

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي الأغواط

كلية العلوم الاجتماعية



قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

عنوان المذكرة

الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة

من أستاذات التعليم الابتدائي

دراسة ميدانية بالمدارس الابتدائية بولاية الأغواط

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

إشراف الأستاذة:

- د. خنفار سامرة

إعداد الطالبتين:

- حبيش خديجة

- مقدم آمال

السنة الجامعية — 2019 / 2020 —

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي الأغواط

كلية العلوم الاجتماعية



قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

عنوان المذكرة

الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة

من أستاذات التعليم الابتدائي

دراسة ميدانية بالمدارس الابتدائية بولاية الأغواط

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

إشراف الأستاذة:

- د. خنفار سامرة

إعداد الطالبتين:

- حبيش خديجة

- مقدم آمال

السنة الجامعية — 2019 / 2020 —



تشكر وتقدير

جاء في كتاب الله العزيز في سورة النمل بعد

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

" رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى
وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ
الصَّالِحِينَ " سورة النمل الآية 19.

لا يسعني بعد شكر الله تعالى وبعد أن أكملت سطور هذه
الرسالة إلا أن أتقدم بجزيل الشكر والامتنان وأسمى عبارات
التقدير إلى الأستاذة الفاضلة الدكتورة: سامرة خنفار والتي
كان لها الفضل بعد الله تعالى في خروج هذا العمل إلى النور
فلم تبخل علينا بنصيحة ولم تدخر جهدا ولم تترك لنا غامضا
إلا أوضحت لنا.

كما نتوجه بالشكر إلى كل الأساتذة الذين قدموا لنا بعض
التوجيهات وأسدوا لنا بعض النصائح فلهم منا كل الشكر.

أمال - خديجة

إهداء

إلى من لها فضل عظيم يعجز اللسان والقلب عن الوفاء لها،
إلى من أسكنتني شغاف قلبها حبا وحنانا،
إلى أجمل من في الوجود إلى أُمي الحبيبة الغالية أمد الله في
عمرها، وألبسها لباس الصحة والعافية وأرجو من الله أن
يوفقني إلى برها.

إلى الذي جعل حسن الخلق وباب العلم نورا يستضاء بهما
إلى من شجعني وحفزني على طلب العلم وتحدي الصعاب
إلى النبع المتدفق حبا ورعاية إلى أبي الغالي، عرفانا مني
وتقديرًا للتضحيات التي بذلها من أجلي داعية المولى
عز وجل أن يحفظه ويطيل في عمره

إلى إخوتي وأخواتي الذين لم يبخلوا عليّ بمد يد العون
وكانوا لي نعم السند بعد الله تعالى، أسأل الله أن يمتعهم
وأولادهم جميعا بالصحة والعافية

إلى من شاركتني هموم الدراسة والبحث وكانت شريكتي
في العمل وتحملت الكثير أثناء اعداد هذا العمل ابنة أختي
أمال

إلى كل من أعرفه ويعرفني وعجز قلبي أن يكتبه إلى كل
هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

خديجة

إهداء

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

إلى أغلى ما أملك في هذه الدنيا *** إلى من كان سبب لوجودي على هذه الأرض
إلى من ساندتني في صلاتها ودعائها *** إلى من سهرت الليالي تنير دربي
إلى من وضعت الجنة تحت أقدامها *** إلى التي أنحني لها بكل اجلال وتقدير

إلى التي أرجو أن أكون نلت رضاها أُمي الغالية حفظها الله وأطال في
عمرها وإلى أبي الغالي أطال الله في عمره
إلى جدي وجدتي حفظهما الله وأطال في عمرهما
إلى جميع أفراد عائلتي الكبيرة وأخص بالذكر جميع أخوالي وخالاتي
وأبناءهم.

إلى الأعزاء على قلبي: ابتسام، بشرى، خضرة، شيماء، أم الخير، هبة،
يسرى، فاطمة الزهراء، عبد اللطيف، مهدي.

إلى البراعم الصغار رعاهم الله وحفظهم جميعا: أمينة، محمد، أنفال،
اسلام، معاذ، مصطفى، أمين، فاتح، خديجة، أسامة، أحمد وأنس وعلي.
إلى رفيقة دربي في اظهار هذا العمل إلى الوجود خديجة حبيش
إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في انجاح هذا الجهد المتواضع وإلى
كل من أعرفهم ونسي قلبي أن يكتبهم عذرا لهم

أمال

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من أستاذات التعليم الابتدائي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي، وكأداة لهذه الدراسة تم تطبيق استبيان مصادر الضغوط النفسية من اعداد الباحثة "خيرة شويطر" (2016) واستبيان الصلابة النفسية من اعداد الدكتور "عماد مخيمر" (2002) على عينة تكونت من (40) أستاذة منهن (25) متزوجة و (15) عزباء يتفاوتن في سنوات التدريس ما بين (28) لديهن خبرة تدريس أكثر من (5 سنوات) و (12) أقل من (5 سنوات)، وقد تم استخدام معاملات الارتباط، اختبار "T" للفروق، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسب المئوية كأساليب احصائية.

وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

- أن مستوى الضغوط النفسية (مرتفع) لدى عينة من أستاذات التعليم الابتدائي.
- أن مستوى الصلابة النفسية (مرتفع) لدى عينة الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أستاذات التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الحالة العائلية (متزوجة، عزباء).
- لا توجد فروق دالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير سنوات التدريس (أقل من 5 سنوات، أكثر من 5 سنوات) لدى عينة الدراسة.
- لا توجد فروق دالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الحالة العائلية (متزوجة، عزباء) لدى عينة الدراسة.
- لا توجد فروق دالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير سنوات التدريس (أقل من 5 سنوات، أكثر من 5 سنوات) لدى عينة الدراسة.
- في حين أن العلاقة بين مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية لم تصل إلى مستوى الدلالة الاحصائية وبالتالي لم تتحقق الفرضية الرئيسية، أي لا توجد علاقة بين مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى الأستاذات.

الكلمات المفتاحية : الضغوط النفسية، الصلابة النفسية، استاذات التعليم الابتدائي.



Abstract :

The study aimed to identify the psychological pressure and its relation with the psychological hardness in a sample of primary school teachers. The descriptive method was used to achieve the objectives of the study, and as a tool for the study, the psychological stress survey was implemented by the researcher “ Kheira Chwiter” (2006) in addition on to the psychological hardness by the doctor “Imad Mkhimer” (2002) a sample of 40 female teachers, 25 of them are married and the other 15 are single who differ in their teaching years, 28 of them have a teaching experience of more than 5 years and 12 less than 5 years. Connection transactions, T-Test for differences, arithmetic mean, standard deviation and percentage were used as statistical methods.

The results of the study showed that:

- The level of psychological pressure is high in a sample of primary school teachers.
- The level of the psychological hardness is high in the sample of the study.
- There are statistically significant differences in the level of psychological pressure in primary school teachers that are related to the variable family status (married, single).
- There are no statistically significant differences in the level of psychological pressure that are related to the variable of the teaching years in the sample study (less than 5 years, more than 5 years).
- There is no above a statistical function at the level of psychological hardness that is related to the family state variable in the sample study (married, single).
- There are no statistical differences in the level of psychological hardness that are related to the variable of teaching years in the sample study (less than 5 five years, more than 5 years)
- Whereas the relationship between the level of psychological pressure and psychological hardness has not reached the of statistical significance and therefore the main hypothesis has not been approved, i.e. , there is no relationship between the level of psychological pressure and psychological hardness of the teachers.

Keywords: psychological pressure, psychological hardness, primary school teachers.



فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
	البسمة
أ	الشكر
ب	الاهداء
ج	فهرس المحتويات
د	ملخص الدراسة بالعربية
هـ	ملخص الدراسة بالإنجليزية
2-1	المقدمة
الفصل الأول: إشكالية الدراسة وإعتباراتهما	
4	1/ إشكالية الدراسة
6	2/ فروض الدراسة
6	3/ أهمية الدراسة
7	4/ أهداف الدراسة
8	5/ التعريف بمصطلحات الدراسة
8	5/1- الضغط النفسي
9	5/2- الصلابة النفسية
9	6/ الدراسات السابقة
9	6/1- دراسات تناولت الضغط النفسي
11	6/2- دراسات تناولت الصلابة النفسية
12	6/3- دراسات تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي
14	7/ التعليق على الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الضغوط النفسية	
17	تمهيد
17	1/ مفهوم الضغط النفسي
18	2/ أنواع الضغوط النفسية



19	3/ مصادر الضغوط النفسية
21	4/ مصادر الضغوط في مهنة التعليم
26	5/ نظريات الضغط النفسي
29	6/ استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى المعلمين
30	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: الصلابة النفسية	
32	تمهيد
32	1- مفهوم الصلابة النفسية
34	2- أبعاد الصلابة النفسية
38	3- النظريات والنماذج المفسرة للصلابة النفسية
40	4- أهمية الصلابة النفسية
41	5- خصائص الصلابة النفسية
42	6- بعض المضامين التطبيقية للصلابة النفسية
43	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية	
45	تمهيد
45	1- منهج الدراسة
45	2- حدود الدراسة
45	3- الدراسة الاستطلاعية
46	4- الدراسة الأساسية
49	5- أدوات جمع البيانات
52	6- الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة
56	7- الأساليب الإحصائية
الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة	
58	تمهيد
58	1- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى

59	2- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية
60	3- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
61	4- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة
62	5- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة
63	6- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية السادسة
63	7- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية السابعة
65	الاستنتاج العام
67	الخاتمة
70	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان
46	الجدول رقم (01): يبين توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية عبر مدارس ولاية الأغواط
47	جدول رقم (2): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الحالة العائلية
48	جدول رقم (3): توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب سنوات التدريس
53	جدول رقم (04): دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا في الضغوط النفسية.
54	جدول رقم (05): يبين معامل ثبات استبيان الضغوط النفسية باستخدام ألفا كرونباخ.
54	جدول رقم (06): معامل ثبات استبيان الضغوط النفسية بطريقة التجزئة النصفية.
55	جدول رقم (07): دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا في الصلابة النفسية.
55	جدول رقم (08): يبين معامل ثبات استبيان الصلابة النفسية باستخدام ألفا كرونباخ.

56	جدول رقم(09): معامل ثبات استبيان الصلابة النفسية بطريقة التجزئة النصفية.
58	جدول رقم(10): قيمة معامل الارتباط بيرسون
59	جدول رقم(11): قيمة اختبارات لعينة واحدة
60	جدول رقم(12): نتائج اختبار "ت" للفروق.
61	جدول رقم(13): نتائج اختبار "ت" للفروق.
62	جدول رقم(14): قيمة اختبارات لعينة واحدة
63	جدول رقم(15): نتائج اختبار "ت" للفروق.
64	جدول رقم(16): نتائج اختبار "ت" للفروق.

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان
47	الشكل رقم 1: يبين توزيع عينة الدراسة عبر مدارس ولاية الأغواط
48	الشكل رقم 2: يبين توزيع أفراد العينة حسب الحالة العائلية
49	الشكل رقم 3: يبين توزيع أفراد العينة حسب سنوات التدريس

فهرس الملاحق

الرقم	العنوان	الصفحة
1	الاستبيان الضغوط النفسية	74
2	استبيان الصلابة النفسية	77
3	الأساليب الإحصائية المعتمدة في تحليل لنتائج	80

مقدمة

مقدمة:

إننا نعيش في عصر تتسارع في الأحداث وتتجدد بشكل كبير ومستمر وزمن كثرت فيه المشاكل بشتى أنواعها الاجتماعية والأخلاقية والنفسية، فليس هناك انسان على وجه هذه الأرض إلا ويعاني من الضغوط النفسية بأنماط مختلفة على نحو يكاد يكون بصورة يومية، وتتفاوت هذه الضغوط في حدتها ونوعها من شخص إلى آخر لدى الشخص نفسه، مما دعى الباحثين للتفكير في ظاهرة الضغوط النفسية التي أصبحت من أمراض العصر.

ولقد بدأ الاهتمام بمصطلح الضغوط "stress" في بداية القرن الرابع عشر، حيث قصد به في ذلك الوقت المشقة "Hardship" والعسر "straits"... ومع أن الاهتمام العلمي بالضغوط قد نما وترعرع في كثير من العلوم مثل علم الاجتماع والأنثروبولوجيا وغيرها... إلا أن هناك فرعين من فروع العلم كان الأوفر حظا من غيرهما في الاهتمام بالضغوط، فالأول هو علم الأحياء "biologie" والثاني هو علم النفس "psychologie" (felmiing, 2005) ويرجع الاهتمام بدراسة الضغوط إلى التبعات والآثار التي تسببها للفرد والمجتمع على حد سواء، كما تنجم هذه التبعات والآثار من العلاقة الوثيقة بين الضغوط النفسية، وأطياف واسعة من الأمراض الجسمية والاضطرابات النفسية، والصراعات وغيرها من أنماط السلوك التي تصيب أولئك الذين يعانون من الضغوط النفسية، لكنهم في الوقت نفسه لا يملكون الأساليب والطرق الايجابية لمواجهتها، أو التعايش معها أو التقليل من تأثيراتها السلبية إلى حد ممكن (فايزة غازي، 2013).

ولعلنا نجد من أكثر الأفراد الذين يواجهون ضغوطا نفسية خاصة في بيئة العمل فئة المعلمين، فمهنة التدريس من بين أكثر المهن المثقلة بالضغوط، نظرا لما لها من دور كبير في تنمية المجتمعات. لذلك تزايد الاهتمام بالمعلم وبدراسة وضعه والعوامل التي تأثر في فاعليته ودوره، إما نقصا أو زيادة ولقد أوضحت دراسات عديدة في ميادين التربية والصحة النفسية أن الضغط النفسي بمصادره المتعددة له أثر كبير على حياة الأفراد والجماعات والنجاح في كثير من الأعمال يعتمد على مدى التوافق النفسي والاجتماعي للفرد.

إن المعلم هو جوهر العملية التربوية، حيث تتعدد أدواره وتتداخل بين الدور المعرفي والتقويمي والتربوي... ويتأثر أداء تلك الأدوار بالعوامل الشخصية، والظروف الخارجية التي تحيط بها والمواقف العديدة التي يتعرض من خلالها لحالات من الاضطراب والقلق والاحباط

والغضب...مما يؤثر سلبا على حالته الصحية والنفسية وينعكس بدوره على مستويات أدائه في العمل وهذا ما يشكل عائقا أمام تحقيق أهدافه الشخصية والتربوية، وتأتي معظم هذه الضغوط والتوترات من مصادر مرتبطة بالعمل (فاطمة النوايسة، 2013) وقد تأتي كذلك من الحياة الشخصية والبيئة المنزلية خاصة بالنسبة العاملة في قطاع التعليم، فقد تتزايد مصادر الضغوط لديها لتتعدى بيئة العمل منتقلة إلى أنواع أخرى من الضغوط كالضغوط المنزلية، وضغط الأبناء وصراع الدور...كل هذه المصادر وغيرها تجعل المرأة العاملة في قطاع التعليم بحاجة ماسة إلى درع واق قد يجعلها تحافظ على قدرتها على التكيف مع كل هذه الضغوط، وهذا لا يتأتى لها إلا بالتفكير في الأساليب الناجعة التي تخفف من حدة الضغوط وتأثيراتها السلبية من هنا جاء مفهوم الصلابة النفسية الذي يعد من المفاهيم الحديثة في ميدان علم النفس، والذي كانت بدايته على يد عالمة النفس الأمريكية كوبازا "kopasa" والتي استندت في بلورة هذا المفهوم إلى الفلسفة الوجودية وأفكار ونظريات علم النفس المعرفي والنظرية الانسانية خاصة أفكار "لازاروس" حيث تعد الصلابة النفسية من أهم السمات الشخصية التي يمكن أن يكون لها دور ايجابي وقوي في مواجهة الضغوط والتعامل معها، واستخدمت "كوبازا" مفهوم الصلابة النفسية في دراستها عندما تبين لها أن بعض الأفراد أقدر على مجابهة الضغوط وتحملها مقارنة بالآخرين، كما اهتمت بكشف الخواص المهمة التي يتميز بها الأفراد الذين يتحملون الضغوط وتأثيراتها وأسلوب مقاومتها، حيث وجدت أن أفضل المتكيفين مع الضغوط هم الأشخاص الذين لديهم سمات الشخصية التي أطلقت عليها "الشخصية الصلدة" وهم الذين لديهم التزام عال والذين يملكون احساس بالسيطرة على الأمور ويملكون والاحساس بالقدرة على مجابهة التحديات وهذا ما يترجم في الأبعاد الثلاثة للصلابة النفسية: الالتزام، التحكم والتحدي. (السهلي عمر، 2015)

وعليه ومن خلال ما سبق عرضه فإننا نسعى في هذه الدراسة إلى محاولة البحث والكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية وهذا ما يظهر من خلال ثنايا بحثنا المتواضع.

المفصل الأول

إشكالية الدراسة وإختباراتها

1/ إشكالية الدراسة

2/ فروض الدراسة

3/ أهمية الدراسة

4/ أهداف الدراسة

5/ التعريف بمصطلحات الدراسة

1/5- الضغط النفسي

2/5- الصلابة النفسية

6/ الدراسات السابقة

1/6- دراسات تناولت الضغط النفسي

2/6- دراسات تناولت الصلابة النفسية

3/6- دراسات تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي

7/ التعليق على الدراسات السابقة

1- إشكالية الدراسة:

تشكل الضغوط جزءا كبيرا من حياة الانسان سواء الاجتماعية أو المهنية... وتؤثر هذه الأخيرة عليه جسديا وذهنيا وانفعاليا وسلوكيا... والانسان كل متكامل ولا يمكن له أن يحيا بمنأى عن هذه الضغوط، فهو في كل الأزمنة وفي أغلب المواقف يعيش الضغط وان كان بدرجات متفاوتة وأن الخلو من الضغط يعني الموت ومن بين المهن المثقلة بالضغوط نجد مهنة التعليم وبالأخص في مرحلة التعليم الابتدائي، فمهنة التدريس أو التعليم من المهن التي يعيش أفرادها الضغوط بصورة متكررة ومستمرة وقد يكون المعلمون أكثر عرضة للضغوط النفسية من العاملين في أي مهنة أخرى فقد أكدت بعض الدراسات وجود نسبة عالية من الضغوط في مجال مهنة التعليم حيث توصل مورفي (murphy) إلى أن حوالي 83% من أفراد العينة التي درسها يشعرون بمستويات متوسطة إلى مرتفعة من الضغط النفسي.

ولقد أصبحت الضغوط النفسية على المعلم خطرا يهدد مهنة التعليم بسبب ما ينشأ عنها من تأثيرات سلبية تتمثل في ضعف مستوى الأداء وضعف الدافعية للعمل وانخفاض مستوى تحصيل المتعلمين الأمر الذي يؤدي إلى شعور المعلم بالإرهاك النفسي الذي يؤثر بدوره على صحته النفسية من هذا المنطلق بدأ الباحثون يركزون على المتغيرات التي تقي الفرد من الآثار الضارة للمواقف الضاغطة وتدعم قدرته على مواجهة هذه الضغوط ومن أهم متغيرات الوقاية أو المقاومة النفسية للآثار السلبية للضغوط والأزمات والصدمات والاحباطات نجد متغير الصلابة النفسية الذي هو من وجهة نظر كوبارا اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدراته على استخدام كل المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة فالأفراد الذين يملكون صفات ايجابية قوية مثل الصلابة النفسية لا يستسلمون بسهولة للضغوط لأن لديهم قدرة على التصرف بطريقة تكيفية عندما يمرون بخبرات ضاغطة كما يتصف أصحاب الشخصية القوية بالتفاؤل والهدوء الانفعالي والتعامل الفعال مع الضغوط وضبط الذات وهذا ما يظهر في مفهوم كوبرا وآخرين حول الصلابة النفسية حيث أشاروا أن درجة الصلابة تؤثر في تقييم الفرد للضغوطات المحتملة من خلال توظيف أبعاد الصلابة النفسية، الالتزام، التحكم والتحدي. (عماد مخيمر، 2002، ص ص 5 - 6).

ترى كوبازا "kobasa" التي أعادت احياء هذا المتغير باقتباسه من النظرية "الوجودية" أن الأفراد الذين يتسمون بصلابة نفسية يستطيعون مواجهة الضغوط بفاعلية واقتدار على عكس

ذلك يميل الأفراد ذووا الصلابة النفسية المنخفضة إلى النكوص والابتعاد، فذووا الصلابة النفسية المترفعة يحولون المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل ضغط.

