأفراد من الأدنى إلى الأعلى ثم تم أخذ 27% من الدرجات أعلى التوزيع و 27% من الدرجات أدنى التوزيع وكان عدد الأفراد في كل منهما 21 فرداً، بعد ذلك تم حساب (ت) لمعرفة الفروق بين المجموعتين وهو متاح على النظام الإحصائي (SPSS) والجدول التالي يوضح النتائج:

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
08	63.05	7.902	14	-11.705	0.000
08	91.24	7.974			

جدول (4): نتائج اختبار (ت) للمقارنة الطرفية بين درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا في

الضغط النفسي

يلاحظ من خلال الجدول رقم (4) أن قيمة ت دالة عند أقل بكثير من 0,01 وبالتالي المقياس يتمتع

بصدق عال.

5- الأساليب الإحصائية :

لكل بحث علمي تقني إحصائية خاصة به ، ونظرا لطبيعة دراستنا هذه ، فلقد قمنا باستخدام مجموعة من

التقنيات الإحصائية عن طريق برنامج spss وهو برنامج ويقوم بالتحليلات الإحصائية

طريقة الفاكرونباخ (Alpha - cronbach) :

بعد تطبيق الاختبار يمكن استخدام صيغة ألفاكرونباخ لحساب معامل التجانس الذي يتمتع به الاختبار

والصيغة كالتالي :

$$ra = \frac{N}{N-1} \left(1 - \frac{\sum s_i^2}{s_x^2} \right)$$

طريقة بيرون

وصيغته كالتالي :

$$r = \frac{N \sum x.y - \sum x . \sum y}{[N \sum x^2 - (\sum x)^2][N \sum (y)^2 - (\sum y)^2]}$$

طريقة حساب دلالة الفروق "ت"

$$T = \frac{\overline{X_1} - \overline{X_2}}{\sqrt{\frac{N_1 S_1^2 + N_2 S_2^2}{N_1 + N_2 - 2} \times \frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2}}}$$

خلاصة الفصل:

تعرضنا في هذا الفصل الخاص بالدراسة الميدانية لأهم الخطوات المنهجية المتبعة في هذه الدراسة والتي تعتبر أساس البحث العلمي.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير النتائج

1- عرض و مناقشة الفرضية الأولى

2- عرض و مناقشة الفرضية الثانية

3- عرض ومناقشة الفرضية الثالثة

4- الاستنتاج العام

1 عرض ومناقشة الفرضية الأولى:

الفرضية الأولى: توجد علاقة دالة إحصائية بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى العينة الكلية.

قيمة معامل الارتباط	العينة	مستوى الدلالة (2-tailed) Sig.
-0.50(**)	40	0.000

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

جدول رقم(5): يبين معامل الارتباط الثنائي لبيرسون بين الدرجات المتحصل عليها من مقياس

الصلابة النفسية والدرجات المتحصل عليها من مقياس الضغط النفسي.

يتبين من خلال الجدول رقم(5) أن معامل الارتباط بيرسون بين مقياس الصلابة النفسية وبين

مقياس الضغط النفسي سالب ودال إحصائياً عند مستوى دلالة يقل عن (0.01)، وقد بلغ معامل القيمة

(-0.50).

أي كلما ارتفع مستوى الصلابة النفسية انخفض مستوى الضغط النفسي، والعكس صحيح

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة :

تم صياغة الفرضية العامة على هذا النحو التالي:

توجد علاقة ذات دالة إحصائية بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا .

وتشير نتائج الجدول رقم 05 إلى معامل الارتباط بين الضغط النفسي و الصلابة النفسية حيث بلغت

قيمة الارتباط 0.50 وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة يقل عن 0.01 مما يدل على وجود

علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي البكالوريا وتعزو

هذه النتائج إلى الضغط النفسي الذي يمكن تلاميذ المرحلة النهائية باعتبارها السنة التي تجري فيها

الامتحان مصيري لدخول مرحلة جديدة الجامعة لدى بعض الضغوط التي تؤثر على صلابتهم النفسية

الفصل الخامس : عرض ومناقشة وتفسير النتائج

وهذا يعود لشدة الحرص على النجاح وتحقيق الأهداف المرجوة من طرف كل طالب في المرحلة النهائية
(النجاح ، المستقبل)

الفرضية الثانية: لا توجد فروق دالة إحصائية في درجة الضغط النفسي حسب متغير الجنس (ذكور-
إناث)

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة، وذلك للتحقق من
وجود فروق في متوسط درجة الضغط النفسي تعزى إلى متغير المستوى.

