وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي الأغواط

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا

ميدان العلوم الاجتماعية والانسانية

شعبة : علم النفس

تخصص : علم النفس العيادي

الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى عينة معلمي الطور الإبتدائي.

دراسة ميدانية ببعض الإبتدائيات بمدينة الاغواط

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر اكاديمي في علم النفس تخصص : علم النفس العيادي

اعداد الطالبين:

- طيفور محي الدين
- قويدري محمد الطاهر

اشراف الاستاذ:

- فارسي إبراهيم الخليل

لجنة المناقشة

الإسم واللقب	الجامعة	العضوية
د. بومدين عاجب	جامعة عمار ثليجي الأغواط	رئيس
د. فارسي إبراهيم الخليل	جامعة عمار ثليجي الأغواط	مشرف
د. فطام جمال	جامعة عمار ثليجي الأغواط	مناقش

الموسم الجامعي:2024/2023 م

شكر وعرفان

بسم الله الرحمن الرحيم "لئن شكرتم لازيدنكم "

نحمد الله تعالى الذي قدرنا على شرب جرعة ماء من هذا العلم الواسع , ونحمده ونشكره كما ينبغي لجلال وجهه و لعظيم سلطانه على أن وفقنا لانجاز هذا العمل ومنحنا الصبر لإتمامه

ثم أتقدم بالشكر الجزيل لكل من ساعدنا من قريب أو بعيد وأخص بالذكر فضيلة الدكتور" *فارسي إبراهيم الخليل* " من أشرف على عملنا هذا و وجهنا من بدايته إلى نهايته بملاحظاته و آرائه و لم يبخل علينا بعلمه و لولاه بعد الله تعالى لما وفقنا لإتمامه , فجزاه الله عنا خير جزاء و كفاه أعظم أجر .

كما أتقدم بالشكر لزملائنا و زميلاتنا الذين أرشدونا و وجهونا و لم يبخلوا علينا .

وفي الختام أوجه شكري إلى كل أساتذة علم النفس الكرام على نصائحهم القيمة و صبرهم معنا .

فجزي الله الجميع عنا خير جزاء وأثابهم خير ثواب .

محي الدين

الإهـــــــداء

الهي لا يطيب الليل إلا بذكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك , و لا تطيب اللحظات إلا بذكرك , و لا تطيب الآخرة إلا بعفوك و لا تطيب الجنة إلا برؤيتك الله جل جلاله , اللهم لك الحمد و الشكر .

إلى من قال الله عز وجل فيهما (ولا تقل لهما أوف و لا تنهرهما) إلى اللذان كانا سببا في وجودي في الحياة , اللذان سهرا على تربيتي إلى أن وصلت إلى هذا المقام , إلى اللذان كانا سندي وذراعي في هذه الحياة ولم تفارقني دعواتهما : إلى والدايَ العزيزان الغاليان على قلبي "مسعودة وبوزيد " أطال الله في عمرامي ورحم الله ابي فقيدي .

إلى إخوتي الغاليين على قلبي وزوجاتهم وأبنائهم حفظهم الله.

والى زوجتي التي كانت لي سندا في حياتي بحلوها ومرها و إلى شموع بيتنا و ضوئه الصغار عبدالرحمن وياسين وسندس .أسأل الله أن يحفظهم ويرعاهم .

و إلى كل من يحمل اسم عائلة " طيفور " دون استثناء .

وإلى عائلتي الثانية عائلة " مسعودي " دون استثناء.

وإلى كل من جمعتني بهم صداقة في الجامعة ولم يكتب قلمي اسمه أسأل الله لهم التوفيق و إلى من تقاسم معي تعب هذا العمل زميلي ورفيقي : محمد الطاهر أسال الله له التوفيق في حياته وإلى الأخصائية التي لم تبخل علي بأي معلومة :كعباش ذهيبة جزاها الله خير جزاءو إلى كل من ساندني و وجهني من قريب أو بعيد أسأل الله أن يكافئهم جميعا ويجزيهم عنا خير جزاء.

الإهـــــــــــداء

محمد الطاهر

اهدي ثمرة جهدي هاته إلى الوالدين الكريمين اللذان كانا سببا في وجودي وأتمنى من المولى عز وجل ان يطيل في عمر والدتي وابي.

وكما اهديه الي

وإخوتي والى كل أصدقاء العمر دون استثناء.

إلى أساتذتي وزملائي.

إلى هؤلاء كافة أهدي هذا البحث المتواضع.

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى كشف العلاقة بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي. وكذلك معرفة مستوى الصلابة النفسية ومستوى الضغط النفسي لدى معلمي الطور الإبتدائي, وبلغ عدد العينة 60 معلم ومعلمة في ابتدائيتي شايفة عبد القادر وبن حرزالله بن ابراهيم بمدينة الأغواط, تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية العنقودية.

وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي باعتباره يتناسب مع طبيعة موضوع الدراسة, واستخدمنا في جمع البيانات إستبيان الصلابة النفسية الذي اعده عماد محمد احمد مخيمر2002, واستبيان الضغط النفسي المعد من طرف لبنى صبري سليمان فرج الله وليندا سمير شكري, وتم حساب الخصائص السيكومترية للاستبيان, واعتمدنا على الحزمة الاحصائية SPSS في معالجة البيانات حيث استخدمنا الاساليب الاحصائية معامل الارتباط بيرسون واختبار T.

وتوصلنا في دراستنا إلى النتائج التالية:

-لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي.

- أن مستوى الصلابة النفسية متوسط ومستوى الضغط النفسي مرتفع لدى معلمي الطور الابتدائي

-لا يوجد اختلاف دال إحصائيا في مستوى الصلابة النفسية ومستوى الضغط النفسي بين معلمي الطور الابتدائي حسب سنوات الخبرة.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية والضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس.

وفي الأخير تمت مناقشة النتائج بالعودة الى الدراسات السابقة ووضع خلاصة للموضوع مع بعض المقترحات وختمنا بقائمة المصادر والمراجع والملاحق.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية؛ الضغط النفسي.

Résumé de l'étude :

L'étude vise à découvrir la relation entre la dureté psychologique et le stress psychologique chez les enseignants du primaire. En plus de connaître le niveau de dureté psychologique et le niveau de stress psychologique chez les enseignants du primaire, et l'échantillon était composé de 60 enseignants et enseignantes dans les écoles primaires de chaifa abdelkader et ben harzallah ben brahim à Laghouat, l'échantillon de l'étude a été choisi par un méthode aléatoire simple.

L'approche descriptive a été retenue comme étant appropriée à la nature du sujet de l'étude. Dans la collecte des données, nous avons utilisé le questionnaire de dureté psychologique préparé par Imad Muhammad Ahmad Mukhaimer 2002, et le questionnaire de stress psychologique préparé par Lubna Sabri Suleiman Faragallah et Linda Samir Shukri, et les propriétés psychométriques du questionnaire ont été calculées, et nous nous sommes appuyés sur le progiciel de statistiques SPSS En traitement des données, nous avons utilisé les méthodes statistiques du coefficient de corrélation de Pearson et du test T.

Dans notre étude, nous avons atteint les résultats suivants :

- Il n'y a pas de corrélation statistiquement significative entre la dureté psychologique et le stress psychologique chez les enseignants du primaire.
- Le niveau de dureté psychologique est moyen et le niveau de pression psychologique est élevé chez les enseignants du primaire
- Il n'y a pas de différence statistiquement significative dans le niveau de dureté psychologique et le niveau de stress psychologique chez les enseignants du primaire selon les années d'expérience.
- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans la dureté psychologique et le stress psychologique en raison de la variable sexe.

Enfin, les résultats ont été discutés en référence à des études antérieures et un résumé du sujet a été établi avec quelques suggestions, et nous avons conclu par une liste de sources, de références et d'annexes.

Mots-clés : force psychologique ; Stress.

فهرس المحتويات:

المحتويات	الصفحة
شكر وعرفان	أ
الإهـداء	ب
ملخص الدراسة باللغة العربية	د
ملخص باللغة الاجنبية	و
فهرس المحتويات	ط
قائمة الجداول	ي
فهرس الاشكال	ي
فهرس الملاحق	
الجانب النظري	
الفصل الأول : الإشكالية واعتبارتها	
المقدمة	01
إشكالية الدراسة.	05
فرضيات الدراسة.	06
أهداف الدراسة.	07
أهمية الدراسة.	07
التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة.	08
الدراسات السابقة.	09
التعقيب على الدراسات	11
الفصل الثاني: الصلابة النفسية	
تمهيد:	14
تعريف الصلابة النفسية.	14
بعض المصطلحات المتداخلة مع الصلابة النفسية.	15
أهمية الصلابة النفسية.	16
فوائد الصلابة النفسية	17

خصائص الصلابة النفسية.	18
أبعاد الصلابة النفسية	20
النظريات المفسرة للصلابة النفسية.	24
خلاصة الفصل.	30
الفصل الثالث: الضغط النفسي.	
تمهيد:	32
تعريف الضغط النفسي.	32
أنواع الضغط النفسي.	35
مصادر الضغط النفسي.	36
أعراض الضغط النفسي.	39
النظريات المفسرة للضغط النفسي.	40
علاج الضغط النفسي.	42
طرق قياس الضغط النفسي.	43
خلاصة الفصل	45
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية	
تمهيد	48
منهج الدراسة.	48
حدود الدراسة.	48
مجتمع وعينة الدراسة الاساسية.	48
أدوات جمع البيانات.	49
الخصائص السيكومترية لمقياس الدراسة.	51
الاساليب الاحصائية للدراسة.	55
خلاصة الفصل.	56
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
تمهيد	58

1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرئيسية	**58**
2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى	**59**
3. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية	**60**
4. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة	**60**
5. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة	**61**
6. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة	**62**
7. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية السادسة	**63**
استنتاج عام	**65**
خاتمة	**67**
الاقتراحات	**68**
قائمة المصادر ومراجع	**70**
الملاحق	

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجداول	الصفحة
01	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس:	49
02	وصف العينة الأساسية حسب الأقدمية في العمل	49
03	يبين معاملات الارتباط فقرات الاستبيان الضغط النفسي:	52
04	يمثل ثبات الإستبيان بطريقة ألفا كرونباخ	53
05	يبين لنا معاملات الارتباط فقرات الاستبيان الصلابة النفسية:	53
06	يمثل ثبات الإستبيان بطريقة ألفا كرونباخ	53
07	يوضح قيمة معامل ارتباط بين الصلابة والضغط النفسي لدى معلمي الطور الأبتدائي.	58
08	يوضح نتائج اختبار (T) للفروق بين الجنسين في مستوى الصلابة النفسية معلمي الطور الأبتدائي.	59
09	يوضح نتائج اختبار (T) للفروق بين الجنسين في مستوى الضغط النفسي معلمي الطور الأبتدائي.	60
10	يوضح نتائج اختبار (T) للفروق بين الجنسين في مستوى الصلابة النفسية معلمي الطور الأبتدائي حسب متغير الخبرة.	61
11	يوضح نتائج اختبار (T) للفروق بين الجنسين في مستوى الضغط النفسي معلمي الطور الأبتدائيحسب متغير الخبرة.	62
12	يوضح نتائج اختبار (T) للفروق بين الجنسين في مستوى الصلابة النفسية معلمي الطور الأبتدائي حسب متغير الجنس.	63
13	يوضح نتائج اختبار (T) للفروق بين الجنسين في مستوى الضغط النفسي معلمي الطور الأبتدائيحسب متغير الجنس.	64

فهرس الاشكال:

رقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يوضح التأثيرات المباشرة و غير المباشرة للصلابة النفسية :	27
02	يوضح التأثيرات المباشرة للصلابة النفسية :	27
03	يوضح نموذج "**فنك**" المعدل لنظرية "**كوبازا**" للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها	29
04	يوضح الاتجاهات التي تناولت تعريف الضغط النفسي .	34

فهرس الملاحق

رقم	عنوان الملاحق	الصفحة
01	استبيان الصلابة النفسية	I
02	استبيان الضغط النفسي	IV
03	حزمة SPSS	X

مقدمـــة

مقدمة: يعد موضوع الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوطات النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية من المواضيع الهامة والحيوية في مجال علم النفس العيادي. فالمعلمون في هذه المرحلة يواجهون العديد من التحديات والضغوطات المتنوعة، سواء على الصعيد المهني أو الشخصي، والتي قد تؤثر بشكل كبير على أدائهم التدريسي وحالتهم النفسية. إن امتلاك المعلمين للصلابة النفسية يُعد من العوامل الرئيسية التي تساعدهم على التعامل بفعالية مع هذه الضغوطات، والتكيف معها بطريقة إيجابية إن أولئك الذين يتطلعون إلى مستقبل أفضل لمجتمعاتهم يركزون على دراسة موضوع التعليم في المرحلة الابتدائية صانعة المستقبل نطرا لأهمية الموضوع لاتصاله بمخططات إعداد الأجيال حيث تعد مهن التعليمية في جميع المستويات من أكثر المهن التي تحتاج إلى بدل المزيد من الجهد خاصة الجهد الفكري خلال ساعات طويلة التي يمضيها المعلم في عملية التدريب وتزويد التلاميذ بالمعارف المختلفة هذا ما يجعله منهك القوى, وعدة المواقف والظروف التي يتعرض لها ينتج عنها حالات من الاضطراب والقلق والتوتر والإحباط, فيؤثر سلبا على حالتهم الصحية والنفسية, وقد تأتي هذه الضغوط من مصادر مرتبطة ببيئة العمل كالتغيير المستمر في المناهج والمقررات الدراسية, الاكتظاظ داخل القسم, الحجم الساعي للعمل ويختلف المعلمين في تعرضهم للضغوط النفسية. ولمواجهة هذه الضغوط نجد مجموعة من المظاهر والمتغيرات والعوامل المساعدة على إكساب الفرد فاعلية وقوة في مواجهة الضغوط التي تفرزها مهن التعليم ومن بين هذه المتغيرات الصلابة النفسية تمثل احدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط والاحتفاظ بالصحة النفسية والجسمية, وعدم تعرضه للاضطرابات السيكوفزيولوجية الناتجة عن الضغوط, كأمراض القلب والدورة الدموية وغيرها, حيث يتصف دور الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط لذلك فإنهم يحققون نجاح في التعامل معها, كما يعتبر من أكثر المفاهيم النفسية التي ترتبط بالسلوك الإنساني, وتساعد على فهم كثير من الخصائص المرتبطة بالشخصية.

وفي هذا السياق جاءت الدراسة الحالية كمحاولة للكشف عن العلاقة الموجودة بين الصلابة النفسية والضغط النفسي, وذلك من خلال محاولة التعرف على الصلابة النفسية ومدى تحقيقها لسلامة النفسية ومقاومة الضغوط . وقد جاءت هذه الدراسة مقسمة إلى خمسة فصول ، منها ثلاثة فصول نظرية الفصول وهي:

الفصل الأول: فصل تقديم الدراسة ويشمل على إشكالية الدراسة، والأهداف، والأهمية، الدراسات السابقة، ومصطلحات الدراسة.

الفصل الثاني: يتضمن مفهوم الصلابة النفسية، بعض المفاهيم المتداخلة معها، وأهميتها, وفوائدها, وأبعادها, والنظريات المفسرة لها.

الفصل الثالث: يتضمن مفهوم الضغط النفسي، وأنواعه، ومصادره, أعراض, والنظريات المفسرة له و بعض التدخلات العلاجية له, طرق قياسه.

أما الجانب التطبيقي لهذه الدراسة فيتضمن فصلين :

الفصل الرابع: يتضمن الإجراءات الميدانية للدراسة، من تحديد مكان وزمان الدراسة و مواصفات عينة الدراسة والخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة مع طريقة تفريغ نتائج الدراسة.

الفصل الخامس: فصل عرض ومناقشة نتائج الدراسة، ويحتوي على نتائج فرضيات الدراسة بعد المعالجة الإحصائية ومناقشة هذه النتائج على ضوء الدراسات السابقة. والخاتمة والاقتراحات ثم خاتمة المصادر والمراجع والملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول : الإشكالية واعتبارتها

1- إشكالية الدراسة.

2- فرضيات الدراسة.

3- أهداف الدراسة.

4- أهمية الدراسة.

5- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة.

6- الدراسات السابقة.

7- التعقيب على الدراسات

1- إشكالية الدراسة:

يعيش الإنسان في زمن تعدد فيه مصادر الضغوط النفسية, وعرف هذا الزمن بالتغير السريع في جميع المجالات مما يجعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في طريقه التي تسبب له هذه الضغوط، وأصبحت هذه الأخيرة مجالا لدراسة في المجتمعات في العصر الحديث.

وتطور الاهتمام من دراسة الضغوط بصفة عامة إلى دراسة الضغوط المهنية بصفة خاصة, فهذا الموضوع شغل فكر و اهتمام علماء النفس والاجتماع وغيرهم لما لها من تأثير على الصحة والتوافق النفسي للأفراد في المؤسسات والمهن, فهي إحدى الظواهر تواجه العاملين, وتؤدي إلى الإرهاق النفسي الذي يقلل من قدرة الفرد.

ونرى أن المدرسة منظمة اجتماعية وضعت لتأطير الأجيال, فمن خلالها تكون بداية بناء إطارات المستقبل, ولذا نرى أن معلم طور الابتدائي أكثر عرضة لضغوط المهنية نتيجة كثرة الأعمال والمسؤوليات الموجهة إليه, وأيضا توجد الكثير من المظاهر داخل المؤسسة التربوية مثل: الاكتظاظ داخل القسم ,ونقص التكوين والإعداد المهني وغيرها قد تسبب له حالة من القلق والتوتر والانفعال والتي بدورها تؤثر على مهامه و واجباته الوظيفية, وهي لا تؤثر فقط على حالتهم الصحية والنفسية بل ينعكس ذلك على مستويات أدائهم لعملهم.

ومن خلال تفاعل المعلم مع بيئة عمله نجده في حاجة دائمة إلى أساليب تجعله يواجه هذه الضغوط والتي يسعى من خلالها تحقيق أساليب تجعله يواجه هذه الضغوط والتي يسعى من خلالها تحقيق التوازن مع نفسه وظروفه و الخارجية سواء بتغيير ما بداخله أو تغيير بيئته وهنا تلعب الصلابة النفسية دورها هاما في تحقيق هذا التوازن, كما تساعده في التخلص من هذه الضغوط وتحويلها إلى مصادر قوة وهذا ما دفع بعض الباحثين للقيام بدراسته خول ها الموضوع ومن بينهم مايلي:

دراسة **أبوسمهدانة**(2006) : وقد توصلت الدراسة في نتائجها إلى أن هناك علاقة دالة إحصائية بين الدرجة الكلية للصلابة النفسية والدرجة الكلية للضغوط.