في حين ذهبت دراسة أخرى إلى ربط استراتيجيات التعامل مع الضغوط بمستويات الصلابة النفسية في إطار علائقي فارقي نذكر دراسة كل من فريد نبرج "frieden berg" (1979) و"تيلور" "taylor" (1996) التي أشارت أن الأفراد ذووا الدرجات المترفعة على مقاييس الصلابة النفسية يقدرّون المواقف الضاغطة بطريقة مرضية ويستخدمون استراتيجيات مواجهة أكثر فاعلية مقارنة بالأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في الصلابة النفسية. (خيرة شويطر، 2016، ص ص 12-13)، لقد اتفقت معظم الدراسات بالإجماع حول كون الصلابة النفسية ترتبط بإيجاب باستراتيجيات التعامل الفعالة مع الضغوط وبخاصة في المهن الشاقة كمهنة التعليم فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن أكثر من ثلث المعلمين يعتبرون مهنة التعليم مهنة ضاغطة حسب نتائج المسح المتعدد المصادر لضغوط التعليم والتي قام بها كل من " برج وفالزون" (1989) "borg et falzou".

إن نتائج الدراسات المقارنة، ترجح كفة الضغوط للنساء وربما يرجع ذلك إلى صراع الأدوار الذي تعاني منه المرأة العاملة على عكس الرجل، حيث توكل لها كثيرا من المهام كتربية الأبناء وشؤون المنزل إضافة إلى مهام أخرى كالتسوق ودفع الفواتير وغيرها، أمام هذا الكم من الضغوط الذي تتعرض له المرأة كان لزاما لها اتباع استراتيجيات عديدة تبعد عنها الخطر وتجعلها في حالة توازن فهذه الاستراتيجيات تعتبر هي السبيل الأمثل لإعادة توافق الفرد مع بيئته.

واستنادا الى كل ما ذكر تم تحديد مشكلة الدراسة الحالية في هذا التساؤل:

- هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى عينة من أستاذات التعليم الابتدائي؟

وتتفرع من السؤال الرئيسي إلى الاسئلة الفرعية التالية:

- 1- ما مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من أستاذات التعليم الابتدائي؟
- 2- ما مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من أستاذات التعليم الابتدائي؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الحالة العائلية (متزوجة - عزباء) ؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير سنوات التدريس (أقل من 5 سنوات - أكثر من 5 سنوات)؟

5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى إلى متغير الحالة العائلية (متزوجة - عزباء) ؟

6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى الى متغير سنوات التدريس (أقل من 5 سنوات - أكثر من 5 سنوات) ؟

2- فروض الدراسة: انطلاقا من نتائج الدراسات السابقة وأهداف البحث وتساؤلاتها تساغ فرضيات بحثنا كما يلي:

الفرضية الرئيسية:

توجد علاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى عينة من أستاذات التعليم الابتدائي.

الفرضيات الفرعية:

1- مستوى الضغوط النفسية (مرتفع) لدى عينة من أستاذات التعليم الابتدائي.

2- مستوى الصلابة النفسية (مرتفع) لدى عينة من أستاذات التعليم الابتدائي.

3- لا توجد فروق دالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة العائلية (متزوجة - عزباء).

4- لا توجد فروق دالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير سنوات التدريس (أقل من 5 سنوات - أكثر من 5 سنوات).

5- توجد فروق دالة احصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الحالة العائلية (متزوجة - عزباء).

6- توجد فروق دالة احصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير سنوات التدريس (أقل من 5 سنوات - أكثر من 5 سنوات).

3- أهمية الدراسة: تتجلى أهمية الدراسة في:

3-1 الأهمية النظرية:

- تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تتناول مشكل يعاني منه أغلب الأفراد في الوقت الراهن الذي يتميز بتسارع الأحداث مما يشكل ضغطا مباشرا على الفرد وهو الضغوط النفسية.

- القاء الضوء على متغير الصلابة النفسية الذي بات يشكل اهتماما كبيرا من قبل الباحثين نظرا لأهميته واعتباره عامل حماية للشخصية من تلك الضغوط.
- عملت الدراسة الحالية على تناول مصادر الضغوط النفسية لدى عينة ذات أهمية كبيرة في المجتمع بما تقدمه من خدمات في مجال التعليم وبناء الأجيال كما يمكن أن تكون أيضا الدراسة الحالية إضافة أخرى تثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لواصله البحث في هذا المجال الذي يحتاج إلى قدر أكبر من الاهتمام بفئة المعلمين.
- لاشك أن الضغوط النفسية تؤدي الى انشغال المعلم بمواجهتها من خلال قدرات تقنية أو أساليب دفاعية تستهلك جزءا كبيرا من طاقته أو تدفع به إلى التقاعد قبل الأوان أو الرغبة في تغيير المهنة مما يشكل هدرا تربويا يمكن الحد منه وهذا ما تتجلى أهميته في دراستنا.

3-2- الأهمية التطبيقية:

- أنها تقدم نتائج تساعد في وضع برامج ارشادية للمعلمين في مجال تنمية الصلابة النفسية للتخفيف من آثار الضغوط النفسية.
 - أنها تزود المكتبة بهذا النوع من الدراسات والمتعلقة بضغوط لدى فئة أستاذات التعليم الابتدائي هاته الفئة التي أصبحت تشكل نسبة كبيرة في مدارسنا.
 - أنها تقدم نتائج يمكن الاستفادة في قطاع التربية من حيث الاهتمام بالمعلم.
- 4- أهداف الدراسة: تهدف الدراسة إلى معرفة:

1. مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من أستاذات التعليم الابتدائي.
2. مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من أستاذات التعليم الابتدائي.
3. الكشف عن الفروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير الحالة العائلية.
4. الكشف عن الفروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير سنوات التدريس.
5. الكشف عن الفروق في الصلابة النفسية تبعا لمتغير الحالة العائلية.
6. الكشف عن الفروق في الصلابة النفسية تبعا لمتغير سنوات التدريس.
7. معرفة العلاقة الارتباطية ذي الدلالة الاحصائية بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى عينة من استاذات التعليم الابتدائي.

5- التعريف بمصطلحات الدراسة:

5-1- الضغط النفسي:

5-1-1 لغة: يعرف الضغط لغة حسب ابن منظور على أنه يأتي من الضغط، والضغط: أي عصر الشيء إلى الشيء، ضغطه يضغطه ضغطا: زحمة إلى الحائط ونحوه، ومنه ضغطة القبر ويقال ضغطه إذا عصره وضيق عليه وقهره. (ابن منظور، 1999).

5-1-2 اصطلاحا:

1. يعرف العالم "هانز سبلي" الضغط النفسي بأنه: استجابة الجسم غير النوعية لأي مطالب دفاعية أو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسم باستعداداته العقلية والبدنية لأي حدث يتعرض له ويعبر عن مشاعر الخوف أو التهديد، كإجراء عملية جراحية مثلا.

2. عرفه العالم ماك جرات بأنه حدوث عدم توازن واضح بين المتطلبات البدنية أو النفسية لدى الفرد بحيث تكون القدرة على الاستجابة خاضعة لظروف معينة، خصوصا عندما يكون الفشل لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة للفرد.

3. "هو استجابة طبيعية لتحد بدني أو عاطفي، ويحدث عند فقدان التوازن بين المطالب، وموارد التكيف، ففي إحدى كفتي الميزان يمثل الضغط النفسي التحديات التي تثيرنا وتجعلنا متأهبين، بينما في الكفة الأخرى الضغط النفسي يمثل الأوضاع التي يصبح فيها الأفراد غير قادرين على تلبية المطالب المفروضة عليهم، وفي آخر المطاف يعانون انهيارا بدنيا ونفسيا". (فايزة العبد الله، 2014، ص 09)

5-1-3- التعريف الاجرائي: هي مجموع من المطالب الداخلية والخارجية الملحة على الفرد والتي لا يستطيع الاستجابة لها أو تلبيتها جميعا مما تؤثر على صحته النفسية، أو هو مقدار ما يحصل عليه الفرد من درجات عند تطبيق مقياس الضغط النفسي عليه.

5-2- الصلابة النفسية:

تعريف القواميس: نجد في المعجم الوسيط أن الصلابة في اللغة مأخوذة من مادة صلب بمعنى إشتد وقوي على المال وغيره والصلابة يقال في وجهه صلابة أي صفة الجسم الذي يحتفظ بشكله و حجمه (ابراهيم أنيس وآخرون 1985، 519).

اصطلاحاً: يعرف كل كوبازا و بوستي (kobasa et Puccetti 1983: 840) الصلابة النفسية على أنها مصدر لمقاومة الاثار السلبية الأحداث الحياة الضاغطة على الصحة وهي مستمدة من النظرية الوجودية للشخصية وتسهم في تسهيل الادراك والتقييم والمواجهة التي تؤدي إلى الحل الناجح للموقف الناتج عن الظروف الضاغطة وبالتالي فالصلابة تمنع عجز الفرد المرتبط بالمطالب المستمرة وتسهم في مساعدة الأفراد على اعادة التوافق.

ويرى عماد مخيمر (2003) الصلابة النفسية بأنها اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة.

التعريف الإجرائي للصلابة النفسية: هي امتلاك الفرد لمجموعة من السمات التي تساعد على مواجهة مصادر الضغوط أو هي مقدار ما يحصل عليه الفرد من درجات عند تطبيق مقياس الصلابة النفسية عليه.

5-3-أستاذات التعليم الابتدائي: هي الفئة التي تنتمي إلى قطاع التعليم والتي تحمل على عاتقها مهمة تعليم التلاميذ في المدارس الابتدائية.

6-الدراسات السابقة:

هناك كثير من الدراسات التي تناولت موضوع الضغوط النفسية لأهمية موضوع الضغوط النفسية من جهة، والغموض والتشعب في الضغوط النفسية من جهة أخرى، ولقد اهتمت معظم الدراسات بدراسة مصادر الضغوط النفسية أولاً ثم أخذت تهتم بدراسة العلاقة بين مصادر الضغوط والصحة النفسية ثم تطورت إلى دراسة أساليب التكيف للضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية.

6-1- دراسات تناولت الضغط النفسي:

6-1-1- "عسكر وعبد الله" (1988) هدفت الدراسة إلى تحديد درجة الضغوط النفسية ومصادرها ومقارنتها لدى العاملين في كل من مهن التمريض، والخدمة النفسية، والخدمة

الاجتماعية، والتدريس في المعاهد الخاصة إذ تكونت عينة الدراسة من 253 عاملاً من كلا الجنسين، طبق الباحث استبانة من إعدادة بعد التأكد من صدقها وثباتها، أشارت النتائج إلى أن مهنة التمريض هي أكثر المهن تعرضاً للضغوط تليها مهنة الخدمة النفسية، ثم التدريس في المعاهد الخاصة و أخيراً الخدمة الاجتماعية، كما أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المهن في مصادر الضغوط. والتي تمثلت في تعارض الدور مدى وضوح الأدوار، الروتين الوظيفي، غياب الدعم أو الترابط الاجتماعي، المشاركة في اتخاذ القرارات، العائد المالي.

6-1-2- "الشهراني ورفاع" (1995) هدفت الدراسة إلى معرفة مصادر الإجهاد النفسي وأساليب التكيف لها لدى معلمي ومعلمات العلوم بالمنطقة الجنوبية الغربية من المملكة العربية السعودية، لدى عينة مكونة من 460 معلماً ومعلمة فقد قام الباحث بتطبيق استبانة من إعدادة تكونت من ثلاثة أجزاء، الجزء الأول منها يحتوي على معلومات عامة، والجزء الثاني يحتوي على 60 سؤالاً متعلقاً بمصادر الإجهاد النفسي، أما الجزء الثالث فيشمل على 21 سؤالاً يصف أساليب التكيف، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن 85% من معلمي ومعلمات العلوم يعانون من الإجهاد النفسي بدرجات مختلفة وقد حددت أهم مصادر الإجهاد في: عدم الاهتمام واللامبالاة من قبل الطلبة، عدم توفير الوسائل التعليمية، عدم توفر مختبر علوم مناسب، نقل المعلم من مدرسة إلى أخرى، ازدحام الصفوف بالطلاب والطالبات أما فيما يتعلق بمتغيرات الدراسة فلم يكن للعمر أو الجنس أثر في درجة الإجهاد النفسي، بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإجهاد بين الفئات المختلفة بناء على موقع المدرسة، والمرحلة الدراسية، وعدد الطلبة في الصف الدراسي، والمؤهل العلمي، أما بالنسبة لأساليب التكيف المتبعة من قبل عينة الدراية لمواجهة الإجهاد فقد جاء في مقدمتها مواجهة المشكلة وحلها عند ظهورها، وجاء في المركز الثاني التحدث مع الزملاء. (أحمد الشخابنة، 2010، ص ص 62-63).

6-1-3- "محمد" (1999): هدفت الدراسة إلى تحديد أهم الضغوط النفسية التي تعرض لها المعلم والتعرف على الفروق بين المعلمين والمعلمات في شعورهم بالضغوط النفسية ورتبتها لديهم، وكذلك التعرف على الحاجات الإرشادية للمعلمين وباستخدام الأداة على عينة بلغت 189 معلماً ومعلمة تم اختيارهم بصورة عشوائية موزعين حسب الجنس والمرحلة الدراسية وقد توصل الباحث إلى أن هناك مظاهر للضغوط النفسية لدى المعلمين كما كشف عنها التحليل العاملي بعد التدوير المتعامد للمحاور وهي: الضغوط الطلابية، الضغوط التدريسية، الضغوط

الخاصة بالعلاقات مع الزملاء وتكشف النتائج أن الضغوط الادارية تحتل المرتبة الأولى ثم الطلابية ثم التدريسية ثم الخاصة بالزملاء، كما توجد فروق بين الجنسين في الضغوط الإدارية لصالح الذكور، أما الضغوط الطلابية والخاصة بالعلاقات فإن المعلمات أكثر معاناة من المعلمين أما الضغوط التدريسية فلا فرق بين الجنسين. (تتهيد، 2011، ص 34)

6-2- دراسات تناولت الصلابة النفسية:

6-2-1- "انجل" (angel 2008) هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الاجهاد والاحترق النفسي والصلابة النفسية والدعم الاجتماعي لدى معلمي المدارس الثانوية في المدن، قام الباحث بفحص أثر المتغيرات السكانية من ناحية احصائية، واستخدم الباحث معامل بيرسون وكانت نتائجها تبين وجود علاقة ارتباطية كبيرة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والاجهاد النفسي والاحترق النفسي، ووجود جزء كبيراً من التباين في مستويات الاحترق كما وجدت فروقا ذات دلالة إحصائية تعزى لكل من متغيرات العمر، ومستوى التعليم، وسنوات الزواج، وأثبتت النتائج أن قلة انضباط الطلاب وقلة دافعيتهم للتعليم هي المصدر الرئيس للإجهاد لدى المعلم.

6-2-2- "حسان" (2008) دراسة بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من معلمات طفل ما قبل المدرسة بمحافظة الغربية، تكونت عينة الدراية من (200) معلمة رياض أطفال بمراكز الغربية الثمانية، وتراوحت الأعمار بين (30) و (45) عاماً، ومتوسط عمري (38.5) واستخدمت مقياس الصلابة النفسية (إعداد الباحثة) ومقياس قلق المستقبل، اعداد زىنب شقير (2005) كشفت الدراسة أن الصلابة النفسية تؤدي إلى التكيف مع الأحداث الضاغطة وتزيد من فاعلية الأفراد تجاه مهامهم المستقبلية، وأنه يوجد تأثير دال إحصائياً لمستوى الصلابة النفسية على قلق المستقبل.

6-2-3- "بدر" (2008) دراسة بعنوان علاقة الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب بالصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة وهدفت تلك الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب والصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية، لكشف عن فروق بين مرتفعات ومنخفضات الصلابة النفسية من لدى معلمات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية، للكشف عن فروق بين مرتفعات ومنخفضات الصلابة النفسية من لدى معلمات المرحلة المتوسطة، في درجة الشعور بالخبرات الانفعالية المرتبطة لمواقف الغضب للكشف عن العلاقة بين السن ودرجة الصلابة

النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة، وقد تكونت عينة الدراسة من (70) معلمة من مرحلة المرحلة المتوسطة، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس الصلابة النفسية ومقياس الخبرات الشخصية المرتبطة بوصف انفعال الغضب، وقد كشفت الدراسة عن وجود ارتباط سالب دال بين أبعاد حدة الغضب والمشاعر الانفعالية المصاحبة للغضب، والتصرفات والأنماط السلوكية المرتبطة بالغضب ومع الدرجة الكلية لمقياس الخبرات الانفعالية المرتبطة بالغضب ووجود فروق دالة احصائيا بين مرتفع ومنخفض الصلابة النفسية في أبعاده حدة الغضب والمشاعر الانفعالية المصاحبة للغضب والتصرفات والأنماط السلوكية المرتبطة بالغضب والدرجة الكلية لصالح منخفضي الصلابة النفسية ووجود ارتباط موجب بين السن ودرجات الصلابة النفسية للأبعاد والدرجة الكلية. (بدر، 2015، ص 37).

6-3- دراسات تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي:

6-3-1- "كوبازا وآخرون" (Kobassa et Al (1982) دراسة بعنوان "الصلابة النفسية وعلاقتها في تحقيق وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية"، وقد هدفت الدراسة إلى معرفة أثر الصلابة النفسية ومكوناتها كمتغير سيكولوجي، في تحقيق وقع الحياة الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية. وتكونت عينة الدراسة من عينات متباينة الأحجام والنوعيات من شاغلي المناصب الادارية المتوسطة والعليا والمحامين ورجال الأعمال حيث كان عدد العينة (259) تراوحت أعمارهم ما بين (32 - 65) بمتوسط عمري (40) عاما وتم تطبيق مقياس أحداث الحياة الضاغطة من إعداد (راهلي، 1967) ومقياس الصحة والمرض من إعداد (وايلى وماسودا وهولمز)، ومقياس حالة الاستعداد الوراثية في الشخصية، ومقياس مركز الضبط، ومقياس الاغتراب عن الذات وعن العمل لمقياس الالتزام، ومقياس الأمن، ومقياس المعرفة، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أشارت إلى أن الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة، لا تخفف من واقع الأحداث الضاغطة على الفرد فقط، بل تمثل مصدرا للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية، في مقابل الشعور بالاغتراب، والتحكم في مقابل الضعف، والتحدي في مقابل العور بالتهديد، ووجود ارتباط دال بين بعدي الالتزام والتحكم والإدراك الايجابي والواقعي للأحداث الحياتية الشاقة وكذلك الأساليب الفعالة التعايشية، كما أشارت النتائج إلى دور بعض المصادر الاجتماعية في الوقاية من الإصابة بالاضطرابات، كالمساندة الاجتماعية في محيط الأسرة، ولكن في ظل اقترانها بعدد

من المصادر الشخصية الأخرى المدعمة لها ولدورها، كالصلابة النفسية، أما مساندة الرؤساء فكان لها الدور الوقائي الفعال، في إطار العمل فقط بشكل مستقل وكذلك تشير الدراسة إلى أن مفهوم الصلابة يتشابه مع مفاهيم أخرى، مثل الفاعلية الذاتية لباندورا والتماسك لا نتونفسكي. (خالد بن محمد، 2012، ص ص 59-60).

6-3-2- "هل وآخرون" Hell et All 1987 بدراسة بعنوان "دور الصلابة النفسية في تخفيف أثر أحداث الحياة الضاغطة" والتي هدفت إلى تحديد الطبيعة العملية لمفهوم الصلابة، ودور الصلابة المتغير وسيط يخفف من أثر أحداث الحياة الضاغطة، ودراسة مفهوم الصلابة النفسية وتكونت عينة الدراسة من (1004) طالبا جامعيًا وقد تم تقسيم العينة إلى ست مجموعات، كل مجموعة يستخدم بها عددا من المقاييس النفسية، حيث تم استخدام مقياسين للصلابة النفسية في هذه الدراسة، كان أحدهما مقياسا طوليا، والآخر مقياسا مختصرا وقد تم استخدام مقياس القلق الاجتماعي، والخجل، والوعي بالذات، والوعي بالآخرين وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الصلابة ليست مفهوما واحدا بل ثلاثة مكونات منفصلة، وأن بعدي الالتزام والتحكم يتمتعان بخصائص سيكو مترية ملائمة، وأنهما يخففان من أثر الضغوط وإن كان أثرهما يرتبط بنوعية الموقف، وكذلك وجود ارتباطات ذات دلالة بين مقياسي الصلابة النفسية والمقاييس الأخرى فالأشخاص ذوو الصلابة المرتفعة حصلوا على درجات منخفضة على مقياس الخجل والقلق الاجتماعي والوعي بالذات والوعي بالآخرين. (زينب راضي، 2007).