العدد	م	ع	درجة الحرية	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
20	51.88	9.749	38	2.17	0.052
20	45.07	8.389			

جدول رقم (6): يبين الفروق في متوسط درجة الضغط النفسي حسب المستوى (ذكور-إناث)

يتبين من خلال الجدول (6) عدم وجود فروق دالة بين المتوسطين في درجة الضغط النفسي بين الذكور
والإناث، حيث كان متوسط درجات الضغط النفسي عند الذكور (51.88) بينما بلغ عند
الإناث (45.07) عند مستوى دلالة (0.052) وهي أكبر من قيمة (0.05).

1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى :

تم صياغة الفرضية الأولى على النحو التالي :

توجد فروق ذات دالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى إلى متغير الجنس (ذكور/ إناث)

للتأكد من وجود فروق أو عدم وجودها بين الذكور والإناث في درجات الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة
الثالثة ثانوي (البكالوريا) استعملنا اختبار (ت) وبعد التحليل الإحصائي الذي عرضناه في الجدول رقم
(06) توصلنا إلى أن قيمة تساوي (0.05) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.052) مما يدل على عدم

الفصل الخامس : عرض ومناقشة وتفسير النتائج

وجود فروق ذات دالة إحصائية لمقياس الضغط النفسي بين المتوسطين في درجة الضغط النفسي بين الذكور والإناث حيث كان متوسط درجة الضغط عند الذكور (51.88) بينما بلغت عند الإناث (45.07) . ومنه ترى الباحثين أنه يرجع عدم وجود فروق بين الذكور والإناث فيما يخص درجات الضغط النفسي إلى كون الجنسين يدرسون في نفس المستوى الدراسي وأعمارهم متقاربة ويعيشون مرحلة المراهقة وبالتالي تكون مشاكلهم التي يعيشونها متقاربة فالضغوط النفسية نفسها بالنسبة للتلاميذ.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق دالة إحصائية في درجة الصلابة النفسية تعزى إلى متغير الجنس. للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة، وذلك للتحقق من وجود فروق في متوسط درجة الصلابة النفسية تعزى إلى متغير الجنس (ذكور-إناث).

العدد	م	ع	درجة الحرية	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
20	101.74	8.152	38	-0.251	0.508 غير دالة
20	102.83	9.678			

جدول رقم (7) : يبين الفروق في متوسط درجة الصلابة النفسية حسب الجنس (ذكور-إناث)

يتبين من خلال الجدول (7) عدد موجود فروق دالة بين المتوسطين في درجة الصلابة النفسية حسب متغير الجنس ،حيث كان متوسط درجات الصلابة النفسية عند فئة الذكور(101.74) بينما بلغ عند فئة الإناث (102.83) عند مستوى دلالة(0.508)وهي أكبر من قيمة(0.05).

2- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الفرعية الثانية :

تم صياغة الفرضية الثانية على نحو التالي :

توجد فروق دالة إحصائية في درجة الصلابة النفسية تعزى إلى متغير الجنس (ذكور/ إناث)

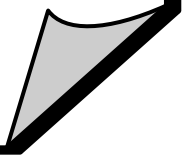
الفصل الخامس : عرض ومناقشة وتفسير النتائج

للتأكد من وجود فروق أو عدم وجودها بين الذكور والإناث في درجات الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (البكالوريا) استعملنا اختبار (ت) وبعد التحليل الإحصائي الذي عرضناه في الجدول رقم (07) توصلنا إلى أن قيمة تساوي (0.05) وهي أصغر عند المستوى بدلالة (0.508) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين في درجة الصلابة النفسية حسب متغير الجنس ، حيث كان متوسط درجات الصلابة النفسية عند فئة الذكور (101.74) بينما بلغت عند فئة الإناث (102.83) وهذا يعود إلى تمسك الجيد من طرف الجنسين لأنهما يواجهان نفس المصير وهو تحقيق النجاح ومنه نقبل فرضية الصفرية لا توجد فروق بين الجنسين في الصلابة النفسية .