أما دراسة **الحجار والدخان** (2006) قد توصلت في نتائجها إلى أن هناك علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

وتمثل الصلابة النفسية إحدى السمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط, والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية, حيث يتصف ذوي الشخصية الصلبة بالتفاؤل

والهدوء الانفعالي والتعامل الفعال مع الضغوط وأيضا تعتبر الصلابة حاجزا للوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط, ولذلك فإن معلمي الطور الابتدائي في حاجة إلى الصلابة النفسية.
ومن خلال ما ذكرناه سابقا نطرح التساؤل التالي: هل توجد علاقة إرتباطية دالة احصائيا بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى معلمي طور الابتدائي؟
ويتفرع على هذا السؤال الأسئلة الجزئية التالي:

- ما مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي طور الابتدائي ؟
- ما مستوى الضغط النفسي لدى معلمي طور الابتدائي؟
- هل يختلف مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي الطور الابتدائي حسب سنوات الخبرة؟
- هل يختلف مستوى الضغط النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي حسب سنوات الخبرة؟
- هل توجد فروق دالة إحصائيا في الصلابة النفسية لدى معلمي الطور الإبتدائي تعزى إلى الجنس ؟
- هل توجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي لدى معلمي الطور الإبتدائي تعزى إلى الجنس؟

2- فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة:

- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي.

الفرضيات الجزئية:

- نتوقع أن يكون مستوى الصلابة النفسية متوسط لدى معلمي الطور الابتدائي.
- نتوقع أن يكون مستوى الضغط النفسي مرتفع لدي معلمي الطور الابتدائي.
- يختلف مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي الطور الابتدائي حسب سنوات الخبرة الوظيفية.
- يختلف مستوى الضغط النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي حسب سنوات الخبرة الوظيفية.
- توجد فروق دالة إحصائيا في الصلابة النفسية لدى معلمي الطور الابتدائي تعزى إلى الجنس.

- توجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي تعزى إلى الجنس.

3- أهداف الدراسة:

نجد أن لكل بحث أو دراسة أهداف يحاول الوصول إليها ومن أهم أهداف هذه الدراسة نذكر:

- التأكد من وجود علاقة بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي.
- التأكد من وجود فروق دالة إحصائيات بين الجنسين في الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي .
- التأكد من وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي تبعا لمتغير الخبرة.
- معرفة مستوى الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي.

الطور الابتدائي .

4- أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة فيما يلي:

- استثمار التعرف على طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية في تصميم برامج لعملية الإرشاد والعلاج النفسي.
- يعتبر موضوع الصلابة النفسية من المواضيع الحديثة التي أثارت اهتمام العديد من الباحثين في ميدان علم النفس.
- مساعدة معلمي الطور الابتدائي على الطريقة أو الأسلوب الذي يقلل الضغوط لديهم.
- تقديم بعض المقترحات التي تساعد على الاهتمام بالجانب الانفعالي لدى معلمي طور الابتدائي.

5- التعريف بمتغيرات الدارسة

الصلابة النفسية: يعرف الطالبان الصلابة النفسية بانها هي قدرة الفرد على تحمل الضغوط النفسية ومواجهتها باستخدام وسائل مختلفة ، وتقاس عن طريق الدرجة التي يتحصل عليها الشخص من خلال إجابته على استبيان الصلابة النفسية الذي اعد لقياسها .

الضغط النفسي : هو مجموعة من المواقف والأحداث التي تؤدي بالفرد إلى الشعور بالتوتر وعدم الراحة النفسية ،ويقاس عن طريق الدرجة التي يتحصل عليها الشخص من خلال إجابته على استبيان الضغط النفسي .

6- الدراسات السابقة:

6-1: الدارسات التي تناولت موضوع الصلابة النفسية :

6-1-1- دراسة جايلين ،بلارني (1984) :

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والشخصية الصلبة ،ومعرفة أيهما يلعب دورا أم مخففا أثر ضغوط الحياة أم إن هما متشابهة التأثير ،وبلغت عينة الدراسة (83 طالبة جامعية) وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية إذ يعد تفاعلها عوامل مخففة من أثر الضغوط **(GanellenR ;J 1984 P.156-163).**

6-1-2-دراسة **فلريان إيتان :1995 :**

حول الصلابة النفسية ودورها في الصحة النفسية من خلال موقف حياتي حقيقي وضاغط حيث أشارت الدراسة إلى الدور الذي تلعبه الصلابة النفسية في تدعيم الصحة النفسية للأفراد الذين يتعرضون لمواقف حياتية ضاغطة من خلال طريقة التكييف مع المواقف . **(نوال زرواق : 2013 ،10)**

6-1-3-دراسة **مخيمر 1997 :**

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغير من متغيرات المقاومة من أثار الأحداث الضاغطة خاصة الاكتئاب وقد طبقت على عينة من طلبة الفرقتين الثالثة والرابعة لكليات الآداب وعلوم التربية بجامعة الزقازيق ،وبلغ عدد الذكور (75) طالبا والإناث (96) طالبة ، وتوصلت النتائج التالية :

- وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والضغوط فكانت لصالح الذكور في الصلابة إدراك الضغوط، ولصالح الإناث في المساندة الاجتماعية، أما الاكتئاب فلا توجد فروق بين الجنسين.**(تنهيد عادل فاضل البيدقدار: 2011 ،34).**

6-1-4- دراسة فيردن(2009):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية للمعلم والالتزام التنظيمي، وبعض المتغيرات الديموجرافية، وتكونت عينة الدراسة من 405 معلم ومعلم, وتم استخدام مقياس الصلابة النفسية، ومقياس الالتزام التنظيمي. وخلصت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه ايجابية بين الصلابة النفسية والالتزام التنظيمي لدى عينة الدراسة من المعلم والمعلمات, وتعتبر الصلابة النفسية منبئا بالالتزام التنظيمي, وتبن الدراسة أنه يوجد تأثير لمتغير الجنس عن الصلابة في اتجاه الذكور.

(تنهيد عادل فاضل البيدقدار: 2011 ،34).

6-1-5- دراسة العطوي(2014):

واهتمت هذه الدراسة بتحليل العلاقة بين الصلابة النفسية والتفاؤل والأمل والشكاوي البدنية, وتكونت عينة الدراسة من180

6-2: الدراسات التي تناولت متغير الضغط النفسي:

6-2-1- دراسة جيرسون(1998): هدفت الدراسة إلى يبان العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المعالجة والضغوط بين طلبة الدراسات العليا, حيث بلغت عينة الدراسة (101) طالب من الدراسات العليا من القسم علم النفس وتوصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية من الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فاعلية وتأثيرا من الذين حصلوا على درجات صلابة منخفضة, وأن الضغوط ترتبط ايجابيا بمهارات المواجهة الآتية: التحليل المنطقي التفريغ الانفعالي, الاستسلام. وتوصلت الدراسة أيضا إلى أن هناك علاقة سالبة بين الصلابة والضغوط حيث وجد الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغوط على أنها أقل ضغطا من الطلاب الذين لم يحصلوا على الدرجات عالية في الصلابة .

(تنهيد عادل فاضل البيرقدار,2011: 34)

6-2-2- دراسة البرعاوي (2001) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغط النفسي وعلاقتها بكل من الجنس ومستوى الدراسة ونوعها ومكان الإقامة وكذلك التعرف على أكثر المواقف وللأبعاد التي تشكل ضغطا عليهم وتكونت عينة الدراسة من (650) طالبا وطالبة

من الجامعة الإسلامية ،وتوصل الباحث إلى عدة نتائج أهمها أن مستوى الضغوط لدى الطلبة كان (53.8)بالمائة بحسب الترتيب الأتي الضغوط الدراسية ،الانفعالية، بيئة الجامعة، الشخصية، الصحة الاجتماعية، المالية، وأخير الأسرة وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط تعزي لمتغير مستوى الدراسة ومكان الإقامة بينهما لا توجد فروق تعزي لمتغير الجنس ونوع الدراسة.**(عبد العاطي الصياد,2015: 52)**

6-2-3- دراسة **الحجار ودخان(2005) :**

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة الجامعة الإسلامية فضلا عن تأثير بعض المتغيرات على الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة .

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بلغت عينة الدراسة (541) طالبا وطالبة وهي تمثل حوالي أربعة بالمائة من مجتمع الدراسة البالغ 15441 طالب وطالبة وقد استخدم الباحثان استبان الضغط النفسي وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة كان 62.05 بالحمئة كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي تعزي لمتغير الجنس لصالح الذكور لي أن مستوى الضغط النفسي لدى طلاب أعلى منه عند الطالبات وبينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي عدا الضغوط الدراسية وضغوط بيئته الجامعية تعزي لمتغير المستوى الجامعي لصالح المستوى الرابع ، كما بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي عدا المالية والدرجة الكلية تعزي لمتغير الدخل الشهري

(تنهيد البيرقدار :2011 ،32).

6-2-4- دراسة يحياوي(2009):

هدفت الدراسة إلى كشف عن مصادر الضغط النفسي لدى معلمي مرحلة الابتدائي, وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها100 معلم، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، ولتحقيق أهداف الدراسة طبقت الباحثة استبانه الضغوط النفسية, وقد أظهرت النتائج وجود ضغوط نفسية مرتفعة لدى المعلمين, كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين السن والخبرة .

6-2-5-دراسة الباوزدة (2011):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير الضغط النفسي عن التوافق النفسي لدى طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعي, وقد أجريت على عينة قوامها 360 طالب وطالبة واستخدمت الباحث

المنهج الوصفي التحليلي, ولتحقيق أهداف البحث طبق الباحث مقياس الضغط النفسي وقد اصفرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تبعا لمتغير النفس.

7- التعقيب على الدراسات السابقة:

فمن خلال العرض السابق للدراسات السابقة نجد أن هذه الأخيرة قد طبقت في مجالات مختلفة وعلى عينات مختلفة, و دراستنا طبقناها على معلمي الطور الابتدائي, وأيضا نرى كل دراسة قامت بربط المتغيرات بشكل فمنها من درست الفروق ومنها من درست العلاقة ومنها من درست التأثير....وغيرهم, وفي دراستنا قمنا بدراسة العلاقة بين الصلابة و الضغوط النفسية بالإضافة إلى اختلاف المناهج المستعملة وأيضا اختلاف الأهداف التطبيقية للدراسات, ولذلك نرى أن كل دراسة تحصلت على نتائج خاصة بها.

من خلال إستعراضنا لمختلف الدراسات السابقة. وفيما يلي عرض الدراسات السابقة من حيث الهدف والعينة والمنهج والنتائج المتحصل عليها.

تنوعت أهداف الدراسات والبحوث السابقة.

من حيث الهدف:

حيث هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على علاقة الصلابة ببعض المتغيرات الاخرى فهناك دراسات تناولت الصلابة وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية كدراسة "جابلين بلارني 1984" ودراسة "مخيمر 1997".

وأيضا دراسات تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها بالمتغيرات الديموغرافية والصحة النفسية كدراسة "فلريان إيتان 1995" ودراسة فيردن 2009".

كما هدفت بعض الدراسات إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية كدراسة "جيرسون 1998 ".

من حيث العينة:

تنوعت عينات الدراسات فيما سبق تبعا لاختلاف أهدافها فقد كانت من الذكور والاناث كدراسة "مخيمر 1997" والتي تناولت المعلمين كدراسة "فريدن 2009 " ودراسة " يحياوي 2009" حيث بلغ قوامها 100 معلم.

كذلك دراسات تناولت الافراد المتعرضين لمواقف حياتية ضاغطة كدراسة " فلريان إيتان 1995".

من حيث المنهج:

تنوعت مناهج الدراسات السابقة حيث وجد أن معظم الدراسات اعتمدت المنهج الوصفي التحليلي كدراسة "الحجار ودخان 2005 " و دراسة " يحياوي 2009 " ودراسة "الباوزدة 2011

من حيث النتائج:

أوضحت النتائج الدراسات بأن هناك فروق بين متوسط درجات الذكور والاناث في الصلابة النفسية فكانت لصالح الذكور كدراسة "مخيمر 1997".

كما اوضحت نتائج بعض الدرسات إلى أن هناك علاقة سالبة بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية كدراسة "جيرسون 1998".

وكانت نتائج دراسة "يحياوي2009" وجود ضغوط نفسية مرتفعة لدى المعلمين و وجود العلاقة بين السن والخبرة.

اما دراسة "فيردن2009" خلصت نتائجها الى وجود علاقة ارتباطية اجابية بين الصلابة النفسية والالتزاما التنظيمي وتعتبر الصلابة منبأ بالالتزام التنظيمي.

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

تمهيد:

1-تعريف الصلابة النفسية.

2-بعض المصطلحات المتداخلة مع الصلابة النفسية.

3-أهمية الصلابة النفسية.

4-خصائص الصلابة النفسية.

5-فوائد الصلابة النفسية.

6-أبعاد الصلابة النفسية

7-النظريات المفسرة للصلابة النفسية.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

يواجه الإنسان في حياته مجموعة من العوائق التي تقف حجر عثرة أمام الشخص فتمنعه من إشباع رغباته فيشعر بانفعال خاص يشعره بالعجز وقلة الحيلة وتختلف قدرة الأفراد على تحمل المشاق و الصعوبات التي تواجههم في الحياة اليومية المختلفة سواء في البيت أو في محيطهم أو حتى في المدرسة .

فمن الناس من يصاب بالإحباط ومنهم من يتمتع بالصلابة النفسية. هذه الأخيرة تمكنهم من مواجهة المتاعب والتغلب على العوائق التي يتعرضون لها يوميا بدرجة عالية من التحمل.

1- تعريف الصلابة النفسية :

لغة: هي صلب أي شديد، يقال صلب الشيء صلابة, فهو صلب وصلب أي شديد.

(ابن المنظور,1999 : 297)

تعرفها كوبازا "1979": بأنها "مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر أو كواق لأحداث الحياة الشاقة وأنها تمثل اعتقاداً أو اتجاها عاماً لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره وإمكاناته النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكا غير مشوه ويفسرها بمنطقية وموضوعية ويتعايش معها على نحو ايجابي. إنها تتضمن ثلاثة أبعاد رئيسية هي : الالتزام، والتحكم، والتحدي "

كما يعرف "فنك 1992" متغير الصلابة النفسية بأنه : خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها و تنميتها للخبرات البيئية المتنوعة (المعززة)المحيطة بالفرد منذ الصغر. **(سعيدة فاتح,2015 :14)**

وعرفها **بروكس:** على أنها قدرة الطفل على التعامل بفاعلية مع الضغوط النفسية, والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية, والتعامل مع الإحباط والأخطاء, والصدمات النفسية, والمشاكل اليومية, لتطوير أهداف محددة وواقعية لحل المشاكل والتفاعل بسلاسة مع الآخرين ومعاملة الآخرين باحترام واحترام الذات. **(طاهر محمد,2016: 117)**

تعريف **لاتسي** الصلابة النفسية أو المقامة: على أنها توقع للكفاءة الذاتية عند الفرد في قدرته في مواجهة الضغوط والمشكلات, وهو يستعين بمفهوم الكفاءة الذاتية الذي افترضه **باندورا** والذي يقرر بأن الأشخاص الذين لديهم مستوى عالي من الكفاءة الذاتية يميلون إلى القيام بسلوكيات تقود إلى نتائج ناجحة مع الاعتقاد بقدرتهم على القيام بذلك.

(حمادة وعبد اللطيف،2002: 235,236)

عرفها **مادي**2004 : بأنها بناء مكون من ثلاث مركبات كالتالي أن الالتزام والتحكم والتحدي تعمل معا على تحويل الظروف الضاغطة أو المجهدة إلى فرص النمو.

ومن خلال التعاريف السابقة يمكننا القول بأن الصلابة النفسية هي: واق أو حاجز لمقاومة الآثار السلبية للضغوط الحياة اليومية للفرد والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية و الجسمية وأيضا تجعل الفرد يشعر بأن هذه الضغوط نوع من التحدي وليس تهديد في حياته.

2- بعض المصطلحات المتداخلة مع الصلابة النفسية:

- **الجلد:**يعرفه كل من **(davedoss –connor2003)** على أن الجلد هو مجموعة الصفات التي تمكن الفرد من التطور والنمو عند مواجهة الشدائد, فهو خاصية متعددة الأبعاد تتغير بتغير السياق والزمن والسن الجنس كما وتتغير داخل الشخص المعرض لظروف الحياة المختلفة.

- **فاعلية الذات:**يشير **Banadura** إلى أن فاعلية الذات تساعد على المثابرة في أداء العمل حتى يتحقق النجاح بينما يؤدي عدم الفاعلية إلى عدم المثابرة, وأضاف أن مفهوم فاعلية الذات ذو طبيعة تنبؤية انتقائية فمن المفترض أن الفاعلية تؤثر في اختيار السلوك الفعال والجهد المبذول والاستمرار في مواجهة العقبات وأداء العمل. **(مريامة حنصالي،2013: 125)**

- **قوة الأنا أو مرونة الأنا:**يذهب**seligman-al**إلى القول بأن المرونة مرتبطة باختزال السلوك السلبي وغير المرغوب فيه وتقديم السلوك الصحي والمنتج حتى تحت التعرض لظروف الصعبة. **(مريامة حنصالي,2013: 126)**

- **الصلابة والصحة الجسمية:** يرى **contrada** أنه من الممكن للصلابة أن تساعد في إسكات أو توقيف استجابات الجهاز الدوري لضغط النفسي, واظهر في دراسته أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية. **(نوال زرواق,2013 :38)**

- **الرجوعية النفسية:**هي فكرة شخص أو جماعة على التطاول الإيجابي ومواصلة التوجه للبناء نحو المستقبل على الرغم من وجود الجرح الصدمي ويتجه المسار الرجوعي في الشخص بفعل التفاعل بين الفرد نفسه ومحيطه.

(محمد الشناوي وعبد الرحمان السيد,1994: 56)

وكما أن الرجوعية النفسية لا تكتسب دفعة واحدة ولا تعني غياب الخطأ والحماية التامة ضد الصدمات. **(Avaut Marie, 2003:37)**

- **المناعة:** ويقصد بها قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر ويأس وعجز وانعزامية وتشاؤم.

(مريم مالكي,2016 :13)

- **المرونة النفسية:**هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية لتغيير أو الأخذ بأيسر الحلول .**(أنس الاحمدي،2007: 5)**

3- أهمية الصلابة النفسية:

تكمن أهمية الصلابة النفسية في كونها تعمل على مقاومة الضغوط والشدائد التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية, حيث تقف سدا منيعا وجدارا لحماية هذه الضغوط والمواقف التي تواجهه في مختلف جوانب الحياة لتحولها إلى مواقف وخبرات مفيدة وتجعل منه فردا قادرا على مجابهة التحديات و الصعوبات وأكثر اقتدارا وسيطرة لتفادي آثارها السلبية. وأيضا قدمت **كوبازا Kobaz**العديد من التفسيرات توضح فيها السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ومن بينها:

- الصلابة النفسية تعد من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.
- أنها تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة وتساعد على الانتقال من حال إل حال.
- تؤثر على أسلوب المواجهة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.
- تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضية مما يساعد على التقليل من الإصابة بالأمراض الجسمية.
- تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضية مما يساعد على التقليل من الإصابة بالأمراض الجسمية.
- الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية.
- تقي الإنسان من آثار الضواغط الحياتية المختلفة.
- تجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلا وقابلية لتغلب على مشاكله الضاغطة.
- تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية.