6-3-3- "عباس" (2010) دراسة بعنوان "الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية السلوك العدوانية لدى معلمي المرحلة المتوسطة وتهدف الدراسة إلى الكشف عن واقع ضغوط العمل في المدارس المتوسطة في مدينة أسوان وعلاقتها بالصلابة النفسية والسلوك العدواني لدى المعلمين. بلغت عينة الدراسة (200) معلم ومعلمة من معلمي المرحلة المتوسطة بمدينة أسوان اختيرت العينة بطريقة عشوائية من خمس مدارس بالتساوي بواقع 20 معلم ومعلمة من كل مدرسة واستخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية ومقياس ضغوط العمل ومقياس السلوك العدواني كلها من اعداد الباحث، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: وجو علاقة دالة احصائيا بين كل من الصلابة النفسية وضغوط العمل والسلوك العدواني و أن المعلمين مرتفعي الصلابة عن المعلمات، وهذا يؤدي إلى أن المعلمين أكثر قدرة على تخطي الأزمات وضغوط العمل، وأن الصلابة النفسية من العوامل

المساهمة في خفض آثار ضغوط العمل لدى المعلمين، وبالتالي تنعكس على كافة أشكال السلوك العدواني. (خالد، المرجع السابق، ص ص61-62)

7/ التعليق على الدراسات السابقة: والتي تناولت العلاقة بين الصلابة النفسية والضغط سنستعرض فيما يلي أوجه الاتفاق والاختلاف فيما تم عرضه من دراسات سابقة تناولت العلاقة بين الصلابة النفسية والضغط من حيث المنهج، الهدف، العينة والأدوات المستخدمة وأهم النتائج التي توصلت إليها ومدى مطابقتها مع الدراسة الحالية:

1- من حيث المنهج: اعتمدت معظم الدراسات السابقة على المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي وهو ما يتناسب مع هذا النوع من الدراسات والبحوث وهذا ما تم اعتماده في دراستنا.

2- من حيث الأهداف: تنوعت أهداف الدراسات والبحوث السابقة حيث هدفت في معظمها إلى التعرف على علاقة الصلابة النفسية ببعض المتغيرات الأخرى فنجد دراسة "كوبازا وآخرون" (1982) هدفت إلى معرفة أثر الصلابة النفسية ومكوناتها في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة وهذا ما نجده كذلك في دراسة "هيل وآخرون (1987)" وهو معرفة دور الصلابة كمتغير وسيط يخفف أثر أحداث الحياة الضاغطة إضافة إلى تحديد الطبيعة العملية لمفهوم الصلابة، في حين هدفت دراسة "عباس (2010)" إلى الكشف عن واقع ضغوط العمل في المدارس المتوسطة وعلاقتها بالصلابة النفسية والسلوك العدواني لدى المعلمين وهذا ما ينطبق مع دراستنا من حيث التعرف عن الضغوط التي تعاني منها أستاذات التعليم الابتدائي فكل الدراسات السابقة بما فيها الدراسة الحالية هدفت إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والضغط بما فيها بيئة العمل.

3- من حيث العينة: تنوعت عينات الدراسة بين عينات مختلفة الأحجام والنوعيات من شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة والعليا والمحامين ورجال الأعمال وهذا ما نجده في دراسة "كوبازا وآخرون (1982)" وعينة شملت الطلبة الجامعيين وهذا ما جاء في دراسة "هيل وآخرون (1987)" في حين استخدم "عباس (2010)" عينة من المعلمين ذكور وإناث في حين شملت دراستنا عينة من الإناث فقط.

وقد تراوحت أعداد عينات الدراسات السابقة ما بين (259) في دراسة "كوبازا وآخرون" (1982) و (1004) في دراسة "هيل وآخرون (1987)" في حين بلغت عينة دراسة "عباس"

(2010)، (200) معلم ومعلمة وهذا ما يتفق مع دراستنا حيث شملت العينة قطاع التعليم بصفة عامة.

4- من حيث أدوات جمع البيانات: تنوعت أدوات جمع البيانات في دراسة "كوبازا وآخرون" (1982) حيث شملت 7 مقاييس مما يؤكد على صدق الدراسة وصدق نتائجها في حين استخدم "هيل وآخرون (1987)" عددا من المقاييس النفسية منها مقياسين للصلابة النفسية ومقياس القلق، الخجل، والوعي بالذات، في حين استخدم "عباس (2010)" ثلاث مقاييس كلها من اعداده نذكر منها: مقياس الصلابة النفسية ومقياس ضغوط العمل وهذا ما يتفق مع دراستنا في نوع المقاييس إضافة إلى مقياس السلوك العدواني.

5- من حيث النتائج: أوضحت نتائج الدراسات السابقة ما يلي:

بالنسبة لدراسة "كوبازا وآخرون (1982)" أن الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة تخفف من وقع الأحداث الضاغطة وتتعدى ذلك في كونها مصدرا للمقاومة والصمود والوقاية، كما أشارت الدراسة إلى دور بعض المصادر الاجتماعية في الوقاية من الإصابة بالاضطرابات المساندة الاجتماعية في محيط الأسرة، في حين توصلت نتائج "هيل وآخرون (1987)" أن الصلابة ليست مفهوما واحدا بل ثلاث مكونات وأن بعدي الالتزام والتحكم يخففان من أثر الضغوط كما توصلت إلى وجود ارتباطات ذات دلالة بين مقياسي الصلابة والمقاييس الأخرى إضافة أن الأشخاص ذووا الصلابة المرتفعة تحصلوا على درجات منخفضة على مقاييس كل من الخجل والقلق الاجتماعي، أما دراسة "عباس (2010)" توصلت إلى وجود علاقة دالة احصائيا بين كل من الصلابة والنفسية وضغوط العمل، إضافة إلى أن المعلمين مرتفعي الصلابة أكثر من المعلمات وهذا يؤدي إلى أنه أكثر قدرة على مواجهة ضغوط العمل وأن الصلابة النفسية من العوامل المساهمة في خفض آثار ضغوط العمل لدى المعلمين.

الفصل الثاني

الضغوط النفسية

تمهيد

1/ مفهوم الضغط النفسي

2/ أنواع الضغوط النفسية

3/ مصادر الضغوط

4/ مصادر الضغوط في مهنة التعليم

5/ نظريات الضغط النفسي

6/ استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى المعلمين

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعيش الانسان المعاصر زمنا كثرت فيه وتعددت مصادر الضغوط النفسية، وامتاز هذا العصر بالتغير السريع في جميع مجالات الحياة، مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات والضغوطات في طريق تحقيق أهدافه وتلبية احتياجاته وصولا إلى تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي وتعد مهنة التعليم من بين المهن التي يكون أصحابها أكثر عرضة للضغوط حسب آراء الكثير من الباحثين نتيجة المواقف التي يواجهونها يوميا مع الادارة المدرسية أو مع التلاميذ أو أولياء التلاميذ.

وسنحاول في هذا الفصل التعرض لمفهوم الضغط النفسي أنواعه، أهم مصادره وخاصة في مهنة التعليم وأهم النظريات المفسرة للضغوط وفي الأخير سنتعرض إلى بعض الاستراتيجيات للتعامل مع الضغوط عند المعلمين حسب بعض الدراسات التي قام بها الباحثون.

1- مفهوم الضغط النفسي:

تعددت التعاريف لمصطلح الضغط النفسي وتتوعد حسب تنوع مصادرها وأنواعها والآثار المترتبة عنها على الصحة النفسية للفرد ونجد من بين هذه التعاريف:

❖ **تعريف هانز سيللي:** وهو من أوائل من تطرقوا لموضوع الضغط النفسي، بل يعد أول من قد مصطلح الضغط النفسي Stress، عرف الضغط النفسي بأنه "الاستجابة غير المحددة للجسم تجاه أي وظيفة تتطلب منه ذلك سواء كانت سببا أو نتيجة لظروف مؤلمة أو غير سارة".

❖ **تعريف لازاروس (Lazarus) 1966-1984** "بأنه نتيجة لعملية تقييمه يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة، أي مدى الملاءمة بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئة الخارجية".

❖ **يعرفه البيلاوي (1988):** على انه الحالة التي يتعرض فيها الفرد لظروف أو مطالب تفرض عليه نوعا من التكيف، وتزداد هذه الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة الظروف أو المطالب واستمرت لفترة طويلة.

❖ **يعرف السمدوني (1993):** أن الضغوط النفسية هي حالة نفسية تنعكس في ردود الفعل الجسمية والسلوكية الناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة. (أحمد الغرير، 2009، ص ص 24-25).

❖ ويعرف جبريل الضغط النفسي بأنه "تلك الحالة الوجدانية التي يمر بها الفرد والناجمة عن أحداث وأمور تتضمن تهديدا لإحساسه بالحياة الهائلة، وتشعره بالقلق فيما يتعلق بمواجهتها". (أحمد الغرير، المرجع السابق، ص 25)

❖ وتعرف زينب شقير 2001 الضغوط النفسية بأنها "مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى".

ونستخلص من التعريفات السابقة للضغوط النفسية على أنها تلك المطالب الداخلية والخارجية التي تلح على الفرد ولا يستطيع تلبيتها مما ينجم عن عدم تلبيتها بعض الآثار السلبية النفسية والجسمية.

2- أنواع الضغوط النفسية:

إن الضغوط يمكن أن تتنوع لتشمل الجوانب الاجتماعية، والاقتصادية، والأسرية وغيرها.

1. **ضغوط العمل:** والتي تنتج عن إرهاق العمل، ومتاعبه وتمس الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل التي تؤدي إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد الذي يؤثر سلبا على التكيف في العمل والانتاج كما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية وغالبا ما يؤدي إلى سوء تكيف مهني.

2. **الضغوط الاقتصادية:** والتي لها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الازمات المالية او الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي فينعكس ذلك على حالته النفسية وينجم عن ذلك قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.

3. **الضغوط الاجتماعية:** إن معايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجا عن العرف والتقاليد الاجتماعية وبالتالي تحدث اشكاليات لتلك المخالفات التي تصبح قوى ضاغطة على الفرد وتسبب له أزمات واختلالات تؤثر على تعاملاته وعلاقاته الاجتماعية.

(خالد، 2012، ص ص 30-36)

4. **الضغوط الدراسية:** تفرض على طالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغوطا كبيرة في حالة عدم استجابته للوائح المدرسية أو المعهد أو الجامعة، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في

الدراسة لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولاً ورد الجميل لأسرته ثانياً، فإن لم يحقق النجاح المطلوب يقع في حالة من عدم التوافق النفسي.

5. الضغوط العاطفية: إن الضغوط العاطفية بكل جوانبها النفسية والإنفعالية .. تمثل واحدة من مستلزمات الوجود الانساني فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصه بها.

فعندما يفشل الانسان في تحقيق الاستقرار العاطفي، وعدم الاتفاق مع شريك الحياة، يشكل ذاك ضغطاً عاطفياً تكون نتائجه سلبية مما يجعله يرتبط في حياته الخصية وفي تعاملاته مع الآخر.

(الغريز، مرجع سابق، ص 31)

3- مصادر الضغوط:

يشير كلا من مونت ولازاروسن Monat et Lazarus (1977) إلى ان الضغوط أو الأحداث الضاغطة تنشأ من مصادر متعددة مثل الإحباط والصراع وهما أحد المصادر الرئيسية للضغوط النفسية.

أولاً: الإحباط (Frustration): هو إعاقة أو تعطيل التقدم نحو هدف ما ولذا يعد مصدراً من مصادر الضغوط ويرى الهيجان (1998) أن الإحباط يحدث عندما يواجه الفرد عقبات تقف في وجه إشباع حاجاته، وهذه العقبات التي تعطل الفرد وتمنعه من تحقيق هدفه قد تنشأ من عدة مصادر، مثل:

- الحالة الاقتصادية: قلة المال والدخل مما لا يسمح بتوفير الحاجات الضرورية في حياة الفرد أو فقدان الدخل سواء بالفصل أو العجز عن العمل.
- الحالة المرضية: مثل حدوث عاهة أو قصور جسمي يعوق الفرد على تحقيق طموحه.
- الظروف الاجتماعية: وتتمثل في القواعد والقوانين والعادات والانظمة التي تسنها المجتمعات واتجاهات التحيز أو التعصب عند الناس.
- الظروف المهنية: كظروف العمل ومتطلباته من ترقية، وعدم تطابق الوظيفة مع المؤهل أو الخبرات.
- العلاقة بين الأشخاص: وذلك فيما إذا كانت هذه العلاقة قائمة على التنافس وعدم فهم الآخرين للشخص أو عدم التعاون معه.

ثانياً: الصراع

وهو الرغبة في أن تذهب في اتجاهين مختلفين في نفس الوقت بواسطة دوافع متناقضة أو متعارضة، وهناك بعض الصراعات يكون من السهل حلها بمعنى أن الاختيار واضح والتردد قصير، إلا أن هناك البعض الآخر يكون من الصعب التعامل معها مما تثير الضغط لدى الفرد، حيث أن التردد هو الذي يطيل أمد الصراع وبالتالي كلما كان الصراع مهم وطويل المدى لا نستطيع حله فيصبح أكثر إثارة للضغط النفسي. (يوسف، 1999)

وتوجد عدة أشكال للصراع هي:

1. **صراع إقدام _ الإقدام (Approach _ Approach conflict)**: وهو أقل أنواع الصراع إثارة للضغط، حيث يكون الفرد بصدد رغبتين أو هدفين إيجابيين ويرغب في الحصول عليهما، ولكنه غير قادر على الاختيار بينهما، كالاختيار بين مهنتين أو زوجتين لكل منهما محاسنها.

2. **صراع إحجام _ الإحجام (Avoidance _ avoidance conflict)**: وهو أسوأ أنواع الصراع وأكثرها إثارة للضغط، لأنه يصيب الفرد بالتردد لوقوعه بين هدفين غير مرغوب فيهما، أو بين أمرين أحلاهما مر.

3. **صراع إقدام _ إحجام (approach _ avoidance conflict)**: قد يبدو لك في بعض الأحيان هدف معين أكثر جاذبية إذا كان بعيد عنك ولكنك قد تشعر إنه غير محبوب لنفسك إذا اقتربت من هذا الموقف.

4. **صراع إقدام _ إحجام المزدوج (Double approach _ avoidance conflict)**: وهو أن يقع الفرد بين هدفين لكل منهما مكون إقدام _ إحجام، فمثلاً إذا كنت راغب في الالتحاق بعمل معين للحصول على راتب شهري (إقدام)، ولكن الالتحاق قد يلزمك بترك الدراسة وهو شيء لا تريد التفريط فيه (إحجام)، وعندئذ يمكنك الاستمرار في الدراسة (إقدام)، ولكن هذا يحرمك من الحصول على المالي الذي ترغب فيه (إحجام) وعندما نحل هذا النوع من الصراع باختيار معين فقد نضل نشعر بأننا تخلينا عن شيء ما. (خالد، 2012، ص ص 39-45)

4- مصادر الضغوط في مهنة التعليم:

يعد التدريس من المهن الاجتماعية الضاغطة التي تتوفر على مصادر عديدة للضغوط والتي تنعكس سلبا على أداء المعلم ورضاه المهني وفيما يلي نستعرض بعض المصادر ومن أهمها:

1. ساعات العمل الطويلة:

إن ساعات العمل الطويلة في ميدان العمل قد تكون من بين العوامل الأكثر مساهمة في تنمية الضغوط لدى المعلمين وإن كان هناك في الواقع مهن أخرى أكثر معاناة من حيث الحجم الساعي إلا أننا سنركز على مهنة التعليم والتي نحن بصدد اجراء الدراسة عليها ونذكر في هذا الصدد ما أشارت إليه دراسة "بوبكر" (2012) بأن أغلبية المدرسين يقضون من خمس إلى ست ساعات أو أكثر في العمل يوميا مع أربعين تلميذا. وقد يصل ذلك إلى ثلاثين ساعة أسبوعيا إضافة إلى الوقت غير الرسمي الذي يقضيه المعلم في المراقبة وملء جدول التقييمات المستمرة وبطاقات متابعة التلاميذ زيادة على الوقت الذي يخصصه لتحضير الدروس. (بوبكر، 2012، ص 31)

- كما أشارت أيضا نتائج دراسة "هاريس وآخرون" "Harris et Al" (1985) المجرات على عينة قوامها 130 معلما بالمرحلة الإعدادية أن زيادة ساعات العمل، وزيادة العبء الوظيفي في العمل يؤديان إلى ارتفاع مستوى الضغوط. (حمودي، 2004، ص 62)

- في السياق ذاته أكد "ماريس" "Maris" (1992) أن من بين مصادر الضغوط لدى المعلمين طول ساعات العمل ونقص الدخل. (L. Putter, 2003, P 4)

- كما أشارت دراسة "Cara, W" (2003) أن النساء أكثر تأثرا بالضغوط ساعات العمل الطويلة ومتطلبات العمل المتواصلة. (Cara, W, 2003, p 11)

- ومن جهة أخرى، أثبتت بعض الدراسات المقارنة كدراسة "مانتي" "Manthé" (1988) أن المعلمات أكثر ضغوطا من المعلمين. ووجد "Payne" (1987) أن المدرسات تشعرن بالضغوط خاصة فيما يخص إدارة وقتهن. (Rajendran .R. Ravichandra, 2007, p 134)

إن تشكل ساعات العمل مصدرا للضغط لا يستهان به لدى المعلمين إلا أن الإناث من المتزوجات قد تعانين أكثر من هذا الأمر نظرا لتعدد أدوارهن المنزلية والمهنية، حيث أن

عملهن لا يتوقف بانتهاء يوم التدريس، حيث أن شغلها المنزلي يعد وظيفة حتى وإن كان غير مثنى، نظرا لعدم رسميته.

2. ضغوط التلاميذ:

يعد عنصر التلاميذ مصدرا لا يستهان به في إحداث الضغوط لدى المعلمين، ففي كثير من الأحيان يتحول دور المعلم من عملية التدريس إلى الإجهاد في ضبط القسم والحفاظ على النظام داخله، والحد من السلوكيات غير المرغوب فيها الصادرة من التلاميذ.

- كما تساهم كثافة عدد التلاميذ في الفصول في الدراسية في زيادة الضغوط لدى المدرسين، إذن زيادة عدد التلاميذ في القسم يشكل عبئا على المعلم كمل يقلل من مستوى أدائه ويصعب من مهمته في ضبط القسم والمحافظة على النظام. (العتيبي، 2007، ص 62)

في نفس السياق وجد كل من "Ichan and Iqbal" (2012) في دراسة أجراها على حوالي 40 معلما ينحدرون من عشرون مدرسية للإناث بباكستان أن اكتظاظ التلميذات داخل الأقسام من أهم مشكلات المعلمين حيث أن فعالية التدريس تقل في ظل هذه الكثافة، كما أغلب المعلمين يواجهون مشكلات انضباط التلاميذ.

أما في إطار الدراسة المحلية اهتم "ناصر الدين زبدي" (2002) بدراسة سيكولوجية المعلم الجزائري، شملت عينة الدراسة 745 معلما أكدت في نهاية المطاف أن اكتظاظ الأقسام بعدد التلاميذ، وقلة الوسائل التعليمية، وضغوط الإدارة المدرسية كانت من بين الظروف القاسية التي يعاني منها المعلمين. (بوبر، 2012، ص 20)

كما أشارت "منغ وليو" "Meng and Liu" (2008) أن نقص دافعية التلاميذ تحول التعلم وسلوكيات التلاميذ السيئة تعد من الأسباب الرئيسية لإجهاد المعلمين. (Zedan. R. Rita, J, 2013, P 85) خصوصا أننا أصبحنا نرى كثيرا من الإساءات الصادرة عن بعض التلاميذ في حق المعلمين.