الاستنتاج العام :

تعتبر دراستنا هذه محاولة لمعرفة الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من طلبة البكالوريا ، وانطلاقا من النتائج التي تحصلنا عليها من خلال تحليل المعطيات الميدانية السابقة نستنتج مايلي :

كانت النتائج المتحصل عليها وجود علاقة دالة احصائيا بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى العينة الكلية عند مستوى دلالة يقل عن (0.01) وقد بلغ معامل القيمة (0.50) كما انه لا توجد فروق دالة إحصائيا في الدرجة الضغط النفسي حسب متغير الجنس (ذكور/ إناث) حيث كان متوسط درجات ضغط النفسي عند الذكور (51.88) بينما بلغ عند الإناث (45.07) عند مستوى دلالة (0.052) وهي أكبر من قيمة (0.05) وأخيرا تبين عدم وجود فروق دالة إحصائيا في درجة الصلابة النفسية حسب الجنس (ذكور / إناث) حيث كان متوسط درجات الصلابة النفسية عند فئة الذكور (101.74) بينما بلغ عند الإناث (102.83) عند مستوى دلالة (0.508) وهي أكبر من قيمة (0.05) وفي الأخير نستنتج أنه توجد علاقة عكسية أي يعني أن كلما زاد الضغط النفسي كلما قلت الصلابة النفسية أو العكس .ويمكن إرجاع هذه العلاقة إلى عدة عوامل منها : الأسرة , المدرسة , الرفاق ... كل هذه العوامل تتداخل فيما بينما لتجعل من التلميذ المرحلة النهائية أكثر عرضة للضغط النفسي أو العكس .



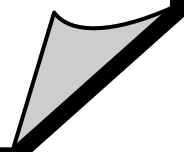
الخاتمة :

استهدفت الدراسة الحالية معرفة العلاقة بين الضغط النفسي والصلابة النفسية فتسألنا هل توجد علاقة بين الضغط النفسي والصلابة النفسية وكإجابة على هذا التساؤل اقترحنا عدة فرضيات مفادها أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والصلابة النفسية تعزى لعدة متغيرات وكهدف اختيارنا واعتمدنا على المنهج الوصفي الذي الذي يصف الظاهرة ولذلك استخدمنا مقياسين ، مقياس الصلابة النفسية ومقياس الضغط النفسي وتم تصنيف مجموعة البحث في 40 عينة توصلنا أنه توجد علاقة بين الصلابة النفسية والضغط النفسية فانطلاقاً من هذا فان بحثنا يفتح آفاق البحوث أخرى لعينة عديدة ندعو بضرورة إجرائها فمن المستحسن إجراء دراسة واسعة على هذه العينة سيتمكن الاستخلاص بعض الحلول.

الاقتراحات :

تمثل مرحلة الثانوية دراسية مميزة لدى التلاميذ ، وما يميزها أنها تتزامن مع مرحلة عمرية حساسية ، وهي فترة المراهقة فإننا نقترح ما يلي :

- لابد من تكوين الأساتذة من حيث الجانب النفسي وهذا من أجل مساعدة التلاميذ ، خاصة الأقسام النهائية على خوض الامتحانات بدون صعوبات.
- توضيح للتلاميذ بأن شهادة البكالوريا ليست عائق أو مشكل يتطلب القلق والتوتر.
- ضرورة توظيف أخصائيين نفسانيين وموجهين تربويين داخل الثانوية ، وهذا من أجل التخفيف من الضغوطات، ورفع مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا لمواجهة الفشل والضغط المدرسية.