(خالد العبدلي,2012: 34)

وأكدت "**شيلي**" و"**تايلور**" أنه منذ الدراسة الأولى التي قامت بها "**كوبازا**" وأجريت العديد من الأبحاث التي أثبتت أن الصلابة النفسية ترتبط بكل من الصحة النفسية الجيدة والصحة الجسمية الجيدة فقد أشارت "**كوبازا Kobaza**" أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد, فالأفراد الأكثر صلابة يتعرضون للضغط ولا يمرضون.

(سعيدة فاتح,2014: 17)

4- فوائد الصلابة النفسية:

إن الصلابة النفسية وكما أسفلنا الذكر تعتبر عملية تكيف سليم و جيد في أوقات الشدة والضغوط والصدمات مع الأمل, والثقة بالنفس, والقدرة على التحكم بالمشاعر والقدرة على حل المشاكل, وفهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم, كما تعتبر امتلاك الفرد لمجموعة سمات من خلالها يواجه مصادر الضغوط, كالقدرة على الالتزام, والقدرة على التحدي, والقدرة على التعلم من الخبرة الصادمة, نظرة الفرد إلى الوضع القائم على أنه تحد وفرصة للنمو والتطور, وليس على أنه أزمة أو شئ مزعج, وقد يزيد الدعم الخارجي الذي يتلقاه الفرد من زيادة الصلابة لديه, ويمكن الاستفادة من الصلابة النفسية في المجلات الآتية:

-**التنشئة الاجتماعية:** إن نمو الصلابة النفسية يتوقف بصفة أساسية على طبيعة العلاقة بين الوالدين وأبنائهم وتشجيعهم على اتخاذ القرارات بأنفسهم وحل المشكلات المناسبة لسنهم, والمبادأة والاستكشاف والاقتحام والتحدي يجعلهم أكثر صلابة وشعورا بالقيمة و الفاعلية, ولتكوين الصلابة النفسية لدى الأبناء لابد من إتباع أساليب تنشئة اجتماعية تعتمد على إشعارهم بالدفء والذي يمثل قاعدة الأمن والأمان والتحكم والتحدي وتحقيق الذات.

-**البرامج الوقائية والإرشادية والعلاجية:** يجب أن تركز هذه البرامج على الخبرات التي من شأنها أن تزيد من الصلابة النفسية, من خلال العمل على تنمية باقي القدرات النفسية وكذا المحافظة على التوازن النفسي والصحة النفسية.

-**العلاقات مع الآخرين:** إن الصلابة النفسية عندما تتفاعل مع المساندة الاجتماعية من خلال إشعار الفرد أنه وسط جماعة وأن هناك تكافل, وكذا تدفعه إلى تبني قيم الجماعة والمحافظة عليها فإن الآثار السلبية للضغوط النفسية تقل كثيرا عند الفرد ومن ثم يجب إعطاء الأبناء الثقة في أنفسهم وفي الآخرين, وتقديم العون للآخرين عند الحاجة وكذلك الالتزام الأخلاقي تجاه الذات والآخرين.

-**مجالات أخرى:** ويمكن أن تفيد الصلابة النفسية ومكوناتها (الالتزام, التحكم, التحدي) في الكثير من مجالات الحياة الأخرى منها على سبيل المثال, التخلص من الوزن الزائد, مقاومة الأمراض الجسمية وسرعة الشفاء منها, النجاح الدراسي, التغلب على الخبرات الفقد والفشل سواء كان فشل في العلاقات أو في الدراسة أو في العمل, النجاح في الألعاب والمسابقات الرياضية والمنافسة فيها.**(نوال زرواق,2012: 39,40,41)**

5- خصائص الصلابة النفسية:

حصر **(Taylor1995:261)** خصائص الصلابة النفسية فيما يلي :

- الإحساس بالالتزام **(son so of commitment)** والنية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تراجعهم .

- الإيمان بالسيطرة **Belief of contrôle** : الإحساس بان الشخص نفسه هو سبب الأحداث أو المواقف التي تحدث في حياته، وان الشخص يستطيع أن يؤثر على بيئته

- الرغبة في إحداث التغير و مواجهة الأنشطة التي تكون بمثابة فرص للتطور و النماء

من خلال معرفة خصائص ذوي الصلابة النفسية تبين أن هناك نوعين من الخصائص، ولقد أكدهما "عماد مخيمر 1997من خلال دراساته التي قام بها في مجال الصلابة النفسية، واعتمد هذه الخصائص كأبعاد لقياس الصلابة النفسية، واستنادا إلى تعريف ومقياس الصلابة النفسية الذي طورته "كوبازا"**(عماد مخيمر 1997:ص38)**

ولقد تمثلت هذه الخصائص في فئتين من الناس :أفراد ذوي صلابة نفسية مرتفعة، وأفراد ذوي صلابة نفسية منخفضة، واشتملت الفئتين على مجموعة خصائص كانت في مجملها كالتالي:

5- 1. خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة :

توصلت "كوبازا" من خلال دراستها خلال السنوات (1979.1982.1983)إلى أن الأفراد المتمتعين بالصلابة النفسية يتمتعون بالخصائص التالية :

- القدرة على الصمود والمقاومة .
- لديهم إنجاز أفضل .
- ذوي وجهة داخلية للضبط .
- أكثر اقتدار ويميلون للقيادة و السيطرة
- أكثر مباداة ونشاطا وذوي دافعية أفضل .

ولقد بين كل من "**ديلاد**"(1990) و" **كوزي**" (1991) و" **كريستوتر** " (1996), في دراساتهم حول الأشخاص الذين يتمتعون بقدر عالي من الصلابة أن هؤلاء الأشخاص لديهم أعراض نفسية وجسمية قليلة، وغير منهكين، ولديهم تمركز حول الذات، ويتمتعون بالإنجاز الشخصي، ولديهم القدرة على التحمل الاجتماعي، وارتفاع الدافعية نحو العمل، ولديهم نزعة تفاؤلية وأكثر توجها للحياة ومواجهة للأحداث الضاغطة، ويمكنهم التغلب على الاضطرابات النفس جسمية، كما لا يحسون أبدا بالإجهاد.

وفي دراسة قامت بها كل من لؤلؤة حمادة و عبد اللطيف سنة2002, وجد أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يملكون الصفات التالية :

-هؤلاء الأفراد ملتزمون بالعمل الذي يجب عليهم القيام به بدلا من الشعور بالغربة .

- يشعرون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث بدلا من الشعور بفقدان القوة .

- ينظرون إلى التغيير على انه تحدي عادي بدلا من أن يشعرهم ذلك بالتهديد .

- يجدون في إدراكهم و تقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة الفرصة لممارسة اتخاذ القرار.

كما يمكن أن يشمل ذوي الصلابة النفسية المرتفعة على مجموعة من الخصائص والصفات هي :

- أن يكون الصبر راسخا في الذات مع تحمل المشقة.

- الحكمة و المرونة في اتخاذ القرارات.

- عدم فقدان التوازن في الأزمات .

- الاحتفاظ بالهدوء والثبات في أقصى وأشد المواقف والظروف.

- القدرة على وضع الخطط لمواجهة المشكلات.

- الالتزام بقيم و مبادئ و معتقدات معينة و التمسك بها وعدم التخلي عنها .

- القدرة على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة .

-المبادرة لحل ما يواجههم من مشكلات .**(جيهان محمد :2002,ص23-22-21)**.

ونخلص من هذه الخصائص أن الأفراد الذين يمتلكون صلابة نفسية مرتفعة يتصفون بأنهم أصحاب القدرة على الصمود والمقاومة، وكذلك اتخاذ القرارات وحل المشاكل ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها, وبذلك يكون الشخص المتمتع بالصلابة النفسية المرتفعة متمسك بقيمه ومبادئه و عدم التخلي عنها وبالتالي تكون حياته ذات معنى و قيمة إيجابية

5-2 خصائص ذوي الصلابة المنخفضة :

إن الأشخاص الأقل صلابة يكونون أكثر عرضة للاضطرابات، ويشعرون بالعجز، وأنهم أكثر ضعفا في الضبط الداخلي، وأكثر انتقادا لذواتهم (لوم النفس) وأكثر شعورا وتعميما لخبرات الفشل، عدم وجود معنى لحياتهم ولا يتفاعلون مع البيئة الاجتماعية.

فيما يلي تتضح مجموعة الخصائص التي يتصفون بها ذوي الصلابة النفسية المنخفضة:

- سرعة الغضب والحزن الشديد ويميلون إلى الاكتئاب والقلق .
- ليس لديهم قيم ومبادئ معينة متمسكين بها .
- عدم القدرة على التحكم الذاتي .
- فقدان التوازن .
- قلة المرونة في اتخاذ القرارات .
- الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة .
- التجنب والبحث عن المساندة.
- عدم القدرة على تحمل المسؤولية .
- تدني الثقة في النفس. **(شاهر ياغي,2006 : 38)**

6- أبعاد الصلابة النفسية :

تظهر أبعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها "كوبازا "والتي أشارت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يحاولون أن يكون لديهم التأثير على مجرى بعض الأحداث التي يمرون بها، وهذه الأبعاد هي(الالتزام, التحكم، التحدي).

وترى "كوبازا" أن هذه المكونات الثلاث ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على التحدي ضغوط البيئة وأحداث الحياة وتحويل الحياة الضاغطة لفرص النمو الشخصي .

كما أن نقص هذه الأبعاد الثلاثة يوصف بأنه احتراق نفسي. ولا يكفي مكون واحد من مكونات الصلابة ثلاثة لتمدنا بشجاعة ودافعية لتحويل الضغوط والقلق لأمور أكثر ايجابية، فالصلابة النفسية بحسب كوبازا مركب يتكون من ثلاث أبعاد مستقلة قابلة للقياس:

6-1-الالتزام: يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدر لمقاومة مثيرات المشقة، وقد أشار "جونسون وسارسون" إلى هذه النتيجة، حيث تبين لهم ان غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات

النفسية كالقلق والاكتئاب، كما أشار "هينك" إلى أهمية هذا المكون لدى من يمارسون مهنة شاقة كالمحاماة والتمريض وطب الأسنان .

ويعرف "مخيمر" (1997) الالتزام بأنه نوع من التعاقد النفسي الذي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه و قيمه والآخرين من حوله .

بالإضافة إلى ذلك يعرف بأنه مصطلح يشير إلى إحساس الناس بروح تحمل المسؤولية نحو الآخرين والأحداث في حياتهم الزوجية والأسرية والاجتماعية والمهنية .

وهو أيضا اعتقاد الفرد في حقيقته وأهميته وقيمة ذاته وفيما يفعل، ويمكن أن يتضح ذالك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم, واعتقاده أن لحياته هدف ومعنى يعيش من اجله .

6-1-1: أنواع الالتزام: أشارت "كوبازا ومادي وبكسيتي" **1985** kopaza&maddipuccetti إلى إن الالتزام الشخصي أو النفسي يضم كلا من :

الالتزام اتجاه الذات :عرفته بأنه" اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديده لأهدافه وقيمه الخاصة في الحياة، وتحديده لاتجاهاته الايجابية على نحو تميز عن الآخرين"

الالتزام اتجاه العمل :وعرفته بأنه "اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين واعتقاده لضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في انجاز عمله وضرورة تحمل مسؤولية العمل والالتزام بنظمه ."

وقد صنف أبو ندى (2007) الالتزام إلى ثلاث أنواع هي:

أ-**الالتزام القانوني:** يتمثل في تقبل الفرد للقوانين الشرعية ثم الوضعية السائدة في مجتمعه وامتثاله لها وتجنبه مخالفتها. وقد ارتبطت طبيعة الالتزام القانوني ببعض المهن وميزت محدداته طبيعة المهن ومن أبرزها المحاماة، فنجد إن ممارسي هذه المهنة يلتزمون بالجوانب القانونية بوصفها محددة لطبيعتها الشاقة، كما يلتزمون بنفس المحددات القانونية أثناء ممارسة حياتهم الشخصية.

ويعرف عبد الله الالتزام القانوني بوصفه: "اعتقاد الأفراد بضرورة الانصياع لمجموعة من القواعد والأحكام العامة وتقبل تنفيذها جبرا بواسطة السلطة المختصة في حالة الخروج عنها أو مخالفتها لما تمثله من أسس منظمة للسلوكيات العامة داخل المجتمع ".

(عادل عبدالله،1991 ص290)

ب-الالتزام الديني: ويعرفه الصنيع "بالتزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح، وظهور ذالك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والانتهاء عن ماهو عنه .

(صالح الصنيع،2002 ص92)

ج-الالتزام الأخلاقي: وقد عرفه جونسون 1991 بأنه "اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقته الشخصية والاجتماعية "، ويحمل هذا التعريف الالتزام في مضمونه هذا معنى الإكراه الذاتي الذي أشار إليه جونسون بوصفه داخليا يرتبط بالقيود الاجتماعية، إلا إن التزام الفرد بعلاقة ما يرتبط بوجود قيمة أو هدف داخلي اتجاه العلاقة ولا يرتبط بالجوانب الأخلاقية الاجتماعية, فالفرد حين يلتزم بمجموعة من العلاقات الاجتماعية الحميمة فانه يلتزم بها من واقع سعادته ورضاه عنها.**(زينب راضي،2008 ص25)**

6-2- التحكم :

يشير إليه "مخيمر" 1996بوصفه اعتقاد الفرد انه بإمكانه ان يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث و تحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، و يتضمن التحكم والقدرة على اتخاذ القرارات والقدرة على تفسير الأحداث، والقدرة على المواجهة الفعالة للضغوط .

(بدر 2007، ص130)

ومن الخصائص كما يراها "تايلور" Taylor1995أن الإيمان (الاعتقاد) بالسيطرة, أي إحساس الشخص بأنه نفسه هو سبب الحدث الذي وقع له في حياته وانه هو الذي يستطيع إن يؤثر على بيئته **(عودة،2001، ص66)**

ويعرفه وايب wiebe,"بأنه اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف وأحداث شديدة قابلة للتناول والتحكم فيها أو إمكانية التحكم الفعال فيها، ويعني الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار ومواجهة الأزمات ".

كما أشارت إليه "كوبازا"1979kobaza"بوصفه اعتقاد الفرد بان مواقف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي أمور متوقعة و يمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها .

بعد عرض التعريفات الخاصة ببعد التحكم يتضح أن هناك أربع صور رئيسية للتحكم وهي كالتالي:

1- القدرة على اتخاذ القرارات بين بدائل متعددة .

2- التحكم المعرفي المعلوماتي .

3- التحكم السلوكي.

4- التحكم الترجلي.**(عودة,2010 ،ص72،71)**

و يرى الرفاعي أن الصور الرئيسية للتحكم هي كالتالي :

أ-التحكم المعرفي: و يعد من أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة إذا ما تم على نحو إيجابي، فيختص هذا التحكم بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للمشقة، كالتفكير في الموقف وإدراكه بصورة ايجابية, وتفسيره بصورة منطقية وواقعية، و بمعنى أخر فإن الشخص يتحكم في الحدث الضاغط باستخدامه بعض الإستراتيجيات العقلية مثل "تشتيت الانتباه، التركيز في أمور أخرى، أو عمل خطة للتغلب على المشكلة ".

ب-التحكم المعلوماتي: يختص التحكم المعلوماتي بقدرة الفرد على استخدام كافة المعلومات المتاحة عن المواقف لمحاولة السيطرة عليه، وضبطه، كما يختص بقدرة الفرد على البحث عن المعلومات الموضحة لطبيعة الموقف الشاق، كأسباب حدوثه، والوقت المتوقع لحدوثه، والعواقب الناتجة عنه، حيث تساعد هذه المعلومات على التنبؤ بالمواقف قبل وقوعها، فيتهيأ له مما يقلل القلق المصاحب للتعرض له وتسهل السيطرة عليه .

ج -التحكم باتخاذ القرارات : يحسم هذا التحكم المتصل باتخاذ القرار طريقة التعامل مع الموقف سواءا بإنهائه أو تجنبه أو بمحاولة التعايش معه، ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف نفسه و ظروف حدوثه حيث يتضمن الاختيار من بين البدائل، فالمريض هو الذي يقرر أي الأطباء سوف يذهب إليهم، ومتى يذهب, والإجراءات التي يتبعها .

د- التحكم السلوكي :ويقصد بالتحكم السلوكي القدرة على التعامل مع الموقف بصورة علنية وملموسة، بمعنى تحكم الشخص في أثر الحدث الضاغط من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديله أو تغييره.

هـ- التحكم الاسترجاعي: ويرتبط التحكم الاسترجاعي بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته، فيؤدي استرجاع الفرد لمثل هذه المعتقدات إلى تكوين انطباع محدد عن الموقف، ورؤيته على انه موقف ذو معنى، وقابل للتناول والسيطرة عليه وبمعنى آخر نظرة الشخص للحدث الضاغط ومحاولة إيجاد معنى له في حياته، مما يؤدي إلى تخفيف اثر الضغوط.**(الرفاعي، 2003، ص31).**

ويرى " باندورا "bandura "ان شعور الفرد بأنه يمكن إن يتحكم في المواقف الضاغطة يساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية أكثر .

ويتضح من ذلك إن التحكم يتمثل في قدرة الفرد على توقع حدوث المواقف الصعبة بناءا على استقرائه للواقع ووضعه للخطط المناسبة لمواجهتها والتقليل من آثارها حين حدوثها، مستثمرا كل ما يتوفر لديه من إمكانيات مادية ومعنوية واستراتيجيات عقلية، مسيطرا على نفسه متحكما في انفعالاته .

6-3- التحدي :challange

يعتبر المكون الثالث والأخير للصلابة النفسية وهو " التحدي مقابل الشعور بالتهديد"، فقد عرفه مخيمر 1996بأنه " اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري أكثر من كونه تهديدا له، مما يساعده على المبادأة، واستكشاف البيئة، ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية، وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على سلامة الأداء النفسي للفرد رغم التعرض لأحداث سلبية ضاغطة **(بدر،2007،ص131)و(مخيمر,1996،ص103),** وهو الرغبة في إحداث التغير، ومواجهة الأنشطة الجدية التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء والتطور.

(عودة ،2010، ص66).

و تعرفه "كوبازا"**1983kobaza**" أن التحدي هو اعتقاد الفرد بأن التغير المتجدد في إحداث الحياة هو أمر طبيعي، بل حتمي لابد منه لارتقائه، أكثر من كونه تهديدا لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية .

و يشير "توماكا وآخرون" .**Tomaka .Al 1996**إلى التحدي بأنه "تلك الاستجابات المنظمة التي تنشا ردا على المتطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجيا أو سلوكية وقد تجتمع معا وتوصف بأنها استجابات فعلا.**(عودة ،2010,ص66)**

كما يظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات .

كما نجد أن "مخيمر " أكد على الخصائص التالية :التزام – تحكم – تحدي بعد دراسته أدبيات الموضوع حيث قام بالعديد من الدراسات العربية في مجال الصلابة النفسية، واعتمد على هذه الخصائص في دراسته كأبعاد لقياس الصلابة استناد إلى تعريف ومقياس الصلابة الذي طورته "كوبازا " **1979Kobaza"** (مرجع سابق:2010,ص66)

7- النظريات المفسرة للصلابة النفسية :

7ـ 1: نظرية كوبازا والنظريات المنبثقة عنها:

اعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية، تمثلت أسس هذه النظرية في أراء بعض العلماء أمثال فرانكل وروجرز و التي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال إمكاناته السخية والاجتماعية بصورة جيدة.

و يعد نموذج" لازورس**LAZOURS"** من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث إنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل وحددها في ثلاث عوامل رئيسية:

1- البنية الداخلية للفرد .

2- الأسلوب الإدراكي المعرفي .

3- الشعور بالتهديد و الإحباط .

ذكر لازاروس أن حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للموقف و اعتباره ضغطا قابلا للتعايش، تتمثل عملية الإدراك الثانوي وتقيم الفرد لقدراته الخاصة وتحديد مدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة .

فتقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي والجزم بضعفها و عدم ملامستها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعر بالتهديد، وهو ما يعني عند لازاروس توقع حدوث الضرر سواء البدني أو النفسي، ويؤدي الشعور بالتهديد بدوره إلى الشعور بالإحباط متضمنا الشعور بالخطر أو الضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل .**(زينب راضي,2008، ص 36)**

و ترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها، فعلى سبيل المثال يتوقف على الأسلوب الإدراكي الموقفي كما يؤدي الإدراك الايجابي إلى تضاؤل الشعور بالتهديد ويؤدي الإدراك السلبي إلى زيادة الشعور بالتهديد ويؤدي إلى تقييم بعض الخصال الشخصية كتقدير الذات .

أما الأساس التجريبي لصياغة النظرية فقد استطاعت "كوبازا " من خلال اعتمادها على نتائج نظريتها والتي استهدفت الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية رغم تعرضه للمشقة، كما استهدفت معرفة دور هذه المتغيرات في إدراك الضغوط والإصابة بالمرض وذلك على عينة متباينة الأحجام والنوعيات من شاغلي المناصب المتوسطة والعليا ومن المحامين ورجال الأعمال ممن تراوحت أعمارهم بين32-65 سنة ثم تطبيق عدد من اختبارات عليهم كاختبار الصلابة النفسية ل

"كوبازا" واختبار "وايلر " للمرض النفسي والجسمي واختبار "هولمز وراهي "لأحداث الحياة الشاقة، مما جعلها تنتهي إلى عدد من النتائج التي ساعدتها في صياغة الأسس التي اعتمدت عليها في وضع نظرياتها ومن هذه النتائج ما يلي :

1- الكشف عن مصدر ايجابي جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية وهو الصلابة النفسية بأبعادها وهي " الالتزام، التحكم، التحدي "

2- يكشف الأفراد الأكثر صلابة عن معدلات اقل للإصابة بالاضطرابات على الرغم من تعرضهم للضغوط الشاقة، و ذلك مقارنة بالأفراد الأقل صلابة، وقد يعود ذلك إلى الدور الفعال الذي يقوم به متغير الصلابة في ادراك ضغوط الأحداث الشاقة للحياة وتفسيرها وترتيبها على نحو ايجابي .

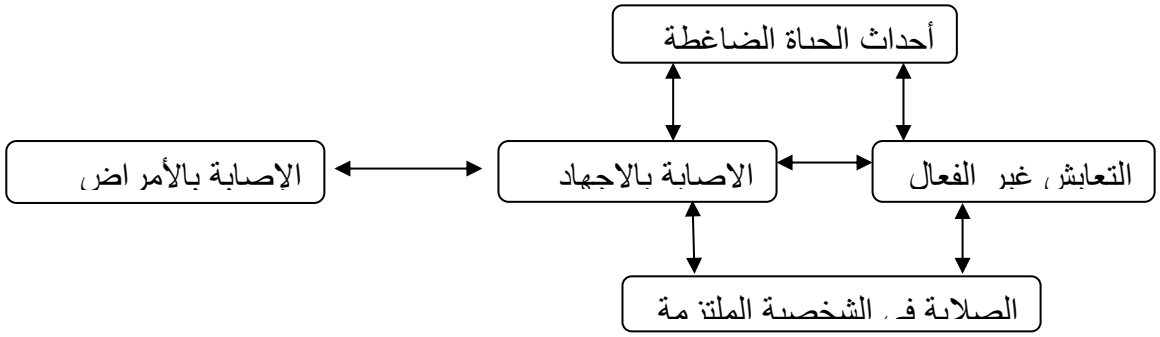
وطرحت "كوبازا "الافتراض الأساسي لنظريتها و القائل "بأن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمرا ضروريا، بل انه حتميا لابد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي، وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد ترتفع وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث، ومن أبرز هذه المصادر" الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة وهي: الالتزام، التحكم، التحدي ".

وقد فسرت "كوبازا "الارتباط القائم بين الصلابة النفسية والوقاية من الإصابة بالأمراض، من خلال تحديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة، ومن خلال توضيحها للأدوار الفعالة التي يؤديها هذا المفهوم للتقليل من آثار التعرض للأحداث الضاغطة.

(زينب راضي,2008 ، ص36،37،38)

كما ذكرت " كوبازا"أن الأفراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية يكونون أكثر نشاطا ومبادأة واقتدار وقيادة وضبطا داخليا، وأكثر صمودا ومقاومة لأعباء الحياة المجهدة، واشد واقعية وسيطرة وقدرة على تفسير الأحداث كما أنهم يجدون أن تجاربهم ممتعة وذات معنى فهذه الثقة من الأفراد تضع تقييما متفائلا لتغيرات الحياة، و تميل للقيام بالأفعال الحاسمة للسيطرة عليها، وتؤيد معرفة المزيد من الخبرات لتعلم كل ما هو مفيد للحياة المستقبلية، وعلى العكس فإن الأشخاص الأقل صلابة يجدون أنفسهم والبيئة من حولهم دون معنى ويشعرون بالتهديد المستمر، والضعف في مواجهة أحداثها المتغيرة، ويعتقدون أن الحياة تكون أفضل عندما تتميز بالثبات في إحداثها أو عندما تخلو من التجديد، ولذلك لا توجد لديهم اعتقادات راسخة بضرورة الارتقاء فهم سلبيون في تفاعلهم مع البيئة وتكون الظروف السلبية اثر سلبي على الحالة الصحية لهؤلاء الأشخاص لعجزهم عن تحقيق الأثر السيئ الناتج عن التعرض لهذه الأحداث.

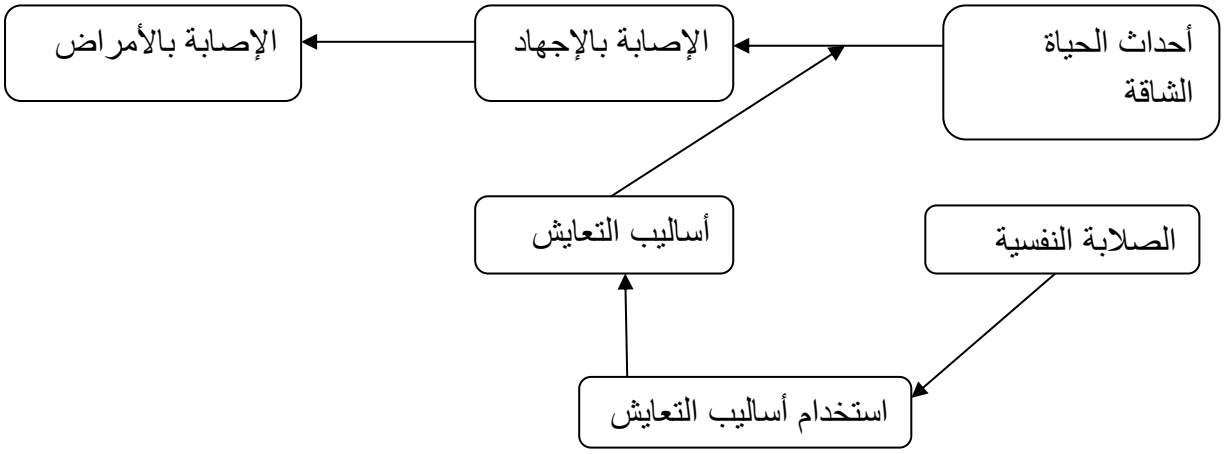
وفيما يلي عرض لبعض الأشكال التي توضح تأثير الصلابة على الفرد، وتوضح منظورا جديدا للمتغيرات البناءة في علم النفس الحديث :



الشكل01:يوضح التأثيرات المباشرة و غير المباشرة للصلابة النفسية :

● **شكل01:** يمثل آثار الصلابة النفسية في صورة الشخصية الملتزمة التي تقلل بشكل مباشر من التأثير السلبي للأحداث الحياتية الضاغطة إذا انخفضت أساليب التعايش غير الفعالة .

التأثير المباشر



الشكل02: يوضح التأثيرات المباشرة للصلابة النفسية :

●**الشكل02:** يوضح أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير للمقاومة و الوقاية 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 لمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة اتجاه الظروف الضاغطة.

●الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية :

1- تغير الصلابة للإدراك المعرفي للأحداث اليومية إذا ما تم رؤيتها على نحو غير واقعي فيعتقد الفرد ذو الصلابة النفسية في كفايتهم في تناول الأحداث الحياتية و من ثم فهم يرون الأحداث اليومية الشاقة بصورة واقعية و تفاؤلية.

2-تخفف الصلابة من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث وتحول دون وصول الفرد لحالة الإجهاد المزمن و شعوره باستنزاف طاقته.

السلبي للأحداث وتحول دون وصول الفرد لحالة الإجهاد المزمن وشعوره باستنزاف طاقته.

3-ترتبط الصلابة بطرق التعايش التكيفي الفعال، و تبتعد عن اعتياد استخدام التعايش التجنبي أو الإنسحابي للمواقف.

4- تدعم الصلابة عمل متغيرات أخرى كالمساندة الاجتماعية بوصفها من المتغيرات الوقائية، حيث يميل الأفراد الذين يتسمون بالصلابة إلى التوجه نحو طلب العلاقات الاجتماعية الداعمة عند التعرض للمشقة و ترتبط هذه العلاقات بدورها باستخدام أساليب التعايش التكييفي و التوافقي .

7ـ 2: نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا:

لقد ظهر حديثا في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات أحد النماذج الحديثة الذي أعاد النظر في نظرية كوبازا وحاول وضع تعديل جديد لها, وهذا النموذج قدمه **(فنك1992)**, 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 إسرائيليا, واعتمد الباحث على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الصلابة, وقام بقياس متغير الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة شهور وبعد انتهاء هذه الفترة التدريبية.

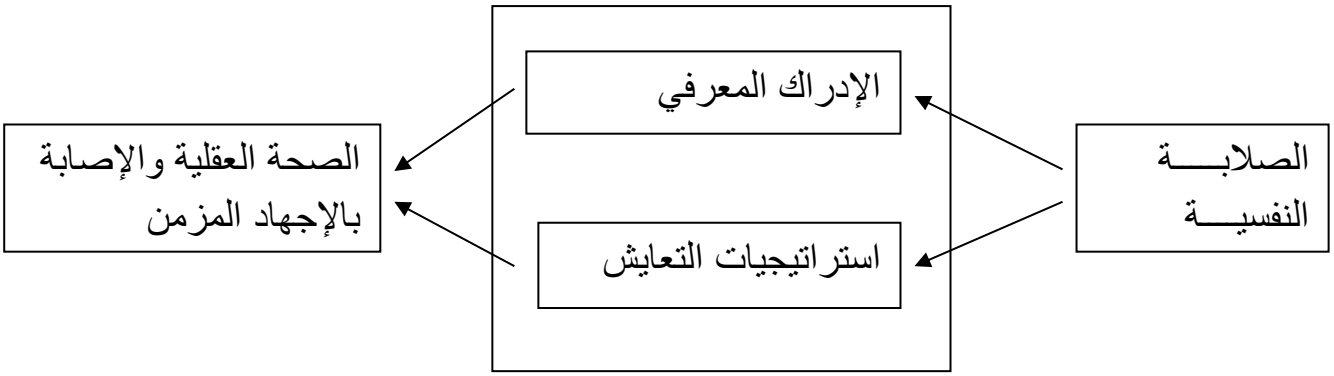
وقد انتهى **فنك** من هذه الدراسة إلى نتائج مهمة وهي:

ارتباط مكوني الالتزام والتحكم فقط بالصحة والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد, فارتباط الالتزام جوهريا بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال خاصة إستراتيجية ضبط الانفعال. كما ارتبط بعد التحكم إيجابيا بالصحة

العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة, واستخدام إستراتيجية حل المشكلات للتعايش.

وقام **فنك** بإجراء دراسة ثانية وذلك عام1995 لها نفس أهداف الدراسة الأولى, وذلك على عينة من الجنود الاسرائيلين أيضا, ولكنه استخدام فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة أشهر تم من 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 الانتهاء منها تم التوصل لنفس نتائج الدراسة الأولى

ثم طرح **فنك** نموذجه والذي يوضحه الشكل التالي:



الشكل03: يوضح نموذج"**فنك**" المعدل لنظرية "**كوبازا**" للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها

7ـ 3: نظرية مادي Maidu1985م:

يؤكد **مادي Maidu** أن الإنسان في كل موافقة يختار الماضي المعروف أو المستقبل المجهول, فإن اختيار الإنسان للمستقبل بما يحمله من آمال غير معرفة يصاحبه قلق لأن ما من سبيل للتأكد مما سيحدث عندما يجد الإنسان نفسه في خصم بحر لم يبحر فيه أحد من قبل وهذا القلق لابد من احتماله لأن تجنبه يعني ضياع فرصة النمو, أما إذا اختار الإنسان الماضي المألوف يتجنبه القلق سقط من جنب الوجودي لإضاعة فرصة النمو وإثراء الحياة.

ولذلك فإن الناس الذين يعانون من درجة عالية من الضغوط النفسية دون إصابتهم بمرض لهم سمة شخصية مختلفة عن الذين يعانون من الضغط النفسي بسبب الإصابة بالمرض, وهذه السمة الشخصية تسمى الصلابة النفسية كذلك اعتمد **مادي** في صياغة هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية التي تمثلت في آراء بعض العلماء مثل **روجرز** و**ماسلو** و **فرانكل** والتي أشارت إلى وجود هدف للفرد ومعنى لحياته يجعله يتحمل إحباطات الحياة ويتقبلها وأن يتحمل

الفرد الإحباط الناجم عن الظروف الحياتية الصعبة متعمدا على قدرته واستغلاله وإمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة.

كما اعتقد **لازروس** على النموذج المعرفي الذي يري أن الأحداث في الحياة الشاقة تنتج عن خبرة حادة أو ظروف مؤلمة لها تأثير السلبي على الاستجابات السلوكية للمواقف الضاغطة. وانتهى **مادي** بالتوصل إلى صياغة نظريته من خلال الكشف عن المتغيرات النفسية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته النفسية والجسمية على الرغم من تعرضه للمشقة وكشف **مادي** عن مصادر جديدة في مجال الوقاية من الإصابة بالضغوط النفسية والجسدية وهي الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة :الالتزام, التحكم, التحدي.

(محمد بحل منور الاشمري,2014: 48)

خلاصة الفصل:

إن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاعي نفسي والذي يعينه على التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة وتخلق نمطا من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط والتخفيف من آثارها السلبية وتجعل الفرد قادرا على التحكم في مشاعره وله القدرة على الالتزام والتحدي ليصل إلى مرحلة التكيف.

الفصل الثالث: الضغط النفسي.

تمهيد:

1-تعريف الضغط النفسي.

2-أنواع الضغط النفسي.

3-مصادر الضغط النفسي.

4-أعراض الضغط النفسي.

5-النظريات المفسرة للضغط النفسي.

6-علاج الضغط النفسي.

7-طرق قياس الضغط النفسي.

خلاصة الفصل.

تمهيد :

يواجه الفرد في حياته اليومية الكثير من المواقف التي تعترض طريقه وتهدد مستقبله ، وتعرض توازنه النفسي والجسمي إلى الاختلال وتعيقه في أداء مهامه ، وتسمى هذه المواقف بالضغوط النفسية التي أصبحت تمثل أهم الموضوعات الحديثة وذلك لتأثيراتها السلبية على الحياة النفسية والاجتماعية للفرد مما يتولد عنها العديد من الاضطرابات النفسية والجسمية.

1 – تعريف الضغط النفسي:

1-1 تعريف الضغط:

تعريف **الضغط لغة:** يشير المعجم الوجيز إلى الأصل اللغوي للكلمة هو ضغطة، عصره ، رخصة ، كلام بالغ في الإنجاز ، وعليه شدد وضيق.**(عمر النعاس،2008، ص39)**

(الضغط) ضغط الدم في الطب هو الضغط الذي يحدثه تيار الدم على جدر الأوعية ،وفي الهندسة والميكانيكي القوة الواقعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها ، والضغط الجوي في الطبيعة الضغط الذي يتركز على نقطة معينة بفعل الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على النقطة . **(حمزة شاعة ،2015، ص13)**

يعرفه **ريس** بأنه " أي المثيرات أو المتغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية يكون على درجة من الشدة والحدة والدوام بحيث يثقل القدرة التكيفية للكائن الحي إلى حده أللأقصى ، والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق ، أو اختلال وظيفي الذي يؤدي إلى المرض ،ويقدر استمرار الضغط بقدر ما يتبعها من اضطراب جسمي ونفسي .

ويعرفه **بوج وكوبر (1995)** بأنه :عدم تكافئ إمكانات الفرد مع مطالب البيئية الموضوع على عاتقه ،أو الظروف التي يواجهها ،وقد تحدث المشكلة عندما تكون قدراته غير كافية لمواجهة المتطلبات الجسمية أو الاجتماعية .**(عبد المعطي ،2006 ، ص20)**

1-2 تعريف الضغط النفسي:

يعرفه الدليل التشخيصي للاضطرابات العقلية للجمعية الأمريكية 1994 :هو الأعراضpsychologicaltraumaticالمميزة التي تعقب أحداثا صدمية نفسية وتكون بصفة عامة خارجة عن الخبرة الإنسانية.

ويعتبر أيضا بأنه " عبارة عن حالة يشعر فيها المعلم بالتوتر والقلق وما يترتب عليها من اختلال في التوازن، بسبب ما يتعرض له المعلم من مؤثرات بيئية تحيط بظروف العمل كعبء الدور وغموضه وضغط العمل وضغط المدرسة وغيرها من المثيرات.

(زياد بركات ،2010 :9)

1-3 التعريف السيكولوجي للضغط النفسي :

لقد تعددت التعريفات والمفاهيم التي أطلقها العلماء والباحثون حول الضغط النفسي ،وكل تعريف أو مفهوم ينطلق من أساس محدد وواضح فبعض التعريفات تنطلق من المثير المسبب للإثارة ،والبعض الآخر ينطلق من الاستجابة الصادرة عن المثير ،والبعض يجمع بين الاثنين معا ،المثير والاستجابة فضلا عن متغيرات أخرى وسيطة ربما لأتكون واضحة المعالم وسيتم في ما يلي استعراض مختلف التعريفات :

1-3-1تعريف الضغط على أساس المثير:

تشير الضغوط إلى القوى الخارجية (مجموعة من المثيرات) التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد والتي تنتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد في العمل.(**فمراس سميرة ،2018 :56)**

يوضح **زيدان** أن الضغط النفسي هو ما يحدث للفرد عندما يتعرض لردود فعل انفعالية وعضوية وعقلية تتضمن مشاعر سلبية وأعراض فسيولوجية تدل على تعرضه للضغط .

(زيدان السرطاوي ،1998 :15)

1-3-2 تعريف الضغط النفسي على أساس الاستجابة :

عبرة عن استجابة تكيفيه ، تتوسطها الخصائص الشخصية للفرد والعمليات النفسية والتي تظهر كنتيجة لتعرض الفرد لأي مثير خارجي ، أو موقف أو حدث يضع مطالب نفسية وجسدية على الفرد . **(شارف مليكة ،2011 :30)**

تعريف **أبو غالي** : بأنها استجابة الفرد لمجموعة من الأحداث الحياتية التي قد تواجهه ، في حياته اليومية ، وتشكل له خبرات غير توافقية تعوق سير حياته الطبيعية في كافة مجالات الحياة. **(محمد بلقاسم ،2016 :118)**

1-3-3 تعريف الضغط النفسي على أساس التفاعل بين المثير والاستجابة :

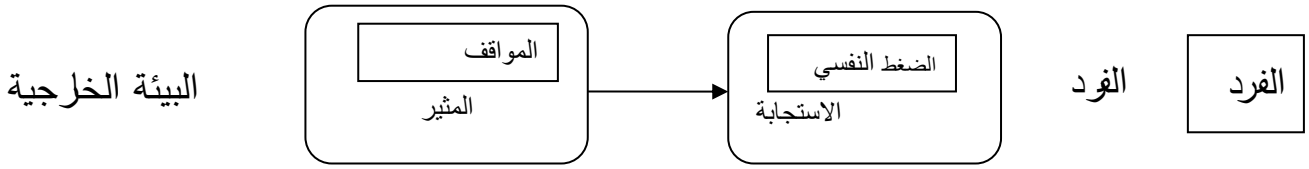
يعرف **لازاروس** بأنه مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر ، وأساليب التكييف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف .

(افري سعيدة ، 2019 :15)

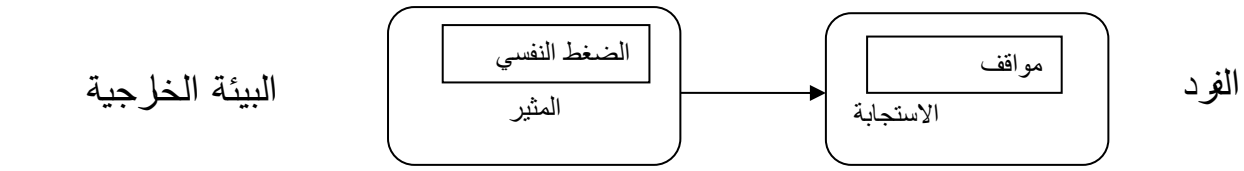
يرى **زيمباردو**أنها نمط من الاستجابات غير النوعية يقوم بها الكائن الحي لأحداث مثير تعوق اتزانه وتحبط من محاولاته لمواجهتها وتشمل تلك الأحداث التي تبعث الاستثارة على عدد كبير ومختلف من العوامل الداخلية والخارجية والتي يطلق عليها مجتمعه الضواغط .

ويمكن توضيح الاتجاهات التي تناولت تعريفات الضغط في الشكل الآتي :

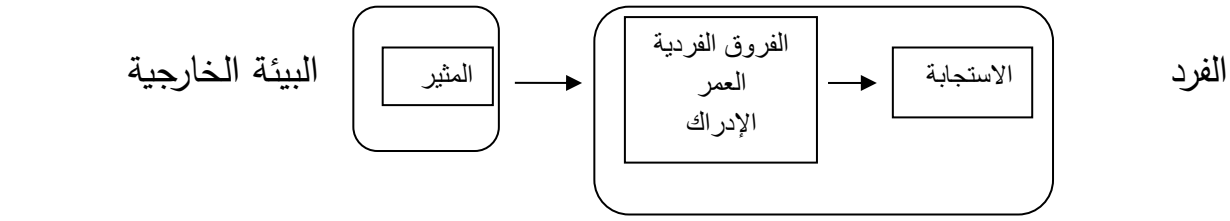
الضغط كاستجابة :



الضغط كمثير :



الضغط كتفاعل بين المثير والاستجابة :



شكل رقم (04):يوضح الاتجاهات التي تناولت تعريف الضغط النفسي .

(قمراس سميرة ،2018 :57)

ومن خلال التعارف السابقة نرى أن بعض التعريفات اعتمدت على التركيز على عامل المثير الخارجي، وبعضها الآخر اعتمدت على معالجة الاستجابات للمثيرات المختلفة، وهناك تعريفات قامت على دراسة عامل المثير والاستجابة معا.

الضغط النفسي عبارة عن مجموعة من المواقف والأحداث التي تؤدي بالفرد إلى الشعور بالتوتر وعدم الراحة.

2- أنواع الضغط النفسي:

تعد الضغوط النفسية الركيزة الأساسية التي تبني وتحتوي على بقية الضغوط الأخرى ،كما تعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى، كالاقتصادية والدراسية ويمكن تقسيمها تبعا لآثارها وشدتها والمدة الزمنية التي تستغرقها.

2-1 من حيث آثارها:

2-1-1 الضغوط السلبية:

تؤثر سلبا على أداء الفرد الأكاديمي والمهني وتعوقه على الإنجاز والإبداع، وتؤدي إلى سوء التوافق والاكتئاب والقلق والإحساس بالإحباط والعدوان على الآخرين، وتظهر آثار هذه الضغوط في مظاهر سلوكية ومعرفية وانفعالية وجسدية.

فقد يكون الضغط المفرط والممتد وغير المفرد تأثير مؤدي في الصحة العقلية والجسدية والروحية، وإذا ما تركت مشاعر الغضب والإحباط والخوف والاكتئاب المتولدة عن الضغط دو نحل، فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض.

والضغوط السلبية هي الضغوط غير المفضلة والتي تسبب الضرر والأذى والمرض للأفراد، وتركز معظم الكتابات على التفاعل مع الضغوط بمفهومها السلبي.

والضغط السلبي "عبارة عن قليل أو كثير من الاستثارة التي ينتج عنها أذى أوضرر على عقل أو جسم الفرد مثل تعرضه لبعض أمراض القلب وتصلب الشرايين والسكتة "، أو من الناحية النفسية مثل (الفتور واللامبالاة والتسيب والسأم والأرق والنظرة التشاؤمية للأمور...الخ)

من الناحية الوظيفية (انخفاض الإنتاجية، التغيب...الخ).

(راضية داود، 2012، ص90)

2-1-2 الضغوط الإيجابية:

حسب ماجدة بهاء الذين (2008 :25) هي "عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد في نمو الفرد وتطوره، وهي درجة من الضغط أو التوتر تدفع المرء للعمل بشكل متتابع مما يجعله يحسن الأداء العام ويحقق أهدافه."

أما كلاوس شويخ (2006 :135): "تعد ضغطا صحيا وتؤدي إلى تحسن في جودة الحياة مثل أعباء منصب جديد أو الترقية لدرجة أعلى." **(عريس الدين، 2017، ص 91).**

2-2 من حيث المدة الزمنية التي تستغرقها:

2-2-1 الضغوط المؤقتة والدائمة:

إذا تقول أن هناك ضغوط مؤقتة التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول مثل ضغوط الموقف المفاجئ أو الزواج الحديث وهي لا يدوم أثرها فترة طويلة ومثل هذه الضغوط لا تحدث ضررا بالفرد إلا إذا تقول أن هناك ضغوط مؤقتة التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول مثل ضغوط الموقف المفاجئ أو الزواج الحديث وهي لا يدوم أثرها فترة طويلة ومثل هذه الضغوط لا تحدث ضررا بالفرد إلا ذا أن الضاغط أشد صعوبة من مقدرة الفرد على التحمل مثلما يحدث في المواقف الشديدة والضاغطة التي تؤدي إلى الصدمة العصبية أما الضغوط المزمنة فتتمثل في الضغوط التي تحيط بالفرد لمدة طويلة نسبيا مثل تعرض الفرد لألام مزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر. **(خنيش ليلى،2009، ص 38)**

2-3 من حيث شدتها:

2-3-1 الضغوط البسيطة: تستمر من ثوان قليلة إلى ساعات طويلة،نتيجة المضايقات الصادرة من أشخاص تافهين، أوأحداث قليلة الأهمية.

2-3-2 الضغوط المتوسطة: تستمر من ساعات إلى أيام مثل: فترة العمل الإضافية، أو زيارة شخص غير مرغوب فيه.

2-3-3 الضغوط الشديدة: تستمر عادة من أسابيع إلى أشهر بل وإلى سنوات، مثل غياب شخص عزيز عن عائلته(لسفر أو وفاة)، النقل من العمل، التوقيف عن العمل.

(بختي خديجة،2018، ص 19)

3- مصادر الضغط النفسي:

3-1-المصادرالداخلية:

أ-**المصادر الكيمائية:** وتتمثل في سوء استخدام الأدوية والعقاقير والطعام.

ب-**المصادر العضوية:** وتتمثل في الإصابة بالمرض وصعوبات في النوم واختلال النظام الغذائي.

3-2-المصادر الخارجية:

3-2-1 المصادر الاجتماعية:

أ)-أحداث الحياة: يعيش الإنسان في عصر تغيرت فيه كثير من ظروف الحياة، وتشمل هذه الظروف التغيرات الفيزيقية كتغير المناخ وحدوث الكوارث والتلوث ...الخ، وكذا التغيرات الاجتماعية كتغير الأدوار مثل الزواج-الطلاق-وفاة شخص مقرب ...الخ، كما تظم التغيرات السياسية وما يصاحبها من خطابات ومنافسة شرسة...الخ، فهذه الأحداث الحياتية المختلفة تعد مثيرات للضغط النفسي لأنها تحدث تغيرا غير عادي في الأنشطة والوظائف الفيزيولوجية والعقلية للفرد.

ب) الأعباء: يقوم الإنسان في حياته العقلية والشخصية بالعديد من الأعمال والمهام التي يؤمن بها معيشته، وتتطلب تلك الأعمال قدر معين من الطاقة النفسية والجسمية لإنجازها وعلى الرغم من تطور التكنولوجيا الحديثة وتوفيرها لتسهيلات على الإنسان يستطيع تحمل الأعباء المتزايدة والتي تفوق قدرته على التحمل فيعجز عن التكيف معها مما يسبب له ضغط نفسي(فنحن نتعرض جميعنا إلى إنجاز مهام كثيرة بإمكانيات قليلة في زمن محدد مما يتسبب في الإحساس بالضغوط).

ج)-الأوضاع الأسرية: تعتبر الأوضاع الأسرية من أهم المشاكل التي تواجه الأفراد في بيئتهم الأسرية، فقد يعيش بعض الناس حياة صعبة وآخرون يعيشون حياة أقل قساوة. وفئة ثالثة تعيش حياة سعيدة، فالأسر التي تعيش حياة الفقر والبطالة ستعجز على تلبية كل مطالب وحاجات أفرادها وكثرت الخلافات الأسرية كل هذه الأوضاع المزرية تجعل الفرد أقرب إلى التعرض إلى الضغط النفسي.

د)- بيئة العمل: وتشمل مايلي:

د)- 1العلاقات في العمل:

*العلاقة بين العامل ورؤساءه في العمل: تعد علاقة العامل برؤسائه في العمل من أشد المصادر تأثير على العمل، ويظهر ذلك بشكل خاص إذا كانت المنظمة بيروقراطية فقد وجدت إحدى الدراسات أن العاملين الذين وصفو رئيسهم في العمل بأنه أقل صداقة ومراعاة لمشاعرهم وثقة بالآخرين كانت مستويات الضغوط النفسية مرتفعة لديهم كما أشار أطباء وعلماء النفس أن المشكلات النفسية في بيئة العمل غالبا ما تنتج عن وجود علاقات غير صحيحة بين العاملين ورؤساء في العمل.

*العلاقة بين العاملين: تعد العلاقة بين العامل وزملائه في العمل من المصادر المهمة أيضا للضغوط النفسية على الفرد، ويشير هيجان(1998) في هذا الصدد إلى أن الصراع بين العمال قد يؤدي بالأطراف المتصارعة أو إحداها إلى الانسحاب من مكان العمل أو اللجوء إلى الإدارة لحل الصراع. كما وجد كابلان(1978) أن الدعم الاجتماعي الذي يحصل عليه العامل من زملائه يؤثر إيجابيا في تخفيض الشعور بالإجهاد.

د)- 2 ظروف العمل: تشمل ظروف العمل أمورا مثل الإضاءة، والحيز الشخصي، والضوضاء، وعدد ساعات العمل، ومستوى الخطورة...إلخ لقد ربطت الأبحاث بين ظروف العمل السيئة أو غير الملائمة والصحة النفسية لدى العاملين. ففي دراسة أجراها أبو النيل(1993) بهدف معرفة العلاقة بين نوع العمل أو الصناعة والإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية، إذ أشارت نتائج الدراسة إلى أن العوامل التنظيمية المتمثلة في نوع خدمات الدعم الاجتماعي في مكان العمل وصدمات العمل والاستقلال المهني للعامل تتنبأ بظهور الضغوط النفسية بشكل غير مباشر لدى العاملين، في حين تتنبأ عوامل مثل العزلة في مكان العملة والشعور بالعزل أو الضعف، بظهور الضغوط النفسية بشكل مباشر.

3-2-2 طبيعة الدور في المنظمة: ويشتمل على

- غموض الدور: يعني عدم وضوح طبيعة العمل أو توفر معلومات كافية عنه تمعن العامل من أدائه بطريقة مرضية، فالغموض والحيرة في أداء العمل تكونان مصدرا للضغوط النفسية، ويشير ماتيسون(1980) إلى العديد من الأسباب التي تخلق غموض مثل: الترقية، أو النقل

إلى وظيفة جديدة، ووجود مشرف جديد، وحدوث تغير في المنظمة وتركيبها، وممارسة العمل لأول مرة.

- صراع الدور: يحدث الصراع بين الزملاء في العمل لكثير من الأسباب أهمها عدم رغبة العامل أو امتناعه عن القيام بالعمل الذي يعد جزءا من وظيفته. تشير الدراسات إل أن صراع الدور في بيئة العمل يؤدي إلى انخفاض مستوى الرضا الوظيفي، وإلى ارتفاع مستوى القلق. **(عز الدين غطاس، 2012: 31)**

3-2-3 -ضغوط ترتبط بمهنة التدريس:

تعد مهنة التدريس من أكثر المهن المليئة بضغوط العمل نظرا لما تنطوي عليها من أعباء ومتطلبات ومسئوليات بشكل مستمر، الأمر الذي يتطلب مستويات عالية من الكفاءات والمهارات الفنية والشخصية من جانب المعلم، والمعلم كغيره يتأثر بما يجري حوله من تغيرات ويتعرض لمشكلات وضغوط مختلفة، يمكن أن تعوقه في دوره المنشود والمتوقع. **(مجلة كلية التربية،2019، ص 177)**

4- أعراض الضغط النفسي:

إن التعرض المعلمين إلى الضغوط النفسية المتكررة يؤدي إلى ظهور كثير من الأعراض والتأثيرات السلبية على جوانب متعددة من شخصيته وصحته الجسمية ونفسيته ومن بين أهم الأعراض العامة الناتجة عن الضغوط النفسية لدى الطلبة ويجملها فيمايلي:

4-1- الأعراض الجسدية: تتمثل في : العرق الزائد، الاضطرابات الوعائية مثل ارتفاع الضغط الدموي. الاضطرابات النفسية كالربو. الاضطرابات القلبية كارتفاع إفرازات الغدة العرقية الصداع. التنفس السريع. فقدان الشهية الأمراض الجلدية. القرحة المعدية.

اضطرابات الهضم، الإنهاك الجسمي، خفقان القلب، التوتر العصبي، الاضطرابات الجنسية كالبرود الجنسي. **(هني حاج محمد، 2015، ص 31)**

4-2- الأعراض السلوكية: تغيرات الشهية (كثرة أو قلة الأكل) واضطراب الأكل (فقدان الشهية أو الشراهة)، زيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير الإفراط في التدخين، القلق المتميز بحركات عصبية، قضم الأظافر، وسواس مرضية.

(عريس نصر الدين، 2016، ص 96)

4-3- الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية:

1 عدم الثقة غير المبررة في الآخرين.

2 لوم لآخرين.

3نسيان المواعيد أو إلغاءها قبل فترة وجيزة.

4 مراقبة ومتابعة أخطاء الآخرين.

5 تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين.

6 التفاعل مع الآخرين بشكل آلي (غياب الاهتمام الشخصي والتفاعل ببرودة مع الآخرين).

(بغيجة لياس، 2005، ص 73).

4-4- الأعراض المعرفية:

_ كثرة النسيان.

_ الصعوبة في التركيز.

_ ذاكرة ضعيفة أو صعوبة استرجاع الأحداث.

_ استحواذ فكرة واحدة على الفرد.

_ تزايد عدد الأخطاء.

_ إصدار أحكام غير صائبة.

_ عدم القدرة على إتحاد القرارات.

فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح.

_ ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات.

_ التغيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد وعن الآخرين.

(راضية داود، 2011، ص 81،82).

4-5- الأعراض الانفعالية: حالة خوف عدم التأكد من المشاعر أسس الشعور باليأس، الشعور بالقهر، الشعور بالضياع، الضيق، التوتر، غضب، الرغبة في الموت، الرغبة في الاختباء. **(تنهيد بيرقدار ،2017، ص 30)**

5- النظريات المفسرة لضغط النفسي:

1- نظرية هانزسيلي: في كتابه ضغوط الحياة الذي نشره الطبيب الكندي هانزسيلي (1982-1907) قام بتثبيت مفهوم الضغوط وتقدم في دراستها. فلقد أشار سيلي إلى أن كثيرا من

العوامل البيئية يحول عن التوازن كالحرارة، البرودة ،الألم، السموم والفيروسات وغيرها وتتطلب من الجسم الاستجابة لها هذه العوامل تسمى الضواغط أو مؤشرات الضغط وتتضمن، أي شيء من الجسم أن يعطي استجابة لمواجهته، والجسم يستجيب للضواغط بجهاز منظم من التغيرات الجسمية والكيميائية والتي تعد الفرد للقتال أو تفادي (تجنب).

وبذلك يرى سيلي أن الضغوط تتكون من تلك المجموعة من ردود الفعل التي أطلق عليها عرض التكليف العام.

فالجسم عادة يقابل التحدي للبيئة ويتكيف مع الضغوط...ووفقا لسيلي فإن التكييف العام يتكون من ثلاث مراحل:

1مرحلة الإنذار (التنبيه): وفيها يتم استشارة الجهاز العصبي المستقبل، الجهاز العدى، ويظهر الجسم تغيرات مميزة للتعرض المبدئي للضاغطة، وفي نفس الوقت ينخفض مستوى المقاومة.

2 – مرحلة المقاومة: وفيها يحاول الجسم التكيف مع المطالب الفسيولوجية التي تقع على كاهله، وذلك بمقاومة مصدر التهديد، وعندما يكون الضاغط مستمرا يتم استنزاف طاقة الجسم على المقاومة ويدخل الكائن الحي في المرحلة الثالثة.

3– مرحلة الاستنزاف (الإنهاك): وفيها تنهك طاقة الكائن اللازمة للتكييف، ويحدث الانهيار الصحي ومعاناة الجسم من تلف أو ضرر لا يمكن إيقافه بعد التعرض لفترة طويلة لمثير ضاغط، وقد تظهر علامات استجابة الإنذار من جديد، أو يموت الكائن الحي. **(حسن مصطفى، 2002، ص 24)**

2– نظرية هولمز وراه: يتعلق توماس هولمز وريتشاردراه (1967) مع سيلي على أن الضغوط النفسية يمكن أن يكون لها تأثيرات بدنية غير أنها وزملائهما قد ركزا على ضغوط إحداث الحياة وقاموا بدراستها دراسة علمية فشرعوا في تحديد أحداث الحياة التي يمكن أن تسبب ردود أفعال ضاغطة، كما أنهم أرادوا أن يطوروا طريقة القياس شدة ردود الأفعال هذه وخرجوا بنموذج إحداث الحياة المسببة للضغوط التي نحن بصدد تناوله في القياس الحالي.

وباختصار فإن النموذج يشير إلى أن ردود الأفعال الضغوط يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية وتتضمن أي جانب من حياة الفرد بما في ذلك الأسرة والمهنة أحداث تنوع في مقدرتها على إنتاج الضغوط وتأثير هذه الأحداث يكون جمعيا– والحجم الكلي للتأثير يحدد مقدار العمل

الذي يجب على الفرد القيام به من أجل مواجهته لمواجهة أو عمل لتغيرات استجابة للضغط. **(المرجع السابق،2002، ص 25)**

3- نظرية الإدراك الكلي للموقف: تقوم هذه النظرية على نظرية الدافع، ومن أوائل العلماء الذين صاغوها العالم سبيلبرجر ويشير إلى أن الدافع يلعب دورا مهما في إدراك الفرد للضغط النفسي، لذا نجد أن الموقف الواحد يختلف إدراكه من شخص لآخر. ويهتم سبيلبرجر في تطويته بتحديد طبيعة الظروف البيئية والتي ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويحدد العلاقة بينهما وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النوحي الضاغطة.

4- نظرية ولتر كانون (1920):يعتبر الفسيولوجي كانون من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ وكشف في دراسته مصادر الضغط الانفعالية كالأم والخوف والغضب تسبب تغيرا في الوظائف الفسيولوجية للكائن الحي، ويرجع لإفرازات عدد من الهرمونات أبرزها الأدرنالين والذي بدوره يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة، حيث يرى أن تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي إما أن يواجه المواقف ويتصدى له، أو يتجنبه ويهرب. **(خالد محمد بن عبد الله،2012، ص 50).**

6- علاج الضغط النفسي: إن علاج الضغوط لا يعني التخلص منها أو تجنبها أو استبعادها من حياتنا، فوجودها في حياتنا أمر طبيعي، ولا يعني أننا مرضى، بقدر أننا نعيش تفاعل مع الحياة ونخطو طموحاتنا، فعلاج الضغوط يتم بالتعايش الإيجابي معها ومعالجة نتائجها السلبية.

إنها تعني أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي تساعدنا في التفاعل مع هذه الضغوط والتقليل من آثارها السلبية. ويؤكد عدد كبير من المختصين والمعالجين النفسيين إلى التأكيد على أن نجاح أي طريقة أو أسلوب علاجي يعتمد على أربعة عوامل أساسية هي: شخصية المريض، وتعامل المعالج ، وأسلوب العلاج، وطبيعة العلاج.

وتهدف أساليب العلاج النفسية إلى تعديل الإفترضات الأساسية للفرد وإكسابه المهارات النمائية الملائمة، أما العلاج الاجتماعي فيهدف إلى تحويل الشرائط الاجتماعية المحيطة وتحقيق حدة الضغوط النازلة بالفرد.**(ماجدة عبيد، 2008، ص 338،337).**

6-1 علاج الأعراض المرضية للضغط النفسي: يتم باستخدام العقاقير الكيميائية النفسية مثل : مضادات الاكتئاب والقلق، التي تخفف أعراض القلق والتوتر وتساعد على النوم، ويجب أن

يكون ذلك تحت إشراف الطبيب لأن إساءة استعمال تلك العقاقير من قبل المريض قد تسبب له الإدمان.

6-2 العلاج النفسي : يقصد بالعلاج النفسي " كل مجهود فردي أو جماعي، يهدف إلى تخفيف الألم ومعاناة واضطرابات النفس، ويؤثر في سلوك الإنسان بالوسائل النفسية فقط " ، ويعتبر من أقدم العلاجات، وتتعدد مدارسه والتي تهدف كلها إلى علاج المريض نفسيا بطرق تتفق مع نظرياتها.

6-3 العلاج التحليلي: يساعد هذا الأسلوب على كشف كل الصراعات والإحباطات الداخلية والرغبات والنزاعات المكبوتة، والتي ينتج عنها ضغوط نفسية داخلية.

(عقون آسيا، 2011، ص 72).

7- طرق قياس الضغط النفسي :

لاشك أن غموض وتباين تعرفات الضغط النفسي بين العلماء، أدى إلى تنوع طرق القياس لها، باعتبارها متغير معقد ومتعدد العوامل، ومن تم توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط النفسية، ومن بين هذه الأساليب والطرق مايلي:

7-1- وسائل تعتمد على قياس المؤشرات الفيزيولوجية: تتمثل في وسائل تعتمد في جمع المعلومات على:

- **قياس العمليات الفيزيولوجية،** ومن أمثلتها: قياس النشاط الكهربائي للمخ عن طريق مخطط عمل الدماغ، وسرعة خفقان القلب بواسطة مخطط القلب الكهربائي، والطاقة العضلية، بواسطة مخطط الطاقة العضلية، واستجابة الجلد للكهرباء الناتجة عن التفاعل الكيمائي، وقياس ضغط الدم والهرمونات الأدرينالية، والوظائف المعدية والمعوية.
- **التحليل البيوكيميائي** مثل: تغير معدلات الأدرينالين، الكاتيكولامينات، الكورتيزول في الدم أو البول.
- **الملاحظة المباشرة للتوتر العضلي.**
- **التقارير الطبية، وعدد الزيارات لطبيب العمل.**
- **استبيانات الملاحظات الذاتية للأعراض الجسدية،** مثل الفحص الصحي الشهري لروز وزملائه، سلم كوبرن للتقييم الذاتي للصحة. **(محمد ،2013، ص 79).**

7-2- الوسائل التي تعتمد على الورقة والقلم:

المقاييس والاختبارات الخاصة بالضغط النفسي: هي عديدة ويصعب وصفها جميعا و من أهمها:

- **مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي:** وضع من طرف ماسلاش جاكسون بجامعة بالو آلتو بكاليفورنيا، لاستخدامه في مجال الخدمات الاجتماعية والإنسانية، ويقيس ثلاثة أبعاد رئيسية للاحتراق النفسي (الإجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر، نقص الشعور بالانجاز) ، وهو يحتوي على(22) فقرة تتعلق بشعور الفرد نحو مهنته، بحيث تتطلب كل فقرة استجابتين من المفحوص، تخص الأولى تكرار الشعور: وهي مدرجة من (0) عندما لا يمارس الفرد الخبرة الشعورية إلى غاية (64) عندما يمارس الفرد هذه الخبرة يوميا، أما الاستجابة الثانية فتخص شدة الشعور: وهي مدرجة من (0) عندما يخلو الشعور من الشدة إلى غاية (06) عندما تكون شدة الشعور قوية جدا، وعلى أساس الدرجات التي يحصل عليها الفرد في مختلف الأبعاد الثلاثة تصنف درجة الاحتراق النفسي لديه ما بين (عالية، معتدلة، منخفضة).
- **مقياس تقدير إعادة التكيف الاجتماعي:** يعتبر كل من (هولمزوراهي 1967) ن الرواد في ميدان دراسة الضغط، وقد بينوا أن العضوية قد تتعرض لدرجة كبيرة من الضغط كلما توجب عليها التكيف بشكل كبير مع البيئة، لذا فقد قاما بوضع مقياس إعادة التكيف الاجتماعي، من خلال تحديد الأحداث التي تدفع الأفراد لإجراء أهم التغيرات في حياتهم وكذا تحديد النقاط التي تعكس كمية التغيير التي يجب القيام بها لدى التعرض لكل حدث من هاته الأحداث، يتضمن هذا المقياس (43) سؤالا حول موقف سارة ومكدرة، وتحمل هذه الأسئلة أوزانا تتراوح ما بين (11– 100) نقطة، مع إعطاء الزواج قيمة تعادل (50) نقطة، باعتباره ارتكاز وقاعدة لتقدير درجات الأحداث الأخرى، وعادة ما يسال الفرد عن الأحداث التي مرت به خلال الإثني عشر شهرا الماضية، والمحصلة الكلية لها مدلولها للتنبؤ بالحالة البدنية والعقلية للسنتين اللتين تعقبان الأحداث، مع الإشارة إلى أن هناك سبعة أسئلة فقط من مجموعة الأسئلة التي تتعلق بالضغط المهني.

ملاحظة: لقد تعرض هذا المقياس لعدة معالجات، انطوت على بعض التغيير عما التزم به هولمز وراهي: كدراسة علاقة أحداث الحياة بالأمراض لدى طلبة الجامعة من ل (براموايل)1971، ودراسة أسلوب الحياة في الطفولة (كودنجتون)1972.

(عقون آسيا، 2011،ص 63،60).

خلاصة الفصل:

ومن خلال هذا الفصل توصلنا إلى أن الضغط النفسي له تعاريف عديدة ومختلفة حيث كل عالم عرفها حسب مجاله، وأيضا تعرفنا على أنواع الضغط النفسي بحيث أن لها عدة جوانب ومنها الايجابية والسلبية، وأيضا تطرقنا إلى أعراض الضغط و المصادر التي يأتي منها للفرد. كما تطرقنا إلى عدة نظريات فسرت الضغط كنظرية سيلي التي قسمته إلى ثلاث مراحل: التنبيه. المقاومة و الإنهاك، وأيضا توجد نظرية **هولمز** و**راه** اللذان قاموا بتحديد أحداث الحياة التي يمكن أن تسبب ردود أفعال، أيضا نظرية الإدراك الكلي للموقف التي صاغها العالم **سيبلبرجر** الذي يشير إلى أن الموقف الواحد يختلف إدراكه من شخص إلى آخر، و أيضا نظرية **ولتر كانون** العالم الفسيولوجي حيث يرى أن الجسم يفرز عدد من الهرمونات نتيجة المواقف الضاغطة حيث يرى تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي إما أن يواجه الموقف و يتصدى له أو يتجنبه و يهرب، وفي الأخير تطرقنا إلى علاج الضغط .

الجانب الميـداني

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية

تمهيد

1ـ منهج الدراســة.

2ـ حدود الدراســة.

3ـ مجتمع وعينة الدراسة الاساسية.

4ـ أدوات جمع البيانات.

5ـ الخصائص السيكومترية لمقياس الدراسة.

6ـ الاساليب الاحصائية للدراسة.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

يتناول هذا الفصل الإجراءات الميدانية للبحث، من حيث منهج الدراسة الذي أستخدمه الباحث، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة بيانات الدراسة، وتحديد مجتمعه وعينته، وأدواته من حيث بنائها، والإجراءات المتبعة في التأكد من خصائصها السيكومترية.

1- منهج الدراسة:

استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي وذلك لمناسبته للدراسة الحالية، والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ووصفها وصفا دقيقا والتعبير عنها كميا وكيفيا من خلال إعطاء وصف رقمي يوضح مقدار وجود الظاهرة وحجمها ودرجة ارتباطها بالظواهر الأخرى وتحليلها وتفسيرها.

ويمكن تعريف المنهج الوصفي على أنه أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة زمنية معلومة وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية تم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة.

(عبيلات,1999، ص 53)

2- حدود الدراسة:

2-1 الإطار الزماني: لقد دامت مدة هذه الدراسة أسبوع ابتداء من 11 أفريل 2024 إلى 17 أفريل 2024.

2-2- الإطار المكاني: تم إجراء الدراسة على معلمي الطور الابتدائي في ابتدائيتي شايفة عبد القادر بن حرزالله بن إبراهيم المتواجدتان في ولاية الأغواط.

2-3: الحدود البشرية: يتكون من 60معلم ومعلمة من ابتدائية شايفة عبد القادرو بن حرزالله بن ابراهيم .وأيضا بعض المعلمين من مختلف مدارس الأغواط.

2-4- الحدود الأدائية: تم استخدام استبيان الصلابة الذي أعده عماد محمد احمد مخيمر 2002 واستبيان الضغط النفسي تم إعداده من طرف الباحثتين لبنى صبري سليمان فرج الله ولينده سمير شكري 2009.

3- مجتمع وعينة الدراسة الأساسية:

لقد تم اختيار عينة الدراسة بطريقة العشوائية العنقودية لأن هذا النوع يتناسب مع دراستنا وهذه العينة متمثلة في60 معلم ومعلمة في الطور الابتدائي, بإبتدائيتي : شايفة عبد القادر بن حرزالله بن ابراهيم .

وتوزعت حسب الجداول التالية:

جدول رقم(01):توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس:

المتغيرات	التكرار	النسب المئوية%
الذكور	23	%38.33
إناث	37	%61.66
المجموع	60	100%

تعليق: من خلال الجدول التالي يتضح لنا أن نسبة الإناث قدرت ب 61.66 %وهي أكبر من نسبة الذكور التي قدرت ب38.33بالمئة.

جدول رقم(02): وصف العينة الأساسية حسب الأقدمية في العمل

المتغيرات	**عدد التكرارات**	**النسب المئوية%**
1-10سنوات	21	35
11-20سنة	15	25
21-30سنة	13	21.66
31فما فوق	11	18.33
المجموع	60	100%

تعليق: يتضح لنا من خلال الجدول الأقدمية في العمل أن الفئة (01-10سنوات) هي أكبر فئة من حيث النسبة حيث قدرت نسبتها ب 35بالمئة تأتي بعدها فئة (11-20سنة) حيث قدرت ب25% وتاليها فئة (21-30 سنة) بنسبة 18.33 %، وأيضا فئة (31 فما فوق) قدرت ب 18.33 %.

5-أدوات جمع البيانات:

5-1- استبيان الصلابة النفسية: من إعداد الدكتور عماد محمد أحمد مخمير (2002) وهو أداة تعطى تقديرا كميا لصلابة الفرد النفسية.

والأداة مكونة من (47) عبارة تركز على جواب الصلابة النفسية للفرد وتقع الإجابة على استبيان ثلاثة مستويات (دائما، أحيانا، أبدا) وتتراوح الدرجة لكل عبارة مابين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى إذا كانت الإجابة:

*تنطبق علي : 3 درجات

*تنطبق علي أحيانا:2 درجات

*لاتنطبق أبدا:1 درجة

وبذلك يتراوح المجموع الكلي للأداة مابين 47 إلى 141 درجة، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة ادراك المستجيب لصلابته النفسية.

والتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات ثم وضع بعض العبارات في عكس اتجاه العبارات الأخرى، أي تشير هذه العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للصلابة وبالتالي فإن مثل هذه العبارات والموضحة في استمارة(7–11–16–21–23–25–28–32–37–38–42–46–47) ينبغي أن تصحح في الاتجاه العكسي، بمعنى أن العبارات تصحح كالآتي:

1– تنطبق دائما, 2– تنطبق أحيانا، 3– لاتنطبق أبدا

الجدول رقم(03): يمثل أبعاد مقياس الصلابة النفسية

البعد	الفقرات
الالتزام	1- 4 - 7 - 15 - 18 - 21 - 24 - 27 - 30 - 33 - 36 - 39 - 42 - 45 - 47.
التحكم	2 - 5 - 8 - 10 - 11 - 13 - 16 - 19 - 22 - 25 - 28 - 31 - 34 - 37 - 40 - 43.
التحدي	3 - 6 - 9 - 12 - 14 - 17 - 20 - 23 - 26 - 29 - 32 - 35 - 38 - 41 - 44 - 46.

5-2- استبيان الضغط النفسي:

بني المقياس لبنى صبري سليمان فرج الله وليندا سمير الشكري 2009 بعدد من البنود بلغت في مجموعها 45 فقرة، وبعد مراجعتها من طرف 5 محكمين ثبت صدق 40 فقرة منها الكشف على الضغوط لنفسية التي يعاني منها معلمين مدارس الابتدائية، كل فقرة تتطلب من المفحوص اختيار واحد من إحدى إجابات من متعدد ب 5 اختيارات متدرجة، والتي يتم وفقها تصحيح الاختبار هي كالتالي :

أوافق بشدة –أوافق –لا ادري–أعارض– أعارض بشدة

عند الفرز والتفريق تصحح الإجابات في اتجاه الاختبار، حيث تمنح الإجابة أوافق بشدة الدرجة (5)،والإجابة أوافق الدرجة (4) والإجابة لا أدري الدرجة (3)،والإجابة لا أعارض الدرجة (2)، والإجابة أعارض بشدة الدرجة (1)، تجمع النقاط المتحصل عليها إلى بعضها البعض لتعطي النتيجة الكلية والتي مداها مابين 40 درجة و200 درجة، التي تمثل مؤشر الضغط النفسي، كلما كانت النتيجة اكبر كان الضغط مرتفع والعكس يتكون من 5 ابعاد.

جدول رقم(04): يمثل أبعاد مقياس الضغط النفسي

البعد	الفقرات
عبئ الدور وغموضه	2 . 3 . 4 . 13 . 16 . 29 . 30.
ضغط العمل	6 . 8 . 9 . 10 . 11 . 12 . 22.
ضغط المدرسة	5 . 14 . 20 . 21 . 23 . 24 . 25.
الرضا المهني	1 . 15 . 17 . 18 . 19 . 26 . 27 . 28 . 41 . 42 . 43 . 44.
النمط القيادي لمدير المدرسة	7 . 31 . 32 . 33 . 35 . 36 . 37 . 38 . 39 . 40.

6- **الخصائص السيكومترية:**

الصدق: هو أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه، أي أن يقيس الوظيفة التي يزعم أنه يقيسها, ولا يقيس شيئا آخرا بدلا عنها أو بالإضافة لها.(بدر الانصاري,2000: 93).

6-1- الخصائص السكيومترية استبيان الضغط النفسي:

6-1-1- صدق استبيان الضغط النفسي: قامت الباحث بحساب الصدق بطرقتين هما:

- صدق المحكمين: عرض الاستبيان على أربعة أساتذة بقسم علم النفس بجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم, فاستقرت نسبة موائمة فقراتهما عند نسبة80% بين الأساتذة المحكمين وعليه تم ترك فقراتهما وتعليماتهما كما هي فقط مع بعض التصويبات اللغوية وفي صياغة بعض العبارات وحذف عبارة واحدة.
- صدق الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات الارتباط المستقيم لبيرسون بين درجات الفقرات والدرجة الكلية للاستبيان.

جدول رقم(05): يبين معاملات الارتباط فقرات استبيان الضغط النفسي:

الفقرات	معامل الارتباط	الفقرات	معامل الارتباط
01	**0.399	23	*0.218
02	*0.211	24	**0.438
03	**0.399	25	**0.430
04	**0.356	26	*0.238
05	**0.426	27	**0.351
06	**0.358	28	*0.211
07	**0.418	29	**0.551
08	*0.348	30	**0.434
09	**0.416	31	**0.400
10	**0.438	32	**0.434
11	**0.379	33	*0.166
12	**0390	34	**0.303
13	*0.251	35	**0.413
14	**0.392	36	*0 .218
15	*0.433	37	**0.318

16	**0.434	38	**0.417
17	**0.415	39	*0.338
18	**0.367	40	*0.416
19	**0.383	41	*0.238
20	*0.218	42	**0.402
21	**0.418	43	*0.180
22	**0.408	44	*0.167

تعليق: العبارة التي تحتوي على (*) تعني دالة عند0.05 و (**) تعني دالة عند0.01 والعبارة التي لا تحتوي على شيء تعني أنها غير دالة.

الثبات: ويتمثل في قدرة الأداء على تقدير السلوك بشكل لا يتغير الظروف والزمن.

ويعرف **الثبات:** هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا أعيد تطبيقه على المجموعة من الأفراد. (سعد عبد الرحمان,1998: 163)

6-1-3- ثبات استبيان الضغط النفسي: قام الباحث بحساب ثبات الاستبيان بطريقتين هما:

- طريقة التجزئة النصفية.
- معامل الفال كرونباخ.

جدول رقم(06): يمثل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ.

نوع معامل الارتباط	حجم العينة	معامل الثبات
التجزئة النصفية	40	0.647
معامل ألفا لكرونباخ	40	0.467

يتبين من معاملات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها من مخرجات برنامج الحزم الاحصائية أن اختبار الضغط النفسي المعد للدراسة الميدانية بالبحث الحالي كما هو بالملحق يتميز بخصائص سيكومترية عالية, ويتمتع بقدر من الاستقرار في نتائجه, أي يقيس ما وضع لقياسه فيمكن تطبيقه بإطمئنان كأداة قياس في دراسات لاحقة.

6-2- الخصائص السيكومترية لاستبيان الصلابة النفسية:

6-2-1- صدق وثبات استبيان الصلابة النفسية: قام الباحث بحساب الصدق بطريقة الصدق التمييزي:

عينة الذكور: لحساب هذا النوع من الصدق, تم إستعمال طريقة المقارنة الطرفية.

حيث تمت المقارنة بين عينتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الذكور, حجم كل عينة يساوي26 مفحوص بواقع سحب 27% من العينة الكلية (ن=95).

الجدول رقم (07) (يوضح قيمة "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابين لعينة الذكور).

عينة المتغير	العينة العليا= 26		العينة الدنيا=26		قيمة "ت"
	م	ع	م	ع	
الالتزام	43.44	2,24	23.67	3,43	24.71
التحكم	39.89	2.93	20.78	5.61	15.17
التحدي	45	1.66	25.22	2.17	35.36
الدرجة الكلية	124.12	6.91	71.42	18.8	13.41

قيمة "ت" دالة احصائيا عند مستوى 0.001.

يتبين من قيم "ت" في الجدول أن المقياس يتميز بقدرة كبيرة على التميز بين المرتفعين والمنخفضين في الصلابة النفسية, مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الذكور.

عينة الاناث: تمت المقارنة بين عينتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الاناث, حجم كل عينة يساوي26 مفحوص بواقع سحب 27% من العينة الكلية (ن=95).

الجدول رقم (08) (يوضح قيمة "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابين لعينة الاناث).

عينة المتغير	العينة العليا= 26		العينة الدنيا=26		قيمة "ت"
	م	ع	م	ع	
الالتزام	40.36	2,27	29.07	2.27	17.64
التحكم	40	2.39	25.50	4.75	13.81
التحدي	41.64	3.30	24.5	7.72	10.20
الدرجة الكلية		5.84	72.61	11.53	67 20

قيمة "ت" دالة احصائيا عند مستوى 0.001.

يتبين من قيم "ت" في الجدول أن المقياس يتميز بقدرة كبيرة على التميز بين المرتفعين والمنخفضين في الصلابة النفسية, مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الاناث.

الثبات: تم حساب الثبات بطرقتين:

ويبين الجدول رقم (09) (معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق وطريقة حساب معامل ألفا لكرونباخ).

نوع معامل الثبات	جنس العينات	حجم العينات	معاملات الثبات
طريقة إعادة التطبيق (بعد 18 يوم)	ذكور	46	0.714
	إناث	49	0.721
	ذكور و إناث	95	0.612
معامل الفا لكرونباخ	ذكور	46	0.823
	إناث	49	0.831
	ذكور و إناث	95	0.826

دالة عند مستوى 0.01

يتبين من معاملات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها, أن مقياس الصلابة النفسية تتميز بشروط سيكومترية مرتفعة على عينات البيئة الجزائرية, مما يجعلها صالحة للاستعمال بكل إطمئنان, سواء في مجال البحث النفسي أو مجال التشخيص العيادي.

7_ الأساليب الإحصائية المستعملة:

استلزمت طبيعة معطيات البحث اللجوء إلى المقاييس الإحصائية بعد تصحيح الإجابات المقدمة من طرف التلاميذ على الأداتين و تفريغ البيانات بالاعتماد على تقنية الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية و قد اعتمدنا على ما يلي :

1- النسب المئوية.

2- المتوسط الحسابي.

3- **الانحراف المعياري.**

4- اختبار (ت).

5- معامل ألفا كرونباخ.

6- **معامل الارتباط بيرسون.**

7- **نظام SPSS.**

خلاصة الفصل:

تعرضنا في هذا الفصل إلى توضيح إجراءات المتمثلة في المنهج المتبع وهو المنهج الوصفي, وأيضا تطرقنا إلى الدراستي الاستطلاعية و الأساسية ومن خلالهما قمنا بوصف عينة الدراسة وتحديد مكانها وزمانها, بالإضافة إلى الأدوات المستخدمة لجمع البيانات من حيث وصفها وخصائص السيكومترية بالإضافة إلى تحديد الأساليب المستخدمة.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرئيسية
2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
5- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
6- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة
7- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية السادسة

تمهيد:

بعد أن القينا الضوء على الفصل السابق من خلال الإجراءات الميدانية للدراسة سنحاول في هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصلنا إليها في هذه الدراسة على ضوء الفرضيات المتناولة وذلك بإثباتها أو نفيها.

1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرئيسية

نص الفرضية العامة: وتنص هذه الفرضية على مايلي:

- –توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي.

جدول رقم (10): يوضح قيمة معامل الارتباط بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي.

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الارتباط	الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الصلابة النفسية	60	104.1833	6.03	0.15	0.25	0.05	غير دالة
الضغط النفسي		142.1500	15.59				

تعليق: يتبين لنا من خلال الجدول رقم(10) أن قيمة معامل الارتباط (ر:0.15) وهي غير دالة إحصائيا, لأن قيمة الدلالة هي (0.25) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)وهذا يعني أنه لا توجد علاقة بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى أفراد العينة من معلمي الطور الابتدائي.

يتبين لنا من خلال نتائج الفرضية : أنه لا توجد علاقة بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى أفراد العينة من معلمي الطور الابتدائي لأن قيمة معامل الارتباط برسون غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05) وبهذا يمكننا القول بقبول الفرض البديل القائل على أنه لا توجد علاقة بين الصلابة النفسية والضغط النفسي ورفض الفرض البديل القائل بأنه توجد علاقة بينهما. وبالتالي يمكننا القول أنه فرضية بحثنا لم تتحقق.

وتتفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة كل من **كوبازا** وآخرون (1982) ودراسة **عباس** (2010) من حيث البحث عن العلاقة بين الصلابة النفسية والضغط النفسي في حين تختلف نتائج دراستنا مع دراسة عبد الحميد ميهري(2015) التي توصلت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

2-عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية: "نتوقع أن يكون مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي طور الابتدائي متوسط".

جدول رقم (11): يوضح نتائج اختبار"ت" للفروق بين الجنسين في مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي الطور الابتدائي.

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة	الدلالة
الصلابة النفسية	60	94	104.22	12.76	0.000	0.05	دالة

تعليق: يلاحظ من خلال الجدول رقم(11) أن قيمة "ت" لعينة واحدة (ت=12.76) وهي دالة إحصائيا لأن قيمة الدلالة تساوي (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي الطور الابتدائي. ويتبن لنا من خلال نتائج الفرضية أن مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي الطور الابتدائي متوسطة.

حيث أن المتوسط الحسابي (104.22) مقارنة بالمتوسط الفرض(94) ومنه يمكن القول إن مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة من معلمي الطور الابتدائي (الجنسين معا) متوسطة . ويرجع هذا المستوى من الصلابة إلى عدة عوامل منها التنشئة الاجتماعية والضغوط المحيطة بالمعلم وكذلك كثافة البرامج التي يجب عليه تقديمها للتلاميذ والإصلاحات المتكررة في المنظومة التربوية مع نقص وسائل إيصال المعلومة فكل هذه الأسباب تجعل من الصلابة النفسية للمعلمين متوسطة .

3- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الثانية:

نص الفرضية: "نتوقع أن يكون مستوى الضغط النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي مرتفع".

جدول رقم(12): يوضح اختبار "ت" للفروق بين الجنسين في مستوى الضغط النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي.

البيانات الإحصائية المتغير	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	قيمة ت	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة	الدلالة
الضغط النفسي	60	120	142.25	11.26	0.00	0.05	غير دالة

تعليق: يتبن لنا من خلال الجدول رقم (12) أن قيمة ت لعينة واحدة (ت=11.26) وهي دالة إحصائيا, لأن قيمة الدلالة (0.00) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الفرضي ومتوسط المعلمين أفراد عينة الدراسة في مستوى الضغط النفسي والفروق لمستوى الحسابي.

يتبن لنا من خلال الفرضية الثانية، أن مستوى الضغط النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي مرتفع .حيث بلغ متوسطهم الحسابي 142.25 مقارنة بالمتوسط الفرضي الذي بلغ120. ومن هنا يمكننا القول أن مستوى الضغط النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي مرتفع. وهذا يرجع إلى عدة عوامل المحيطة به ومنها المناخ السائد داخل المدرسة قد لا يكون ملائم لعملية التدريس وأيضا كثرة المسؤوليات الموجهة للمعلم مع كثافة التلاميذ داخل الحجرة الدراسية, وأيضا كثافة البرامج الدراسية وعدم توفير الوقت الكافي لتدريسها بالإضافة إلى عدم توفر الوسائل اللازمة لتقديم المعلومات على أتم وجه, وأيضا نقص التعاون من إدارة المدرسة والزملاء بالإضافة إلى الأعمال الإدارية المضافة إلى عملهم في التعليم كالمشاركة في اللجان الإدارية والمالية داخل المدرسة , وزيادة على ذلك فإن مصادر الضغط تتجاوز أسوار المدرسة مثل بعد المدرسة عن منزله وصعوبة التنقل لها خاصة في المناطق النائية .

4-عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية: "يختلف مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي الطور الابتدائي حسب سنوات الخبرة الوظيفية".

جدول رقم (13): يوضح نتائج اختبار "ت" للفروق في مستوى الصلابة النفسية حسب متغير الخبرة الوظيفية.

الفئات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة	مستوى الدلالة
10. 01	28	103.21	5.90	0.44	59	0.72	0,05
20. 11	12	104.83	8.00				
30. 21	13	105.07	5.28				
31 فما فوق	07	105.18	4.38				

تعليق: يتضح من خلال الجدول رقم (13) أن قيمة ت بلغت (0.44) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0,05) لأن مستوى الدلالة أصغر من الدلالة ' وعليه يمكن القول بأنه لا يوجد اختلاف دالة إحصائيا في مستوى الصلابة النفسية بين المعلمين في الطور الابتدائي حسب سنوات الخبرة.

خلصت نتائج الفرضية إلى عدم وجود اختلاف في مستوى الصلابة النفسية تبعا لمتغير سنوات الخبرة الوظيفية حيث تتفق دراستنا مع دراسة كل من(إبراهيم والريدي 2011, البهاص 2002 والشمري 2015) والتي كشفت عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الخبرة في العمل يبدو أن الصلابة النفسية لا تتأثر بمدة الخبرة التي يمر بها الفرد وقد يرجع ذلك لكون الصلابة سمة من سمات الشخصية التي تنمو خلال تنشئة الفرد في مراحل نموه المختلفة حتى ينشأ فردا قادرا على مواجهة وتحدي الصعوبات والمشاكل.

5-عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

نص الفرضية: "يختلف مستوى الضغط النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي حسب سنوات الخبرة الوظيفية".

جدول رقم(14): يوضح نتائج اختبار "ت" للفروق في مستوى الضغط النفسي حسب متغير الخبرة الوظيفية.

الفئات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة	مستوى الدلالة
10. 01	**28**	**144.28**	**19.33**	0.88	59	0.45	0,05
20. 11	**12**	**135.66**	**9.20**				
30. 21	**13**	**142.15**	**12.08**				
31 فما فوق	**07**	**142.85**	**15.59**				

تعليق: يتضح من خلال الجدول رقم (14) أن قيمة ت بلغت (0.45) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0,05) لأن مستوى الدلالة أصغر من الدلالة ' وعليه يمكن القول بأنه لا يوجد اختلاف دالة إحصائيا في مستوى الضغط النفسي بين المعلمين في الطور الابتدائي حسب سنوات الخبرة.

توصلنا في هذه الفرضية أنه لا يوجد اختلاف في مستوى الضغط النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي حسب سنوات الخبرة الوظيفية ونرى أن نتائج هذه الدراسة تتفق مع نتائج دراسة كل من (محمد الشبراوي 2005) و(حسين 1994) و (عبد العظيم المصدر وباسم أبوكريك المصدر 2007) والتي أظهرت عدم وجود فروق في ضغوط مهنة التدريس تبعا لسنوات الخبرة الوظيفية.

6-عرض ومناقشة الفرضية الخامسة:

نص الفرضية: " توجد فروق دالة إحصائيا في الصلابة النفسية لدى معلمي الطور الابتدائي تعزى إلى الجنس"

جدول رقم(15): يوضح نتائج اختبار "ت" للفروق في الصلابة النفسية حسب متغير الجنس.

المتغير	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة	مستوى الدلالة	الدلالة
ذكور	23	140.52	5.89	58	0.30	0.76	0.05	غير دالة
إناث	37	104.03	6.45					

تعليق: يتضح لنا من خلال الجدول رقم (15) أن قيمة (ت: 0.30) وهي غير دالة إحصائيا لأن قيمة الدلالة (0.76) أكبر من قيمة الدلالة المعتمدة لدينا (0.05) وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لدى أفراد عينة الدراسة.

بينت لنا نتائج الفرضية الخامسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس, وعلية يمكن القول بأن فرضية بحثنا لم تتحقق .وهذا يعني أن المعلمين بصفة عامة بغض النظر عن نوع الجنس أنهم يتمتعون جميعهم بنسبة عالية من الصلابة النفسية كافية لمواجهة كل الضغوط النفسية الملقاة عليهم.

7-عرض ومناقشة الفرضية السادسة:

نص الفرضية: "توجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي تعزى إلى الجنس".

جدول رقم(16) : يوضح اختبار "ت" للفروق في الضغط النفسي حسب متغير الجنس.

المتغير	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	فيمة ت	الدلالة	مستوى الدلالة	الدلالة
ذكور	23	139.39	13.49	58	0.56	0.33	0.05	غير دالة
إناث	37	144.03	16.25					

تعليق: يتضح لنا من خلال الجدول رقم (16) أن قيمة (ت= 0.56) وهي غير دالة إحصائيا. لأن قيمة الدلالة (0.33) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.05) وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى إلى متغير الجنس.

بينت نتائج الفرضية السادسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي نعزى لمتغير الجنس لدى معملي الطور الابتدائي, ومنه يمكن القول أن فرضية بحثنا لم تتحقق.

ومن خلال هذه النتيجة يمكننا القول بأن المعلمين بصفة عامة معرضين لأنواع الضغط النفسي يغض النظر عن اختلاف الجنس سواءا كانوا ذكور أو إناث، وذلك نظرا لمجموعة المسؤوليات الموكلة لهم وأيضا التحديات التي يتعرضون لها.

وقد اتفقت دراستنا مع دراسة كل من **رفقي** 1996 **وباخوم**1991 اللتين أشارتا إلى عدم وجود فروق في الضغط النفسي لدى المعلمين تعزى لمتغير الجنس ويعزو الباحث هذا الاختلاف إلى الاختلاف في عينة الدراسة في الجانب الثقافي و الاجتماعي.

وأيضا اتفقت مع دراسة **يوسف عبد الفتاح 1997** التي أظهرت عدم وجود فروق بين الجنسين في الضغوط النفسية الخاصة بالتدريس وفي الدرجة الكلية للضغوط بصفة عامة.

في حين اختلفت دراستنا مع دراسة **فوزي عادل المساعيد 1993** الذي أكد على وجود فرق بين الذكور والإناث فيما يتعلق بمصدر الضغط النفسي ولصالح الإناث,

حيث توصل في نتائج هذه الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية عند الإناث كان 43 بالمائة وكان الذكور 40 بالمائة بمعنى أن الإناث أكثر تعرضا لضغوط من الذكور .

استنتاج عام:

لاشك أن لكل دراسة هدف تسعى إلى تحقيقه وذلك من خلال استخدام وأدوات والوسائل للوصول إلى الإجابة على تساؤلات الدراسة المطروحة في الإشكالية وبالتالي التحقق من مدى صحة الفروض المقترحة وكانت الدراسة تبحث عن إجابات من خلال التساؤلات المطروحة قصد معرفة الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي.

حيث أسفرت نتائج الدراسة الحالية على مايلي:

- أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى معلمي طور الابتدائي.
- وأن مستوى الصلابة النفسية متوسط ومستوى الضغط النفسي مرتفع لدى معلمي الطور الابتدائي.
- وأنه لا يوجد اختلاف في مستوى الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي حسب سنوات الخبرة.
- وأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي يعزى لمتغير الجنس.

خاتمة

خاتمة:

ومن خلال ما تم عرضة والتوصل إليه من نتائج لقد رأينا ،أن موضوع الصلابة النفسية لقد حظي باهتمام الكثير من العلماء والباحثين باعتبارها متغير إيجابي يؤثر بشكل كبير على شخصية الفرد, وقد كان موضوع دراستنا الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي, والذي يعد من أهم المواضيع في مجال الدراسات النفسية, ولهذا سعينا إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي في بعض مدارس ولاية الأغواط.

ولقد استعملنا في دراستنا المنهج الوصفي لأنه يتناسب مع متغيرات الدراسة, واعتمدنا مقياسي الصلابة النفسية والضغط النفسي, وقمنا بتطبيقه على 60 معلم ومعلمة. وأيضا اعتمدنا في حساب الفرضيات على البرنامج الإحصائي spss.

ولقد توصلنا في نتائج دراستنا إلى :

- أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى معلمي طور الابتدائي.
- وأن مستوى الصلابة النفسية متوسط ومستوى الضغط النفسي مرتفع لدى معلمي الطور الابتدائي.
- وأنه لا يوجد اختلاف في مستوى الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي حسب سنوات الخبرة.

–وأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي يعزى لمتغير الجنس.

الاقتراحات:

- ضرورة العمل على رفع قدرة المعلم على التعامل مع الضغوط النفسية وتحمل الإحباط وبذل جهد كبير.
- ضرورة توفير المناخ التعليمي والبيئة المناسبة للمعلمين بحث تقلل من الضغوط النفسية الملقاة عليهم.
- تدريب المعلمين وإكسابهم مهارات لرفع مستوى الصلابة النفسية لديهم.
- التركيز على رفع الصلابة النفسية لدى المعلمين لتحمل الضغوط النفسية ومواجهتها.
- بناء برامج إرشادية لخفض مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين من قبل متخصصين في هذا المجال.
- توعية المعلمين أثناء فترة تكوينهم ببعض المشكلات النفسية التي قد تصادفهم في مشوارهم المهني مع الإشارة إلى الأساليب الفعالة في مواجهتها.

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر ومراجع:

– إفري, سعيدة. (2019). **مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بإستراتجيات التكييف حل المشكلة لدى عينة عمال التربية الخاصة.** رسالة ماستر. منشورة .جامعة أحمد دراية: أدرار.

– الانصاري, بدر. (2000). **قياس الشخصية.** الكويت: دار الكتاب الحديث .

– البيرقدار ,تنهيد عادل فاضل. (2017). **الضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط.** مجلة التنمية البشرية. العدد 08. جامعة وهران.

– الشافعي, إيمان محمد محمد. 2019، **الضغوط النفسية وعلاقتها بالاختراق النفسي لدى معلمي التعليم الفني.** مجلة كلية التربية. جامعة الازهر. الجزء الأول. العدد183..

– **1994 ، الضغط النفسي الدليل التشخيصي للاضطرابات الجمعية الأمريكية,.**

– العبدلي, خالد بن عبدالله .(2012). **الصلابة النفسية وعلاقتها بواجهة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة.** رسالة الماجستير. جامعة أم القرى: السعودية .

– النعاس, عمر و مصطفى, محمد.(2008).**الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة.** ط1. عمان الأردن.

– بختي, خديجة و حليمة, حابا الله.(2018). **الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى معلمي الطور الابتدائي.** رسالة ماستر. منشورة. جامعة أحمد دراية: أدرار.

– بركات, زياد .(2010). **الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة طولكرم.** رسالة رسائل . جامعة القدس :منطقة طولكرم.

– بغيجة , لياس(2007) . **استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية (الكوبيين) وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقيين حركيا.** رسالة ماستر. منشورة. جامعة الجزائر.

–بلقاسم, محمد .(2016). **الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي.** مجلة العلوم النفسية والتربوية. جامعة وهران – الجزائر.

– حنصالي, مريامة.(2014).**إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي.** رسالة دكتوراء. جامعة محمد خيضر : بسكرة.

– داود, راضية.(2012). **الضغط النفسي وإستراتجيات المواجهة لدى المعاق حركيا**. رسالة ماجستير. منشورة: جامعة سطيف.

– راضي, زينب.(2008). **الصلابة النفسية لدى أمهات الشهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات**. رسالة ماجستير. غير منشورة. الجامعةالإسلامية:غزة.

– زرواق,نوال.(2012),**مستويات الصلابة النفسية لدى المراهق المصاب بداء السكري**,.رسالة ماستر. جامعة محمد خيضر: بسكرة.

– شارف,مليكة. (2011). **مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث(إبتدائي, متوسط, ثانوي)**.رسالة ماجستير. جامعة تيزي وزو.

– شاعة, حمزة.(2019). **الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية**. رسالة ماستر. كلية العلوم الاجتماعية: مسيلة.

– عبد الرحمان, سعد. (1998). **القياس النفسي(النظرية والتطبيق)**. ط3. القاهرة: دار الفكر القاهرة.

– عبد المعطي, حسن.(2006). **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**. ط1. مصر القاهرة.

– عبدالله, عادل.(1991).**اختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين**. مكتبة الانجلو المصرية: القاهرة.

– عبدي,سميرة .(2011). الضغط **المدرسي وعلاقته بسلوكيات العنف والتحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس**. شهادة ماجستير.

– عريس, نصرالدين.(2017). **إستراتجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي**. شهادة الدكتوراه. جامعة ابي بكر بالقايد: تلمسان.

– عقون, آسيا(2011). الضغط**النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة**. رسالةماجستير.تخصص علم النفس المدرسي: جامعة سطيف.

– عنيد, ماجدة.(2008).**الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة**. ط1. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

– عودة,محمود .(2010).**الخبرة الصادقة وعلاقتها بأساليب التكيف الاجتماعي والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية لقطاع غزة**.رسالة ماجستير. كلية التربية بالجامعة الإسلامية: غزة.

– قمراس, سميرة. (2018), **أسلوب الحياة وعلاقته بالضغط النفسي لدى المرأة العاملة**, شهادة ماستر, جامعة مسيلة.

– ليلى.(2009). **إستراتجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي**. رسالة ماجستير. منشورة. جامعة حمة لخضر: الوادي

– مجوجة, عز الدين.(2012). **استراتجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة**. شهادة ماستر. جامعة قاصدي مرباح :ورقلة.

– محمد الاشمري, محمد.(2014). **الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى المصابين ببعض الأعراض السيكوماتية**. رسالة ماجستير,جامعة نايف للعلوم الأمنية.

– محمد, عبيدات ومحمد, ابونضال. (1999). **منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات**. ط1. عمان: دار وائل.

– ملكي,مريم.(2016). **الصلابة النفسية لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي**, رسالة ماستر،كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية, تخصص علم النفس العيادي, جامعة محمد خيضر ' بسكرة.

– هني, حاج محمد وطاجين, علي.(2015). **الخصائص السيكومترية لاختبار الضغط النفسي لدى معلمي التعليم الابتدائي**. رسالة ماستر. جامعة مستغانم.

–الرفاعي,محمد.(2003).**الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين ادراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها**. رسالة دكتوراء. جامعة حلوان: القاهرة.

–السرطاوي, زيدان وعبد العزيز والشخص.(1998). **بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء أمور المعوقين**. الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعية.

–محمد،جيهان(2002). **دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في ادراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل**. رسالةماجستير.كليةالآداب:جامعة القاهرة.

–ياغي, شاهد.(2006). **الضغوط النفسية لدى عمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية**،رسالة ماجستير. قسم علمالنفس:غزة.

Anavt; Maria(2003) la résilience surmontes les traumatismes Nathan UVEF

الملاحق

الملاحق

الملحق رقم (01): استبيان الصلابة النفسية:

المعلم الفاضل والمعلمة الفاضلة

في إطار إعداد رسالة ماستر في علم النفس المدرسي بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى معلمي الطور الابتدائي.

الرجاء التكرم بقراءة هذا الإستبيان ثم تحديد م تراه يترافق مع وجهة نظرك بوضع علامة (×) في الخانة المناسبة .

ولكم مني خالص الشكر على تعاونكم وأتمنى لكم دوام التوفيق وأفيدكم بما تدالوا به من إجابات سوف تستخدم في أغراض البحث العلمي ولا يطلع عليه سوى الباحث.

البيانات الشخصية:

الجنس: **ذكر** ☐ **أنثى** ☐

الأقدمية في العمل :

1–10 سنوات ☐ 11–20 سنوات ☐ 21–30 سنوات ☐

31 سنة فما فوق ☐

الرقم	العبارة	البدائل		
		دائما	أحيانا	أبدا
01	مهما كانت العقبات فأنني أستطيع تحقيق أهدافي			
02	تحذ قراراتي بنفسي ولا تملى علي من مصدر خارجي			
03	أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها			
04	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم			
05	عندما أضع خططي المستقبلية غالبا ما أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها			
06	أقتحم المشكلات لحلها ولأنتظر حدوثها			
07	معظم أوقات حياتي تضيع في أنشطة لا معنى لها			

08	نجاحي في أموري (العمل الدراسة...الخ) يعتمد على مجهودي ليس على الخطأ والصدفة			
09	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه			
10	الحياة فرصة وليست عمل و كفاح			
11	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أوجهها.			
12	لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم وأحافظ عليها			
13	أعتقد أن الفضل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه			
14	لدي قدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني			
15	لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها			
16	أعتقد أن كل مايحدث لي غالبا هو نتيجة تخطيطي			
17	المشكلات تستفز قواي وقدراتي على التحدي			
18	لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه			
19	لا يوجد في الواقع أي شئ اسمه الحظ			
20	أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث			
21	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة			
22	أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دور هاما في حياتي			
23	عندما احل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى			
24	أعتقد أن "البعد عن الناس غنيمة"			
25	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي			
26	أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة			
27	اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة لتفكير في شئ آخر			
28	أعتقد أن سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط			
29	لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي			
30	أبادر بعمل أي شئ أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي			
31	أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي			
32	أبادر في مواجهة المشكلات أن أثق في قدرتي على حلها			

33	اهتم كثيرا بما يجري من حولي من قضايا وإحداث			
34	اعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لاسيطرة لهم عليها			
35	الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي			
36	الحياة بكل ما فيها لايستحق أن نحياها			
37	أؤمن بالمثل الشعبي "قيراط حظ ولا فدان شطارة "			
38	اعتقد أن الحياة التي تنطوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية			
39	اشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم			
40	اعتقد أن لي تأثير قوي على ما يجرى حولي من أحداث			
41	أخاف من تغييرات الحياة فكل تغيير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي			
42	اهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما أمكن			
43	اخطط لأمور حياتي ولأتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية			
44	التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح			
45	أغير قيمي ومبادئي إذا دعت الظروف لذلك			
46	اشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن أتحدث			
47	اعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من اجله			

ملحق رقم (02): استبيان الضغط النفسي:

المعلم الفاضل والمعلمة الفاضلة

في إطار إعداد رسالة ماستر في علم النفس المدرسي بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى معلمي الطور الابتدائي.

الرجاء التكرم بقراءة هذا الإستبيان ثم تحديد م تراه يترافق مع وجهة نظرك بوضع علامة (×) في الخانة المناسبة .

ولكم مني خالص الشكر على تعاونكم وأتمنى لكم دوام التوفيق وأفيدكم بما تدالوا به من إجابات سوف تستخدم في أغراض البحث العلمي ولا يطلع عليه سوى الباحث.

البيانات الشخصية:

الجنس : **ذكر** ☐ ☐

الأقدمية في العمل :

1–10 سنوات ☐ 11–20 سنوات ☐ 21–30 سنوات ☐

31 سنة فما فوق ☐

الرقم	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	لاأدري	أعارض	أعارض بشدة
01	أشعر بأن لدي من الإمكانيات ما يكفي لإدارة عملي بشكل فاعل					
02	أحس بأنني غير قادر على تحديد مطالب عملي.					
03	أحس بأنني لا استطيع تحديد مستوى مسؤوليتي بدقة.					
04	أحس بأنني لا أستطيع التنبؤ بما ينبغي أن أقوم به.					
05	كثيرا ما استسلم مطالب متعارضة من أكثر من جهة في المدرسة.					

06	كثيرا ما أشعر بانزعاج حينما أحاول التوفيق بين متطلبات العمل والطلاب					
07	أشعر بأنني اختلف مع المدير في وجهات النظر.					
08	كثيرا ما اشعر بأن عملي متداخل مع حياتي العائلية.					
09	أشعر أن هناك ضغوطا تمارس علي لتحسين نوعية عملي.					
10	أشعر أن عملي أوسع من إمكانياتي العادية.					
11	أشعر أن العمل الذي أقوم به أكبر من مدى ثقتي بقدراتي المهنية.					
12	كثيرا ما أشعر بأن الوقت المعطى لي غير كافي للقيام بالمهام المطلوبة مني.					
13	أشعر بأن نموي المهني لا يكفي للقيام بالمهام المطلوبة مني.					
14	أشعر بأنني لا أملك السيطرة على ضبط الوضع المدرسي.					
15	أشعر بأنني على اطلاع كاف بما يجرى حولي بالمدرسة.					
16	أشعر بأنني لا أشارك في القرارات التي تتخذ في المدرسة.					
17	أشعر بأن إدارة المدرسة تتيح لي ولزملائي الفرصة لمناقشة الأمور التي تهمنا					
18	كثيرا ما تقوم المدرسة بأخذ أراء الهيئة التدريسية قبل القيام بالأعمال المهمة.					

19	أجد آذانا صاغية لاقتراحاتي التي أقدمها خلال العمل.					
20	كثيرا ما أشعر أن جو المدرسة متوتر .					
21	أشعر بأن المدرسة التي أعمل فيها تبعث عليا الإجهاد والتوتر.					
22	أشعر بأن زملائي المدرسين يشعرون بالإحباط عند أدائهم لعملهم.					
23	عدم وجود الوسائل التعليمية المساعدة يزيد من شعوري بالإحباط.					
24	كثيرا ما أشعر بأن تعاملي مع فئة الطلبة يسبب لي الكثير من الإجهاد.					
25	كثيرا ما أشعر بإجهاد عندما أحاول حل المشاكل الطلابية .					
26	أشعر بأنني راض عن عملي.					
27	أشعر بأن عملي له أهمية كبيرة بالمقارنة مع أمور حياتي الأخرى.					
28	أعتقد بأنني سأختار عملي هذا لو أتيحت لي فرصة الاختيار مرة أخرى.					
29	لأنصح أصدقائي بالعمل في حقل التعليم.					
30	أشعر بأن العائد المادي لمهنة التعليم غير كاف على الإطلاق .					
31	يقدر المدير قدرات المدرسين ويشركهم في تحديد الأهداف و التنفيذ.					
32	أشعر بأن المدير يتيح للمدرسين فرصة للابتكار والإبداع والتجريب.					

33	أشعر بأن المدير يعمل على تقوية أوصال الروابط الاجتماعية.					
34	أشعر بأن المدير يؤمن بمبدأ إدارة روح الفريق بالمدرسة .					
35	أشعر بأن المدير يصر على اتخاذ القرارات منفردا ويترك لي التنفيذ فقط.					
36	أشعر بأن المعلومات والإرشادات التي يقدمها لنا المدير كافية لنقوم بأعمالنا.					
37	أشعر بأن المدير يقدم النصح والإرشاد إذا لزم الأمر.					
38	أشعر بأن المدير غالبا ما يستمع خلال حديثي معه.					
39	أشعر بأن المدير يقف إلى جانب المعلم دائما.					
40	أشعر بأن إمكانية الحوار المباشر مع المدير متاحة دائما.					
41	أشعر بأن علاقات العمل بين الزملاء ودية ومتينة.					
42	أشعر بأنني زملاء العمل نفهم بعضنا البعض.					
43	أشعر بأن زملائي يقفون إلى جانبي دائما.					
44	أشعر بأن جميع المدرسين يقدرون العلاقات الشخصية بينهم.					

ملحق رقم (03) : حزمة SPSS

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
م.مجموع	60	142.25	15.307	1.976

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 120					
					Intervalle de confiance 95% de la différence	
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Inférieure	Supérieure
م.مجموع	11.260	59	.000	22.250	18.30	26.20

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
م.مجموع	60	104.22	6.198	.800

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 94					
					Intervalle de confiance 95% de la différence	
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Inférieure	Supérieure
م.مجموع	12.769	59	.000	10.217	8.62	11.82

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
م.مجموع	الذكر	23	104.52	5.892	1.229
	انثى	37	104.03	6.453	1.061

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes							
								Intervalle de confiance 95% de la différence		
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure		Supérieure
Hypothèse de variances égales	.072	.789	.298	58	.767	.495	1.658	-2.825-		3.815
Hypothèse de variances inégales			.305	50.037	.762	.495	1.623	-2.765-		3.755

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance 95% de la différence	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure
مجموع	Hypothèse de variances égales	.072	.789	.298	58	.767	.495	1.658	-2.825-	3.815
	Hypothèse de variances inégales			.305	50.037	.762	.495	1.623	-2.765-	3.755

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
م.مجموع	الذكر	23	104.52	5.892	1.229
	انثى	37	104.03	6.453	1.061

العلاقة بين الضغط النفسي والصلابة

الفرضبة العامة

Corrélations

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
DaghtNafsi	142,1500	15,59425	60
Salaba	104,1833	6,03518	60

Corrélations

		DaghtNafsi	Salaba
DaghtNafsi	Corrélation de Pearson	1	,151
	Sig. (bilatérale)		,250
	N	60	60
Salaba	Corrélation de Pearson	,151	1
	Sig. (bilatérale)	,250	
	N	60	60

لا توجد علاقة دالة إحصائيا ، فهي ضعيفة جدا

الفرضيات الثالثة والرابعة

الفروق في الضغط النفسي حسب الأقدمية :

A 1 facteur

Descriptives

DaghtNafsi

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95% pour la moyenne		Minimum	Maximum
					Borne inférieure	Borne supérieure		
1,00	28	144,2857	19,33881	3,65469	136,7869	151,7845	116,00	216,00
2,00	12	135,6667	9,20803	2,65813	129,8162	141,5172	125,00	146,00
3,00	13	143,1538	12,08198	3,35094	135,8528	150,4549	116,00	161,00
4,00	7	142,8571	12,36161	4,67225	131,4246	154,2897	116,00	153,00
Total	60	142,1500	15,59425	2,01321	138,1216	146,1784	116,00	216,00

ANOVA à 1 facteur

DaghtNafsi

	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
Inter-groupes	648,720	3	216,240	,884	,455
Intra-groupes	13698,930	56	244,624		
Total	14347,650	59			

لا توجد فروق

الفروق في الصلابة حسب الأقدمية

A 1 facteur

Descriptives

Salaba

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95% pour la moyenne		Minimum	Maximum
					Borne inférieure	Borne supérieure		
1,00	28	103,2143	5,90892	1,11668	100,9230	105,5055	92,00	116,00
2,00	12	104,8333	8,00946	2,31213	99,7444	109,9223	87,00	114,00
3,00	13	105,0769	5,28302	1,46524	101,8844	108,2694	100,00	116,00
4,00	7	105,2857	4,38613	1,65780	101,2292	109,3422	99,00	110,00
Total	60	104,1833	6,03518	,77914	102,6243	105,7424	87,00	116,00

ANOVA à 1 facteur

Salaba

	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
Inter-groupes	50,251	3	16,750	,447	,720
Intra-groupes	2098,733	56	37,477		
Total	2148,983	59			