كما يختلف إدراك الضغوط باختلاف خبرات المعلمين بالتعليم، حيث يشير "هيلو ولانثوم" (2008) أن فئة المعلمين الجدد أو المتربصون هم أكثر معاناة من اهتمام ولامبالاة التلاميذ داخل القسم فيما يتعلق بواجباتهم، مختلف الأنشطة المدرسية التي تطلب منهم. (بوبر، 2012، ص 33). لعل ذلك راجع إلى قلة خبراتهم خصوصا في التعامل مع المتعلمين. (شويطر خيرة، 2016، ص ص 47-48-51)

3. العلاقات داخل بيئة العمل:

إن العلاقات داخل بيئة العمل إما أن تكون مشجعة على العمل أو قد تكون مصدر ضغط إذا تغلب عليها التنافس السلبي والصراعات الشخصية في هذا الإطار أشار "الأحمدي" (2002) أن حدة ضغوط تقل لدى المرؤوسين الذين يشعرون بالدعم والثقة، والتفهم من جانب المرؤوسين الذي يشعرون بالدعم والثقة، والتفهم من جانب الرؤساء الذين يشعرون بالدعم والثقة، والتفهم من جانب الرؤساء بينما تزيد حدة الضغوط لديهم عندما تزداد الصراعات الشخصية والتنافس الشديد. (الأحمدي، 2002، ص 54)

في السياق ذاته أوضحت دراسة "هيبس وهابلين" "Hippes et Haplin" (1991) أن أكثر المصادر وإثارة الضغوط لدى المعلمين كثرة المسؤوليات المهني. والعلاقات مع الإدارة والزملاء والطلاب. (خليفة وزغلول، 2003، ص 680)

كم أورد "تيغزة" ملخصاً لأربعة عشر دراسة حول مصادر الضغوط في مهنة التعليم تخص الفترة ما بين (1976) و(1983) حيث اتفقت على أن هناك عدة مصادر تحدث ضغوطاً للمعلمين من بينها العلاقة على مع هيئة التدريس، والتلاميذ وأولياء الأمور غير المتعاونين... إلخ. (بن طاهر، 2005، ص 79)

4. أولياء أمور التلاميذ:

إن سوء العلاقة مع أولياء أمور التلاميذ من الأمور التي تشكل ضغوطاً للمدرسين، فبالرغم من الأهمية الكبرى لأولياء الأمور في إنجاح العملية التربوية، وعلى الرغم من الدراسات الكثيرة التي بينت أن العلاقة بين أولياء التلاميذ والمدرسة علاقة ضرورية بضمان التحصيل الأكاديمي والتعلم الناجع للتلاميذ، إلا أننا نرى في العالم العربي ضعفاً واضحاً لهذه المؤسسات حسب تعبير "مقداد" حيث أشارت نتائج دراسة مقداد وخليفة (2012) على عينة مكونة من (146) معلم ومعلمة "بالبحرين" أن الضغوط المتعلقة بأولياء أمور التلاميذ تصدرت مصادر الضغوط النفسية للمعلمين وتلتها الضغوط المتعلقة بإحتياجات المعلم، والضغوط المتعلقة بالمادة الأكاديمية وبعدها الوقت، إضافة إلى مصادر أخرى. (مقداد وخليفة، 2012)

كما أوضحت دراسة R. Ravichandran and R. Rajendran (2007) المجراة على عينة قوامها (200) مدرس وندرس أن هناك عدة مصادر للضغوط من أهمها نقص مساندة أولياء أمور التلاميذ للمدرسين. (R. Ravichandran and R. Rajendran, 2007)

وفي السياق ذاته وجد كل من Pralke. B. et Etal (2007) من خلال دراستهم على عينة مكونة من (2012) معلما بمنطقة الشرق الأوسط وبعض الدول العربية، أن سلوكيات الآباء تجاه المعلمين سواء اتصفت بالقلق المفرط تجاه تحصيل أبنائهم أو بالإهمال كم أوضحت نتائج دراسة "بريك وسام" (2001) و"شريف علي" (2011) أن العلاقة مع الآباء كانت من أهم مصادر ضغوط المدرسين. (شريف وعلي 2011)

كما أشار "كامل" (2011) أن العلاقة مع أولياء التلاميذ تخلف ضغوطا للمعلمات. بسبب عدم تفهم أولياء الأمور لطبيعة عمل المعلم وعدم تعاونهم معه تقديرا للدور الذي يقوم به. (كامل، 2011، ص 90)

5.الدخل:

يعتبر الدخل غير المناسب أحد المولدات القوية للضغوط داخل المؤسسات، إذ يتسبب في عدم رضى الموظف لنقص التحفيز، فقد حدد بلوم Bloom الحوافز الأساسية للعمل في خمس عناصر في مقدمتها الأجر والترقية وساعات العمل، والأمن والعلاقات مع المشرفين. (حمدي وآخرون، 1999، ص 184)

كما أوضحت دراسة خليفات وزغلول (2003) المجراة على عينة مكونة من 406 معلما ومعلمة أن أكثر المصادر إثارة للضغوط تلك المرتبطة ببعد الدخل. (خليفات وزغلول، 2003) كما أشارت دراسة نعمت رمضان (1991) على (135) معلما ومعلمة أنهم يعانون من ضغوط كما أنهم غير راضون عن المحفزات الخارجية والراتب والترقية في الوظيفة. (بوبكر، 2012، ص 18)

كما أجرى Alfred Chaupiyou وآخرون (2013) دراسة حول ضغوط المعلمين على حوالي (200) معلم ومعلمة وكانت من أهم نتائجها أن معظم المسلمين يعانون من نقص الدخل وعبء العمل، وزيادة حجم الأقسام بالتلاميذ. (Chaupiyou. A. et Al, 2013, P 21)

كما أشار "نيسبت" "Nisbet" (1999) أن نقص الدخل ونقص الدعم الإداري واكتظاظ التلاميذ في الأقسام كانت أهم ضغوط المعلمين. (Johnson B.U, 2008, P 16)

لقد اتفقت الدراسات السالفة على أن عدم كفاية الدخل يعد عاملا هاما في تشكيل الضغوط لدى المعلمين ولا يقتصر على مهمة التعليم وحدها.

6. صراع الدور:

من العوامل التي تدخل ضمن مصادر الضغوط النفسية نجد صراع الدور على اختلاف أنواعه، وينظر إلى الدور بأنه مجموعة من المعايير التي ينبغي أن يتصف بها الفرد أثناء قيامه بالدور الموكل إليه في المجموعة وبما أن هذه الأدوار التي يقوم بها الفرد متعددة، وخاصة بالنسبة للمتزوجة أمكن قيام الصراع بين هذه الأدوار.

كما أن صراع الدور لدى المرأة العاملة منشؤه أيضا تعدد الأدوار حيث أشار "لوفي" من خلال دراسته على نساء عاملات متزوجات وأمهات أطفال أن حالة الاجهاد التي يعاني منها مصدرها تعدد الأدوار، فمقدار العمل المطلوب منهن كبير جدا. (حمداش، 2003، ص31) وقد يتسبب صراع الدور في احداث اختلال التوازن بين الأدوار حيث أظهرت دراسة "الأشقر" (1995) أن من بين مصادر الضغط لدى النساء المتزوجات وغير المتزوجات مشكلة التوفيق بين متطلبات العمل والمنزل، كما أن العمل يأخذ وقتا كبيرا مقارنة بالوقت المخصص لأفراد الأسرة، وصعوبة أخذ الاجازات في الأوقات التي تكون المرأة مضطرة لأخذها، وكثرة الأعمال المنزلية. (خيرة شويطر، ص ص44-45)

7. ضغط الأبناء: إن العناية بالأبناء والعمل بدوام كامل هو الأمر الأكثر ضغطا بالنسبة للمرأة العاملة إذ أن طول ساعات العمل يشعر المرأة بتقصير دائم في حق أسرتها خصوصا في المراحل الأولى من عمر الطفل حيث يحتاج إلى رعاية مباشرة ودائمة من طرف الأم. (فواز، 2004، ص36)

إن الأمهات العاملات أكثر احساسا بالذنب اتجاه أبنائهن بسبب غيابهن في العمل، فقد أشارت "كيلجر" أن الأمهات العاملات أكثر قلقا واحساسا بالذنب تجاه اطفالهن، وأنهن يملن لتعويض غيابهن بالمحاولة الشديدة ليكن أمهات صالحات. (عبد الفتاح، 1994، ص94) لقد تطرقت دراسات إلى العلاقة بين عدد الأبناء وصراع الدور لدى الأم العاملة حيث توصلت "سامية خضر" (1983) و"انعام عبد الجواد" (1984) أن زيادة عدد الأولاد وزيادة المسؤوليات بالنسبة للأم يفقدها القدرة على تحقيق التوازن بين الأدوار كما بينت أن هناك ارتباط بين غياب المرأة عن العمل وزيادة عدد الأولاد (شند، 2000، ص150) خصوصا مع تعقد متطلبات التربية في الوقت الراهن بسبب تنوع المتغيرات التي تؤثر على فاعلية التربية الأسرية.

5-نظريات الضغط النفسي:

اهتمت معظم النظريات في علم النفس بالإشارة إلى الضغط النفسي وتفسير الانفعالات ذات العلاقة والارتباط معه، وأكدت هذه النظريات على أثر الضغط النفسي في الجوانب الوظيفية، السيكولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية، ورغم الاختلاف بين اتجاهات كل نظرية من هذه النظريات إلا أن هناك اتفاق عام ما بينها على أثر الضغط النفسي على صحة الفرد وتوازنه وتكيفه.

5-1-نظرية العوامل الاجتماعية: (Social Factors of stress)

في تفسيرها للضغط النفسي ترى هذه النظرية أن علاقة الفرد ببيئته الاجتماعية قد تشعره بالاغتراب، وهذا يؤدي بدوره إلى الشعور بالخسارة والعزلة وعدم الوضوح واللامعنى مما يشكل ضغط نفسي عليه، وبذلك فإن البيئة الاجتماعية تؤثر مباشرة في الخبرة الشخصية وينتج عن هذا التفاعل ما بين الفرد والبيئة مشكلات تكون سببا في حدوث الضغط النفسي.

5-2- نظرية الوظائف الانفعالية: (Functioning Théoris of Emotional)

إن الضغط النفسي يفسر في أغلبها على الاستجابة الانفعالية، فالإحباط الناتج عن تعرض الفرد للضغط النفسي، يؤدي إلى حدوث مشكلات انفعالية كالغضب والعدوان والانزعاج، ويؤكد العالمان "دولار وميلر" (Dollard et Miler, 1950) أن الفرد الذي يواجه الضغط النفسي لا يساعد الآخرين ولا يشارك بشكل إيجابي في الأمور الاجتماعية مما يؤكد دور الانفعالات في حياة الفرد النفسية.

5-3-نظرية الضغوط لسيلي: (Stress theory Selye)

قدم هذه النظرية عالم الفسيولوجيا هانز سيلي (Hanz Selye, 1956) وتمت إعادة صياغتها مرة أخرى عام 1976 ويعتبر الأب الحقيقي لنظرية الضغط النفسي الحديثة، ويؤمن بأن درجة معتدلة أو متوسطة من الضغط النفسي تؤدي إلى اضطراب التوازن الجسمي وقد أطلق سيلي (Selye, 1976) على هذه النظرية بعد صياغتها متلازمة التكيف العام "GAZ" "General Adaptation Syndrome" إذ يؤكد أن التعرض المستمر أو المتكرر للضغوط يؤدي إلى تأثيرات سلبية على حياة الفرد، مما يفرض متطلبات فسيولوجية أو اجتماعية وانفعالية أو نفسية أو الجمع بينهما، وهذا يؤدي بالفرد إلى حشد كل طاقاته لمواجهة تلك الضغوط، وهنا يدفع ثمنها في شكل أعراض فسيولوجية.

وفي شأن متلازمة التكيف العام يقول سيلبي أنها سلسلة الاستجابات الجسمية لمهاجمة المرض، ويطلق عليها عامة الاستجابات الفسيولوجية الثلاثة التالية والتي تحدث في العديد من المواقف الضاغطة وهي:

- تضخم أو اشباع الغدة الأدرينالية.
- إنكماش الغدة الصعترية.
- القرح الهضمية.

وقد وصف سيلبي (Selye, 1976) نظريته في ثلاثة مراحل وهي:

أولاً: مرحلة رد الفعل التحذيرية (التنبه للأخطار) (The Alarm Reaction)

ثانياً: مرحلة المقاومة (The Stage of Resistance)

ثالثاً: مرحلة الإنهاك (The Stage of Exhanstion)

(أحمد الغرير، 2009، ص ص 59-61).

6- نظرية العجز المتعلم: (Learned Heplassnes)

طور هذه النظرية العالم سيلجمان (Seligman, 1979) وقد أكد على أتعرض الفرد لحالة العجز تجعل سلوكه غير تكيفي إذ أن عزوف الفرد عن القيام بأية محاولة أو استجابة تخلصه من الوضع المزعج القائم يمثل ردة فعل غير تكيفية وترى هذه النظرية أن الضغط النفسي نتاج الشعور بالعجز المتعلم، ويرى هذا النموذج أن هناك ثلاثة أبعاد للتفسير المعرفي الذي يساعد في فهم عمق وتناقض وطول مدة الشعور بالعجز مما يساعد في التنبؤ بإمكانية حدوثه وفي فهمه، وهذه الأبعاد هي:

أولاً: عزو الفشل لأسباب داخلية (العزو الداخلي) أو خارجية (العزو الخارجي)

ثانياً: إتساق العزو لدى الفرد بالثبات "Stability" أي أن مسببات الأمور سوف تبقى هي في كل الأحوال.

ثالثاً: مدى انطباق التفسير على مجال واحد في الحياة أو شموليته في عدة مجالات، وقد أكدت أبحاث سيلجمان وآخرون (Seligman, 1975) أن التفسيرات الداخلية والثابتة والشمولية هي التي تعود إلى التراجع في الدافعية والمعرفة والتكيف الانفعالي، وتكون النتيجة الشعور بالاكتئاب أكثر تكراراً وأشد عمقا وأطول مدة ويرى سيلجمان (Seligman, 1975) إلى أن حالة العجز المتعلم تؤدي إلى آثار تعليمية ودافعية وانفعالية، ويتمثل الأثر الدافعي بعزوف الفرد

على المبادرة والمحاولة، أما الأثر التعليمي فيتمثل في أن الفرد يتعلم أن سلوكه غير ذي جدوى وأن النتائج التي يرغب بها لا تعتمد على سلوك يقوم به، فالفرد يتعلم هنا أن النتائج التي يتعرض لها، تحدث بشكل مستقل عن أفعاله، أما الأثر الإنفعالي فيتمثل في أن فقدان القدرة على التحكم والسيطرة على مجريات الأمور يؤدي إلى استجابات انفعالية سلبية.

- ومن الاقتراحات لمواجهة العجز المتعلم لدى الفرد يقدم زيمبارد وفلويدرش (Zimbardo et Floyd, 1977) منهجية من خلال إشعار الفرد بإمكانيته التحكم في البيئة وإتقان المهارات الضرورية في وقت مبكر يؤدي إلى تحصين الفرد ضد العجز أو التقليل من آثاره وكذلك من خلال الزيادة في الوضوح المعرفي والتنبؤ قدر الإمكان يساعد في التقليل من الضغط النفسي والقلق.

- وإن تعرض الفرد باستمرار للمواقف الضاغطة يؤدي إلى عجزه عن القيام بأي نشاط أو سلوك في مواقف لاحقة، مما يحتم عليه الإستسلام للضغوط النفسية الناتجة عن العمل.

7- النظرية السلوكية:

يشير هانسن (Hansen, 1982) إلى أن معظم مشكلات الفرد عبارة عن مشكلات في التعلم، وأن الأعراض النفسية هي تجمع لعادات سلوكية متعلمة بشكل خاطئ وهناك إمكانية لتغيير أو تعديل السلوك المتعلم، كما يشير أن الإرشاد السلوكي يركز على حل المشكلات ويهتم بتعديل السلوك المضطرب وضبطه.

- كما اهتمت النظرية السلوكية اهتماما بالجانب المعرفي وإدخاله في حيز العلاج والإرشاد وهو ما يعرف بالعلاج السلوكي المعرفي والتي تعني طريقة الإدراك الذاتية للفرد عن الأحداث وتفسير السلوك الشخصي وأنماط التفكير والتقرير الذاتي وهذا ما يعرف بالبناء المعرفي "Restructure Cognitive".

- ويتضمن الإرشاد السلوكي مجموعة من الخطوات تشترك فيها غالبية الأنظمة وهي دراسة السلوك أي تقدير وتحديد السلوك وصياغة الأهداف بصورة واقعية والاستراتيجيات الإرشادية التي تحدث تغييرا في السلوك وتحقيق الأهداف والتقويم.

- وبذلك يمكن لهذه النظرية أن تحقق أهداف الإرشاد للحالات ممن يواجهون ضغوطا نفسية من خلال ممارسة الأنماط الصحيحة من السلوك والتعرف على أنماط السلوك الخاطئ والذي يسبب المواقف الضاغطة وأن إحداث تغييرا أو تبديل في سلوك المعلمة من شأنه أن يحقق

حلول لمشكلاتها، فالإرشاد السلوكي هنا هو إحلال السلوك الملائم والمرغوب مكان السلوك غير الملائم والمكروه من خلال أساليب وفتيات مختلفة يتبعها والمرشد والمسترشد. (أحمد الغرير، مرجع سابق، ص ص 68-69)

8- النظرية المعرفية:

وهي تفترض بأن تفكير الفرد هو المسؤول عن انفعالاته وسلوكه وأن الإرشاد المعرفي وتنظيم استراتيجيات التفطير يعيد تشكيل الأفكار التي أدت إلى أخطاء معرفية وانفعالية ويؤكد "Beck" أن ردود الفعل الانفعالية ناتجة عن النظام المعرفي الداخلي، وأن عدم الاتفاق بين الداخل والخارج يؤدي إلى الاضطرابات النفسية.

- ويؤكد "Beck, 1976" على الجوانب المعرفية والاضطرابات التي تحدث لدى الفرد والعمل على التفكير الواقعي لحل المشكلة الناتجة عن حالة التشويه الإدراكي لتلك الاضطرابات. كما يؤكد (1985) على مساعدة المسترشد لإعادة صياغة المشكلة بحيث تؤدي إلى فكرة إيجابية، فالمشكلة إذا لم يتحرك الفرد لحلها تبقى داخل نفسه حتى ينطلق هو نحو الآخرين لحلها.

- وباستعراض بعض النظريات وما وضحته من تفسيرات لظاهرة الضغط النفسي، وتأكيدها على أهمية التقييم النفسي للخبرات الضاغطة، فإنه يمكن القول بأن تفسيرات الضغط النفسي ترد إلى ما يلي:

أولاً: وجود عبء إدراكي معرفي زائد مهدد

ثانياً: وجود مواقف ومثيرات بيئية وخبرات حياتية مرهقة

ثالثاً: وجود حالة من العجز المتعلم

رابعاً: حالة من الاضطراب الانفعالي الداخلي والخارجي (أحمد، 2009، ص ص 69-70)

6- استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى المعلمين:

اهتمت بعض الدراسات باستكشاف استراتيجيات التعامل التي يستخدمها المعلمون في التعامل مع مختلف مصادر الضغوط التي يتعرضون لها ونجد من بينها ما يلي:

- توصلت دراسة "يانغ وآخرون" "Yaying. L. et Al" (2004) والتي أجريت على 33 معلماً من معلمي المرحلة الابتدائية، طبقت عليهم فنيات المقابلة شبه المقننة، إلى أن الطرق الأساسية

للمواجهة التي أكد عليها فراد العينة هي طلب الدعم الوجداني، وطلب المعلومات. (شويطر خيرة، 2016، ص 85).

- في حين أشارت دراسة "استين فيكي" (2005) المجراة على 122 معلما حيث طبق عليهم مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط أن الأساليب السلبية كانت أكثر شيوعا بين أفراد العينة تمثلت في عدم تحمل المسؤولية، وعدم التحكم في الانفعال، بينما الأسلوب الايجابي الوحيد الذي أشارت إليه أفراد العينة هو ممارسة التمارين الرياضية.

- كما أشارت دراسة "Shuitls. T. and Ozaki. H" (2004) أن أساليب المواجهة الأكثر شيوعا بين معلمي التربية الخاصة هو أسلوب التجاهل وترك المشكلة بدون تدخل.

- كما أشارت دراسة في "غانا" والتي أجريت على (300) معلما طبقت عليهم مقاييس ضغوط المعلم، وطرق المواجهة، حيث أشارت النتائج إلى أن هناك ثلاث طرق للتعامل مع الضغوط من قبل أفراد العينة وهي التضرع إلى الله، والعبادة، وأخذ وقت في التفكير حول المشكلة. ومضاعفة المجهودات السلوكية والمعرفية لتصحيح الموقف.