المراجع باللغة العربية :

- 1- إبراهيم عبد الستار (1998) ، الاكتئاب (اضطراب العصر الحديث) 1 عالم المعرفة ، الكويت
- 2- أحمد عزت راجع (1995) أصول علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة
- 3- جمعة سيد يوسف (2000) دراسات في علم النفس الاكلينيكي ، دار غريب للطباعة والنشر
التوزيع، القاهرة.
- 4- حمدي ياسين و آخرون (1999) علم النفس الصناعي و التنظيمي 16 دار الكتاب للنشر ،
القاهرة
- 5- سمير شيخاني (2003) الضغط النفسي 16 دار الفكر ، بيروت
- 6- علي عسكر (2003) ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها الصحة النفسية و البدنية في عصر
التوتر و القلق 36 ، دار الكتاب الحديث ، الكويت
- 7- فاروق السيد عثمان (2001) القلق و إدارة الضغوط النفسية 16 دار الفكر العربي ، القاهرة
- 8- مجدي أحمد محمد عبدالله (2003) علم النفس التربوي دار المعرفة الجامعية
- 9- محمد داودي و محمد بوفاتح (2007) ، منهجية كتابة البحوث العلمية و الرسائل الجامعية 16
، الجلفة ، دار مكتبة الأوراس الأغواط
- 10- هارون توفيق الرشيدي (2004/2003) الضغوط النفسية طبيعتها ، نظرياتها ، مكتبة
الأنجلو المصرية ، مصر

المعاجم و القواميس و الموسوعات :

- 1- إبراهيم أنيس و آخرون (1973) ، المعجم الوسيط 26 دار الأحياء التراث العربي ، مصر
- 2- ابن منظور (1999) لسان العرب ، الجزء السابع ، دار الصادر ، بيروت

3- محمد عبد الرحمان العيسوي (2002/2001) ، موسوعة علم النفس الحديث ن مجلد 6 ن دار

الراتب الجامعية ، بيروت

المجلات و الدوريات :

1- أحمد بن سعد (2012) ، الصلابة النفسية (المفهوم و المتعلقات) ن مجلد دراسات ، جامعة

عمار تليجي -الأغواط - العدد 21 ب أوت

2- علاء دريناصر (2013) الصلابة النفسية ، المجلة العربية للعلوم النفسية المجلد 8 العدد33-

37

الرسائل العلمية و الجامعية

1- أحمد بن عبد الله محمد العيافي (2012) الصلابة النفسية و أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة

من الطلاب الأيتام و العاديين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، قسم علم النفس ن

جامعة المملكة العربية السعودية

2- خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي (2012) الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب مواجهة

الضغوط النفسية لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة الماجستير غير منشورة ، كلية

التربية ، قسم علم النفس ، جامعة المملكة العربية السعودية

3- زينب نوفل أحمد راضي (2008) الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى و علاقتها

ببعض المتغيرات ، رسالة الماجستير غير منشورة ن كلية التربية ، قسم علم النفس ، جامعة

الاسلامية غزة

4- سعيد فاتح (2015) ، الصلابة النفسية لدي المرأة المصابة بسرطان الثدي ، رسالة الماجستير ،

جامعة بصر

- 5- سناء محمد إبراهيم أبو حسين (2012) ، الصلابة النفسية و الامل و علاقتها بالأعراض
السيكوماتية لدى الامهات المدمرة منازلهم ن رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، قسم علم
النفس ، جامعة غزة
- 6- علي حراث و عمار مخلوفي (2015) ، الصلابة النفسية و علاقتها باستراتيجيات مواجهة
الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة ، مذكرة ماستر جامعة الاغواط
- 7- محمد محمد محمد عودة (2010) ، الخبرة الصادمة و علاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط و
المساندة الاجتماعية و الصلابة النفسية لدى الاطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة ' رسالة
ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاسلامية بغزة
- 8- مريامة حنصالي (2014) ، ادارة الضغوط النفسية و علاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة
النفسية و التوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي رسالة الدكتوراه غير منشورة ن تخصص علم
النفس العيادي ، جامعة بسكرة
- 9- كاهينة بوراس (2015) الصلابة النفسية و علاقتها بالتوافق الدراسي لدى التلاميذ المرحلة
الثانوية يتيمي أحد الوالدين ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية ، جامعة تيزي وزو
- 2-المراجع الأجنبية :

1-GERSON.M (1998)THE RELATION SHIP BETWEEN HARDINESS COPING SKIILS AND
STRESS IN GARDANTAC STUDENET S UM PUBLISHED DOCTORAL DISSERTATION
ADLER SCHOOL OF PROFESSIONAL PSYCHOLOGY

I

ملحق رقم (1)

مقياس الضغط النفسي

البيانات الشخصية:

أنثى

ذكر

الجنس:

تعليمات ملأ المقياس: أخي الطالب، أختي الطالبة

أمامك مجموعة من العبارات التي تمكن أن تصف شعورك نحو نفسك في الوقت الراهن و المطلوب منك:

أن تقرأ بكل عناية و من ثم تضع علامة (x) في الخانة المناسبة.

- نأمل ألا تترك عبارة واحدة دون أن تجيب عليها مع ملاحظة انه لا يوجد عبارة صحيحة و أخرى خاطئة فالإجابة تعتبر صحيحة عندما تعبر عن حقيقة ما تشعر به اتجاه المعنى الذي تتضمنه العبارة

-لا تضع أكثر من علامة واحدة أمام عبارة واحدة و أن تكون إجابتك عن كل عبارة تعبر عن مشاعرك و وجهة نظرك الشخصية الواقعية و لا تتأثر بإجابة زملائك الآخرين.

تأكد انهاءه المعلومات تستعمل لغرض البحث العلمي و الشكر موصول لكم لتعاونكم معنا.

قائمة المراجع

الرقم	البند	موافق	أحيانا	غير موافق
01	يشرد ذهني في القسم أثناء الدروس			
02	لا يوجد من يساعدني من أفراد أسرتي			
03	أشعر بالضيق عند اقتراب موعد امتحان شهادة البكالوريا			
04	أشعر بأنني غير محبوب من قبل زملائي			
05	كثيرا ما ينتابني الغضب لأنفه الأسباب			
06	يزعجني ضيق وقت الراحة بين الحصص			
07	يضايقني عدم أخذ رأيي في أمور هم الأسرة			
08	أفكر كثيرا في الحصول على وظيفة			
09	أجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة			
10	أنا سريع البكاء عند مواجهة أي ضغط (مشكلة)			
11	أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية لكثرتها			
12	ينزعج والدي مني أو أحدهما حينما لا أتحصل على نقاط جيدة			
13	أشعر بالقلق عندما أفكر في المستقبل			
14	يرفض بعض زملائي مساعدتي في فهم بعض المواد الدراسية الصعبة			
15	أشعر أنني منقلب المزاج			
16	يتمتع بعض الأساتذة عن توضيح بعض المفردات الغامضة أثناء الدرس			
17	لا أستطيع التعبير عن آرائي الشخصية داخل أسرتي			
18	أشعر أن مشاكلي سوف تزايد في المستقبل			
19	لا أجد مساعدة من الأساتذة في حل مشكلاتي الدراسية			
20	لا أستطيع التعبير عن مشاعري			
21	أجد صعوبة في بعض المواد الدراسية			
22	تضايقني كثرة الأعمال المنزلية			
23	أشعر بالانزعاج عند التفكير في مستقبلي المهني			

قائمة المراجع

الرقم	البند	موافق	أحيانا	غير موافق
24	أفضل الوحدة والجلوس بمفردي بعيدًا عن الآخرين			
25	أشعر أنني مهموم دائمًا			
26	أزعج من ضعف قدرتي على الفهم السريع أثناء الدرس			
27	أتضايق من وجود مشكلات داخل أسرتي			
28	يقلقني الفشل في تحقيق أهدافي المستقبلية			
29	يضايقني تدخل الآخرين في شؤوني الخاصة			
30	أجد صعوبة في النوم عندما تقابلني مشكلة في حياتي			
31	أحيانا يتهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له			
32	يضايقني عدم اهتمام والدي بمشكلاتي الشخصية			
33	أخاف من عدم قدرتي على مواصلة دراستي			
34	أرتبك عندما نتحدث مع الآخرين			
35	ألوم نفسي لأقل خطأ أقع فيه			
36	يضايقني ضعف التركيز أثناء مراجعتي في المنزل			
37	أشعر بالضغط نتيجة للخلافات الأسرية المتكررة			
38	أجد صعوبة في التحدث مع الأستاذ داخل أو خارج القسم.			
39	أحس أنني كثير القلق			
40	أشعر بالضيق من جدول التوقيت اليومي الكثيف			
41	لا يتوفر لدي جو ملائم للدراسة في البيت			
42	أشعر بالملل في أداء أي عمل			
43	بعض المدرسين يعاملونني بطريقة غير لائقة			
44	أتضايق من كثرة اللوم من طرف أفراد الأسرة			
45	أشعر أن ثقتي بنفسك ضعيفة			
46	أتردد كثيرا في اتخاذ القرار			