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق عرضه في هذا الفصل من تعاريف للضغط النفسي الذي يعد في نظر العديد من الباحثين جزءا من حياة الانسان، فلا يخلو موقف من مواقف الحياة إلا وكان فيه مكان للضغط النفسي سواء ايجابيا أو سلبيا. وتظهر مستويات هذا الضغط جليا في مهنة التعليم هذه الأخيرة التي يعد أصحابها أكثر عرضة للضغوط نتيجة لتعدد مصادره. كما تطرقنا إلى أهم أنواعه وأهم النظريات المفسرة له، حيث فسرت كل نظرية الضغط النفسي حسب ما تراه أكثر أهمية في تفسيره في عدة جوانب من جوانب حياة الإنسان، السلوكي، المعرفي وغيرها. وفي الأخير تم عرض بعض الاستراتيجيات في كيفية التعامل مع الضغوط، إلا أن الضغط النفسي يتطلب من الفرد مواجهة وتحدي وتحكما وإلتزاما وهذا ما ترجم في متغير الصلابة النفسية الذي سنتطرق إليه بالتفصيل في الفصل اللاحق.

الفصل الثالث

الصلابة النفسية

تمهيد

1- مفهوم الصلابة النفسية

2- أبعاد الصلابة النفسية

3- النظريات والنماذج المفسرة للصلابة النفسية

4- أهمية الصلابة النفسية

5- خصائص الصلابة النفسية

6- بعض المضامين التطبيقية للصلابة النفسية

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر الصلابة مفهوما حديثا للصحة النفسية انبثق من بين عدة مفاهيم ضمنها علم النفس الايجابي وتبنتها الباحثة كوبازا kobassa التي توصلت من خلال مجموعة من الدراسات جرتها بمعية مادي Kabassa and Maddi 1979 واستهدفت معرفة المتغيرات التي تكمن وراء احتفاظ بعض الاشخاص بصحتهم النفسية والجسمية عند تعرضهم لضغوط نفسية، بينما يتعرض آخرون للمرض والاجهاد عند تعرضهم للضغوط نفسها إلى أن الصلابة النفسية هي احدى متغيرات الشخصية الايجابية التي من شأنها مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر النفسي والجسمي الذي ينتج عن التعرض لمثل هذه الضغوط.

وسنتعرض في هذا الفصل إلى مفهوم الصلابة النفسية وبعض التعاريف للصلابة النفسية وأبعاد الصلابة النفسية، وبعض النظريات المفسرة للصلابة النفسية، أهميتها، خصائص الصلابة النفسية، خصائص بعض الأفراد مرتفعي ومنخفضي الصلابة، بعض المضامين التطبيقية للصلابة النفسية وأخيرا.

1- مفهوم الصلابة النفسية:

1-1- لغة: الصلابة ضد اللين، صلب الشيء صلابة فهو صلب وصلب أي شديد (ابن منظور، ص26)

وفي المعجم الوسيط مأخوذة من مادة صلبة بمعنى أشد وأقوى على المال وغيره والصلابة يقال في وجهه صلابة أي صفة الجسم الذي يحتفظ بشكله وحجمه (زرواق، 2013، ص13)

1-2- اصطلاحا: تعرف الصلابة النفسية على أنها المقاومة والصلابة ذات الطبيعة النفسية وهي خصال فرعية تضم الالتزام، التحكم والتحدي، يراها الفرد على أنها خصال مهمة له في التحدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية وفي التعايش معها بنجاح. (زينب راضي، 2008، ص21)

1-3- مفاهيم الصلابة النفسية عند بعض العلماء:

-عرفتها "كوبازا" (kobassa 1979: 67) بأنها مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر أو كواق لأحداث الحياة الشاقة، وأنها تمثل اعتقادا أو اتجاها عاما لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره وامكاناته النفسية والبيئة المتاحة، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة ادراكا غير مشوه ويفسرها بمنطقية وموضوعية، ويتعايش معها على نحو ايجابي وأنها تتضمن ثلاثة

أبعاد رئيسية وهي: الالتزام والتحكم والتحدي ومن جهة أخرى عرفت كوبازا وجنتري kobasa and jentry (1984) بأنها مجموعة من سمات أو خصائص الشخصية والتي تشكل في مجملها معنى الصلابة النفسية والتي تساهم في الحد من الآثار غير الصحيحة الناجمة عن الضغوط.

-عرفها مخيمر (1996، 284) بأنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيها لما يواجهه من أحداث يتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له أو عاقبة له.

-ويعرف (فهيم 2007) الصلابة النفسية للمعلم بأنها القدرة العالية على المواجهة الإيجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية والتي تعكس مدى اعتقاده في فعاليته والقدرة على الاستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية والبيئة النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة وتحقيق الانجاز والتفوق في العمل.

-وعرفها فنك (88: 1992, funk) بأنها سمة عامة في الشخصية، تعمل الخبرات البيئية المتنوعة على تكوينها، وتتميتها لدى الفرد منذ الصغر.

-ويرى كونستنتوفا (konstantinova) أن الصلابة عبارة عن أفعال من جانب الفرد تقيم وتواجه الأحداث الضاغطة والتي يمكن أن تؤثر على صحته، فيمكن لمكونات الصلابة أن تهئ الفرد ليقوم بالأحداث الضاغطة ويجعلها أقل تهديداً ليتمكن من النظر إلى نفسه على أنه أكثر كفاءة في مواجهتها، وليعتمد على استراتيجيات تعمل على التركيز على المشكلة وطلب الدعم، والاعتماد أقل استراتيجيات التركيز على المشاعر والبعد عن المواجهة. (عباس، 2010، ص 147).

-ويعرفها دخان وحجار: بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة. (خالد العبدلي، 2012، ص ص 20-21).

-وعرف بروكس (2005) الصلابة النفسية: بأنها قدرة الفرد على التعامل بفاعلية مع الضغوط النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية والتعامل مع الاحباط

والأخطاء والصدمات النفسية، والمشاكل اليومية، لتطوير أهداف محددة وواقعية، لحل المشاكل، والتفاعل بسلاسة مع الآخرين، ومعاملة الآخرين باحترام واحترام الذات.

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

وعرف لاتسي الصلابة النفسية أو المقاومة أنها: توقع للكفاءة الذاتية عند الفرد عن قدرته في مواجهة الضغوط والمشكلات وهو يستعين بمفهوم الكفاءة الذاتية الذي افترضه باندورا والذي يقرر بأن الأشخاص الذين لديهم مستوى عال من الكفاءة الذاتية يميلون إلى القيام بسلوكيات تقود إلى نتائج ناجحة مع الاعتقاد بقدرتهم على القيام بذلك. (بدر، 2015، ص ص 14-15).

ونستخلص من كل التعاريف السابقة للصلابة النفسية بأنها إحدى متغيرات الشخصية الإيجابية التي من خلالها يمكن للفرد مقاومة المواقف الضاغطة والوقاية من الآثار النفسية والجسمية لها.

2- أبعاد الصلابة النفسية:

تظهر أبعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها كوبازا والتي اشارت 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). (kobasa 1979)

2-1- الالتزام: يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدرا لمقاومة مثيرات المشقة وقد أشار "جونسون وسارسون" (jhonson , 978 sarson) إلى هذه النتيجة، حيث تبين لهم أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب كما أشارت "هينك" "henk" إلى أهمية هذا المكون لدى من يمارسون مهنة شاقة كالمحاماة والتمريض وطب الأسنان (mydon 1986) وتعرف "جيهان حمزة" (2002) الالتزام بأنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته، وتحديد لأهدافه وقيمه في الحياة وتحمله المسؤولية وأنه يشير أيضا إلى اعتقاد الفرد بقيمة وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته أو للجميع.

وقد أشارت كوبازا إلى أن الالتزام يمثل القدرة على ادراك الفرد لقيمه وأهدافه وتقدير امكانياته ليكون لديه هدف يحقق وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية، فالالتزام يمثل الالتزام الذاتي من جانب الفرد نحو نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين.

فهو يمثل التزام الفرد نحو التعامل بإيجابية مع الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف هادفة وذات معنى فالفرد الذي لديه نزعة قوية نحو الالتزام يندمج مع الناس والأشياء والأحداث التي تدور من حوله ويمثل الانفصال الانعزال isolated، والاغتراب مضيق للوقت. (عباس، 2010).

وقد أشارت كوبازا ومادي وبكسيتي (1985: 525) kobasa maddi apuccetti إلى أن الالتزام الشخصي أو النفسي يضم كلا من:

أ- الالتزام اتجاه الذات: وعرفته بأنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة وتحديد اتجاهاته الإيجابية على نحو تميزه عن الآخرين.

ب- الالتزام اتجاه العمل: " وعرفته بأنه اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في انجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه" وقد صنف أبو ندى (2007) الالتزام الى ثلاثة أنواع:

1- الالتزام القانوني: ويتمثل في تقبل الفرد للقوانين الشرعية ثم الوضعية السائدة في مجتمعه وامتناله لها وتجنبه مخالفتها.

وقد ارتبطت طبيعة الالتزام القانوني ببعض المهن وميزات محدداته طبيعة المهن ومن أبرزها المحاماة فنجد أن ممارسي هذه المهنة يلتزمون بالجوانب القانونية بوصفها محددة لطبيعتها الشاقة كما يلتزمون بنفس المحددات القانونية أثناء ممارسة حياتهم الشخصية.

ويعرف عبد الله (1991: 290) 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.

2- الالتزام الديني: ويعرفه الصنيع (2002: 92) بأنه التزام المسلم بعقيدة الايمان الصحيح وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والانهاء عن اتيان ما نهى عنه.

3- الالتزام الأخلاقي: وقد عرفه جونسون 1991 بأنه " اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقته الشخصية والاجتماعية"، ويحمل هذا التعريف الالتزام في مضمونه لهذا الشكل معنى

الأكراه الذاتي الذي أشار إليه جونسون بوصفه (التزاميا) داخليا يرتبط بالقيود الاجتماعية إلا أن 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 فإنه يلتزم لها من واقع سعادته بها ورضاه عنها. (زينب راضي، 2008، ص 25)

2-2- التحكم: ترى كوباز التحكم بأنه اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث، وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له فإدراك التحكم يمثل توجه الفرد نحو احساس بالفعالية والتأثير في ظروف الحياة المتنوعة فالتحكم يمثل التوجه للشعور والتصرف كما لو كان للفرد القدرة على التأثير في مواجهة المواقف المتنوعة للحياة بدلا من الاستسلام والشعور بالعجز عند مواجهة كوارث وطوارئ الحياة. (kobasa , 1979)

ويشير فولكمان إلى أن التحكم يتضمن اعتقاد الفرد بإمكانية تحكمه في المواقف الضاغطة التي يتعرض لها. (زينب راضي، 2008: 27)

كما يعرف (weibe (1991: 98 التحكم بأنه اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل وتفسير وتقدير الأحداث والمواجهة الفعالة.

وترى جيهان حمزة (2002) أن التحكم هو اعتقاد الفرد في قدرته على التحكم في أحداث الحياة المتغيرة للمشقة النفسية سواء أكان ذلك معرفيا أو وجدانيا أم سلوكيا.

وقد أوضح (هريس hairis) أن التحكم يعد تصور الفرد أن الأحداث وتجارب الحياة يمكن التحكم فيها وتوقعها، وأنها تمثل نتيجة أعماله، فهو يمثل اعتقاد الفرد بحدوث الأحداث الشاقة، ورؤيتها كمواقف يمكن التعامل معها والتحكم فيها، والفرد الذي لديه نزعة قوية نحو التحكم يعتقد أنه لو كافح وحاول فإنه بذلك لديه احتمال قوي في التأثير في النواتج التي تحدث من حوله. (عباس، 2010).

ويشير الرفاعي 2003 إلى أن التحكم يتضمن:

1- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة: ويحسم هذا التحكم المتصل باتخاذ القرار طريقة التعامل مع المواقف سواء بإنمائه أو تجنبه أو بمحاولة التعايش معه ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف نفسه وظروف حدوثه حيث يتضمن الاختيار من بين البدائل فالمريض هو الذي يقرر أي الأطباء سوف يذهب إليهم ومتى يذهب والجراءات التي يتبعها.

2- التحكم المعرفي (المعلوماتي) استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغط:

يعد التحكم المعرفي أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة إذا ما تم على نحو ايجابي، فيختص هذا التحكم بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية، بكفاءة عند التعرض للمشقة كالتفكير في الموقف، وإدراكه بطريقة ايجابية ومتفائلة وتفسيره بصورة منطقية وواقعية، وبمعنى آخر أن الشخص يتحكم في الحدث الضاغط باستخدامه بعض الاستراتيجيات العقلية مثل تشتيت الانتباه بالتركيز في أمور أخرى، أو عمل خطة للتغلب على المشكلة.

ويختص التحكم المعلوماتي بقدرة الفرد على استخدام كافة المعلومات المتاحة عن الموقف 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 الفرد لتناوله ويقل القلق المصاحب للتعرض له وتسهل السيطرة عليه.

3- التحكم السلوكي: وهو القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي، 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.

4- 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 أنه موقف ذو معنى وقابل للتناول والسيطرة عليه، وبمعنى آخر نظرة الشخص للحدث الضاغط ومحاولة إيجاد معنى له في حياته، مما يؤدي لتخفيف أثر الضغوط.

ومن يتسم بقوة التحكم سيكون لديه اعتقاد بأنه يمكن أن يتحكم في أحداث حياته ويحمل نفسه مسؤولية ما يحدث له من أجل التأثير فيما يحدث حوله، حتى لو كان في سياق صعب، وبزعجه الاحساس بإنعدام الحيلة والسلبية، ويميل للتصرف بطريقة تؤثر في أحداث الحياة بدلا من الشعور بالعجز عندما تقابله الشدائد والمحن.

3-3- التحدي: تعرفه كوبازا اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة، هو أمر طبيعي، بل حتمي لا بد منه لارتقائه، أكثر من كونه تهديدا لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية.

(kobasa, 1979 :70)

كما يعرف توماكا 1996 tomaka التحدي بأنه تلك الاستجابات المنظمة التي تنشأ رداً على المتطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فيسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معا وتوصف بأنها استجابات فعالة.

ويعرفه مخيمر 1997:14 بأنه اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته، هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط عليه.

ويتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة، وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة باعتبارها أمورا طبيعية لابد من حدوثها لنمو وارتقاءه، مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة، وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة، وإذا اتسم المرء بقوة التحدي وهو يعني اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيرات على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري ويشكل فرصة للنمو وللنضج وليس أمرا باعثا على التهديد فإنه يستمر في التعلم من تجاربه السابقة والموجبة، ويعتبرها مصدرا للنمو الانجاز وعلى ذلك فإن الحرص على المرور بتجارب مألوفة والاحساس بالتهديد نتيجة للتغير تبدو له أمور سطحية كما يعتقد بأن التغير وليس الثبات هو الطبيعي في الحياة، وأن التعامل الفعال الايجابي مع التغير يؤدي إلى النضج وليس لتهديد الاحساس بالأمن. (محمد، 2002، ص 14)

3-النظريات والنماذج المفسرة للصلابة النفسية

3-1- نظرية (kobasa, 1983) والدراسات المنبثقة عنها:

لقد قدمت كوبازا نظرية رائدة في مجال الوقاية من الاصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية تناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوما حديثا في هذا المجال واحتمالات الاصابة بالأمراض.

واعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية كما بين ذلك (miteson, 1987) أن أسس النظرية تمثل في آراء بعض العلماء أمثال فرانكل، وماسلو وروجرز، والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال امكانياته الشخصية بصورة جيدة.

3-2- نموذج لازاروس "Lazarus" يعد هذا النموذج من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل حددت في ثلاث عوامل رئيسية وهي:

1- البيئة الداخلية للفرد.

2- السلوك الإدراكي المعرفي.

3- الشعور بالتهديد والاحباط.

وذكر لازاروس "Lazarus" أن حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول طريقة ادراك الفرد للموقف، واعتباره ضغطا قابلا للتعايش تشمل عملية الادراك الثانوي وتقييم الفرد لقدراته الخاصة وتحديد مدى كفاءته في تناول المواقف الصعبة، فتقدير الفرد لقدراته على نحو سلبي والجزم بضعفها وعدم ملاءمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعر بالتهديد وهو يعني عند لازاروس "Lazarus" توقع حدوث الضرر سواء البدني أو النفسي، ويؤدي الشعور بالتهديد بدوره إلى الشعور بالإحباط متضمنا الشعور بالخطر أو الضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل. (المرجع السابق، نفس الصفحة)

3-3- نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا:

لقد ظهر حديثا في مجال الوقاية من الاصابة بالاضطرابات أحد النماذج الحديثة الذي أعاد النظر في نظرية كوبازا وحاول وضع تعديل جديد لها وهذا النموذج قدمه (فنك، 1992) وتم تقديم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والادراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى وذلك على عينة قوامها 167 جنديا اسرائيليا، واعتمد الباحث على المواقف الشاقة الواقعية في تحديد لدور الصلابة وقام بقياس متغير الصلابة والادراك المعرفي للمواقف الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة شهور وبعد انتهاء هذه الفترة التدريبية (بدر، 2015، ص ص 18-19) وقد توصل فنك من هذه الدراسة إلى نتائج مهمة وهي ارتباط مكوني الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد فارتبط الالتزام جوهريا بالصحة العقلية من خلال تخفيف الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال خاصة استراتيجية ضبط الانفعال حيث ارتبط ببعد التحكم ايجابيا بالصحة العقلية من خلال ادراك الموقف على أنه أقل مشقة، واستخدم استراتيجية حل المشكلات للتعايش.

وقام فنك باجراء دراسة ثانية وذلك عام (1995) لها نفس أهداف الدراسة الأولى وذلك على عينة من الجنود الاسرائيليين أيضا ولكنه استخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة أشهر تم خلالها تنفيذ المشاركين للأوامر المطلوبة منهم حتى وإن تعارضت مع ميولهم واستعداداتهم الشخصية (الواقعية) وطرق التعايش قبل فترة التدريب وبعد الانتهاء منها تم التوصل لنفس نتائج الدراسة الأولى. (المرجع السابق، ص20).

4-أهمية الصلابة النفسية:

اتفق كثير من الباحثين مع كوبازا على أن الصلابة عامل مهم في توضيح كيف أن بعض الناس يمكن أن يقاوموا ولا يمرضون؟ وهذا ما جعلها تقدم عدة تفسيرات توضح السبب الذي جعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد، ويمكن فهم العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط التي تواجه الفرد، وذلك ما جعل الصلابة النفسية مجالا خصبا للبحث المستمر (عودة، 2010).

وبهذا الخصوص يرى كل من "مادي" و "كوبازا" أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة الارجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الارهاق وما يصاحبه من أمراض جسمية واضطرابات نفسية (حمادة، عبد اللطيف، 2002) وذكرت شيلي وتايلور shely et tailor أنه منذ الدراسة الأولى التي قامت بها كوبازا أجريت العديد من الابحاث التي أظهرت أن الصلابة النفسية ترتبط بكل من الصحة النفسية والجسمية الجيدة (ياغي، 2006).

ووجد كل من مادي وكوبازا maddi et kobasa أن الأشخاص ذووا الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط حيث تفيدهم في خفض تهديد الحياة الضاغطة من رؤيتها من منظور أوسع وعلى العكس من ذلك يعتمد الأفراد ذووا الصلابة المنخفضة إلى أسلوب المواجهة التراجعي والذي يتضمن نكوصا وفيه يقومون بالتجنب أو الابتعاد على المواقف التي يمكن أن تولد ضغطا لديها. (عسكر، 2015، ص39). ومن خلال ما سبق تظهر أهمية الصلابة النفسية في حياتنا اليومية وهذا ما يدفعنا إلى دراستها والتعرف على مستواها لدى عينة الدراسة.

5- خصائص الصلابة النفسية:

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

- الاحساس بالالتزام (sense of commitment) أو النية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تراجعهم.
- الايمان بالسيطرة (be life of control) الاحساس بأن الشخص نفسه هو سبب الحدث الذي حدث في حياته، وأن الشخص يستطيع أن يؤثر على بيئته.
- التحدي وهو الرغبة في احداث التغيير ومواجهة الانشطة الجديدة التي تكون بمثابة فرص للنماء والتطوير. (Taylor, 1995 : 261)

وتنقسم خصائص ذوي الصلابة النفسية إلى قسمين هما:

5-1- خصائص الأفراد مرتفعي الصلابة النفسية:

من خلال الدراسات التي أجرتها كوبازا توصلت إلى ان الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يتميزون بعدد من الخصائص وهي:

- القدرة على الصمود والمقاومة.
- لديهم انجاز أفضل.
- أكثر اقتدار ويميلون إلى القيادة والسيطرة.
- ذوا وجهة داخلية للضبط.
- أكثر مبادأة ونشاط وذو دافعية أفضل. (راضي 2008، ص41)

ونخلص من هذه الخصائص السابقة أن الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية بأنهم أصحاب ضبط داخلي، وقادرون على الصمود والمقاومة ولديهم القدرة على الانجاز في العمل، والقدرة على اتخاذ القرارات السليمة، وحل المشكلات والقدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها.

5-2- خصائص الأفراد منخفضي الصلابة النفسية:

من بين أهم الخصائص التي يتصف بها الأفراد منخفضي الصلابة ما يلي:

- عدم القدرة على الصبر وعدم تحمل المشقة.
- عدم القدرة على تحمل المسؤولية.
- قلة المرونة في اتخاذ القرارات.

- الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة.
- سرعة الغضب والحزن الشديد والميل إلى الاكتئاب والقلق.
- ليست لديهم قيم ومبادئ معينة.
- التجنب.
- عدم القدرة على التحكم الذاتي. (عسكر، 2015، ص ص 44-46).

6- بعض المضامين التطبيقية للصلابة النفسية:

إذا كان تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا مفر منه، حيث أن واقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات والأزمات وأشكال الفشل والنكسات والظروف غير المواتية وإذا كنا لا نستطيع أن نتجنب خبرات الاحباط أو الفقد، أو نهرب من متطلبات التغير في النمو الشخصي في أي مرحلة من مراحل النمو فأننا نستطيع أن نهتم بدراسة وتقوية مصادر المقاومة stress résistance أي تلك العوامل والمتغيرات النفسية والبيئية التي يمكن أن تحيد أو تعادل ما للأحداث الضاغطة من آثار سلبية على سلامة الأداء النفسي للفرد، وهي تمثل نقاط قوة لدى الفرد وتساعد على أن يظل محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية رغم تعرضه للضغوط. ومن أهم المتغيرات النفسية التي تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية في مواجهة الضغوط هو متغير الصلابة النفسية ويمكن الاستفادة من الصلابة النفسية في المجالات الآتية: (عماد مخيمر، 2002، ص14)

1- في التنشئة الاجتماعية: حيث أشارت نتائج دراسة الباحث عن ادراك القبول الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية إلى أن نمو الصلابة النفسية يتوقف بصفة أساسية على طبيعة العلاقة بين الوالدين وأبنائهم فإدراك الأبناء للدفع والمحبة اذا اقترن بشعور الوالدين ذاتهما بالقيمة، وتشجيع الوالدين لأبنائهم على اتخاذ القرارات بأنفسهم وحل المشكلات المناسبة لسنهم وكذلك تشجيعهم على المبادأة والاستكشاف والاقترام والتحدي، فإن هذا يجعلهم أكثر صلابة وشعوراً بالقيمة والكفاية والفاعلية وهذا معناه أنه حتى يكون لدينا نماذج تتسم بالصلابة النفسية والقدرة على التحدي والتحكم فلا بد أن تتضمن أساليب التنشئة اشعار الأبناء بالدفع الذي يمثل قاعدة الأمن والأمان والتحكم والتحدي وتحقيق الذات.

2- في البرامج الوقائية والارشادية والعلاجية: إذا كانت الصلابة النفسية من المتغيرات التي تساعد الفرد على التحدي والتحكم والمثابرة ومواجهة الضغوط بل والعمل أثناء التعرض لهذه

الضغوط الجسمية والنفسية فإن البرامج الوقائية والارشادية والعلاجية يجب أن تركز على الخبرات التي من شأنها أن تزيد من الصلابة النفسية.

3- في العلاقات مع الآخرين: أشارت نتائج بعض الدراسات (عماد مخيمر، 1997، kabasa، 1983، puccetti) إن الصلابة النفسية عندما تتفاعل مع المساندة الاجتماعية فإن الآثار السلبية للضغوط النفسية تقل كثيرا لدى الفرد ومن ثم فيجب اعطاء الأبناء الثقة في أنفسهم وفي الآخرين، ونعلمهم طلب العون من الآخرين عند الحاجة، وكذلك تقديم العون للآخرين عند الحاجة، وكذلك الالتزام الأخلاقي اتجاه الذات والآخرين.

4- في 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 ومقاومة الأمراض الجسمية وسرعة الشفاء منها.
- النجاح الدراسي والتغلب على خبرات الفشل والفشل سواء كان فشل في العلاقات أو في الدراسة أو في العمل.
- النجاح في الألعاب والمسابقات الرياضية والمنافسة فيها وتدريبات القيادة والادارة.
- في المهن التي تتطلب التعرض لضغوط مستمرة (المحامين، الأطباء، رجال الأعمال).
- في مرحلة المراهقة والشباب للمساعدة في تحقيق الأهداف والهوية من خلال التحكم والتحدي والمثابرة.

خلاصة الفصل:

في نهاية هذا الفصل ومما سبق التعرض إليه يتضح أن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعمل كواق للفرد من الضغوط النفسية والجسمية ويعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة، ويخلق نمطا من الشخصية شديدة التحمل تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من آثارها السلبية، ليصل إلى مرحلة التوافق وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنظرة مليئة بالأمل والتفاعل، تخلو من القلق والاكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثالا للاستحسان.

وما يثبت ما خلصنا إليه في هذا الفصل أو يتعارض معه هو ما سنقوم باستخلاصه من دراستنا الميدانية في الفصول اللاحقة من الدراسة.

الفصل الرابع

الاجراءات المنهجية

تمهيد

1-منهج الدراسة

2-حدود الدراسة

3-الدراسة الاستطلاعية

4-الدراسة الأساسية

5-أدوات جمع البيانات

6-الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة

7-الأساليب الإحصائية

تمهيد:

بعد ما تم عرضه من تراث نظري في الفصول السابقة والتي تضمنت الضغط النفسي ومصادره في الفصل الثاني والتراث النظري لمتغير الصلابة النفسية في الفصل الثالث. سوف نستعرض في هذا الفصل تفاصيل الدراسة الميدانية من حيث الخطوات المتبعة وفقا لما أتت به تساؤلات الدراسة وتماشيا مع أهدافها محاولة منا للإجابة عن هذه التساؤلات وقد تناولنا في هذا الفصل المنهج المستخدم في الدراسة، الحدود المكانية والزمانية، نوع العينة وحجمها وتوزعها عبر مدارس الولاية وأخيرا الأدوات التي تم اعتمادها في جمع البيانات اضافة إلى عرض التصميم وأساليب المعالجة الاحصائية التي تبنتها.

1-منهج الدراسة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي باعتباره الأنسب لهذه الدراسة؛ حيث يسمح بوصف الضغوط النفسية والصلابة النفسية وصفا دقيقا، ويعبر عن هذه المتغيرات كما وكيفا، ومن ثم يتم بواسطته استخلاص النتائج وتقييمها واختبار فرضيات الدراسة. فهو: "أسلوب من أساليب البحث الذي يدرس الظاهرة دراسة كيفية توضيح خصائصها، ودراسة كمية توضيح حجمها، ومتغيراتها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى"(عطوي جودت، 2000، ص 173).

2-حدود الدراسة:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بابتدائيات الموزعة عبر ولاية الاغواط في الفترة الممتدة من 22 فيفري إلى غاية 27 فيفري من السنة الدراسية (2019 - 2020) في حين كانت فترة الدراسة الأساسية ممتدة من 15 ماي 2020 إلى 02 جوان 2020.

3-الدراسة الاستطلاعية:

3-1- عينة الدراسة: وشملت ثلاثون أستاذة موزعة على 3 ابتدائيات: أحمد شطة (10) أستاذات، الشائفة عبد القادر (10) أستاذات، هلالبة عبد الرحمان (10) أستاذات وقد اختيرت بطريقة قصدية غرضية.

4- الدراسة الأساسية:

4-1- حجم العينة:

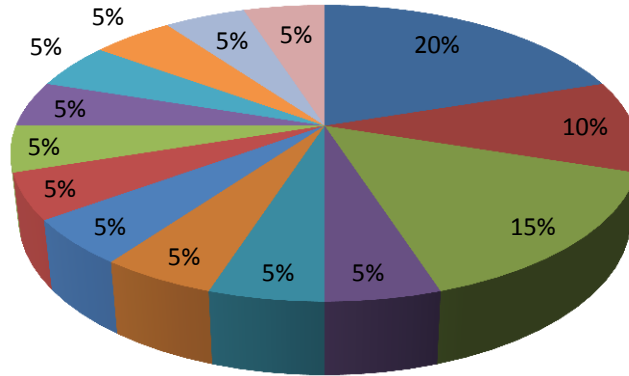
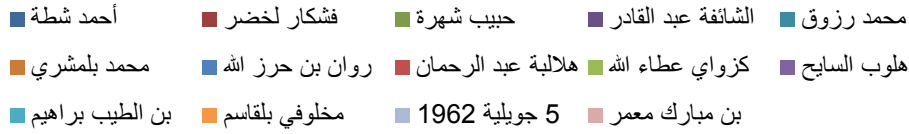
تكونت عينة الدراسة من (40) أستاذة تمت اختيارها بطريقة قصدية غرضية وقد توزعت عبر مدارس ولاية الأغواط، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم(1): يبين توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية عبر مدارس ولاية الأغواط

اسم المدرسة	التكرارات	النسبة المئوية
أحمد شطة	08	20%
فشكار لخضر	04	10%
حبيب شهرة	06	15%
الشائفة عبد القادر	02	5%
محمد رزوق	02	5%
محمد بلمشري	02	5%
روان بن حرز الله	02	5%
هلالبة عبد الرحمان	02	5%
كزواي عطاء الله	02	5%
هلوب السايح	02	5%
بن الطيب براهيم	02	5%
مخلوفي بلقاسم	02	5%
5 جويلية 1962	02	5%
بن مبارك معمر	02	5%
المجموع	40	100%

الشكل رقم 1: يبين توزيع عينة الدراسة عبر مدارس ولاية الأغواط

توزيع عينة الدراسة عبر مدارس ولاية الأغواط



4-2- خصائص العينة :

تتمثل خصائص عينة الدراسة في ما يلي:

4-2-1- الحالة العائلية:

جدول رقم (02): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الحالة العائلية:

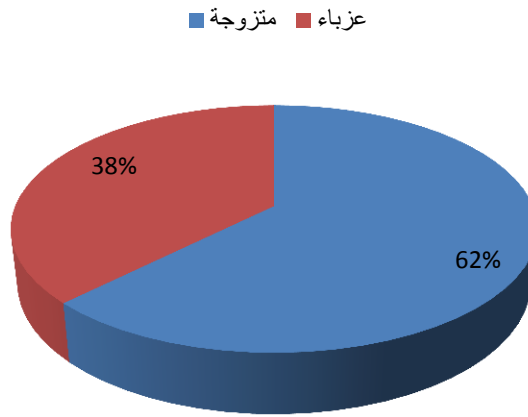
الحالة العائلية	التكرار	النسبة المئوية %
متزوجة	25	62.50%
عزباء	15	37.50%
المجموع	40	100%

يلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن عدد أفراد العينة من المتزوجات (25) و المقدر

ب (62.50%) اكبر من عدد العازبات (15) و المقدر ب (37.50%).

الشكل رقم 2: يبين توزيع أفراد العينة حسب الحالة العائلية

توزيع عينة الدراسة حسب الحالة العائلية



4-2-2- سنوات التدريس:

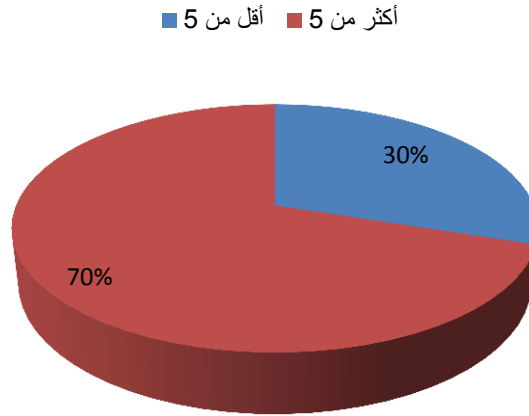
جدول رقم (03): توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب سنوات التدريس:

سنوات التدريس	التكرار	النسبة المئوية %
أقل من 5	12	30%
أكثر من 5	28	70%
المجموع	40	100 %

يلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن عدد أفراد العينة من الأساتذات التي خبرتهن أقل من 5 سنوات (12) و المقدّر بـ (30%) أقل من عدد الأساتذات التي خبرتهن أكثر من 5 سنوات (28) و المقدّر بـ (70%).

الشكل رقم 3: يبين توزيع أفراد العينة حسب سنوات التدريس

توزيع أفراد العينة حسب سنوات التدريس



4-3- كيفية تطبيق اجراءات الدراسة:

بعد التأكد من سلامة و صلاحية أدوات الدراسة و تحديد عينة الدراسة و طريقة اختيارها بشكل نهائي، قمنا بالاتصال بالأستاذات عن طريق تقنية الإيميل. و شرحنا لهن موضوع الدراسة و الغرض منها و كذا طريقة الإجابة عليه، و بالرغم من استغراقنا لبعض الوقت في إجراء الدراسة، نظرا لصعوبة الظروف في إعادة جمع الاستبيانات إلا أننا استطعنا استرجاع كل العينة حيث لم يتم الغاء أي منها.

5- أدوات جمع البيانات:

5-1- استبيان مصادر الضغوط النفسية: مأخوذ من رسالة دكتوراه للباحثة شويطر خيرة لدراسة بعنوان: " استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، جامعة وهران 2 " .

وهو أداة لفظية تهدف إلى الكشف عن مصادر الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة بقطاع التعليم وركزنا على التعليم الابتدائي فقط، والاستبيان مكون من (37) عبارة موزعة على بعدين رئيسيين هما مصادر الضغوط المهنية، ومصادر الضغوط الأسرية كلاهما يضم أبعادا فرعية، عبء العمل، صراع لدور، العلاقة مع الزملاء، ضغط الأبناء...

بالنسبة لتعليمات الاستبيان تم توضيح الهدف منه وكيفية الاجابة المتمثلة في وضع علامة (×) أمام احدى البدائل الأجوبة التالية:

كما تم تقديم من خلال تعليمات الاستبيان مثالا توضيحيا لتسيير عملية الاجابة، أيضا تمت طمأنة المبحوثات أن اجابتهن ستحاط بالسرية التامة وسيتم استخدامه لغرض البحث العلمي فقط. أما بالنسبة لطريقة التصحيح فهي كالآتي:

- في حالة الاجابة ب تنطبق علي: تعطى الدرجة 3
- في حالة الاجابة ب تنطبق علي نوعا ما: تعطى الدرجة 2
- في حالة الاجابة ب لا تنطبق علي: تعطى الدرجة 1

مع العلم أن توزيع الدرجات على الاجابات أو البدائل يحافظ على نفس الكيفية بالنسبة لكل العبارات، لكونها كلها صيغت في اتجاه موجب.(خيرة شويطر، ص168).

5-2 استبيان الصلابة النفسية: من اعداد الدكتور عماد محمد أحمد مخيمر (2002) وهو أداة تعطى تقديرا كميا لصلابة الفرد النفسية ويمكن تعريفها وفقا للتراث المتاح كالتالي: هي اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة.

(kobassa, 1982, pines, 1986)

والأداة مكونة من (47) عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد وتقع الاجابة على استبيان في ثلاثة مستويات (دائما، أحيانا، أبدا) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى اذا كانت الاجابة:

- تنطبق علي: 3 درجات
- تنطبق علي أحيانا: 2 درجات
- لا تنطبق أبدا: 1 درجة واحدة

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

وللتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات response تم 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 التصحيح بعلامة * ينبغي أن تصحح في الاتجاه العكسي، بمعنى أن هذه العبارات تصحح كالآتي:

تتطبق دائماً: الدرجة 1

تتطبق أحياناً: الدرجة 2

لا تتطبق أبداً: الدرجة 3

وبلغ عدد العبارات التي يجب أن توضع لها الدرجة المعكوسة 15 عبارة أي 31% من مجموع عبارات الاستبيان (عماد مخيمر، 2002، ص ص 16-17) واشتمل الاستبيان على ثلاثة أبعاد هي:

1- **بعد الالتزام:** والذي يعرف على أنه نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمة الآخرين من حوله.

حيث تنتمي لهذا البعد (16) من العبارات وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد أن الفرد أكثر التزاماً تجاه نفسه وأهدافه وقيمة الآخرين.

2- **بعد التحكم:** والذي يعرف على أنه مدى اعتقاد الفرد على أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له.

وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد أن الفرد لديه تحكم واعتقاد في مسؤولية الشخصية عما يحدث له حيث ينتمي لهذا البعد (15) من العبارات.

3- **بعد التحدي:** والذي يعرف على أنه اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً لها، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية.

وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى اعتقاد الفرد بأن أي تغيير يطرأ على حياته إنما هو أمر مثير وضروري أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادأة والاستكشاف والتحدي حيث ينتمي لهذا البعد 15 من العبارات (محمد رزق، 2011، ص ص 101-102).

6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

6-1 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة حسب مصممها:

6-1-1 الخصائص السيكومترية لاستبيان مصادر الضغوط النفسية

قامت الباحثة مصممة الاستبيان بتقدير صدق درجات الاستبيان حيث استعملت صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي بين الفقرات وأبعادها وقد اتضح من خلال نتائجها تكامل في نتائج صدق استبيان، فبالنسبة لنتائج تحكيم المحكمين كان فيها اجماع على قياس الفقرات للخاصية المقاسة ودعمتها نتائج صدق "الاتساق الداخلي" من خلال مستويات الارتباط المقبولة للفقرات بأبعادها، وكذلك دلالتها الاحصائية في حين قدر ثبات درجات الاستبيان بواسطة الاتساق الداخلي و"ألفا كرونباخ" وأفرزت نتائج مقبولة بالنسبة للأبعاد الفرعية، حيث تراوحت ما بين 0.54 و 0.81. (خيرة شويطر، 2016).

6-1-2 الخصائص السيكومترية لاستبيان الصلابة النفسية

تم حساب ثبات وصدق الاستبيان على عينة من طلاب الجامعة من كلية آداب الزقازيق، وبلغ عددها (80) منهم (45) ذكر و (35) أنثى.

حيث تم حساب معامل الثبات بطريقتين هما:

الاتساق الداخلي: حيث وجد ارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي اليه، وكذلك

درجة كل بعد والدرجة الكلية للاستبيان وجميعها دالة عند مستوى 0.05 ومستوى 0.01

معامل ألفا: قدر معامل ألفا لكل بعد من أبعاد الاستبيان ب: الالتزام 0.69، التحكم 0.76،

التحدي 0.72 وقدرت الدرجة الكلية 0.85 وهذا ما دل على ارتفاع معامل ثبات الاستبيان ككل

0.085 عند مستوى دلالة 0.01 في حين تم حساب الصدق للأداة عن طريق الصدق الظاهر

حيث عرض الباحث عبارات الاستبيان على ثلاثة من المحكمين المتخصصين وترتب عن صدق

المحكمين أن تم تعديل صياغة بعض عبارات الاستبيان ولأن صدق المحكمين صدق ظاهري فقد قام الباحث بحساب **الصدق التلازمي** للأداة مع مقياس قوة الأنا (محمد شحاتة، ربيع، 1981). وكان معامل الارتباط بين الأداة الحالية ($r = 0.75$) وهو دال عند مستوى 0.01 (عماد مخيمر، 2002، ص ص 22-23).

6-2- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية:

6-2-1 استبيان الضغوط النفسية

6-2-1-1- صدق استبيان الضغوط النفسية:

تم التحقق من صدق استبيان باستخدام الصدق التمييزي، بأسلوب المقارنة الطرفية، وتقوم هذه الطريقة على أحد مفاهيم الصدق، وهو قدرة استبيان على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها" (معمرية، 2007، ص 158). حيث تم ترتيب درجات أفراد العينة على استبيان في توزيع تنازلي ثم تم سحب 27% من طرفي التوزيع، لنتحصل على (8) فردا من طرفي التوزيع، بمعنى صارت لدينا عينتان متطرفتان متساويتان، عدد أفراد كل مجموعة يساوي (8) افراد. تسمى إحداهما العينة العليا، والأخرى العينة الدنيا. بعدها تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل عينة، ثم حساب قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم(04): دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا في الضغوط النفسية.

المتغير	العينة العليا ن=08		العينة الدنيا ن=08		قيمة "ت"	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الضغوط النفسية	100.62	1.30	66.87	7.91	11.89	دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)

يتبين من الجدول رقم(04) أنّ قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطين دالة إحصائياً عند مستوى $(\alpha=0.05)$ لدلالة الطرفين، مما يشير إلى أن استبيان له القدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين، مما يدل على صدق استبيان.

6-2-1-2- الثبات: بطريقة ألفا كرونباخ:

جدول رقم(05): يبين معامل ثبات استبيان الضغوط النفسية باستخدام ألفا كرونباخ.

عدد البنود	37
معامل الفا كرونباخ	0.890

يتضح من خلال الجدول رقم(05) أنّ معامل الثبات باستخدام معامل (ألفا كرونباخ) تساوي (0.89) وهي قيمة مقبولة جداً، وتشير إلى تمتع استبيان بثبات عال.

6-2-1-3 الثبات: بطريقة التجزئة النصفية:

في هذه الطريقة، يتم تقسيم استبيان إلى قسمين متساويين، ليحصل كلّ فرد من أفراد العينة على درجتين إحداهما في النصف الأول وثانيهما على النصف الأخير، ثم يحسب معامل الارتباط برسون بين النّصفين. (معمرية، 2007، 176) فبعد حساب معامل ارتباط برسون، تمّ تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون و جوثمان حسب التّباين ومعامل الفا بين النّصفين للتّصحيح والجدول التّالي يوضح ذلك.

جدول رقم(06): معامل ثبات استبيان الضغوط النفسية بطريقة التجزئة النصفية.

استبيان	عدد البنود	معامل برسون	معامل جوثمان
الضغوط النفسية	37	0.821	0.896

يتّضح من خلال الجدول رقم (06) أنّ معامل الثّبات باستخدام التّجزئة النّصفية للاستبيان قد بلغ (0.82) وبعد إجراء تعديل الطّول باستخدام معادلة (جوثمان) تم الحصول على قيمة (0.89) وهي قيمة مقبولة جداً وتدلّ على تمتع استبيان بثبات مقبولا جداً.

6-2-2- استبيان الصلابة النفسية

6-2-2-1- صدق استبيان الصلابة النفسية:

تم التحقق من صدق استبيان باستخدام الصدق التمييزي، بأسلوب المقارنة الطرفية، وتقوم هذه الطريقة على أحد مفاهيم الصدق، وهو قدرة استبيان على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها" (معمرية، 2007، ص 158). حيث تم ترتيب درجات أفراد العينة على استبيان في توزيع تنازلي ثم تم سحب 27% من طرفي التوزيع، لنتحصل على (8) فردا من طرفي التوزيع، بمعنى صارت لدينا عينتان متطرفتان متساويتان، عدد أفراد كل مجموعة يساوي (8) افراد. تسمى إحداهما العينة العليا، والأخرى العينة الدنيا. بعدها تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل عينة، ثم حساب قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم(07): دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا في الصلابة النفسية.

المتغير	العينة العليا ن=08		العينة الدنيا ن=08		قيمة "ت"	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الصلابة النفسية	111.25	2.37	98.37	2.06	11.56	دالة عند مستوى الدلالة (0.05=α)

يتبين من الجدول رقم(07) أنّ قيمة "ت" لدلالة الفروق بين الم توسطين دالة إحصائيا عند مستوى (0.05=α) لدلالة الطرفين، مما يشير إلى أن استبيان له القدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين، مما يدل على صدق استبيان.

6-2-2- الثبات: بطريقة ألفا كرونباخ:

جدول رقم(08): يبين معامل ثبات استبيان الصلابة النفسية باستخدام ألفا كرونباخ.

عدد البنود	47
معامل الفا كرونباخ	0.851

يتضح من خلال الجدول رقم(08) أنّ معامل الثبات باستخدام معامل (ألفا كرونباخ) تساوي (0.85) وهي قيمة مقبولة جداً، وتشير إلى تمتع استبيان بثبات عال.

6-2-2-3 الثبات: بطريقة التجزئة النصفية:

في هذه الطريقة، يتم تقسيم استبيان إلى قسمين متساويين، ليحصل كلّ فرد من أفراد العينة على درجتين إحداهما في النصف الأول وثانيهما على النصف الأخير، ثم يحسب معامل الارتباط برسون بين النصفين. (معمرية، 2007، 176) فبعد حساب معامل ارتباط برسون، تمّ تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براونو جوثمان حسب التباين ومعامل الفا بين النصفين للتصحيح والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم(09): معامل ثبات استبيان الصلابة النفسية بطريقة التجزئة النصفية.

استبيان	عدد البنود	معامل برسون	معامل جوثمان
الصلابة النفسية	47	0.779	0.819

يتّضح من خلال الجدول رقم (09) أنّ معامل الثبات باستخدام التجزئة النصفية للاستبيان قد بلغ (0.77) وبعد إجراء تعديل الطول باستخدام معادلة (جوثمان) تم الحصول على قيمة (0.81) وهي قيمة مقبولة جداً وتدلّ على تمتع استبيان بثبات مقبولا جداً.

7- الأساليب الإحصائية:

معامل الارتباط بيرسون (Person)، اختبار «T» للفروق، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسب المئوية.

الفصل الخامس
معرض ومناقشة
نتائج الدراسة

تمهيد:

بعدما تم اختيار منهج الدراسة المناسب وطريقة اختيار العينة الخاصة بالدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية وكذا تحديد الحدود الزمانية والمكانية للدراسة ثم التأكد من صحة أدوات جمع البيانات عن طريق اختبار صدقها وثباتها وبعدما تم توزيعها على عينة الدراسة واسترجاعها وأهم الأساليب الإحصائية التي الاعتماد عليها في تحليل النتائج، سنقوم في هذا الفصل بعرض أهم النتائج التي توصلنا إليها مع المناقشة والتحليل.

- 1- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى: وتنص هذه الفرضية على ما يلي:
- توجد علاقة بين الضغوط النفسية و الصلابة النفسية لدى عينة من أستاذات التعليم الابتدائي
- 1-1 عرض نتائج الفرضية الأولى:

جدول رقم (10): قيمة معامل الارتباط بيرسون

البيانات الإحصائية	العينة	قيمة "ر"	(قيمة الدلالة المحسوبة) مستوى المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
المتغيرات					
الضغوط النفسية الصلابة النفسية	40	0.253	0.116	0.05	غير دالة

يتبين من خلال الجدول رقم (10) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون ($r=0.25$) وهي غير دالة إحصائياً؛ لأن قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (0.116) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا ($\alpha=0.05$) وهذا يعني أنه لا توجد علاقة ارتباط بينين الضغوط النفسية و الصلابة النفسية لدى عينة من أستاذات التعليم الابتدائي.

1-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الأولى، أنه لا توجد علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية و الصلابة النفسية لدى عينة من أستاذات التعليم الابتدائي أفراد عينة الدراسة.

لأن قيمة معامل الارتباط بيرسون غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$). وبهذا، يمكن القول ان فرضية بحثنا لم تتحقق.

وتتفق نتائج الفرضية مع نتائج دراسة كل من "كوبازا وآخرون" (1982) ودراسة "عباس" (2010) من حيث البحث عن العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة في حين تختلف من حيث

النتيجة حيث توصلت هذه الدراسات إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من الضغوط النفسية والصلابة ولعل هذا الاختلاف بين نتائج فرضية بحثنا والدراسات الأخرى يرجع إلى حجم العينة مما أدى إلى أن العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة لم تصل إلى مستوى الدلالة الدال على قوة الارتباط.

2- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية: وتنص هذه الفرضية على ما يلي:

- مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من أستاذات التعليم الابتدائي مرتفع.

1-1 عرض نتائج الفرضية الثانية:

جدول رقم (11): قيمة اختبارات لعينة واحدة

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	قيمة "ت"	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
الضغوط النفسية	40	74	85.70	05.90	0.000	0.05	دالة

يُلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن قيمة ت لعينة واحدة (ت=5.90) وهي دالة إحصائية؛ لأن قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.05) وهذا يعني أنه توجد فرق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي ومتوسط الأستاذات أفراد عينة الدراسة في مستوى الضغوط النفسية والفروق لصالح المتوسط الحسابي.

2-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الثانية، أن مستوى الضغوط النفسية لدى الأستاذات أفراد عينة الدراسة مرتفع. حيث بلغ متوسطهن الحسابي (85.70) مقارنة بالمتوسط الفرضي الذي بلغ (74) ومنه يمكننا القول أن مستوى الضغوط النفسية لدى الأستاذات أفراد عينة الدراسة مرتفع وعليه يمكننا القول ان فرضية بحثنا قد تحققت.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "الشهراني ورفاع" (1995) حيث هدفت الدراسة إلى معرفة مصادر الاجهاد النفسي وأساليب التكيف لها لدى معلمي ومعلمات العلوم بالمنطقة الجنوبية الغربية بالمملكة العربية السعودية لدى عينة مكونة من (460) معلما ومعلمة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن 85% من معلمي ومعلمات العلوم يعانون من الاجهاد النفسي نتيجة لتعدد

مصادر الضغوط وهذا ما ظهر في دراستنا من حيث ارتفاع مستوى الضغوط لدى أستاذات التعليم الابتدائي نتيجة لتعدد مصادر الضغوط لديهن سواء المهنية أو الاجتماعية أو الأسرية.

3- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة: وتنص هذه الفرضية على ما يلي:

لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة العائلية (متزوجة _ عزباء)

3-1 عرض نتائج الفرضية الثالثة:

جدول رقم (12): نتائج اختبار "ت" للفروق.

البيانات الإحصائية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
متزوجة ضغوط نفسية عزباء	25	89.60	11.52	2.748	0.009	0.05	دالة
	15	79.20	11.69				

يتضح من خلال الجدول رقم (12) أن قيمة (2.47 = ت) وهي دالة إحصائية؛ لأن قيمة الدلالة المحسوبة (0.009) أصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا ($\alpha = 0.05$) وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجات والعازبات في مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة والفروق لصالح المتزوجات.

3-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

بيّنت نتائج الفرضية الثالثة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجات والعازبات في مساوى الضغوط النفسية لدى الأستاذات أفراد العينة والفروق لصالح المتزوجات ومنه يمكننا القول أن فرضية بحثنا لم تتحقق.

وتتفق هذه النتيجة مع ما تعايشه المرأة العاملة في قطاع التعليم خاصة المتزوجة نظرا لتعدد مصادر الضغوط لديها وخاصة ضغط الأبناء وصراع الدور وتلبية الحاجات الشخصية على عكس المرأة العازبة التي كانت مستوى الضغوط لديها أقل حدة من المرأة المتزوجة وخاصة من ناحية قلة مصادر الضغوط كضغط الأبناء وصراع الدور... وهذا ما أشارت إليه نتيجة هذه الفرضية من حيث وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المتزوجات.

4- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة: وتتص هذه الفرضية على ما يلي:
لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير سنوات التدريس (أقل من 5 سنوات _ أكثر من 5 سنوات).

4-1 عرض نتائج الفرضية الرابعة:

جدول رقم (13): نتائج اختبار "ت" للفروق.

البيانات الإحصائية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
أقل من 5 سنوات الضغوط النفسية أكثر من 5 سنوات	12	85.83	12.46	0.044	0.966	0.05	غير دالة
	28	85.64	12.77				

يتضح من خلال الجدول رقم (13) أن قيمة (0.04 = ت) وهي غير دالة إحصائية؛ لأن قيمة الدلالة المحسوبة (0.96) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا ($\alpha = 0.05$) وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأستاذات اللواتي خبرتهن في التدريس أقل من 5 سنوات واللواتي خبرتهن في التدريس أكثر من 5 سنوات في مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

4-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

بيّنت نتائج الفرضية الرابعة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأستاذات اللواتي خبرتهن في التدريس أقل من 5 سنوات واللواتي خبرتهن في التدريس أكثر من 5 سنوات في مستوى الضغوط النفسية. يمكن القول أن فرضية بحثنا قد تحققت. وتتفق نتائج هذه الفرضية مع الواقع الذي يعيشه المعلم سواء كان في بداية حياته المهنية أو في ختامها مما يدل على أن مهنة التدريس من المهن المثقلة بالضغوط ويظهر ذلك أكثر بالنسبة للمرأة العاملة في هذا القطاع لفترة 5 سنوات ليست بالمدة الطويلة إلا أن شكلت مستوى مرتفع من الضغوط لا تختلف عن الفترة المهنية الأكثر من 5 سنوات ويظهر هذا جليا من خلال نتائج الفرضية بأنه لا توجد فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير سنوات التدريس لدى أستاذات التعليم الابتدائي.

5- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة: وتنص هذه الفرضية على ما يلي:

- مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من أستاذات التعليم الابتدائي مرتفع

5-1 عرض نتائج الفرضية الخامسة:

جدول رقم (14): قيمة اختبارات لعينة واحدة

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	قيمة "ت"	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
الصلابة النفسية	40	94	104.65	14.73	0.000	0.05	دالة

يُلاحظ من خلال الجدول رقم (14) أنّ قيمة ت لعينة واحدة ($t=14.73$) وهي دالة إحصائياً؛ لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.05) وهذا يعني أنّه توجد فرق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي ومتوسط الأستاذات أفراد عينة الدراسة في مستوى الصلابة النفسية والفروق لصالح المتوسط الحسابي.

5-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الخامسة، أن مستوى الصلابة النفسية لدى الأستاذات أفراد عينة الدراسة مرتفع. حيث بلغ متوسطهن الحسابي (104.65) مقارنة بالمتوسط الفرضي الذي بلغ (94) ومنه يمكننا القول أن مستوى الصلابة النفسية لدى الأستاذات أفراد عينة الدراسة مرتفع وعليه يمكننا القول ان فرضية بحثنا قد تحققت.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "حسان" (2008) التي أجراها على عينة تتكون من (200) معلمة رياض أطفال والتي كشفت أن ارتفاع مستوى الصلابة النفسية يؤدي إلى التكيف مع الأحداث الضاغطة ويزيد من فاعلية الأفراد اتجاه مهامهم المستقبلية وأنه يوجد تأثير دال إحصائياً لمستوى الصلابة على قلق المستقبل وهذا ما جاء في نتيجة فرضية دراستنا التي تشير إلى وجود مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى الأستاذات مما يؤدي بهن إلى الاحتفاظ أكثر بصحتهن النفسية والجسمية خاصة في مدة تواجدهن في قطاع التعليم.

6- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية السادسة: وتتص هذه الفرضية على ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الحالة العائلية (متزوجة _ عزباء)

6-1 عرض نتائج الفرضية السادسة:

جدول رقم (15): نتائج اختبار "ت" للفروق.

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
متزوجة الصلابة النفسية عزباء	25	105.00	3.87	0.620	0.539	0.05	غير دالة
	15	104.06	5.65				

يتّضح من خلال الجدول رقم (15) أنّ قيمة (0.62 = ت) وهي غير دالة إحصائية؛ لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة (0.539) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا ($\alpha = 0.05$) وهذا يعني أنّه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجات والعازبات في مستوى الصلابة النفسية لدى الأستاذات أفراد عينة الدراسة.

6-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية السادسة:

بيّنت نتائج الفرضية السادسة أنّها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجات والعازبات في مستوى الصلابة النفسية لدى الأستاذات أفراد العينة ومنه يمكننا القول أن فرضية بحثنا لم تتحقق.

وتتفق نتائج هذه الفرضية التي أظهرت أن الاستاذات يتمتعن بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية سواء كن متزوجات أو عازبات وهذا ما يدل على تمتعهن كذلك بالشخصية الإيجابية الصلدة وهذا النوع من الشخصية يجب توفره في مهنة التعليم.

7- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية السابعة: وتتص هذه الفرضية على ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير سنوات التدريس (أقل من 5 سنوات _ أكثر من 5 سنوات)

7-1 عرض نتائج الفرضية السابعة:

جدول رقم (16): نتائج اختبار "ت" للفروق.

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
أقل من 5 سنوات الصلابة النفسية أكثر من 5 سنوات	12	105.66	4.83	0.919	0.364	0.05	غير دلالة
	28	104.21	4.47				

يتضح من خلال الجدول رقم (16) أن قيمة (0.91 = ت) وهي غير دالة إحصائية؛ لأن قيمة الدلالة المحسوبة (0.36) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا ($\alpha = 0.05$) وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأستاذات اللواتي خبرتهن في التدريس أقل من 5 سنوات واللواتي خبرتهن في التدريس أكثر من 5 سنوات في مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

7-2 تفسير ومناقشة الفرضية السابعة:

بنيت نتائج الفرضية السابعة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأستاذات اللواتي خبرتهن في التدريس أقل من 5 سنوات واللواتي خبرتهن في التدريس أكثر من 5 سنوات بمستوى الصلابة النفسية ومنه يمكننا القول أن فرضية بحثنا لم تتحقق.

7-3 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية السابعة:

اعتماداً على نتائج الفرضية السابعة التي أظهرت أن الأستاذات يتمتعن بمستوى مرتفع من الصلابة مما يدل على تمتعهن بالشخصية الإيجابية أو ما عبرت عليه كوبازا بالشخصية "الصلدة" فسواء كانت خبرتهن أقل من 5 سنوات أو أكثر من 5 سنوات فهذه المتغيرات لم تؤثر على مستوى الصلابة لديهن وهذا النوع من الشخصية هو ما يجب توفره في هذه المهنة الصعبة المليئة بالضغط حتى يتمكن من اتمام مشوارهن العملي دون مضاعفات وتأثيرات سلبية نفسية أو جسدية حيث شكل متغير الصلابة لديهن الجدار الواقي من الأحداث الضاغطة التي يتعرضن لها يومياً.

الاستنتاج العام:

نستنتج من خلال هذه الدراسة أنّ الضغوط النفسية والصلابة النفسية متغيران مؤثران جدا على الأستاذات العاملات في كل الاطوار وبالأخص الطور الابتدائي في مدينة الأغواط، من حيث تحقيق الاهداف التعليمية والتربوية التي تسعى اليها المدرسة الجزائرية ومن حيث صحتهن الجسدية والنفسية.

و قد توصلنا من خلال النتائج إلى ما يلي:

* عدم تحقق الفرضية الأولى للدراسة؛ والتي مفادها: توجد علاقة بين الضغوط النفسية و الصلابة النفسية لدى عينة من أستاذات التعليم الابتدائي.

* تحقق الفرضية الثانية والتي مفادها وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية لدى عينة من أستاذات التعليم الابتدائي.

* عدم تحقق الفرضية الثالث، والتي مفادها: لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة العائلية (متزوجة _ عزباء) حيث الفروق لصالح المتزوجات.

* تحقق الفرضية الرابعة، والتي مفادها: لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير سنوات التدريس (أقل من 5 سنوات _ أكثر من 5 سنوات)

* تحقق الفرضية الخامسة، والتي مفادها وجود مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى عينة من أستاذات التعليم الابتدائي.

* عدم تحقق الفرضية السادسة، والتي مفادها: توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الحالة العائلية (متزوجة _ عزباء).

* عدم تحقق الفرضية السابعة، والتي مفادها: توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير سنوات التدريس (أقل من 5 سنوات _ أكثر من 5 سنوات).

وما يمكن أن نستخلصه من هذه الدراسة، أنّ متغيري الضغوط النفسية والصلابة النفسية متغيران مهمان جدا في حياة الأستاذات عموما والعاملات في سلك التعليم بشكل عام، حيث يتأثران بعوامل عديدة ومتشعبة، لذا يجب إجراء دراسات حول هذا الموضوع لكشف أهم المتغيرات والعوامل التي تساعد على خفض مستوى الضغوط النفسية من جهة ، ورفع مستوى الصلابة النفسية من جهة أخرى.

خاتمة

خاتمة

وفي الأخير نستطيع القول بأن موضوع الضغوط النفسية من المواضيع التي أصبحت تشغل اهتمام الكثير من الباحثين نظرا للأهمية البالغة التي يحظى بها هذا النوع من المتغيرات وخاصة في الوقت الراهن، فلا يوجد انسان إلا ويعايش نوعا من الضغوط لذلك تزايد اهتمام الباحثين بدراسة الحياة النفسية للأفراد، حيث يسعى العلماء إلى محاولة فهم تلك الاضطرابات التي قد تؤثر على الحياة النفسية لديهم والتي تقف امام تحقيق أهدافهم ونجد هذا النوع من الاضطرابات يظهر حليا في مهنة التعليم حيث أصبحت الضغوط النفسية تشكل خطرا على المعلم بسبب ما ينشأ عنها من نتائج وخيمة تتمثل في اصابته ببعض الأمراض إضافة إلى ضعف ادائه ونقص الدافعية للعمل وهذا ما ينعكس على تحصيل المتعلمين.

من هذا المنطلق كان موضوع دراستنا في البحث عن العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى فئة أستاذات التعليم الابتدائي هذه الفئة اليت تعد أكثر تعرضا للضغوط نظرا لتعدد مصادرها لديهن لذا من أجل الوصول بهن إلى تحقيق نوعا من الالتزام والتوافق النفسي كان لابد أن يتوفر لديهم مستوى عال من الصلابة النفسية التي تعد احدى متغيرات الشخصية الايجابية التي تمكن الفرد من مقاومة المواقف الضاغطة وتقيه من الآثار السلبية النفسية والجسمية التي تتجم عن التعرض المستمر للضغوط وقد أظهرت نتائج دراستنا أن العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لم تصل إلى مستوى الدلالة المطلوب لربط العلاقة بينهما وعليه فيمكن القول بأن هذه النتائج نسبية في حدود عينة الدراسة وأدواتها وكذا مكان وزمن وظروف اجرائها، لذلك لابد من المواصلة في البحث في هذا النوع من الدراسات للبحث أكثر عن مصادر الضغوط وكيف يمكن التخفيف منها، عن طريق تنمية متغير الصلابة بالدرجة التي تمكن من تأثيرها على مستوى الضغوط النفسية.

وبناء على نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها ومناقشتها من خلال الاجابة على تساؤلات الدراسة وفرضياتها اقترحت الدراسة بعض الاقتراحات من بينها:

- تصميم برامج ارشادية لمعلمين بصفة عامة ولأستاذات بصفة خاصة للعمل على تخفيف مستوى الضغوط لديهم.

- عمل لقاءات دورية مفتوحة بين أستاذات كل مقاطعة من جهة وبين استاذات المقاطعات الأخرى فيما بينها لتحديد مصادر الضغوط والعمل على حل المشاكل المسببة لها وبالتالي الحد منها كضغط التلاميذ، ضغط الأولياء وغيرها.
- تفعيل مراكز الارشاد النفسي من أجل ارشاد المعلمين ومساعدتهم للتغلب على الضغوط.
- تصميم برامج ارشادية بهدف تنمية متغير الصلابة النفسية وتوجيهه الاتجاه الصحيح لمحاولة التخفيف من حدة الضغوط.
- خلق جو من التنفيس الانفعالي مرة كل شهر كتنظيم بعض الرحلات أو الخرجات الميدانية أو الاستفادة من الحمامات المعدنية وغيرها في نهاية كل موسم دراسي.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: الكتب

1. ابن منظور بن محمد بن مكرم، (1999)، لسان العرب، المجلد 7، دار الصادر، بيروت.
2. بوعلاق، محمد (2009): الموجه في الإحصاء الوصفي والاستدلالي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. ط1. الجزائر: دار الأمل للنشر.
3. ابراهيم أنيس وآخرون، (1985)، المعجم الوسيط، القاهرة، دار الفكر.
4. الرشيدي هارون توفيق، (1999)، الضغوط النفسية، ب. ط، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
5. الشخانة أحمد عبد المطيع (2010)، التكيف مع الضغوط النفسية، ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
6. شيخاني سميرة (2003)، الضغط النفسي، ط3، دار الفكر العربي، بيروت.
7. عبيدات، محمد وآخرون (1999): منهجية البحث العلمي، ط2، عمان، الأردن، دار وائل للنشر.
8. عسكر علي، (2003)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الطبعة 3، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
9. عشوي مصطفى (1994) : مدخل إلى علم النفس المعاصر، الطبعة الأولى، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
10. عطوي جودت (2000) : أساليب البحث العلمي، الطبعة الثانية، دار الثقافة للنشر، عمان، الاردن.
11. الغريير احمد نائل، وأحمد عبد اللطيف أبو سعد، (2009) التعامل مع الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الشروق، عمان، الأردن.

- 12.المخيمر عماد محمد أحمد، (2002)، استبيان الصلابة النفسية، المكتبة الانجلومصرية، القاهرة.
- 13.معمرية بشير (2007)، بحوث ودراسات متخصصة في علم النفس، الجزء الثالث، منشورات الحبر، الجزائر.
- 14.النواسية فاطمة عبد الرحيم، (2013) الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، دار المناهج للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن.
- 15.نوفل زينب راضي، (2008)، الصلابة لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقته ببعض المتغيرات، دار وائل الأردن.

ثانيا: الرسائل الجامعية

- 16.زرواق نوال، (2013)، مستويات الصلابة النفسية لدى المصاب بداء السكري، جامعة بسكرة الجزائر.
- 17.السهلي عمر مصلح مستور، (2015)، مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير في علم النفس، جامعة أم القرى، السعودية.
- 18.الشهري بدر بن عودة بن نهير، (2015)، الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي، رسالة ماجستير، تخصص ارشاد نفسي، جامعة أم القرى.
- 19.شويطر خيرة ، (2016)، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، رسالة الدكتوراه في علوم التربية، جامعة وهران.
- 20.العبد الله فايذة غازي، (2014)، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية، رسالة دكتوراه في الارشاد النفسي، جامعة دمشق.

21. العبدلي خالد بن محمد بن عبد الله، (2012)، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية، رسالة دكتوراه جامعة أم القرى، السعودية.
22. اليازجي محمد رزق، (2011)، الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقته بالصلابة النفسية، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.

ثالثا: المجالات

23. م.د. تهيد عادل فاضل البير قدار، (2011)، الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة لدى طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد 11، العدد 1، جامعة الموصل.
24. سميرة محمد، (2015)، الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية، العدد 44، (بحوث ومقالات).
25. دخان نبيل والحجار بشير، (2006)، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الإسلامية وعلاقتها بالصلابة لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، مجلد 14.
26. مخيمر عماد، (1996)، ادراك القبول والرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، مجلد 6.

رابعا: المواقع الالكترونية:

27. <http://www.jas.net>
28. <https://www.univoran2.dz>
29. <https://journnals.iugaza.edu.ps>
30. www.almajmaa.org
31. <https://platform.almanhal.com>
32. <https://journals.squ.edu.com>

قائمة الملاحق

ملحق رقم 1: استبيان مصادر الضغوط النفسية

ملحق رقم 2: استبيان الصلابة النفسية

ملحق رقم 3: الأساليب الاحصائية المعتمدة في تحليل النتائج

الملحق رقم 01

جامعة عمار ثلجي الأغواط

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

استبيان (1): مصادر الضغوط النفسية

التعليمة :

أمامك مجموعة من العبارات والتي تصف الضغوط اليومية التي تتعرض لها المرأة العاملة في قطاع التعليم.

المطلوب منك عزيزتي قراءة كل العبارات قراءة جيدة، ثم الإجابة عنها بوضع علامة (x) تحت الاختيار الذي تشعرين بأنه ينطبق عليك، ونحيطك علما أنه لا توجد إجابة صحيحة أو غير صحيحة إنما الصحيحة هي التي تشعرين بها تناسبك وأن الإجابات التي سوف تدلين بها ستحاط بالسرية التامة، وتبقى خاصة بأغراض البحث العلمي فقط.

نشكركم مسبقا على تعاونكم

البيانات العامة:

سنوات التدريس: أقل من 5 سنوات أكثر من 5 سنوات

الحالة العائلية: متزوجة عزباء

البدائل			العبارة	
لا تنطبق علي	تنطبق علي نوعا ما	تنطبق علي		
			أشعر بالإرهاق نتيجة ساعات عملي الطويلة	1
			أشعر بالإرهاق في القسم عندما أفكر في الأشغال المنزلية التي تنتظرني	2
			أشعر بالانزعاج من بعض التصرفات السيئة الصادرة عن التلاميذ	3
			عدوانية بعض أولياء التلاميذ تجاه المدرسين تشعرني بالتوتر	4
			أشعر بالانزعاج لمحدودية تعاون زملائي فيما بينهم	5
			كثرة الأعمال المنزلية تشعرني بالإرهاق	6
			أشعر بالانزعاج لاعتماد أبنائي على في تلبية جميع مطالبهم	7
			مطالب عملي المهنية الكثيرة تشعرني بالضيق	8
			أتضايق لتأجيلي تسليم النقاط في مواعيدها بسبب مسؤولياتي الأسرية	9
			اكتظاظ التلاميذ في القسم يشعرني بالضيق	10
			أشعر بالضيق لنقص تعاون أولياء التلاميذ مع المدرسين	11
			ينتابني الشعور بالضيق لضعف العلاقات الإنسانية بين زملائي	12
			أشعر بالإرهاق لأنني ملزمة بأداء أكثر من مهمة في وقت واحد	13
			يرهقني شعوري المستمر بالذنب لنقص الوقت المخصص لأبنائي	14
			تخوفي المستمر من عدم إتمام البرنامج في الوقت المحدد يشعرني بالضيق	15
			أتضايق لكون واجباتي المنزلية تعرقل تحضيرتي للدروس	16
			لامبالاة التلاميذ بالدراسة تشعرني بالتوتر	17
			أشعر بالانزعاج لإهمال بعض أولياء التلاميذ لشؤون أبنائهم الدراسية	18
			مهامي المنزلية خارج البيت تخلق لي أعباء إضافية	19
			أشعر بالانزعاج لإعادة ترتيب جدول يومياتي بسبب طوارئ بعض أبنائي	20
			أشعر بالإرهاق لكثرة مسؤولياتي المهنية	21
			أشعر بالضيق لأن مسؤولياتي العائلية تقلل من إمكانية تطوير قدراتي المهنية (كالتحكم في الاعلام الآلي، الأنترنت ...)	22
			الضجيج الذي يسببه التلاميذ في القسم يسبب لي الانزعاج	23
			أشعر بالإجهاد لاستيقاظي مبكرا كل يوم	24

25	أشعر بالإحباط لصعوبة تربية الأبناء في الوقت الراهن		
26	أشعر بالإحباط لضيق الوقت المخصص لاهتماماتي الشخصية		
27	أتضايق لقلة الوقت المخصص لعائلي بسبب تحضيرتي الدروس يوميا		
28	أشعر بالضيق لصعوبة مراعاة الفروق بين التلاميذ في الفهم		
29	أشعر بعدم الارتياح لتراكم واجباتي الاجتماعية		
30	أشعر بالضيق لعدم تمكني من تنظيم وقتي		
31	تصحح أوراق الامتحانات يصعب على التفرغ لبيتي مما يضايقني		
32	أشعر بالانزعاج لأنني موزعة باستمرار ذهنيا وجسميا في جميع الاتجاهات		
33	أشعر بالإرهاق لتسارع الوقت دون إنجاز مرض لمهامي		
34	أتضايق لكون توقيت المدرسة لا يسمح لي حاجاتي الشخصية		
35	أشعر بالضيق لكون متطلبات عملي تفوق إمكانياتي العادية		
36	يزعجني تعارض وقت الاجتماعات في المدرسة مع الوقت المخصص لأبنائي		
37	أشعر بالإرهاق لعدم توفر وقت للراحة خلال عملي		

الملحق رقم 02

استبيان رقم (2): الصلابة النفسية

التعليمية:

أمامك عدد من العبارات التي تمثل رؤيتك لذاتك في مواجهة عدد من المواقف والمطلوب منك: أن تقرأ كل عبارة بعناية ثم تضع علامة (x) في إحدى الخانات الثلاث المقابلة للعبارة.

- إذا كانت العبارة تنطبق عليك دائماً فضع علامة (x) في خانة تنطبق دائماً.
 - وإذا كانت العبارة تنطبق عليك أحياناً فضع علامة (x) في خانة تنطبق أحياناً.
 - إذا لم تنطبق العبارة عليك فضع علامة (x) في خانة لا تنطبق أبداً.
- ونأمل ألا تترك عبارة واحدة دون أن تجيب عليها
- كل هذه المعلومات تبقى في خدمة البحث العلمي وهي محفوظة بالسرية التامة.

الرقم	العبارة			البدائل		
				أبداً	أحياناً	دائماً
01	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي					
02	أأخذ قراراتي بنفسني ولا أتملى علي من مصدر خارجي					
03	أعتقد أن متعة الحياة واثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها					
04	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم					
05	عندما أضع خططي المستقبلية غالباً ما أكون متأكداً من قدرتي على تنفيذها					
06	أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها					
07	معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطة لا معنى لها					
08	نجاحي في أموري (عمل، دراسة.. إلخ) يعتمد على مجهودي وليس على الخطأ والصدفة					

09	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه		
10	الحياة فرصة وليست عمل وكفاح		
11	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها		
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 ما يحدث لي غالبا هو نتيجة تخطيطي		
17	المشكلات تستتفر قواي وقدرتي على التحدي		
18	لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه		
19	لا يوجد في الواقع شيء 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 دورا هاما في حياتي		
23	عندما أحل 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 بنفسني لا يترك لي فرصة للتفكير في شيء آخر		
28	أعتقد أن سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط		
29	لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي		
30	أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي		
31	أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي		
32	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها		
33	أهتم كثيرا بما يجري من حولي من قضايا وأحداث		

			34	أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها
			35	الحياة الثابتة والسكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي
			36	الحياة بكل ما فيها لا يستحق أن نحياها
			37	أؤمن بالمثل الشعبي "قيراط حظ ولا فدان شطارة"
			38	أعتقد أن الحياة التي تنطوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية
			39	أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم
			40	أعتقد أن لي تأثير قوي على ما يجري حولي من أحداث
			41	أخاف من تغييرات الحياة فكل تغيير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي
			42	أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما أمكن
			43	أخطط لأمر حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية
			44	التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح
			45	أغير قيمي ومبادئني إذا دعت الظروف لذلك
			46	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث
			47	أعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله

الملحق رقم 3

الضغط :

الصدق: التمييزي

Statistiques de groupe

	العينات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الضغط	العليا	8	100,6250	1,30247	,46049
	الدنيا	8	66,8750	7,91811	2,79947

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
الضغط	Hypothèse de variances égales	20,182	,001	11,896	14	,000	33,75000	2,83709	27,66504	39,83496
	Hypothèse de variances inégales			11,896	7,379	,000	33,75000	2,83709	27,11048	40,38952

الثبات:

- الفاكرونباخ:

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclue ^a	0	,0
	Total	30	100,0

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

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,890	37

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclue ^a	0	,0
	Total	30	100,0

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

Statistiques de fiabilité

Statistiques de fiabilité			
Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,827
		Nombre d'éléments	19 ^a
	Partie 2	Valeur	,769
		Nombre d'éléments	18 ^b
	Nombre total d'éléments		37
Corrélation entre les sous-échelles			,812
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,896
	Longueur inégale		,896
Coefficient de Guttman			,896

a. Les éléments sont : VAR00001, VAR00003, VAR00005, VAR00007, VAR00009, VAR00011, VAR00013, VAR00015, VAR00017, VAR00019, VAR00021, VAR00023, VAR00025, VAR00027, VAR00029, VAR00031, VAR00033, VAR00035, VAR00037.

b. Les éléments sont : VAR00002, VAR00004, VAR00006, VAR00008, VAR00010, VAR00012, VAR00014, VAR00016, VAR00018, VAR00020, VAR00022, VAR00024, VAR00026, VAR00028, VAR00030, VAR00032, VAR00034, VAR00036.

الصلابة

الصدق التمييزي:

Statistiques de groupe

	العينات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الصلابة	العليا	8	111,2500	2,37547	,83986
	الدنيا	8	98,3750	2,06588	,73040

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
الصلابة	Hypothèse de variances égales	,983	,338	11,568	14	,000	12,87500	1,11303	10,48778	15,26222
	Hypothèse de variances inégales			11,568	13,736	,000	12,87500	1,11303	10,48347	15,26653

الثبات:

الفكرونباخ

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclue ^a	0	,0
	Total	30	100,0

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

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,851	30

التجزئة النصفية:

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclue ^a	0	,0
	Total	30	100,0

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

Statistiques de fiabilité

Statistiques de fiabilité			
Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,751
		Nombre d'éléments	24 ^a
	Partie 2	Valeur	,782
		Nombre d'éléments	23 ^b
		Nombre total d'éléments	
Corrélation entre les sous-échelles			,779
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,819

Longueur inégale	,819
Coefficient de Guttman	,818

a. Les éléments sont : VAR00001, VAR00003, VAR00005, VAR00007, VAR00009, VAR00011, VAR00013, VAR00015, VAR00017, VAR00019, VAR00021, VAR00023, VAR00025, VAR00027, VAR00029, VAR00031, VAR00033, VAR00035, VAR00037, VAR00039, VAR00041, VAR00043, VAR00045, VAR00047.

b. Les éléments sont : VAR00047, VAR00002, VAR00004, VAR00006, VAR00008, VAR00010, VAR00012, VAR00014, VAR00016, VAR00018, VAR00020, VAR00022, VAR00024, VAR00026, VAR00028, VAR00030, VAR00032, VAR00034, VAR00036, VAR00038, VAR00040, VAR00042, VAR00044, VAR00046.

الفرضيات:

1- العلاقة بين الضغوط والصلابة

Corrélations			
		الضغوط	الصلابة
الضغوط	Corrélation de Pearson	1	,253
	Sig. (bilatérale)		,116
	N	40	40
الصلابة	Corrélation de Pearson	,253	1
	Sig. (bilatérale)	,116	
	N	40	40

2- مستوى الضغوط النفسية

Statistiques sur échantillon uniques				
	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الضغوط	40	85,7000	12,52321	1,98009

Test sur échantillon unique						
	Valeur de test = 74					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
الضغوط	5,909	39	,000	11,70000	7,6949	15,7051

3- لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة العائلية (متزوجة _ عزباء)

Statistiques de groupe					
	الحالة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الضغوط	متزوجة	25	89,6000	11,52533	2,30507
	عزباء	15	79,2000	11,69371	3,01930

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
الضغوط	Hypothèse de variances égales	,041	,840	2,748	38	,009	10,40000	3,78451	2,73866	18,06134
	Hypothèse de variances inégales			2,738	29,274	,010	10,40000	3,79862	2,63411	18,16589

4- لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير سنوات التدريس (أقل من 5 سنوات _ أكثر من 5 سنوات)

Statistiques de groupe					
	السنوات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الضغوط	5 من أقل	12	85,8333	12,46693	3,59889
	5 من أكثر	28	85,6429	12,77502	2,41425

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
الضغوط	Hypothèse de variances égales	,034	,856	,044	38	,966	,19048	4,37729	-8,67089	9,05184
	Hypothèse de variances inégales			,044	21,365	,965	,19048	4,33366	-8,81250	9,19345

5- مستوى الصلابة النفسية

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الصلابة	40	104,6500	4,57165	,72284

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 94					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
الصلابة	14,734	39	,000	10,65000	9,1879	12,1121

6- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الحالة العائلية (متزوجة _ عزباء)

Statistiques de groupe

	الحالة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الصلابة	متزوجة	25	105,0000	3,87298	,77460
	عزباء	15	104,0667	5,65012	1,45885

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
الصلابة	Hypothèse de variances égales	3,245	,080	,620	38	,539	,93333	1,50502	-2,11341	3,98008
	Hypothèse de variances inégales			,565	21,987	,578	,93333	1,65174	-2,49229	4,35895

7- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير سنوات التدريس (أقل من 5 سنوات _ أكثر من 5 سنوات)

Statistiques de groupe

	السنوات	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الصلابة	5 من أقل	12	105,6667	4,83046	1,39443
	5 من أكثر	28	104,2143	4,47509	,84571

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
الصلابة	Hypothèse de variances égales	,237	,629	,919	38	,364	1,45238	1,58053	-1,74723	4,65199
	Hypothèse de variances inégales			,891	19,505	,384	1,45238	1,63085	-1,95505	4,85981