II

ملحق رقم (2)

مقياس الصلابة النفسية

العبارة	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
01				
مهما كانت الصعوبات التي تعترضني استطيع تحقيق أهدافي				
02				
اتخذ قراراتي بنفسى و لا تملى عليا من مصدر خارجى				
03				
اعتقد أن متعة الحياة تكمن في قوة الفرد على مواجهة تحدياتها				
04				
قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه و قيمه				
05				
عندما أضع خطتي المستقبلية أكون متأكدًا من قدرتي على تنفيذها				
06				
اقترح المشكلات لحلها و لا انتظر حدوثها				
07				
معظم أوقاتي استثمرها في أنشطة ذات معنى و فائدة				
08				
نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي و ليس على الصدفة و الحظ				
09				
لدي حب الاستطلاع و رغبة في معرفة الجديد				
10				
اعتقد أن لحياتي هدفا و معنى أعيش لأجله				
11				
اعتقد أن الحياة كفاح و عمل و ليست حظا و فرص				
12				
اعتقد أن الحياة التي تنبغي أن تعاش هي التي تنطوي على التحديات و العمل على مواجهتها				
13				
لدي مبادئ و قيم معينة التزم بها و أحافظ عليها				
14				
اعتقد أن الشخص الذي يفشل، يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته				
15				
لدي قدرة على التحدي و المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني				
16				
لدي أهداف أتمسك بها و أدافع عنها				
17				
اعتقد أن الكثير ما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي				
18				
عندما تواجهني المشكلة أتحداهما بكل قواي و قدرتي				
19				
أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي				
20				
أنا من الذين يرفضون تماما ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح				
21				
أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث و تغيرات				
22				
أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة				
23				
اعتقد أن العمل و بذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي				
24				
عندما انجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى				
25				
اعتقد أن الاتصال بالآخرين و مشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد				
26				
استطيع التحكم في مجرى أمور حياتي				

قائمة المراجع

العبارة	لا	قليلًا	متوسطًا	كثيرًا
27				
أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي و قدرتي على حلها				
28				
إهتمامي بالأعمال و الأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي				
29				
أعتقد أن العمل السيئ و الغير ناجح يعود إلى سوء التخطيط				
30				
لدي حب المغامرة و الرغبة في استكشاف ما يحيط بي				
31				
أبادر بعمل أي شيء اعتقد انه يفيد أسرتي أو مجتمعي				
32				
أعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع لي				
33				
أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها				
34				
أهتم بما يحدث حولي من قضايا و أحداث				
35				
أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم و تخطيطهم لأنشطتهم				
36				
إن الحياة المتنوعة و المثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي				
37				
إن الحياة التي نتعرض فيها لضغوط و نعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها				
38				
إن النجاح الذي أحققه بجهدني هو الذي اشعر معه بالمتعة و الاعتراز و ليس الذي أحققه بالصدفة				
39				
أعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحد هي حياة مملة				
40				
أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين و أبادر إلى مساعدتهم				
41				
أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري لي من أحداث				
42				
أتوقع التغييرات التي تحدث في الحياة و لا تخيفني لأنها أمور طبيعية				
43				
أهتم بقضايا أسرتي و مجتمعي و أشارك في فيها كلما أمكن ذلك				
44				
أخطط لأموال حياتي و اتركها للحظ و الصدفة و الظروف الخارجية				
45				
التغير هو سنة الحياة و المهم هو القدرة على مواجهته بنجاح				
46				
أبقي ثابت على مبادئني و قيمي حتى إذا تغيرت الظروف				
47				
أشعر أنني أتحكم في فيما يحيط بي من أحداث				
48				
أشعر أنني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث				