

جامعة عمار ثلجي بالأغواط
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا



ميدان العلوم الانسانية والاجتماعية
شعبة العلوم الاجتماعية

الموضوع

الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي دراسة ميدانية ببعض ثانويات مدينة الأغواط

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي في علوم التربية
تخصص: ارشاد وتوجيه

إشراف الأستاذ :

د/عوز علي

إعداد الطالبتين :

ساسى الحاجة مباركة

عامر خديجة

السنة الجامعية 2015 / 2016 -

كلمة شكر

بسم الله الرحمن الرحيم و الصلاة و السلام على رسوله الكريم.
عملا بقوله صلى الله عليه و سلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"
نتوجه بخالص الشكر الجزيل و الإمتنان و التقدير للأستاذ الفاضل "عون
على" حيث قام بالإشراف على هذا العمل و لم يدخر جهدا في إهداء
النصيحة و التوجيه

كما نخص بالشكر و التقدير كافة الأساتذة الكرام في قسم علم النفس و
علوم التربية و الارطفونيا الذين لم يبخلوا علينا بعلمهم و
توجيهاتهم.

و نتوجه بالشكر الجزيل إلى كافة زملاء

إهداء

إلى مصدر فخري وإعتزازي.....روح أبي الطاهرة أحمد رحمه الله
إلى صاحبة التضحيات العظيمة ودفيء الحياة....أمي الغالية خيرة أطال الله في عمرها
إلى من سندني وشجعني وكان عوناً لي طوال مشواري الدراسي في هذه السنة

زوجي العزيز محمد

إلى برعم حياتي إبني أحمد حفظه الله

سند الحياة وعزها أخواتي وأزواجهن إيمان وزوجها حمزة وأولادها عبد القادر، نخلة، أحمد، فاطمة
الزهراء

ياسمين وزوجها هشام وإبنيها أكرم

وحياة وزوجها مبارك وإبنيها محمد

وإلى إخواتي عبد الرحمان

وعبد الله

إلى أسرتي الثانية: والدي صليحة وعبد الحميد حفظهما الله

إلى أخواتي أمينة خديجة

إلى كافة العمات والأعمام والأخوال وأولادهم جميعاً

إلى شمس العلم ونورها....أستاذي عون علي

من قاسمني أحلى الأوقات صديقتي: إلى خديجة، سارة، هاجر.

إلى كافة الزملاء والزميلات تخصص إرشاد وتوجيه

إلى من وسعهم قلبي ولم يسعهم قلبي

أهدي لكم جميعاً هذا العمل المتواضع لعله يكون بداية لأعمال أفضل وما توفيقني إلا بالله

ساسى أكاجت مبارك

إهداء

إلى من كانا سببا في وجودي... و فرحا بقدومي... و سهرا لأجلي... و تكبدا المشاق
لراحتي.

إلى منبع الحب و العطاء و الدفاء و الحنان إلى أُمي و أبي أطل الله في عمرهما .
إلى رفيق دربي ... و سندي في الحياة بعد الله سبحانه و تعالى زوجي الغالي عبد القادر
حفظه الله.

إلى أولادي و فرحة قلبي و بهجة حياتي... نور الهدى و ضياء
إلى من تكرم بقبول الاشراف على هذا العمل و لم يبخل علي بالنصح و التوجيه الدكتور
عون علي

ألى حبيبات قلبي سمية و أمينة
إلى رفيقات الدرب مباركة و سارة و هاجر
إلى كل من مدى لي يد العون من قريب أو بعيد
أهدي هذا العمل.

خديجة

فهرس المحتويات

	كلمة شكر
	الإهداء
أ	فهرس الدراسة
د	قائمة الجداول.....
هـ	قائمة الأشكال
هـ	قائمة الملاحق
و	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الأجنبية
1	المقدمة
	الجانف النصري
	الفصل الأول: اشكالية الدراسة واعتباراتها
05	1. اشكالية الدراسة.....
06	2. فرضيات الدراسة.....
07	3. أهداف الدراسة.....
07	4. أهمية الدراسة.....
08	5. التعريفات الاجرائية.....
08	الدراسات السابقة.....
	الفصل الثاني : الضغوط النفسية
16	تمهيد
16	مفهوم الضغوط النفسية.....
17	1. أنواع الضغوط النفسية.....
17	2. أسباب الضغوط النفسية.....
18	3. مصادر الضغوط النفسية.....
19	4. أعراض الضغوط النفسية.....
21	5. مراحل عملية الضغوط النفسية.....
22	6. تأثيرات الضغوط النفسية.....

23	7. نظريات الضغوط النفسية.....
25	8. أساليب مواجهة الضغوط النفسية.....
29	خلاصة الفصل.....
	الفصل الثالث: الصلابة النفسية
28	تمهيد.....
28	1. مفهوم الصلابة النفسية.....
30	2. أهم المفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية.....
33	3. أبعاد الصلابة النفسية.....
36	4. أهمية الصلابة النفسية.....
37	5. خصائص الصلابة النفسية.....
39	6. النظريات المفسرة للصلابة النفسية.....
40	7. المضامين التطبيقية للصلابة النفسية.....
41	خلاصة الفصل.....
	الجانب التطبيقي
	الفصل الرابع: الاجراءات الميدانية للدراسة
43	تمهيد.....
43	1. منهج الدراسة.....
43	2. حدود الدراسة.....
43	3. متغيرات الدراسة.....
44	4. مجتمع الدراسة وعينته.....
46	5. الدراسة الاستطلاعية.....
46	6. أدوات الدراسة.....
50	7. الخصائص السيكمترية.....
55	8. اجراءات التطبيق.....
55	9. الاساليب الاحصائية.....

56	خلاصة الفصل
	الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة
58	تمهيد
58	1. عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الاولى.....
59	2- عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثانية.....
61	3- عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثالثة.....
62	4- عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الرابعة.....
64	5- عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الخامسة.....
65	6- عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية السادسة.....
66	7- عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية السابعة.....
68	8- عرض عام للنتائج
69	الاستنتاج العام
72	الاقتراحات و التوصيات.....
74	قائمة المصادر والمراجع.....
I	الملاحق.....

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	مراحل عملية الضغوط	22
02	توزيع الاساتذة حسب الثانويات	44
03	توزيع العينة حسب الجنس	44
04	توزيع العينة حسب الخبرة المهنية	44
05	توزيع البنود على ابعاد مقياس الضغوط النفسية	45
06	يبين بنوج مقياس الضغوط النفسية قبل و بعد التعديل	46
07	توزيع الدرجات على بدائل مقياس الضغوط النفسية	47
08	توزيع البنود على أبعاد مقياس الصلابة النفسية	49
09	بنود مقياس الصلابة النفسية قبل و بعد التعديل	50
10	توزيع الدرجات على بدائل مقياس الصلابة النفسية	50
11	معامل ارتباط كل بعد من ابعاد مقياس الضغوط النفسية بالدرجة الكلية للمقياس	50
12	نتائج صدق مقياس الضغوط النفسية بطريقة الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية)	51
13	يوضح معامل الثبات لمقياس الضغوط النفسية بطريقة التجزئة النصفية (فردي / زوجي) بمعادلة جتمان	52
14	نتائج معامل الثبات الفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية	53
15	نتائج صدق الصلابة النفسية بطريقة الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية)	53
16	نتائج معامل الثبات الفا كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية	54
17	نتائج اختبارات للمقارنة بين متوسط العينة الكلية و المتوسط الفرضي لمعرفة مستوى الصلابة النفسية	55
18	نتائج اختبارات للمقارنة بين متوسط العينة الكلية و المتوسط الفرضي لمعرفة مستوى الضغوط النفسية	58
19	معامل العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية و الصلابة النفسية	60
20	الفروق في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس	61
21	الفروق في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس	63

64	تحليل التباين الاحادي لقيم الضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم الثانوي حسب متغير الخبرة المهنية	22
65	تحليل التباين الاحادي لقيم الضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم الثانوي حسب متغير الخبرة المهنية	23
67	عرض عام لنتائج الدراسة	24

فائمة الاشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	شكل يوضح شرح نظرية لازاروس (التقدير المعرفي)	25
2	شكل يوضح التأثير المباشر لأحداث الحياة الضاغطة	40
3	مخطط يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس	45
4	مخطط يوضح توزيع العينة حسب متغير الخبرة المهنية	45

قائمة الملاحق

الرقم	عنوان الملحق
01	مقياس الصلابة النفسية
02	مقياس الضغوط النفسية
03	جداول نتائج SPSS

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى كشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية و الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي ، كما تسعى الدراسة الى معرفة مستوى الصلابة النفسية و الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة و كذلك معرفة الفروق في الصلابة النفسية و الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس و الخبرة المهنية حيث تكونت العينة من (60) من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة الأغواط.

وقد استخدم الطالبان الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي المقارن و استخدمت الباحثتان مقياس الصلابة النفسية من إعداد الدكتور " عماد مخيمر " و المعدل من طرف كهينة بوراس من أجل أن يتلاءم مع البيئة الجزائرية ، ومقياس الضغوط النفسية من إعداد بوفاتح محمد

كما تم جمع البيانات وتحليلها احصائيا اعتماداً على رزمة الاحصاء للعلوم الاجتماعية (SPSS 21) مع إستخدام الأساليب التالية للتحقق من نتائج الدراسة : معامل ارتباط بيرسون، إختبار تحليل التباين الأحادي، اختبار (ت).

1. و قد توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود مستوى مرتفع من الصلابة النفسية.
2. وجود مستوى منخفض للضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي.
3. وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية و الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة.
4. عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس.
5. عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.
6. عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الخبرة المهنية.
7. عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

الكلمات المفتاحية :

الضغوط النفسية ، الصلابة النفسية

Summary of the study:

Study Title: psychological stress and its relationship to mental toughness among high school teachers in Laghouat.

Objectives of the study: The purpose of the current study is to uncover the relationship between mental toughness and psychological stress among high school teachers. As the study seeks to determine the level of mental toughness and psychological stress in our sample of the study, as well as knowledge of the differences in mental toughness and psychological stress, due to the gender and the professional experience.

The study sample: The sample consisted of "60" high school teachers in Laghouat.

Used approach: The two researchers' students have used the descriptive approach correlative comparative.

Tools of the study: The researchers used psychological hardness scale by Dr. 'Imad Mukhaimar "and amended by "Kahina Bourass" in order to be consistent with the Algerian environment, and the psychological stress was measured and prepared by "Boufateh Mohamed".

The data was collected and analyzed statistically, depending on the package of statistics for Social Sciences (SPSS 21), with the use of the following methods to verify the results of the study: Pearson correlation coefficient, one-way analysis of variance test, test (B).

Results

1. The results have reached that there is a presence of a high level of mental toughness.
2. The presence of a low level of psychological pressure among high school teachers.
3. The existence of a correlation between psychological stress and mental toughness in the sample of the study.
4. There were no statistically significant differences in mental toughness due to the gender differences.
5. There were no statistically significant differences in psychological pressures related to gender differences.
6. There were no statistically significant differences in mental toughness due to the variable of professional experience differences.
7. There were no statistically significant differences in psychological stress due to the variable of professional experience differences.

Moreover, this is what I agree with and some of the studies differed with other studies.

امقدم

مقدمة

يعيش الفرد اليوم في بيئة تتسم بالتغير السريع والمستمر الذي يصعب مواكبته في كافة مجالات الحياة المعرفة، وأصبح في دوامة وصراع مع هذا التغير الذي صار حقيقة في حياة هذه المجتمعات والمنظمات ، وهذا التغير وما تبعه من تطور سريع ومستمر يعد قوة أساسية لها تأثيراتها وعواقبها على النواحي النفسية والاجتماعية للأفراد وباعتبار أن البيئة التربوية جزءا من هذه المجتمعات فإنها ليست بمعزل عن ذلك، حيث يتعرض العاملين بها لمستويات مختلفة من الضغوط والتوترات وهذه الأخيرة قد تخلف أثار نفسية واجتماعية وتنظيمية على كل فرد فيها ،و كثيرا ما يواجه العاملين بالمدارس مواقف وظروف عديدة يتعرضون خلالها لحالات من الإضطراب والقلق والخوف والإحباط والغضب مم يؤثر على حالتهم الصحية والنفسية وكذا على علاقاتهم الاجتماعية.

والملفت للانتباه فعلا هو قدرة بعض الأشخاص على الحفاظ على صحتهم النفسية والجسدية بالرغم من الضغوط النفسية التي يواجهونها و هذا الفروق الفردية التي تجعل بعض الأفراد أفضل من غيرهم في التعامل مع الضغوط ،حيث يمتلكون استراتيجيات معينة تتيح لهم التعامل الفعال مع ما يواجهونه من مواقف ضاغطة ،ومن أهم هذه السمات متغير الصلابة النفسية الذي يمثل ذروة الصحة النفسية فيكون الفرد ملتزما تجاه نفسه وقيمه و الآخرين ،ومتحكما في ما يتلقاه من أحداث و يتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له وله قدرة على اتخاذ القرارات المناسبة ،والقدرة أيضا على الصمود و المقاومة للتحديات التي يتعرض لها من أجل تحقيق إنسانيته ،أي أن الصراع الذي يعانيه الإنسان هو صراع إثبات وجود في مواجهة القوى التي تهدد وجوده و بذلك يعيش في حالة صراع وبصفة مستمرة لا يحسم بشكل كامل في حياته . (كمال دسوقي،1988،ص34)

لذا تناولت دراستنا هذه المتغيرات من أجل معرفة مستوى الصلابة النفسية و الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي و معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية و الصلابة النفسية لدى نفس العينة ومعرفة الفروق في الضغوط النفسية و الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغيري الجنس و الخبرة المهنية ،انطلاقا مما سبق تم دراسة هذا الموضوع وفق خمس فصول حسب المنهجية العلمية المتبعة، ثلاث فصول في الجانب النظري و فصلين في الجانب التطبيقي ، ففي الفصل الاول تم عرض مشكلة الدراسة و اعتباراتها و الفصل الثاني للمتغير الاول و هو الضغوط النفسية ، و الفصل الثالث للمتغير الثاني الصلابة النفسية ، أما الفصل الرابع فقد خصص للإجراءات الميدانية المتبعة ، أما الفصل الاخير فخصص لعرض و تحليل و مناقشة و تفسير النتائج .

الجانب النظري

الفصل الأول

مشكلة الدراسة واعتباراتها

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

1. اشكالية الدراسة

تحتل المؤسسات التربوية أهمية كبيرة في حياة المجتمعات المعاصرة ،حيث أنها أخذت في السيطرة على معظم نشاطات المجتمع وبالتالي تحولت النظرة للمؤسسات كونها طاقة إنسانية وحيوية تسهم بشكل كبير ورئيسي في تطور المجتمعات وباعتبار الفرد عنصر مهم لقيام هذه المؤسسة إذا لم نقل أهمها وهو يواجه عدة مواقف تفوق طاقته الجسمية والنفسية والذهنية، حيث يصعب التعايش والتكيف معها واستمرار هذه المواقف والظروف من شأنه توليد الضغط لدى الأستاذ.

وتعتبر الضغوط النفسية من أبرز التحديات التي تواجه الأستاذ في بيئة عمله حيث يتولد عنها المطالبة بأشياء لا يستطيع الأستاذ تحقيق الاستجابة التلقائية لها مما تظهر لديه مظاهر عديدة كالإرهاق والإجهاد وتفشي القلق ومشاعر الاحباط ،والغضب والاكنتاب وقد تكون هذه الضغوط ناتجة عن أسباب كثيرة منها ما يرجع إلى الاساتذة أنفسهم ،ومنها ما يرجع إلى المنظمات التي يعملون بها وفي الكثير من الأحيان ما نجد مجموعة من العمال يشعرون بضيق أو اكتئاب لا يستطيعون التخلص منه (عثمان مريم،2010،ص3)

ففي العقود الماضية تعددت جهات النظر حول مصادر مقاومة الضغوط النفسية ،فالبعض يرى أن العوامل الشخصية تُعد بمثابة مؤشر جيد للتعامل مع الضغوط في حين يرى آخرون أن العوامل الموقفية هي التي تقوم بدور حاسم في مقاومة الضغوط.

ويشير " وثنجنتون " و " كاسلر " (1991) إلى أن الأفراد يختلفون في مقاومة الضغوط ، وهذا راجع إلى أن هناك عوامل عدة تؤثر في اختيار الاستراتيجية المناسبة، وهي تتضمن عوامل تتعلق بشخصية الفرد مثل نمط الشخصية ومركز الضبط وفاعلية الذات والصلابة النفسية وهذه المتغيرات الشخصية لها أهمية كبيرة في تحديد قدرة الفرد على التحكم والتعامل مع الضغوط ،فإذا شعر الفرد أن لديه القدرة على مواجهة الضغوط فأن ذلك يشعره بالسعادة والثقة والتحكم والتوافق وبالتالي ينخفض مستوى الشعور بالضغط لديه أما إذا شعر الفرد بالعجز والتعاسة وعدم القدرة على المواجهة فإنه سيشعر بالضغط (لؤلؤة حمادة وحسن عبد اللطيف،2002، ص 53)

وقد بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات الأخيرة في التركيز على الجوانب الايجابية في الشخصية وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل محافظا على صحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهته للضغوط وقد تناولت بعض الدراسات متغير الصلابة كأحد أهم هذه المتغيرات الايجابية . (نبيل كامل دخان و ابراهيم بشير الحجار،2006، ص 277)

يتصف ذوي الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط فهم بذلك يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط ،وقد أشار "هانتون" الى أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستخدم إستراتيجيات المواجهة بفاعلية وهذا يشير إلى أن لدى الفرد مستوى عال من الثقة النفسية وهكذا فإن ذلك الفرد يقدر المواقف الضاغطة على أنها أقل تهديداً ثم يُعيد بناءها إلى شيء أكثر ايجابية (عباس مدحت، 2010، ص157)

وقد جاءت الدراسة الحالية لتصبّ في هذا الإطار محاولة التعرف على مستوى الضغوط النفسية و مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي و العلاقة بينهما، ولذلك فإن مشكلة الدراسة تتمحور في التساؤلات التالية:

1. ما مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي؟
2. مامستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي؟
3. هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الجنس؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى إلى متغير الجنس؟
6. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الخبرة المهنية؟
7. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى إلى متغير الخبرة المهنية؟

2. فرضيات الدراسة

1. يتمتع أساتذة التعليم الثانوي بمدينة الأغواط بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية .
2. نتوقع أن يكون مستوى الضغوط النفسية مرتفع لدى أساتذة التعليم الثانوي بمدينة الأغواط.
3. توجد علاقة بين الضغوط النفسية و الصلابة النفسية لدى اساتذة التعليم الثانوي بمدينة الاغواط.
4. توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس.
5. توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.
6. توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الخبرة المهنية.
7. توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

3. أهداف الدراسة

لكل بحث أهداف وعلى الباحث إثبات هذه الأهداف حتى يتمكن القارئ من معرفة وفهم الأسباب التي جعلت الباحث يدرس هذا الموضوع دون غيره ومن الأهداف التي نريد تحقيقها:

- ❖ التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي.
- ❖ التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي.
- ❖ الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية و الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي.
- ❖ الكشف عن طبيعة الفروق بين الأساتذة في الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات الجنس و الخبرة المهنية.
- ❖ الكشف عن طبيعة الفروق بين الأساتذة في الصلابة النفسية تعزى لمتغيرات الجنس و الخبرة المهنية.
- ❖ اقتراح حلول للتخفيف من وطأة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي

4. أهمية الدراسة:

- يمكن إجمال الأهمية التي تتمتع بها الدراسة في النقاط التالية:
- ❖ تسليط الضوء و الكشف عن مستوى الضغوط النفسية و عن أهم المصادر المسببة للضغوط النفسية لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي.
 - ❖ تسليط الضوء و الكشف عن مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي.
 - ❖ التعرف على الضغوط النفسية و علاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي.
 - ❖ الندرة النسبية حيث تعتبر الدراسة الحالية بكرة في البيئة العربية وخاصة في البيئة الجزائرية من حيث المفاهيم والمصطلحات الخاصة بمتغير الصلابة النفسية.
 - ❖ يعتبر مفهوم الصلابة النفسية من المواضيع المهمة التي أثارت إهتمام العديد من الباحثين،بالإضافة الى ظهوره على الساحة العربية بصفة عامة و الجزائر بصفة خاصة.
 - ❖ أهمية العينة التي تجرى عليها الدراسة والمتمثلة في أساتذة التعليم الثانوي .
 - ❖ أهمية تناول الصلابة النفسية باعتبارها متغيراً واقعياً من الضغوط النفسية أو كسمة من السمات الشخصية التي تجعل الأفراد يواجهون بفاعلية واقتدار المواقف الضاغطة التي تهدد سلامتهم النفسية.
 - ❖ تعد الدراسة الحالية إسهاماً في إضافة أكاديمية.
 - ❖ إبراز أهمية الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي و مدى تأثيرها في الضغوط النفسية.

❖ البحث عن أهم الأسباب والمصادر المحدثة للضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي.

5. التعاريف الإجرائية:

1. **تعريف الضغوط النفسية إجرائيا :** هي تلك الصعوبات و العوائق المادية و المعنوية المتكررة التي تواجه الأستاذ الثانوي في بيئته العملية و الأسرية ، و تعوق قدرته على تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته ، و تقاس الضغوط النفسية عن طريق الدرجة التي يحصل عليها الأستاذ من خلال استجابته على فقرات مقياس الضغوط النفسية المطبق في الدراسة الحالية.

2. تعريف الصلابة النفسية إجرائيا:

هي قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها عن طريق تفاعله مع مجتمعه وتقاس عن طريق الدرجة التي يحصل عليها الأستاذ من خلال استجابته على فقرات مقياس الصلابة النفسية المطبق في الدراسة الحالية.

6. الدراسات السابقة:

دراسات تناولت المتغيرين مع بعض:

دراسة تنهيد عادل فاضل البيرقدار (2011)

✓ **العنوان:** "الضغط النفسي و علاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية"

✓ **الهدف:** التعرف على مستوى الضغط النفسي و مصادره لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل .

و علاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، فضلا عن علاقته ببعض المتغيرات على الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية و الصلابة النفسية لديهم .

✓ **المنهج:** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي.

✓ **العينة:** بلغت عينة الدراسة (843) طالبا و طالبة و هي تمثل حوالي (17) بالمئة من مجتمع الدراسة.

✓ **أدوات الدراسة:** استخدمت الباحثة مقياس الضغط النفسي و مقياس الصلابة النفسية من إعداد الباحثة.

✓ **النتائج:** إن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة كان (79.85) و هذا يشير الى ان النسبة منخفضة مقارنة مع الوسيط الفرضي البالغ (120) و ان معدل الصلابة النفسية لديهم (81.41) و هي نسبة منخفضة تدل على عدم تمتع العينة بالصلابة النفسية مقارنة مع الوسيط الفرضي .
بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي و الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

أي أن مستوى الضغط النفسي و الصلابة النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات.
بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي و الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح التخصص العلمي.
بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي و الصلابة النفسية تبعا لمتغير الصف الدراسي و لصالح الصف الرابع.

الدراسات التي تناولت المتغير المستقل (الضغوط النفسية)

❖ الدراسات عربية:

1. دراسة فوزي عزت ونور جلال (1997)

- **الهدف:** هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية للمعلمين بالمرحلة الابتدائية وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية التي تتعلق بالسن والجنس والخبرة ،أبعاد الاتجاه نحو مهنة التدريس.
- **العينة:** حيث بلغ حجم العينة (90) معلم منهم (32) معلم و(58) معلمة للمدارس الابتدائية بمحافظة القاهرة حيث بلغ متوسط عمر أفراد العينة الكلية (33.69) عاما ومتوسط مدة الخبرة التدريسية لهم (10.72) عاما.
- **أدوات الدراسة:** واستخدم الباحث مقياس الضغوط المهنية للمعلمين (1991) ومقياس الاتجاه نحو المهنة (1990).

- **النتائج:** واسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين الضغوط النفسية التي تتعلق بالضمان المالي للمدرسين الذكور والعمر الزمني ومدة الخبرة التدريسية وكذلك فروق دالة لصالح المدرسين الذكور على الإناث في الشعور بالضغوط النفسية التي تتعلق بالعمل مع تلاميذ المرحلة الابتدائية، وكذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين الشعور بالضغوط النفسية من جراء العلاقات بين المعلمين والاتجاه نحو العمل داخل الصف الدراسي.

2. دراسة شوبو عبد الله ملا الطاهر (2003)

- **العنوان:** الضغوط النفسية لدى أساتذة الجامعة وفق متغير الجنس.
- **الهدف:**
- ❖ بناء مقياس للضغوط النفسية لدى أساتذة الجامعة
- ❖ التعرف على أنواع الضغوط التي يتعرض لها أساتذة الجامعة.
- ❖ التعرف على الفروق في الضغط النفسي بين لتدريسيين و التدريسيات
- **العينة:** تكون مجتمع الدراسة من (4250) تدريسيا موزعين بواقع (3170) في جامعة بغداد و (1080) في جامعة المستنصرية، و تكونت العينة من (250) أستاذ أختيرت بطريقة عشوائية بواقع (150) تدريسيا في جامعة بغداد و (100) تدريسيا في جامعة المستنصرية.
- **أدوات الدراسة:** استخدام استبيان يتكون من (78) فقرة و تم تحديد مقياس تقدير الاستجابة بمقياس خماسي.
- **النتائج:**

لا توجد فروق بين الجنسين في المجالات العلمية و الاكاديمية و المعاشية و الصحية، و اشارت النتائج أنه توجد فروق في المجال الاجتماعي و الترويحي لصالح التدريسيات.

3. دراسة عبد الفتاح خليفات و عماد الزغلول (2001)

- **العنوان:** مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات.
- **العينة:** أجريت على عينة مكونة من (460) من المعلمين والمعلمات.
- **النتائج:** توصلت هذه الدراسة إلى نتائج منها أن المعلمين يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية، كما بينت أن أكثر المصادر إثارة للضغوط النفسية هي تلك المرتبطة ببعد الدخل والعلاقة بالمجتمع المحلي وأولياء الأمر والأنشطة اللامنهجية والمناخ المدرسي وعملية التدريس أما الأبعاد الأخرى لم تكن مصدر ذا أهمية.
- وأظهرت الدراسة فروق دالة إحصائيا على بعض الأبعاد تعزى للجنس خصوصا الدخل والعلاقة بالمجتمع المحلي وأولياء الأمور والطلاب.
- كما دلت النتائج على وجود فروق دالة إحصائيا بين سنوات الخبرة وكل من بعد الدخل وعملية الإشراف التربوي والعلاقة بالمجتمع المحلي وأولياء الأمور (باهي سلامي، 2008، ص47)

الدراسات المحلية

4. دراسة بوفاتح (2012/2013)

• **العنوان:** الضغوط النفسية و علاقتها بدافعية الانجاز و مستوى الطموح لدى الاساتذة الجامعيين بجامعة الاغواط

• **الهدف:** الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية و دافعية الانجاز و مستوى الطموح لدى الاساتذة الجامعيين الجزائريين

• **العينة:** أساتذة كليتي العلوم الانسانية الاجتماعية و التكنولوجيا و قد تم اختيار كليتي الدراسة اختيارا عشوائيا بسيطا بنسبة (28.57) بالمئة أما عينة الدراسة تم اختيارها اختيارا عشوائيا بسيطا و بلغ عددهم (117) أستاذ.

• **منهج الدراسة:** اتعمل الاستاذ الباحث المنهج الوصفي لانه المناسب للدراسة.

• **النتائج**

• **عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية و دافعية الانجاز لدى الاساتذة الجامعيين.**

• **عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية و مستوى الطموح لدى الاساتذة الجامعيين.**

الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية:

دراسات اجنبية:

1. دراسة كوباسا وآخرون(1982): بعنوان " الصلابة النفسية وعلاقته في التخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية " .

هدفت الدراسة :الى معرفة أثر الصلابة في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية.

العينة:تكونت العين من (259) من إداريين ومحامون ورجال أعمال .

نتائج الدراسة: وخلصت الدراسة إلى أن الصلابة النفسية تخفف من وقع الأحداث وتمثل مصدر للمقاومة والصمود والوقاية .و وجود ارتباط دال بين بعدي الالتزام والتحكم والإدراك الايجابي للأحداث الحياتية الشاقة وكذلك الأساليب الفعالة التعايشية.

دراسات عربية:

2. دراسة خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي:

- العنوان: " الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلاب الثانوية المتفوقين والعادين".
- هدفت الدراسة: الى معرفة مستوى الصلابة لدى طلاب المرحلة الثانوية والتعرف على ترتيب استخدام الاستراتيجيات ومعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة.
- العينة: تكونت العينة من (200) تم اختيارهم عشوائيا طبقيا طالب من المرحلة الثانوية .
- المنهج الوصفي المقارن .
- أدوات الدراسة: فاستخدم مقياس الصلابة من إعداد عماد مخيمر ومقياس الاستراتيجيات من إعداد الهلالي.
- نتائج الدراسة: أسفرت الدراسة على مستوى صلابة مرتفع و وجود علاقة ارتباطيه بين الصلابة واستراتيجيات المواجهة كما أظهرت الدراسة إلى وجود فروق في استخدام أساليب المواجهة بين الطلاب المتفوقين والعادين.

دراسات محلية:

3. دراسة حدة يوسف (2013)

- العنوان: " الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة".
- الهدف: هدفت الدراسة المعرفة العلاقة بين الصلابة و استراتيجيات المواجهة .
- العينة: تكونت العينة من (75) طالبة من جامعة بانتة.
- المنهج: المنهج الوصفي الارتباطي
- أدوات القياس: واستخدمت الباحثة مقياس الصلابة إعداد عماد مخيمر ومقياس استراتيجيات إعداد أنور الشرقاوي.
- نتائج الدراسة:
- ✓ ان مستوى الصلابة النفسية كان مرتفعا لدى طالبات الجامعة.
- ✓ تنوع الاستراتيجيات التي تستخدمها طالبات الجامعة بين استراتيجيات التماس العون، والاستراتيجيات الايجابية والاستراتيجيات السلبية .

✓ هناك علاقة بين الصلابة والاستراتيجيات الايجابية للمواجهة لدى طالبات.

✓ 4. دراسة كهينة بو راس (2015)

- العنوان: "الصلابة و علاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتيمي أحد الوالدين".
- الهدف: معرفة العلاقة بين متغير الصلابة النفسية و التوافق الدراسي .معرفة الفروق الجنسية للمتغيرين الصلابة النفسية و التوافق الدراسي.
- عينة الدراسة: تتكون من (146) تلميذ يتيم الاب او الام منهم (61) تلميذ و (85) تلميذة في المرحلة من التعليم الثانوي على مستوى ثلاث ولايات (تيزي وزو، بويرة، بومرداس).
- المنهج المستعمل: المنهج الوصفي التحليلي.
- أدوات الدراسة: مقياس الصلابة النفسية من اعداد كوبازا (2002)، مقياس التوافق الدراسي هنري بوري (1964) .
- نتائج الدراسة:

- ✓ وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية و التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتيمي أحد الوالدين.
- ✓ وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية و التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتيمي الوالدين.
- ✓ عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور و الاناث في متغير الصلابة النفسية و متغير التوافق الدراسي.

التعليق عن الدراسات السابقة:

أثر مراجعة العديد من الدراسات السابقة وما تمكنا من الحصول عليه من هذه تبين أن هناك:

أوجه تشابه:

تشابهت دراستنا مع دراسة تناهيد (2011) في المتغيرين معا و كذلك المنهج والهدف و وسائل جمع البيانات.

و قد تشابهت دراستنا الحالية مع دراسة كل من دراسة فوزي عزت (1997) ، و عبد الفتاح خليفات (2001) و دراسة شوبو عبد الله (2003) دراسة الاستاذ بوفاتح (2013) في المتغير المستقل و كذلك المنهج و ووسائل جمع البيانات.

أما بالنسبة للمتغير التابع فقد تشابهت مع دراسة كوباسا و آخرون (1982) و دراسة خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي (2012) و دراسة حدة يوسف (2013) و دراسة كهينة بوراس (2015) و كذلك المنهج و أداة قياس الصلابة النفسية .

أوجه الاختلاف:

وإختلفت دراستنا الحالية مع الدراسات السابقة في البيئة التي أجريت فيها الدراسة ، فمنها ما أجري في المجتمعات الغربية و منها العربية و كذا الوطنية و المحلية .
وقد تفاوتت دراستنا الحالية مع الدراسات السابقة في أهدافها وعينتها وبالإضافة إلى اختلاف نتائجها.و الفترة الزمنية التي أجريت فيها مختلف الدراسات.

أوجه الاستفادة:

لقد استفدنا من الدراسات السابقة في رسم الإطار النظري للدراسة الحالية، وكذلك الاعتماد عليها في مقارنة النتائج المتوصل إليها و استخدمت كقاعدة أساسية في اختيار المنهج فنجد اغلب الدراسات التي تناولتها استخدمت المنهج الوصفي ، أما بالنسبة لوسائل القياس فقد استعنا بمقياس الضغوط النفسية من اعداد بو فاتح محمد و مقياس الصلابة النفسية من دراسة كهينة بوراس.

الفصل الثاني

الضغوط النفسية

تمهيد

1. مفهوم الضغوط النفسية
 2. أنواع الضغوط النفسية
 3. أسباب الضغوط النفسية
 4. مصادر الضغوط النفسية
 5. أعراض الضغوط النفسية
 6. مراحل عملية الضغوط النفسية
 7. تأثيرات الضغوط النفسية
 8. نظريات الضغوط النفسية
 9. أساليب مواجهة الضغوط النفسية
- خلاصة الفصل

تمهيد

يعتبر الضغط النفسي من أكثر الحالات النفسية الأكثر شيوعاً بين الناس في عصرنا الحالي وأصبحت هذه الكلمة أكثر تداولاً وشيوعاً والضغط النفسي يعبر عن حالة من الخطر التي تهدد الإنسان كما يشير إلى تلك المعوقات والصعوبات التي تتعرض سبيل الإنسان في إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية وتختلف حدته وشدته وطبيعته ومصدره من شخص إلى آخر حسب وضعية كل فرد في كل مختلف المواقف الحياتية التي يتواجد فيها.

ومن بين هؤلاء الأكثر عرضة للمواقف الضاغطة أساتذة التعليم الثانوي وما يترتب عن هذه الضغوط من سلوك تربوي وعلمي وإنتاج ناهيك عما تخلفه من أمراض تجعل صاحبها عاجزاً عن العطاء.

1. مفهوم الضغوط النفسية

1.1. الضغط لغة:

الضغوط مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 19)

1.2. تعريف الضغط النفسي:

- تعرف الضغوط اجمالاً بأنها العلاقة بين الفرد و البيئة التي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل عن قدراته وإمكاناته و تهدد رفاهيته النفسية.
- ويعرف رابكن الضغط بأنها :عبارة عن نظام استجابة لحالات ضاغطة وتتكون من نظام تفاعلات فسيولوجية ونفسية سواء مباشرة أو غير مباشرة. (الاحمدى، 2002، ص13)
- ويعرفه موراي: بأنه خاصية أو صفة لموضوع بيئي أو لشخص ، تتبرر أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين . (الرشيدى، 1999، ص20)
- و تعرف كذلك: الضغوط النفسية سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة للتعامل مع البيئة ومع متطلبات البيئة المحيطة به وتفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الاحداث لتجنب الاثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوافق مع الحياة. (علي عبد السلام، 2000، ص10)

2.أنواع الضغوط: هناك عدة أنواع للضغوط نذكر منها:

1.2.الضغوط الانفعالية و النفسية (القلق ، الاكتئاب، المخاوف المرضية)

2.2. الضغوط الاسرية: بما فيها الصراعات الاسرية و الانفصال و الطلاق و تربية الاطفال..الخ

3.2. الضغوط الاجتماعية: كالتفاعل مع الآخرين و كثرة اللقاءات أو قلتها و الاسراف في التزاور مع الحفلات...الخ

4.2. ضغوطات العمل: كالصراعات مع الرؤساء، و ضغوط الانتقال كالسفر، و الهجرة،...الخ

(ماجدة بهاء الدين 2008 ص24 25)

3.اسباب الضغوط النفسية

1.3. العوامل النفسية:

- الإحباط: هو حالة نفسية إنفعالية تظهر حينما تتدخل عقبة ما في إشباع رغبة أو حاجة أو هدف أو توقع أو عمل، فإختلاف الحاجات والأهداف والتوقعات والأعمال من فرد إلى آخر تجعل مجموعة معينة من الظروف محبطة لفرد ما وغير محبطة لآخر ويعتبر من العوامل الهامة التي تشكل جانبا من الضغوط ومن أهم الأسباب المباشرة التي تؤدي إلى الشعور بالغضب أو النزوح إلى العدوان
 - التهديد: وهو توقع حدوث ضرر يصيب الشخص أو وقوع أمر غير مرغوب فيه وكلما إزداد مستوى التوقع إرتفع مستوى الشعور بالتهديد
 - الصراع: وهو تعارض بين واقعتين أو نزعتين بحيث يحبذ كل جزء من الشخصية واحد منها يقع صراع بين أجزاء الشخصية أو مكوناتها أو أجهزتها مما يسبب للشخصية الحيرة والارتباك والتوتر في إنجازها ويمكن أن يقع هذا الصراع على المستوى الشعوري عندما تكون الدفعات أو النزعات شعورين ، كما يمكن أن يقع هذا الصراع على المستوى اللاشعوري في الشخصية
- تنشأ الصراعات في مواقف حين يتنافسان هدفان أو حاجتان أو نوعان من أنواع العمل ولهما نفس قوة التأثير تقريبا ويسببان في الكائن العضوي شعور بالإنجذاب نحو مهمتين مختلفتين مما يترتب عليه شعور بعدم الإرتياح.

- **القلق:** يعتبر من الجوانب الهامة التي تشكل بعض مكونات الضغط النفسية فيمكن التعرف على وجود القلق من متابعة أسبابه ومظاهره ونتائجه وذلك عن طريق ملاحظة سلوك الشخص وهناك سلوك حركي مثل الرعشة أو ارتفاع ضغط الدم وغيرها (القذافي رمضان محمد، 1996، ص 617)

2.3. العوامل البيئية :

- الكثافة في عدد السيارات وما يترتب عليها من المشكلات المرورية.
- ضعف العلاقات الأسرية.
- ضعف الوازع الديني والقيم.
- الحياة الانعزالية المتمثلة بالمجتمعات السكنية الحديثة.
- متطلبات العمل.
- التعارض في الأدوار المطلوبة من الفرد.
- عدم وضوح المسؤوليات.
- زيادة العبء الوظيفي أو قلته.
- غياب الدعم الاجتماعي من الزملاء.
- بيئة العمل المادية غير مناسبة (الإضاءة، التهوية، درجة الحرارة...).

3.3. العوامل الشخصية:

- أحداث الحياة المختلفة التي تمر بالفرد (الزواج، الطلاق حالة الوفاة ، التقاعد.....)
- الفروق الفردية في درجة التخلص أو التفريغ من التوتر.
- نمط الشخصية: يمكن تصنيف الأفراد إلى نمطين إحداهما النمط أكثر قابلية لضغوط العمل والحياة بسبب رغبته في الإنجاز للمهام في أقصر وقت والمبالغة في طموحاته وهو عكس النمط الذي يتميز بالثقة والهدوء ويأخذ الأمور ببساطة ويأخذ وقته في التعامل مع الأمور التي تواجهه. (علي عسكر، 2009، ص 92-93)

4. مصادر الضغوط النفسية:

- 1.4. مصادر خارجية: وهي الأحداث الخارجية وأثارها لنمو مشاعر الضغط النفسي.
- 2.4. مصادر داخلية: وهي تمثل معتقدات وأفكار وانفعالات الفرد التي يستقبل بهما يمر به من أحداث.

4. مصادر خارجية وداخلية معا: وفيه تتفاعل الأحداث الداخلية والخارجية معا في إثارة ونمو

الشعور بالضغط النفسي، حيث ترجع أسباب الشعور بالضغط النفسي إلى مصدرين:

4.4. مصادر داخلية وتشمل (الإصابة بالأمراض - الشعور بالوحدة - الآلام الجسمية)

5.4. مصادر خارجية وتشمل (مشاكل مالية - إصابة أفراد العائلة بمرض خطير - الطلاق - العمل)

وعموما لا يمكن القول بأن شخصا ما يعاني من الضغوط ما لم يكن هناك مصدر لهذه الضغوط، واستجابات من جانب الفرد وعلى ذلك فإن العناصر الرئيسية التي تشكل أي موقف الضاغطة هي: (مصادر الموقف الضاغطة، الاستجابة لهذه المواقف الضاغطة) وبدون هذين العاملين لا يمكن هناك مواقف ضاغطة، حيث أن مصادر الضغوط بمفردها لا تشكل ضغوطا، كما أن صدور إستجابة شخص معين لمواجهة هذه الضغوط أم لا ومصادر الضغوط عبارة عن مثير له إمكانية محتملة من أن يولد إستجابة المواجهة أو الهروب عند شخص معين.

(وليد السيد خليفة و مراد على عيسى، 2008، ص ص 150 - 151)

5. أعراض الضغط النفسي:

- عندما يفشل الفرد في التحكم في المصادر التي تسبب له مضيقا وإزعاجا فإن جسمه يمر بحالة تعرف بالمواجهة أو الهروب.
- وعلى أثر ذلك تزداد ضربات القلب، ويتحول الدم من الأطراف إلى العضلات الداخلية، تتسع حدقة العين، سريان الأدرينالين والدهون في الدم.
- وتظهر الأعراض مع استمرار المصادر المسببة للضيق، وتشير النتيجة هنا إلى أن الأعراض المختلفة لا تظهر جميعها في وقت واحد ولا على جميع الأشخاص فلكل واحد منا نقطة ضعفه ولكل واحد إمكانياته الخاصة والأهم من ذلك لكل واحد عالمه الخاص به ويمكن ثم إدراكه المميز للمواقف الحياتية.

1.5. الأعراض الجسدية:

- العرق الزائد.
- التوتر العالي.
- الصداع بأنواعه (نصفي - دوري - توتري).
- ألم في العضلات وبخاصة في الرقبة والأكتاف.

- عدم الانتظام في النوم (الأرق، النوم الزائد، الإستيقاظ المبكر على غير العادة).
- تطبيق الفكين أو إستكاك الاسنان.
- الإمساك.
- آلام الظهر وبخاصة في الجزء السفلي منه.
- الإسهال و المغص.
- إلتهاب الجلد/طفح الجلدي.
- عسر الهضم.
- القرحة.
- التغير في الشهية.
- التعب أو فقدان الطاقة.
- زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي الى اصابة جسمية.

2.5. الأعراض الإنفعالية:

- سرعة الإنفعال .
- تقلب في المزاج.
- العصبية وسرعة الغضب.
- العدوانية واللجوء إلى العنف.
- الشعور بالاستنزاف أو الإحترق النفسي.
- الإكتئاب.
- سرعة البكاء.

3.5. الأعراض الفكرية أو الذهنية:

- النسيان
- الصعوبة في التركيز.
- الصعوبة في اتخاذ القرارات.
- الاضطرابات في التفكير .
- ذاكرة ضعيفة أو الصعوبة في استرجاع الأحداث.
- استحواذ فكرة واحدة على الفرد.

- انخفاض في الانتاجية أو دافعية منخفضة .
- انجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ.
- تزايد عدد الأخطاء.
- إصدار أحكام غير صائبة.

4.5. الاعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية

- عدم الثقة غير المبررة بالآخرين.
- لوم الآخرين.
- نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة.
- تصيد أخطاء الآخرين.
- التهكم والسخرية من الآخرين.
- تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين.
- تجاهل الآخرين (على عسكر 2000، ص43، 46)

6. مراحل عملية الضغوط:

- 1.6. مرحلة المتطلب البيئي : في هذه المرحلة الاولى من عملية الضغوط تلقى بعض الاعباء الفردية بعضها بدني او نفسي او كلاهما.
- 2.6. مرحلة ادراك المتطلبات : تمثل المرحلة الثانية من عملية الضغوط في الادراك الفردي لهذه المتطلبات سواء بدنية او نفسية حيث لا يدرك الافراد كل هذه المتطلبات بنفس الطريق.
- 3.6. مرحلة استجابة الضغوط: تمثل استجابات الفيسيولوجية و السيكلوجية المرحلة الثالثة من عملية الضغوط استجابة لإدراك الموقف.
- 4.6. النتائج السلوكية: يمثل السلوك الواقعي للفرد تحت الضغوط المرحلة الرابعة في هذه المرحلة من عملية الضغوط تحليلية يتم فيها التركيز على النتائج السلوكية.و تحقق المرحلة الرابعة من عملية الضغوط التغذية الراجعة للمرحلة الاولى.و الشكل التالي يبين هذه المراحل :

[جدول رقم 1 يمثل مراحل عملية الضغوط]

المرحلة الاولى	المتطلبات البيئية- البدنية - النفسية
المرحلة الثانية	الادراك الفردي للمتطلبات البيئية مقدار التهديد البدني و النفسي المدرك
المرحلة الثالثة	استجابة الضغوط البدنية و النفسية - استثارة قلق الحالة البدني و جسمي - التوتر العضلي - تغيير الاتجاه
المرحلة الرابعة	النتائج السلوكية الاداء - النتائج

(عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص 24، 25)

7. تأثيرات الضغط النفسي

1.7. تأثيرات فيسيولوجية: تنتج عن زيادة الضغوط منها:

- زيادة الادرينالين بالدم مما يؤدي الجسم و اذا استمر لمدة طويلة أدى الى امراض القلب و و اضطراب الدورة الدموية.
- زيادة افراز الغدة الدرقية يؤدي لزيادة تفاعلات الجسم ، و اذا استمر لمدة طويلة يؤدي نقص الوزن و الاجهاد و الانهيار الجسمي .
- زيادة إفراز الكوليسترول من الكبد و يؤدي الاصابة بأمراض القلب ، تحدث تغييرات في أجهزة الجسم مثل: اضطرابات معدية ،تفاعلات جلدية ،اغلاق مناعة الجسم.

2.7. تأثيرات معرفية : تنتج عن زيادة الضغوط منها:

- عدم القدرة على التركيز.
- و تؤدي الى قرارات خاطئة تؤدي الى كثرة الاخطاء مع عدم قدرة الجسم على الاستيعاب ، عدم القدرة على التنظيم و التخطيط.
- تؤدي إلى تداخل الافكار مع بعضها.

3.7. تأثيرات انفعالية : تنتج عن زيادة الضغوط منها:

- حدوث تغييرات في صفات الشخصية .
- زيادة التوترات الطبيعية و النفسية.
- زيادة الاحساس بالمرض.
- ظهور الاكتئاب.

- عدم تقدير الذات.

4.7. تأثيرات سلوكية : تنتج عن زيادة الضغوط منها:

- النسيان، الإهمال ، زيادة مشاكل التخاطب ، اللجاجة ، التلعثم ، انخفاض مستوى الطاقة ، القلق في النوم ، القاء اللوم على الآخرين ، عدم تحمل المسؤولية.

(وليد السيد، مراد علي عيسى، 2008 ، ص 144، 145)

8.نظريات الضغط النفسي:

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط طبقا لاختلاف الأطر التي تبنتها وانطلقت منها:

1.8. نظرية هانز سيللي: كان هانز سيللي متأثرا بتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً وتتعلق نظرية هانز سيللي من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير متقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة ، وان هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج ، ويعتبر سيللي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية هدفها المحافظة على الكيان والحياة وحدد سيللي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط ، ويرى أن هذه المراحل تمثل التكيف العام وهي:

- **الفرع:** وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديداً.
 - **المقاومة:** تحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازماً من التكيف فتختفي التغيرات على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.
 - **الإجهاد:** مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف ، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف .
- (فاروق السيد عثمان ص 98).

2.8. نظرية سيلبرجر:

تعتبر نظرية سيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده ، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة ، ويقول أن للقلق شقين : سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، وقلق الحالة هو قلق موضوعي أو موقف يعتمد على الظروف الضاغطة. وعلى هذا الأساس يربط

سيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة ،ويعتبر الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا.

وفي الإطار المرجعي للنظرية إهتم سيلبرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين الحالات القلق الناتجة عنها، ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت، إنكار، إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب.

(فاروق السيد عثمان ، 2001، ص 99)

3.8.نظرية موراي

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على إعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في بيئة، يعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

- **ضغط بيتا:** ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.
- **ضغط ألفا:** ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

ويوضح موراي أن السلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، أما عندنا يحدث التفاعل بين موقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا يعبر عنه بمفهوم ألفا (هول وليندزي 1978).

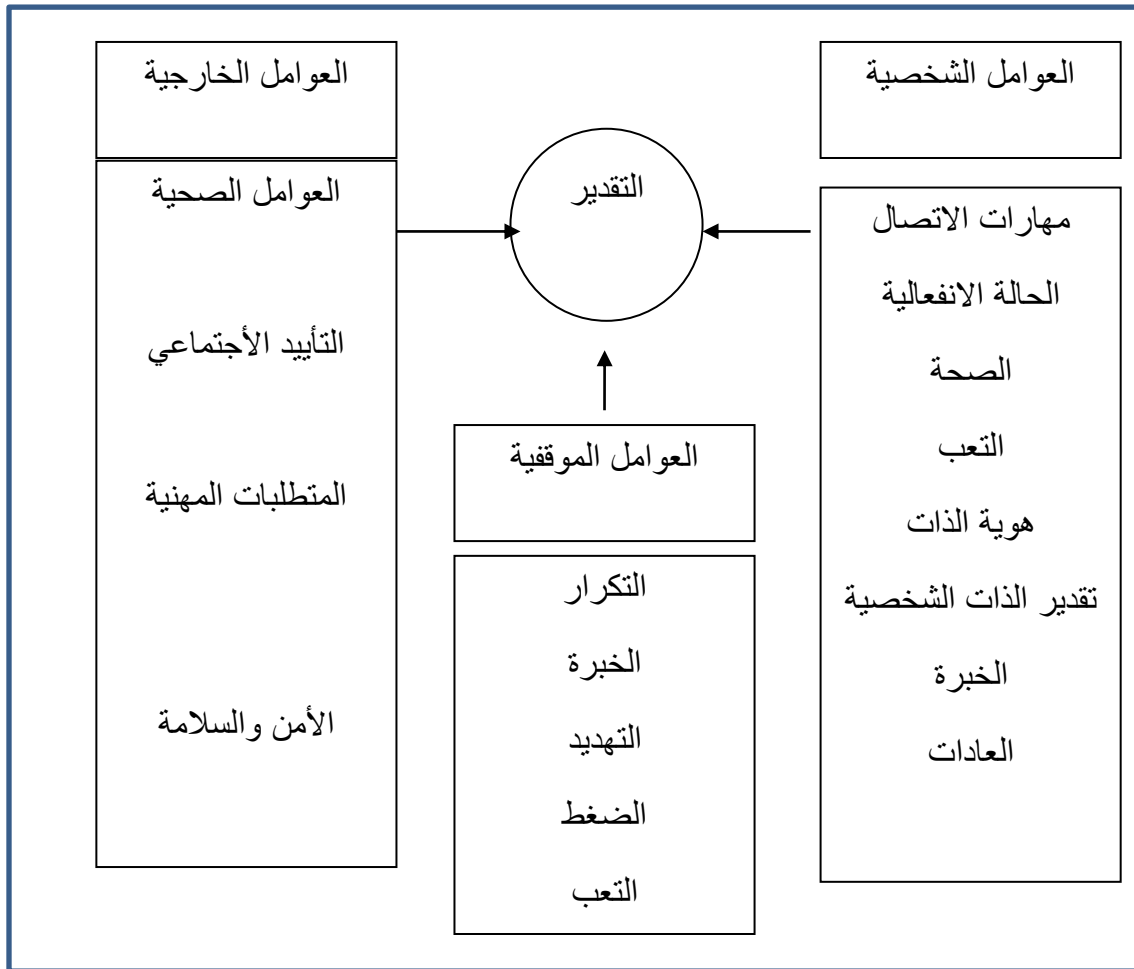
(فاروق السيد عثمان ، ص 100)

4.8.نظرية لازاروس (التقدير المعرفي)

قام بهذه النظرية لازاروس 1970 وقد نشأة هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي والإدراكي والتقدير المعرفي .
هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد وتعرف نظرية التقدير المعرفي للضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقص بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

- المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.
 - المرحلة الثانية: وهي التي تحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف (عثمان يخلف، 2001، ص 101)
- ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي:

[شكل رقم 1 يمثل شرح نظرية لازاروس (التقدير المعرفي)]



(جمال ابو دلو، 2009، ص 169)

9.9. أساليب مواجهة الضغوط النفسية

تعريف أساليب المواجهة: يشير فولكمان و لازروس الى ان أساليب المواجهة هي الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة على أو خفض أو التحمل للمطالب الداخلية و الخارجية التي تنتسب بها المواقف الضاغطة.

و تتمثل هذه الأساليب في وجود وظيفتان أساسيتان لوسائل المواجهة هي:

- تنظيم الانفعالات أو الأسى (التعامل المتمركز حول الانفعالات)
- و الثانية تناول المشكلة التي تسبب الأسى (التعامل المتمركز حول المشكلة)

و قد أظهر فولكمان و لازروس في دراستهما 1980 أن كلا النوعين من التعامل يستخدمان في معظم المواجهات تبعا للكيفية التي تقدر بها المواجهة (خالد محمد بن عبد الله العبدلي، 2012 ص 51، 52)

خلاصة الفصل

يتبين من خلال ما سبق أن حياة الإنسان لا تخلو من الضغوط اليومية ، و الإنسان بطبيعته فرد اجتماعي وجب عليه التعايش مع الآخرين ولا بد من أن يتميز بالمرونة والتفاعل حتى يتمكن من التواصل والتفاعل الاجتماعي ، وعليه فقد عرضنا في هذا الفصل مفهوم الضغوط النفسية و أنواعها و مختلف أسبابها ، ومصادرها وأهم أعراضها ، و مختلف مراحلها و تأثيراتها ، وكذا نظريات المتعلقة بها ، و في الأخير تم التطرق لأهم أساليب مواجهة الضغوط وذلك للتخفيف من حدتها.

الفصل الثالث

الصلابة النفسية

تمهيد

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

تمهيد

يعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً وخاصة في البيئة العربية ، وهو من الخصائص النفسية المهمة للفرد كي يواجه ضغوط الحياة المتعددة بنجاح.

و كانت كوبازا من أوائل من وضعوا الأساس لمصطلح الصلابة النفسية ، حيث لاحظت أن بعض الناس يستطيعون تحقيق ذواتهم و إمكاناتهم الكامنة برغم تعرضهم للكثير من الإحباطات و الضغوط ، لذلك فقد كانت ترى أنه يجب التركيز على الأشخاص الأسوياء الذين يشعرون بقيمتهم و يحققون ذواتهم و ليس المرضى .

و قد اشتقت كوبازا مصطلح الصلابة النفسية متأثرة بالفكر الفلسفي الذي يرى أن الانسان في حالة صيرورة مستمرة ، و الذي يركز في تفسير السلوك الانساني على المستقبل لا على الماضي.

فقد نشأ مصطلح الصلابة النفسية كمجموعة من المعتقدات عن النفس في تفاعلها مع العالم من حولنا و التي تمدنا بالشجاعة و الدافعية للعمل.

و تؤكد كوبازا أن الصلابة النفسية مفيدة لمقاومة الضغوط النفسية و الانهاك النفسي ، حيث أنها تعدل من ادراك الفرد للأحداث و تجعلها أقل أثراً ، فتكسب الفرد قدرًا من المرونة .

و لهذا فالصلابة النفسية تزيد من قدرات الفرد لمواجهة الضغوط المختلفة و كذلك الوقاية من الانهاك النفسي. (عباس مدحت، 2010، ص 184)

في حين اشارت دراسة لاميرت 2003 أن الشخصية الصلبة عندما تواجه المتغيرات السالبة فإنها تواجهها بممارسات ذات علاقة بصحة الجسد.(خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي، 2012، ص 20)

1. مفهوم الصلابة النفسية

1.1. الصلابة لغة: صلب أي شديد، صلب الشيء صلابته فهو صلب أي شديد.(زينب نوفل أحمد

راضي، 2008، ص 21)

كما أنها في معجم الوسيط مأخوذة من مادة صلب بمعنى أشد وقوي على المال وغيره ، والصلابة يقال في وجهه صلابة أي صفة الجسم الذي يحتفظ بشكله وحجمه (إبراهيم أنيس وآخرون ، 1973، ص 519)

2.1. الصلابة النفسية اصطلاحاً:

- استطاعت سوزان كوبازا: من خلال الدراسات التي قامت بها في السنوات (1979، 1982، 1983) أن تحدد مفهوم الصلابة النفسية، ولقد استهدفت هذه الدراسات معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط ، وتعرف "كوبازا" الصلابة النفسية على أنها: " اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئة المتاحة ، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 209)
- كما يعرف فنك :

متغير الصلابة النفسية بأنه: " خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتتميتها الخبرات البيئية المتنوعة (المعززة) المحيطة بالفرد منذ الصغر (. فاروق سيد عثمان ، 2001، ص 210)

تشير الصلابة النفسية الى الفرد الذي يمتلك مجموعة من السمات تساعد على مواجهة مصادر الضغوط، فالفرد يتميز بالصلابة النفسية لديه القدرة على توقع الازمات و التغلب عليها في النهاية.(علي عسكر، 2000، '، 145)

- يعرف كارفار:

الصلابة النفسية بأنها " : ترحيب الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل الصلابة النفسية كمصدر واق ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط . (حمادة و عبد اللطيف، 2002، ص 203)

- عرفها مخيمر: نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه و أهدافه و قيمه و الآخرين من حوله، و اعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها، و أن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير و ضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً أو إعاقة له. (خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي، 2012، ص 20)

• **تعريف بارون 1998:** "يعرف الصلابة النفسية بأنها التحدي و الالتزام و التحكم في حياة الفرد و أن هذا التحكم في حياة الفرد يجب أن يهدف إلى التطور و النمو الإنساني". (عبد الحميد سعيد حسن، 2010، ص 62).

• **تعريف سيد أحمد البهاص:** "يعرف البهاص الصلابة النفسية بأنها " : إدراك الفرد و تقبله للتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية و النفسية للضغوط ، وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط و تنتهي بالإجهاد النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط". (سيد أحمد البهاص، 2002، ص 391)

2. أهم المفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية:

تشير كوبازا (1979) إلى أن مفهوم الصلابة يتشابه مع مفاهيم أخرى كتقدير الذات و الفاعلية الذاتية و كذلك بتشابه مع مفهوم التماسك و التفاؤل، ويمكن توضيح الفرق بين مفهوم الصلابة النفسية و هذه المفاهيم من خلال ما يلي :

1.2. تقدير الذات:

وعرفه روزنبرج (1989) بأنه الحكم الشخصي للفرد عن قيمته الذاتية و التي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد عن نفسه (سالبة أم موجبة) فالتقدير المرتفع للذات يعني اعتقاد الفرد في قيمته و أهميته ، بينما يعني تقدير الذات المنخفض عدم رضا الفرد عن نفسه ومن ثم رفضه لها و احتقارها . (تغريد حسنين، 2007 ، ص 51)

و أوضح يسري أبو العنين أن الاختلاف بين تقدير الذات والصلابة النفسية يرجع إلى تقدير الذات و يركز إلى مدى اعتزاز الفرد بنفسه أو مستوى تقييمه لها في المواقف العادية ، بينما مفهوم الصلابة النفسية يبرز جلياً في مواقف الشدة و يتضمن جزئيات تقدير الذات والجدارة والكفاءة و الثقة في النفس و القوة والمرونة والانجاز و الاستقلالية و جميعها سمات للشخصية ذات صلابة النفسية المرتفعة بينما لا نستطيع الجزم بوجودها عند ذوي التقدير المرتفع للذات، بمعنى آخر أن كل مرتفعي الصلابة النفسية لديهم تقدير مرتفع للذات و لكن لا يشترط أن يكون مرتفع و تقدير الذات لديهم صلابة نفسية مرتفعة تجاه الظروف الضاغطة .

2.2. قوة الأنا :

يوضح يسري محمد تداخل كل من مفهومي قوة الأنا و الصلابة النفسية، فقوة الأنا تعمل على تدعيم سلامة الفرد النفسية تجاه الأحداث الضاغطة بينما تعمل الصلابة النفسية جاهدة على وقاية الفرد من وطأة الاضطراب النفسي و الجسدي عند الأزمات والشدة . (يسري محمد، 2002، ص56)

3.2. التفاؤل:

يتشابه كل من مفهومي الصلابة النفسية والشعور بالتفاؤل في التأثير الايجابي على الصحة بينما توجد عدة أمور مميزة بين مفهومين ، فالشعور بالتفاؤل يرتبط بالتكيف مع الأحداث الضاغطة و لكن لا يمكنه التقليل من الاصابة بالأمراض الناتجة عن التعرض لآثار هذه الأحداث الضاغطة ، بينما يعتبر مفهوم الصلابة النفسية متغيرا واقيا من الإصابة بالأمراض عند التعرض للأحداث الضاغطة. (جيهان أحمد، 2002 ، ص 76 ، 78)

4.2. علاقة الكفاءة الذاتية بالصلابة النفسية:

هناك علاقة قوية بين الصلابة النفسية والكفاءة الذاتية ، و هو ما يؤكد بيرنارد و آخرون (1998) الذي يرى أن الأفراد الذين لديهم مستوى عالٍ من الكفاءة الذاتية يميلون إلى سلوكيات تقودهم إلى نتائج ناجحة مع الاعتقاد في قدرتهم على ذلك لأن الكفاءة الذاتية ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالصلابة النفسية و أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية أقل احتمالاً للإصابة بالأمراض النفسية و الجسمية نتيجة لأحداث الحياة الضاغطة. (سالم المفرجي وعبدالله الشهري، 2008، ص5)

5.2. علاقة المرونة النفسية بالصلابة النفسية:

المرونة النفسية يعرفها (رزوق1979) هي خاصية في الفرد تساعده على التكيف والتلاؤم، وهي ميزة تشير إلى الانفتاح على صعيد القدرات والاستعداد من جانب الفرد لتطويعها و ملائمتها للظروف المستجدة. ويعرف (الطحان 1992) المرونة النفسية بأنها القدرة على التكيف في المواقف التي تحمل الإحباط حيث يلتزم الحلول المختلفة للمشكلات ولا يظهر العجز عن مواجهتها .(شقورة يحي عمارة، 2012، ص9)

فقد ورد في الكتابات المتعلقة بعلم النفس وبالتحديد في مجال الصحة النفسية مفهومين مستقلين ومتداخلين لهما علاقة بقدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها ومواصلة شق طريقه في الحياة بشكل ايجابي وهذان المفهومان هما المرونة النفسية والصلابة النفسية.(شقورة يحي عمارة ، 2012، ص17)

6.2. علاقة الفاعلية الذاتية بالصلابة النفسية :

الفاعلية الذاتية هي إحدى المتغيرات الوسيطة بين إدراك الفرد للأحداث الضاغطة وبين مواجهة الفرد لها ويعرفها باندورا على أنها "اعتقاد الفرد في كفايته واقتداره وتمكنه وقيمه الذاتية، مما يعطيه شعورا بالثقة بالنفس والقدرة على التغلب على مشكلاته والتحكم في أمور حياته ، وتصبح الفاعلية الذاتية في نفس الوقت مؤشرا لقدرة الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة بكفاية واقتدار وثقة وتمكن، و الوظيفة الأساسية للفاعلية الذاتية هي تمكين الفرد من التحكم والتنبؤ بأحداث حياته".

و بالرغم من أن مفهوم الفاعلية الذاتية يحمل الثقة بالنفس وإدراك القدرة على التحمل في الظروف الحياتية ، كما يختص بتزويد الأفراد ببعض المهارات الخاصة ، لكنه لم يرق لمستوى السمة أو الخصلة الثابتة في الشخصية، ومن ثم فهو يتميز عن مفهوم الصلابة النفسية في احتياج الفرد له ولظهوره في جميع المواقف الحياتية التي لا تستدعي بالضرورة أن تكون لها صفة الضغط .

(زينب نوفل، أحمد رامي، 2008، ص45)

7.2. علاقة الصبر بالصلابة النفسية :

قيل أن اصل كلمة الصبر من الشدة والقوة ، ومن الصبر للدواء ، المعروف بشدة مرارته وكراهته ،وبهذا فإن الصبر معاني الشدة والتحمل وال ضبط والقوة .

و يعرفه (رجب1997): " الصبر يعني التجلد واحتمال الشدائد والهدوء والطمأنينة في مواجهة المصائب".(اعتماد يعقوب محمد الزيناتي، 2003، ص26)

ويتداخل مفهوم الصلابة النفسية بمفهوم الصبر قدرة التحمل ومواجهة الضغوطات ، فالصبر يعني تحمل شتى أنواع الابتلاءات والضغوط من أجل غاية نبيلة وهذا الصبر يحتاج من المرء إلى الفهم الصحيح والإدراك الجيد للأمور، بالإضافة إلى الكظم والتوكل و قوة الإرادة و الرضا في جميع الأحوال .

فالصبر حالة نفسية تجد فيها الصابر ساكنا، هادئا، حامدا شاكرا، دائبا على العمل وكأنه في حالة عادية لا يضجر ولا يشكو — ولا يغضب ولا يتذمر، ولا يعبس.

(اعتماد يعقوب محمد الزيناتي، 2003، ص26).

8.2. علاقة المناعة النفسية بالصلابة النفسية :

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

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

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

• **مناعة نفسية مكتسبة صناعياً:** هي تشبه المناعة الجسمية التي يكتسبها الفرد في حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض ، للحد من خطورتها وتبقى مناعتها مدة طويلة ، وتسمى مناعة مكتسبة فاعلة.(شقورة يحي عماره ، 2012، ص12)

ويتربط مفهومي المناعة والصلابة النفسية أن كلاهما بمثابة مقاومة كافة المواقف والأحداث الحياتية الضاغطة والقدرة على تحمل المصاعب والتصدي لها بفاعلية ومرونة حتى تساعد الفرد على التكيف والتعايش مع ظروف الحياة القائمة.

3. أبعاد الصلابة النفسية

تنقسم أبعاد الصلابة النفسية إلى

الالتزام، التحكم، التحدي.

1.3. الالتزام

يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة ميزان المشقة.

3-1-1 تعريف الالتزام :

هو إعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية وقيمة ذاته ، ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ ، والقيم و إعتقاده أن لحياته هدفاً ومعني يعيش من أجله

(عثمان، 2001، 215)

ويعرف (مخير، 1997) أنه نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد إتجاه نفسه وأهدافه ، وقيمة والآخرين من حوله (كهينة بوراس، 2015 ص 43).

من خلال التعريفات السابقة تبين أن الالتزام هو تبني الفرد لقيم ، ومبادئ ، ومعتقدات ، وأطراف محددة ، وتمسكه بها ، وتحمله المسؤولية إتجاهها وإتجاه نفسه ومجتمعه، وهذا يعكس مستوى الصلابة النفسية للفرد.

3-1-2 أنواع الالتزام:

- الالتزام تجاه الذات: و عرفته كوبازا بانه: "اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته و تحديده لأهدافه و قيمه الخاصة في الحياة و تحديده لاتجاهاته الايجابية على نحو تميزه عن الآخرين"
- الالتزام تجاه العمل: و عرفته بانه: "اعتقاد الفرد بقيمة العمل و اهميته سواء له أو للآخرين، و اعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل و بكفاءته في انجاز عمله، و ضرورة تحمله مسؤوليات العمل و الالتزام بنظمه". (زينب نوفل، 2008، ص 24)

كما نجد زينب نوفل (2008) لخصت أنواع الالتزام فيمايلي:

✓ الالتزام الاخلاقي: و يتجلى في تحلي الفرد بصفات خلقية تتناسب وواقع الحياة الاجتماعية التي يحياها في المجتمع كالصدق و الامانة و التسامح.

✓ الالتزام الاجتماعي: و يتمثل في شعور الفرد بالمسؤولية تجاه مجتمعه و مشاركته في الانشطة الاجتماعية مع ابناء مجتمعه بسعادة و رضا.

✓ الالتزام القانوني: و يتمثل في تقبل القوانين الشرعية ثم الوضعية السائدة في مجتمع هو امتثاله لها و تجنبه مخالفتها. (كهينة بوراس، 2015. ص 45)

2.3. التحكم:

يعرفه مخيمر(1996): بان التحكم "هو إعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث وانه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته، و أنه يتضمن القدرة علي اتخاذ القرارات، واختيار بين البدائل، وتفسير وتقدير الأحداث والمواجهة الفعالة "

و يتضمن التحكم وفقا لرفاعي (2003) أربع صور رئيسية هي:

- ✓ القدرة على اتخاذ القرارات و الاختيار بين بدائل متعددة .
- ✓ التحكم المعرفي في الحدث الضاغط.
- ✓ التحكم السلوكي و هو القدرة على المواجهة الفعالة و بذل الجهد مع دافعية كبيرة للانجاز و التحدي.
- ✓ التحكم الاسترجاعي. (زينب نوفل، 2008، ص 28)

3.3. التحدي :

تعرفه كوبازا:

أن التحدي هو" اعتقاد الفرد بأن التغير المتجدد في أحداث الحياة وهو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه، أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية ".

ويعرفه مخيمر(1997) بأ نه:" اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغير علي جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً مما يساعده علي المبادأة ، واستكشاف البيئة ، ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد علي مواجهة الضغوط بفاعلية". (كهينة بوراس، 2015، ص48)

ويتضح أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد علي التكيف مع مواقف الحياة الجديدة وتقبلها بما فيها من مستجدات سارة أو ضارة ، باعتبارها أموراً طبيعية لابد من حدوثها لنموه وارتقائه .

مع قدرته علي مواجهة المشكلات بفاعلية ، وهذه الخاصية تساعد الفرد علي التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة ، وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة.

4. أهمية الصلابة النفسية

• إن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية ،التي تقي الإنسان من آثار الضواغط الحياتية والمختلفة وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة كما تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية،ولهذا فهي تعتبر عامل مهم وحيوي في الشخصية في مجال علم النفس،ولها دور حاسم في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية والبدنية وفي زيادة الدعم النفسي . (البهاص سيد أحمد،2002،ص13)

• وقد أشارت كوبازا إلى أن الصلابة النفسية ومكوناتها كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية للفرد فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغط ولا يمرضون.(زينب نوفل راضي، ،ص52)

• ذكرت 'شيلي'وتاييلور" أنه منذ الدراسة الأولى قامت بها كوبازا،أجرت العديد من الأبحاث التي أظهرت أن الصلابة ترتبط بكل من الصحة الجسمية الجيدة والصحة النفسية الجيدة

• وقد قامت كوبازا توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد،ويمكن فهم العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد وفي هذا الخصوص ترى كل من "ماري" و"كوبازا" أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الأوجاع تؤدي إلى استشارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن فيما يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وماصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية وهنا يأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق.

ومن خلال ماسبق تظهر أهمية الصلابة في حياتنا اليومية وقت المواقف الصعبة والحرجة ،حيث أن الصلابة النفسية تكون درعا واقيا للفرد وجدارا منيعا يساعده على التكيف الإيجابي والهادف للتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة وتؤدي إلى تحقيق شخصية قادرة على إحتمال الضغوط ومقاومتها.

5. خصائص ذوي الصلابة النفسية:

تنقسم خصائص الصلابة النفسية إلى قسمين :

1.5. خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة

توصلت كوبازا من سلسلة دراساتها (1979.1982.1983) وكذلك مادي وآخرون إلى خصائص ذوي الصلابة المرتفعة كمايلي:

- وجود نظام قيمي ديني لديهم يقيهم من الوقوع في الانحراف أو الأمراض أو الإدمان.
- وجود أهداف في حياتهم ومعاني يتمسكون ويرتبطون بها.
- الالتزام والمساندة للآخرين عند الحاجة.
- المثابرة وبذل الجهد على التحمل والعمل تحت الضغوط.
- الميل للقيادة.
- القدرة على الإنجاز والإبداع.
- القدرة على الصمود والمقاومة.
- التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة.
- الهدوء والقدرة على التنظيم الانفعالي والتحكم في الانفعالات.
- القدرة على تحقيق الذات.
- الواقعية والموضوعية في تقديم الذات والاحداث ووضع الأهداف المستقبلية.
- الاستفادة من خبرات الفشل في تطوير الذات .
- الاهتمام بالبيئة، والمشاركة الفعالة في الحفاظ عليها.
- توقع المشكلات والاستعداد لها.
- القدرة على التجديد والارتقاء.
- الشعور بالرضا عن الذات.
- إعتبار أن الحياة الضاغطة أمر طبيعي، وليس تهديدا لهم.
- تزداد الصلابة النفسية مع التقدم في العمر فهي حالة نمو مستمر. (أحمد بن عبدالله العيافي،

2013،ص26)

ويصنف حمادة وعبد اللطيف أن الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية بأنهم:

- ✓ هؤلاء الافراد ملتزمون بالعمل الذي عليهم أدائه بدلا من شعورهم بالغربة
- ✓ يشعرون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث بدلا من شعورهم بفقد القوة.
- ✓ ينظرون إلى التغير على أنه تحدي عادي بدلا من أن يشعر بالتهديد
- ✓ يجد هؤلاء الأفراد في إدراكهم وتقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة الفرصة لممارسة إتخاذ

القرار. (محمد عودة، 2010، ص 67)

2.5. خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة

يتصف ذوي الصلابة النفسية المنخفضة بعدم شعورهم بقيمة ومعنى حياتهم ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في المواجهة الأحداث الضاغطة المتغير ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية، وليس إعتقاد بضرورة التجديد والارتقاء كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة.

ويتضح مما سبق أن ذوي الصلابة المنخفضة يتصفون بمايلي:

- عدم القدرة على الصبر، وعدم تحمل المشقة.
- عدم القدرة على تحمل المسؤولية
- قلة المرونة والتوازن
- الهروب من المواجهة الأحداث الضاغطة
- سرعة الغضب والحزن ويميل إلى الاكتئاب والقلق
- ليس لديهم قيم ولا مبادئ معينة
- عدم القدرة على تحمل الذات (الحسين بن حسن، 2012، ص 18)

6. النظريات المفسرة للصلابة النفسية :

من أهم النظريات المفسرة للصلابة النفسية، نظرية كوبازا ونموذج فنك المحلل لنظرية كوبازا وهي كما يلي:

1.6. نظرية كوبازا

لقد قدمت كوبازا نظرية رائدة في مجال الصلابة النفسية الوقاية من الاضطرابات النفسية والجسمية وتناولت من خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها حديثا في هذا المجال ، وإحتمالات الإصابة بالأمراض، إعتمدت هذه النظرية على عدد من أسس النظرية في آراء بعض العلماء، أمثال (فرانكل، ماسلو، روجرز) والتي أشارت إلى أنه يوجد هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بدرجة الأولى على قدرته على إستغلال إمكانياته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة. (زينب نوفل أحمد راضي، 2008، ص35).

كما إعتمدت كوبازا على نموذج المعرفي للأزاروس والذي يرى أن أحداث الحياة الضاغطة تنتج عن خبرة حادة أو ظروف مؤلمة لها تأثيرا سلبي على الاستجابات السلوكية للموقف أو الحدث أو الضاغط ولها أهمية في تحديد نمط تكيف الكائن الحي فتقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي والحزم لضعفها، وعدم ملاءمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمرا يشعره بالتهديد وثم الشعور بالإحباط متضمنا الشعور بالخطر الذي يقرر الفرد ووقوعه بالفعل. (أحمد محمد العيافي، 2013، ص 32).

ويعد نموذج لازاروس من أهم النماذج التي إعتمدت عليها النظرية حيث أنها نوقشت من خلال إرتباطها بعدد من العوامل وحددها في ثلاثة عوامل رئيسية وهي:

- البيئة الداخلية للفرد.
- الاسلوب الإدراكي المعرفي.
- الشعور بالتهديد والإحباط . (زينب نوفل أحمد راضي، 2008، ص 35)

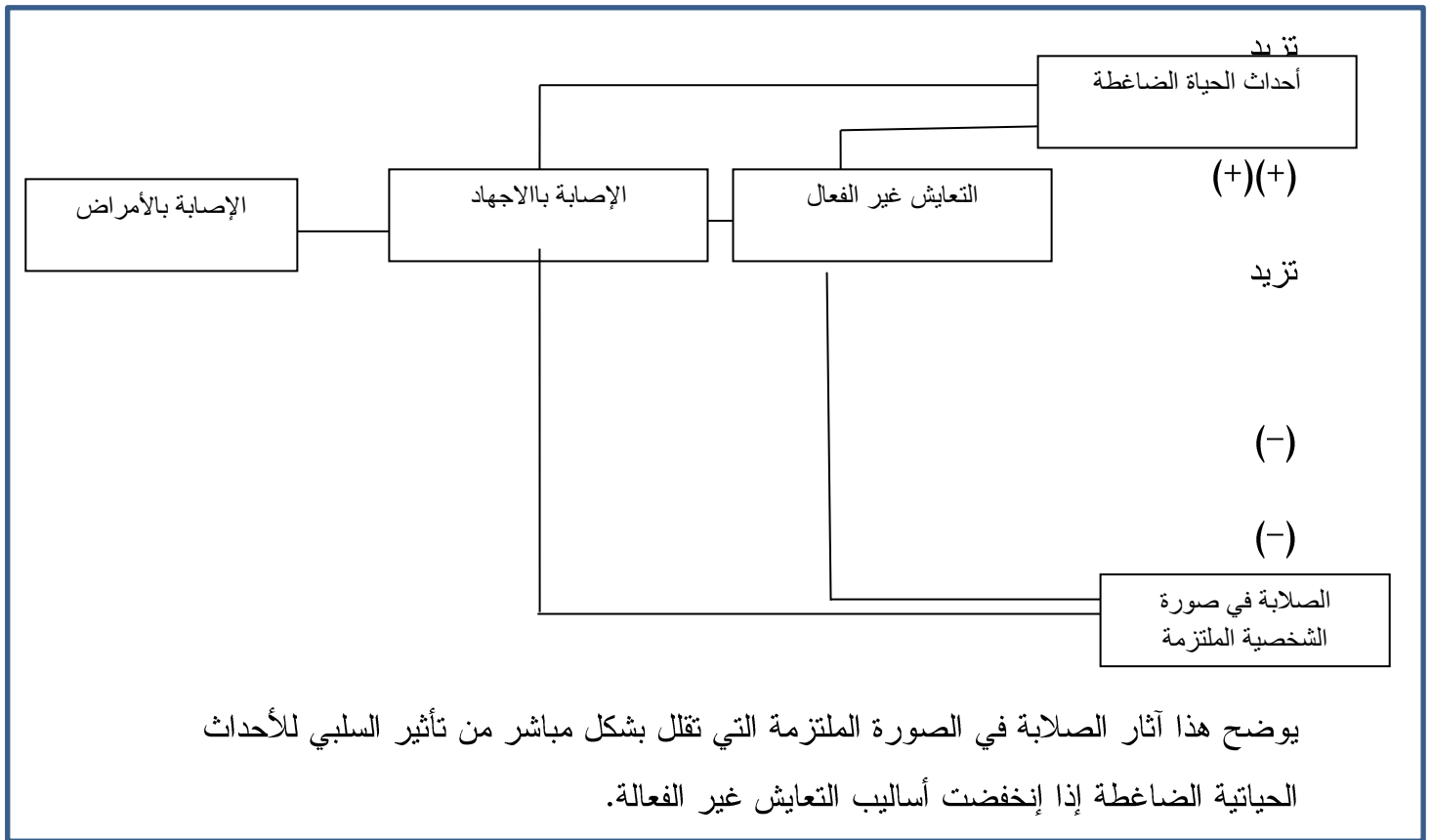
2.6. نظرية فنك المحلل لنظرية كوبازا:

لقد ظهر حديثا في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات، أحدث النماذج الحديثة المطورة التي قدمها فنك من خلال دراسة أجراها بهدف بحث عن العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي، والتعايش الانفعالي من ناحية والصحة العقلية من ناحية أخرى وعلى عينة قومها 167 جنديا وقد إعتد في تحديده دور الصلابة النفسية على المواقف الشاقة الواقعية، وقد قام بقياس متغير الصلابة والإدراك المعرفي لأحداث الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية توصل إلى نتائج مهمة وهي:

إرتباط الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد من خلال تحقيق الشعور بالتهديد واستخدام إستراتيجيات ضبط الانفعال حيث إرتبط بعدم التحكم إيجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك المواقف على أنه أقل مشقة وإستخدام إستراتيجية حل المشكلات للتعايش.

وفي مايلي عرض لبعض الأشكال التي توضح تأثير الصلابة على الفرد، وتوضح منظورا جيدا للمتغيرات البناءة في علم النفس الحديث

[الشكل رقم(2): التأثير المباشر لأحداث الحياة الضاغطة]



(زينب نوفل أحمد راضي، 2008، ص 37، 38)

7. المضامين التطبيقية للصلابة النفسية:

ومن منطلق أن الصلابة تعتبر أهم المتغيرات النفسية التي تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية في المواجهة الضغوط فإنه يمكن الاستفادة منها في المجالات التالية:

1.7. في التنشئة الاجتماعية:

تمثل التنشئة الاجتماعية السوية التي تقوم على الحب والدفء والتعاون قاعدة الأمن والأمان للقدرة على الثقة بالنفس والقدرة على التحكم ونمو الصلابة النفسية حيث أشارت دراسة (عماد مخيمر 1996) عن إدراك القبول/الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية إلى نمو الصلابة النفسية يتوقف بصفة أساسية على طبيعة العلاقة بين الوالدين وأبنائهم، إدراك الابناء للدفء والمحبة وتشجيعهم على إتخاذ قراراتهم بأنفسهم وحل مشكلاتهم وتشجيعهم على المبادئ والاستكشاف، والاقتحام والتحدي للظروف الضاغطة، فإن هذا من شأنه أن يجعلهم أكثر صلابة وشعورا بالقيمة والكفاية والفاعلية

2.7. في البرامج الوقائية والإرشادية والعلاجية :

أثبتت الدراسات أن الصلابة النفسية من المفاهيم التي تلعب دورا في المواجهة الصعوبات والعقبات وضغوط العمل وتحقيق الانجاز، كما انها تلعب دورا إيجابيا في التصدي للمشكلات والنزعات الزوجية والسلوك المرضى والضغوط لذلك يجب أن تركز البرامج الإرشادية والعلاجية على الخبرات التي من شأنها أن تزيد من صلابة النفسية للأفراد، ومن ثم تدريبهم على كيفية مواجهة مشكلات وأعباء الحياة وتنمية قدرتهم على تحمل المسؤولية والقيام بالمهام الموكلة إليهم، وتقبل النقد أو الجزاء

(محمد عبد المؤمن، 1990، ص37)

خلاصة الفصل:

من خلال ما ورد في الفصل يتضح أن الصلابة النفسية لها دور كبير في إعانة الفرد على التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة وتخفف نمط من الشخصية الصلبة نفسيا والتي لها القدرة على مقاومة الضغوط للتخفيف من أثارها السلبية ليصل الفرد لمرحلة التوافق والاستقرار النفسي وقد وضحنا من خلال تطرقنا إلى تعريف الصلابة النفسية وأهم المفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية وإبراز أبعادها وكذا أهمية الصلابة النفسية وخصائصها، و أهم النظريات المفسرة للصلابة النفسية و المضامين التطبيقية للصلابة النفسية.

الفصل الرابع

الاجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

1. منهج الدراسة
 2. حدود الدراسة
 3. متغيرات الدراسة
 4. مجتمع الدراسة و عينته
 5. الدراسة الاستطلاعية
 6. أدوات جمع البيانات
 7. الخصائص السيكومترية
 8. اجراءات التطبيق
 9. الأساليب الاحصائية
- خلاصة الفصل

تمهيد

للوصول إلى النتائج النهائية لا بد أن نعرف الإجراءات الميدانية المستخدمة، فنتائج أي دراسة جيدة ترجع بالضرورة إلى صحة الخطوات المنهجية المتبعة، فحسن إختيار المنهج المناسب و تجانس العينة و حسن اختيارها و استعمال أدوات القياس المناسبة و التأكد من صدق و ثبات هذه الادوات و كذا استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة كل ذلك يساعد في الوصول إلى نتائج علمية موثوق منها.

1. منهج الدراسة:

لقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يعبر عن جمع البيانات بنوعها الكمية و الكيفية حول الظاهرة محل الدراسة من أجل تحليلها و تفسيرها و استخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها و خصائصها و تحديد العلاقات بينها و بين عناصرها و بين الظواهر الأخرى وصولا الى تعميمات .
(داودي محمد، بو فاتح، 2007، ص 81)

فهو المنهج الذي يعتمد على وصف الظاهرة أو الموضوع كما هو في الواقع.

2. حدود الدراسة:

- الحدود المكانية: تم اجراء الدراسة الحالية في بعض ثانويات مدينة الاغواط.
- الحدود الزمنية: تم اجراء الدراسة خلال الفترة الممتدة من فيفري 2016 إلى أفريل 2016.
- الحدود البشرية: تم اجراء الدراسة على 60 أستاذ في تعليم الثانوي في مدينة الاغواط.

3. متغيرات الدراسة:

- المتغير الأول: الضغوط النفسية.
- المتغير الثاني: الصلابة النفسية.
- المتغيرات الديموغرافية:
- ✓ الجنس: اشتملت الدراسة على الجنسين ذكر و انثى.
- ✓ الخبرة المهنية: تتراوح الخبرة المهنية من سنة الى ثمانية و عشرون سنة 28. وفق أربع فئات كالآتي: (1 — 7)، (8 — 14)، (15 — 21)، (22 — 28).

4. مجتمع الدراسة و عينته:

- **مجتمع الدراسة :** يتكون مجتمع الدراسة من كافة أساتذة التعليم الثانوي بمدينة الأغواط و الذي بلغ عددهم (654) أستاذ.
- **عينة الدراسة:** قامت الباحثتان بأخذ عينة عشوائية بسيطة وهي نوع من أنواع العينة العشوائية التي اشتملت على (60) أستاذ ثانوي في مدينة الأغواط موزعين حسب الجدول التالي.

[جدول رقم 2: يمثل توزيع الاساتذة حسب الثانويات]

المجموع	علي بوقرة	الجودي بلقاسم	المقاومة الشعبية	محمد الغزالي	الصادق طالبي	
60	10	15	10	10	15	التكرار
100	16,66	25	16,66	16,66	25	النسبة المئوية

خصائص العينة

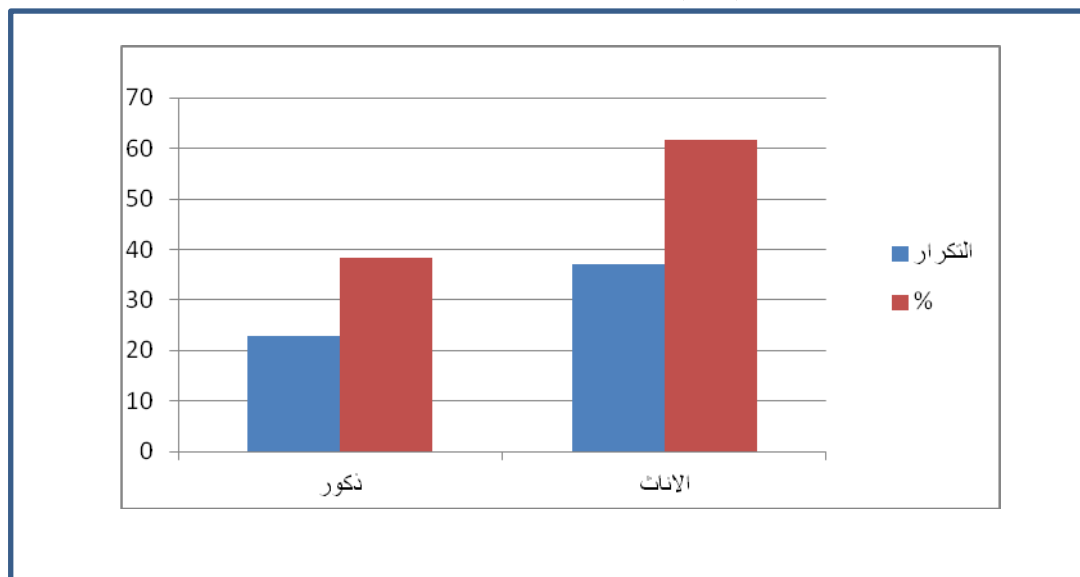
تتميز عينة الدراسة بعدة خصائص حسب المتغيرات التي اعتمدنا عليها في الدراسة و تتمثل في الجنس و الخبرة المهنية.

[جدول رقم (3): يمثل توزيع العينة حسب الجنس]

المجموع	ذكور	الاناث	
60	23	37	التكرار
100	38.33	66,61	%

يتضح من الجدول رقم (3) ان عدد الاناث (37) بنسبة (61.66%) و عدد الذكور (23) بنسبة 38.33% لمجموع (60) فرد بنسبة (100%)

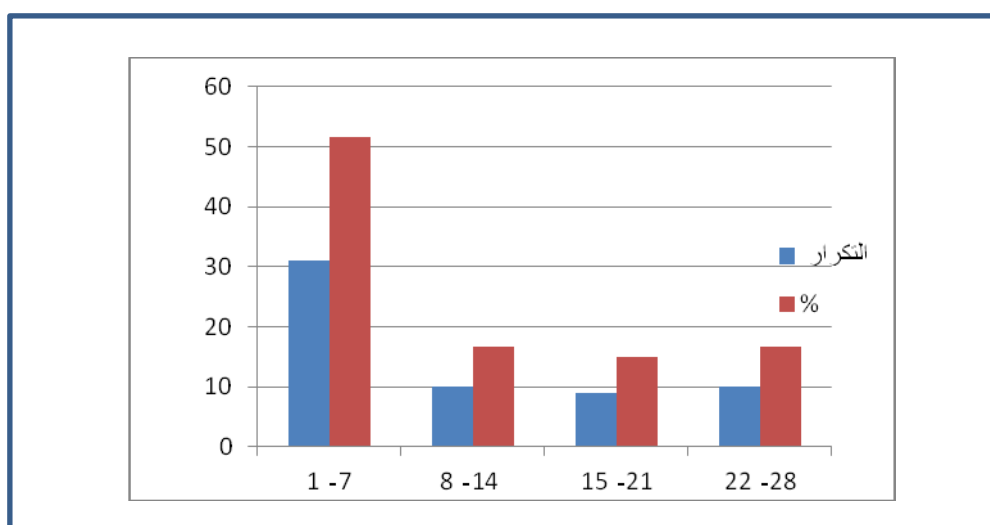
[المخطط رقم (3) يوضح توزيع العينة حسب الجنس]



[جدول رقم 4: يمثل توزيع العينة حسب الخبرة المهنية]

المجموع	7 - 1	14 - 8	21 - 15	28 - 22	
60	31	10	9	10	التكرار
100	51,66	16,66	15	16,66	النسبة المئوية

[المخطط رقم (4) يمثل توزيع العينة حسب الخبرة المهنية]



يتضح من الجدول اعلاه ان (31) استاذ من افراد العينة يمثلون نسبة (66,51 %) من اجمالي أفراد العينة خبرتهم المهنية محصورة بين سنة واحدة الى سبع سنوات (1- 7)، في حين ان (10) افراد من العينة يمثلون ما نسبته (66,16%) من اجمالي افراد العينة خبرتهم تتراوح ما بين (8 سنوات الى 14 سنة، بينما (9) افراد من العينة يمثلون نسبة (15 %) من أفراد العينة خبرتهم تتراوح بين (15 سنة و 21 سنة)، اما الفئة الاخيرة و التي عددها (10) افراد و التي تمثل نسبة (66,16%) فخبرتهم من (22 سنة الى 28 سنة).

5. الدراسة الاستطلاعية:

تم اعتماد العينة الأساسية كعينة إستطلاعية و ذلك نظرا لعدم تعاون و تجاوب أفراد العينة مع المقياسين إلا البعض، مما أدى بالباحثين إلى الإعتماد على نفس أفراد العينة الأساسية كعينة إستطلاعية .

6. أدوات جمع البيانات:

لجمع بيانات هاته الدراسة استخدمنا مقياسين:

❖ **مقياس الضغوط النفسية:** قام الباحث بوفاتح محمد ببناء مقياس الضغوط النفسية مستندا الى عدد من المقاييس العربية و الأجنبية ذات الصلة بالموضوع ، و قد بلغت فقرات المقياس في صورته الاولى (68) بند تقيس (10) أبعاد ، و كل بند يتضمن عدداً معيناً من الفقرات و تتمثل هذه الابعاد في ما يلي:

[جدول رقم: (5) توزيع البنود على أبعاد مقياس الضغوط النفسية]

الرقم	الابعاد	العدد	البنود
1	بعد صراع الدور	7	1,2,3,4,5,6,7
2	بعد غموض الدور	6	8,9,10,11,12,13
3	بعد ضغوط التدريس	6	16,17,18,19,14,15
4	بعد عبء العمل	9	20,21,22,23,24,25,26,27,28
5	بعد الضغوط الاكاديمية	7	29,30,31,32,33,34,35
6	بعد عدم المشاركة في صنع القرار	5	36,37,38,39,40

41,42,43,44,45,46,47,48,49	9	بعد التفاعل مع الزملاء	7
56,57,58,59,50,51,52,53,54,55	10	بعد الضغوط العائلية	8
60,61,62,63,64,65	6	بعد ضغوط المستقبل	9
66,67,68	3	بعد المساندة الاجتماعية	10

و بعد تعديل هذا المقياس تم اعتماد (60) فقرة ليتماشى و متطلبات العينة التي تمثل اساتذة التعليم الثانوي كما يوضح الجدول التالي:

[جدول رقم : (06) يبين بنود مقياس الضغوط النفسية قبل و بعد التعديل]

رقم البند	البند قبل التعديل	رقم البند	البند بعد التعديل
1	أشعر بعدم الصبر من سلوك الطلبة .	1	أشعر بعدم الصبر من سلوك التلاميذ .
6	أشعر بالاسى من تغير قيم العمل عند الاستاذ الجامعي	6	أشعر بالاسى من تغير قيم العمل عند الاستاذ الثانوي
7	أشعر بالذنب لانني لا استطيع تقديم النصح و الارشاد لطلبتني.	7	أشعر بالذنب لانني لا استطيع تقديم النصح و الارشاد لتلاميذي.
9	أتضايق من قوانين الجامعة التي تعيق حريتي.	9	أتضايق من قوانين الثانوية التي تعيق حريتي.
10	أشعر بالتذمر من سياسة رئاسة القسم.	10	أشعر بالتذمر من سياسة مدير الثانوية.
11	أشعر بالعزلة من نقص الاعلام الجامعي		محذوف
12	أشعر بالانزعاج من ازدواجية تعامل الادارة الجامعية مع هيئة التدريس.	11	أشعر بالانزعاج من ازدواجية تعامل الادارة مع هيئة التدريس.
13	أشعر ان الاعمال الادارية عزلتني عن عملي الاكاديمي		محذوف
14	أشعر بالضجر من ضعف دافعية التعلم لدى الطلبة (تدني في مستوى التحصيل).	12	أشعر بالضجر من ضعف دافعية التعلم لدى الطلبة (تدني في مستوى التحصيل).
18	أشعر بالانزعاج من مقاطعة الطلبة بعد الانتهاء من المحاضرات .	16	أشعر بالانزعاج من مقاطعة التلاميذ أثناء الدرس .
21	أشعر بالتعب الجسمي و النفسي من حصص الاضافية رغم حاجتي اليها.	19	أشعر بالتعب الجسمي و النفسي من حصص الدعم.
29	أشعر بالحسرة من ان نشر المقالات		محذوف

		العلمية و المشاركة في المؤتمرات و الملتقىلا تتم بالاتصالات الشخصية	
34	أشعر بالارهاق من قيامي بالبحوث و الدراسات	محذوف	
35	أشعر بإعياء نفسي و جسمي من متابعة الاشراف على رسائل التخرج (ليسانس، ماستر، مجستير)	محذوف	
36	أشعر بالاسى من عدم مشاركتي في قرارات القسم او الجامعة.	31	أشعر بالاسى من عدم مشاركتي في قرارات الثانوية.
37	أشعر بالحزن و تهميشي من إدارة القسم او ادارة الجامعة.	32	أشعر بالحزن و تهميشي من إدارة الثانوية.
38	أشعر بالدونية من عدم المساواة في توزيع الحصص الاضافية.	محذوف	
40	ينتابني شعور بالرتابة من اسنادي لبعض المقاييس التي لا أحبها.	محذوف	
41	أشعر بالتذمر من قلة اللقاءات الاجتماعية بين اعضاء هيئة التدريس الجامعي.	34	أشعر بالتذمر من قلة اللقاءات الاجتماعية بين هيئة التدريس
43	أشعر بالتذمر من حدوث مواجهات شخصية بين الاساتذة داخل الحرم الجامعي .	36	أشعر بالتذمر من حدوث مواجهات شخصية بين الاساتذة داخل الثانوية
47	أشعر بالاحباط من مستوى المناقشات الدائرة بين الاساتذة الجامعيين .	40	أشعر بالاحباط من مستوى المناقشات الدائرة بين الاساتذة
50	أشعر بالتذمر من زحمة المرور أثناء تنقلي من و الى الجامعة .	43	أشعر بالتذمر من زحمة المرور أثناء تنقلي من و الى الثانوية
51	أشعر بالانزعاج من وساطة و تدخلات الهيئة الادارية الجامعية لانجاح بعض الطلبة.	44	أشعر بالانزعاج من وساطة و تدخلات الادارة لانجاح بعض الطلبة
55	أشعر بالذنب لان عملي لا يمنح لي وقت للاهتمام بعائلتي (الخروج في نزهة).	48	أشعر بالذنب لان عملي لا يمنح لي وقت للاهتمام بعائلتي.
57	أنضايق من كثرة رنات الهاتف لاعتقادي انه يتعلق بالعمل (حضور اجتماع، تدريس، لجان).	50	أنضايق من كثرة رنات الهاتف لاعتقادي انه يتعلق بالعمل.
64	أشعر بالانهاك من تغيير عادات النوم و	57	أشعر بالانهاك من تغيير عادات النوم و

الاكل بسبب طبيعة عملي.		الاكل بسبب طبيعة عملي الجامعي.	
أشعر بالخوف من تدهور ذاكرتي لكثرة نسياني لابسطة الامور.	58	أشعر بالخوف من تدهور ذاكرتي لكثرة نسياني لابسطة الامور (كثرة استعمال مذكرتي اليومية).	65
ينتابني شعور بالانقباض من عدم توفر أماكن الترفيه و الراحة للاستاذة الثانوية .	59	ينتابني شعور بالانقباض من عدم توفر أماكن الترفيه و الراحة للاستاذة داخل الجامعة .	66
محذوف		لا اشعر بعد الاحترام لانني لا املك مكتبا خاص بي.	68

طريقة الاجابة: تكون الاجابة على فقرات الاستبيان من خلال خمس بدائل موضحة في الجدول التالي:

[جدول رقم (7) يمثل توزيع الدرجات على بدائل مقياس الضغوط النفسية]

الرقم	البدايل	الدرجة
1	تنطبق علي دائما	5
2	تنطبق علي غالبا	4
3	تنطبق علي أحيانا	3
4	لا تنطبق علي	2
5	لا تنطبق علي أبدا	1

و تتم الاجابة بوضع علامة (x) أمام البند في الخانة التي تعبر عن حالته و حسب رأيه .

يتراوح المجموع الكلي للاستبيان ما بين (60) و (300) درجة.

❖ **مقياس الصلابة النفسية:** مقياس الصلابة النفسية هي أداة تعطي تقديراً كمياً لصلابة الفرد

النفسية، و الاداة مكونة من (47) عبارة تقيس ثلاث أبعاد، تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، و

تقع الاجابة في ثلاث مستويات (تنطبق دائما، تنطبق أحيانا، لا تنطبق أبداً) و تتراوح درجة كل عبارة

ما بين ثلاث (3) درجات و درجة واحدة (1).

و لمقياس الصلابة النفسية ثلاث أبعاد موضحة في الجدول التالي:

[جدول رقم (8) يمثل توزيع البنود على أبعاد الصلابة النفسية]

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

وتم تعديل المقياس حسب عينة الدراسة حسب الجدول التالي:

[جدول رقم (9) يبين بنود مقياس الصلابة النفسية قبل و بعد التعديل]

رقم البند	البند الاصلي	رقم البند	البند بعد التعديل
08	نجاحي في الدراسة يعتمد على مجهودي و ليس على الحظ و الصدفة.	08	نجاحي في العمل يعتمد على مجهودي و ليس على الحظ و الصدفة.
37	بعد ما فقدت والدي/ والدتي لم تعد الحياة تستحق ان أحيائها.	37	الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن أحيائها.

[جدول رقم(10): يمثل توزيع الدرجات على بدائل مقياس الصلابة النفسية]

الرقم	البدايل	الدرجة
1	تنطبق دائماً	3
2	تنطبق احياناً	2
3	لا تنطبق أبداً	1

7. الخصائص السيكومترية لأدوات القياس:

الإختبار الجيد هو الذي يصلح لأداء الغرض الذي وضع من أجله على أكمل وجه ، ومثل هذا الإختبار لا يكتمل إلا إذا توافرت معلومات عن مدى صلاحيته للقياس ، فالاستخدام العلمي للإختبارات و المقاييس يفرض التأكد من مواصفاتها السيكومترية حتى يمكن الإعتماد على نتائجها و توضيفها في

اتخاذ قرارات معينة، ومن أهم الموصفات السيكمترية التي يجب أن تتوفر في الإختبار الجيد هي الصدق والثبات.

1.7. الصدق : يقصد بصدق الاختبار هو مدى صلاحية الاختبار لقياس ما وضع لقياسه. (عبد الحفيظ مقدم، 1993، ص 146).

مقياس الضغوط النفسية:

➤ **صدق المقياس الأصلي** : تمثل صدق المقياس الأصلي في:

الاتساق الداخلي لكل بعد: قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد و الدرجة الكلية للمقياس ككل، و كشفت النتائج عما يأتي:

[جدول رقم(11) يوضح معامل ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية بالدرجة الكلية

للمقياس]

الرقم	البعد	معامل الارتباط	الدالة الاحصائية
1	بعد صراع الدور	0.59	دال عند 0.01
2	بعد غموض الدور	0.70	دال عند 0.01
3	، بعد ضغوط التدريس	0.62	دال عند 0.01
4	بعد عبء العمل	0.69	دال عند 0.01
5	، بعد الضغوط الاكاديمية	0.74	دال عند 0.01
6	بعد عدم المشاركة في صنع القرار	0.71	دال عند 0.01
7	بعد التفاعل مع الزملاء	0.75	دال عند 0.01
8	بعد الضغوط العائلية	0.78	دال عند 0.01
9	بعد ضغوط المستقبل	0.64	دال عند 0.01
10	بعد المساندة الاجتماعية	0.66	دال عند 0.01

يتضح من الجدول أعلاه أن قيم معامل ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية بالدرجة الكلية للمقياس دالة احصائيا عند (0.01) فهي تتمتع بدرجة صدق مرتفعة، فيؤكد قوة الارتباط الداخلي، كما تدل على تجانس الابعاد مع المقياس و لهذا يمكن الوثوق في المقياس لقياس ما وضع لقياسه.

➤ **صدق المقياس الحالي :** فقامت الباحثتان بحساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية: و هو قدرة المقياس على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها حيث يطبق المقياس على مجموعة من المفحوصين ثم ترتب الدرجات التي تم الحصول عليها تنازليا أو تصاعديا، ثم يقارن بين المجموعتين المتناقضتين، تم أخذ (27 %) من أعلى التوزيع و (27 %) من أدنى التوزيع و بعد ذلك تم حساب (T) لمعرفة الفروق بين المجموعتين ، و الجدول الآتي يبين ذلك:

[جدول رقم : (12) يمثل نتائج صدق مقياس الضغوط النفسية بطريقة الصدق التمييزي (المقارنة

الطرفية)]

المؤشرات الاحصائية المتغير	العينة N	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	الانحراف المعياري S	قيمت T T	الدلالة الاحصائية	درجة الحرية df	مستوى الدلالة الاحصائية
الفئة العليا	17	00,216	15,26	20,10	00,0	32	دال احصائيا عند 01,0
الفئة الدنيا	17	35,140	80,5				

التعليق:

نلاحظ من خلال الجدول المحصل عليه أن قيمة T بلغت (20,10) عند درجة الحرية (32) بمستوى دلالة (0.01) أي توجد فروق ذات دلالة احصائية في المجموعتين، و ذلك لصالح المجموعة العليا أي المقياس لديه قدرة تمييزية، حيث بلغ متوسط المجموعة العليا (216.00) بينما متوسط المجموعة الدنيا (140.35) و هذا ما يؤكد ان المقياس صادق.

➤ **ثبات المقياس الاصلي: الثبات:**

يقصد بثبات الاختبار أن تكون ادوات القياس على درجة عالية من الدقة والاتقان والاتساق فيما تزودنا به من بيانات عن السلوك المفحوص. (سوسن شاكر الجبلي، 2005، ص113).

ويقصد به كذلك هو ثبات النتائج عند تكرار نفس الاختبار على نفس العينة وفي نفس شروط الاختبار وفي مدة زمنية معينة.

اعتمد الباحث على طريقة التجزئة النصفية (معادلة جتمان): و هذا ما سنوضحه من خلال الجدول التالي:

[جدول رقم (13) يوضح معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة التجزئة النصفية (فردى،

زوجى) بمعادلة جثمان]

معامل الثبات قبل التصحيح	معامل الثبات بعد التصحيح	الدالة الاحصائية
0.93	0.96	دال احصائيا عند 0.01

يتضح من الجدول أن معامل الثبات عال جدا و هو دال احصائيا و يمكن الوثوق به .

➤ ثبات المقياس الحالي:

يعتبر معامل الفا كرونباخ أحد مؤشرات الاتساق الداخلي للمقياس ،ويمثل معامل ألفا كرونباخ متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار بطرق مختلفة ،و يتم حساب تباين كل بند من بنود المقياس ثم مجموع التباينات، و كذلك تباين الدرجة الكلية للمقياس ،و تشترط أن تقيس بنود المقياس سمة واحدة فقط . (السيد محمد هاشم، 2006، ص 9)

بتطبيق برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) تم تفريغ البيانات المحصل عليها فيه و من ثمة قمنا بتطبيق معادلة ألفا كرونباخ فكانت قيمتها (0,92)

[جدول رقم (14): يمثل نتائج معامل الثبات الفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية]

العينه	عدد الفقرات	قيمة الفا α
60	60	92,0

نلاحظ من خلال نتائج الجدول السابق أن معامل الثبات بلغ قيمته (0,92) و تشير هذه القيمة إلى أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الثبات.

2.6 مقياس الصلابه النفسية

➤ صدق المقياس الأصلي: تمثل صدق المقياس الأصلي :إعتمدت الباحثة على حساب نوعين من الصدق هما: الصدق الظاهري و الصدق الذاتي.

و تم حساب معامل الإتفاق بين المحكمين على كل من فقرات الإختبار و ذلك باستخدام معادلة كوبر، و كانت النسبة المتحصل عليها هي: (88.09 %).

و بعدما قامت الباحثة بحساب الصدق الذاتي الذي يمثل العلاقة بين الصدق و ثبات و الذي يمثل الجذر التربيعي للثبات.

➤ **صدق المقياس الحالي:** فقامت الباحثتان بحساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية:

و هو قدرة المقياس على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها حيث يطبق المقياس على مجموعة من المفحوصين ثم ترتب الدرجات التي تم الحصول عليها تنازليا أو تصاعديا، ثم يقارن بين المجموعتين المتناقضتين ، تم أخذ (27 %) من أعلى التوزيع و (27 %) من أدنى التوزيع و بعد ذلك تم حساب اختبار (ت) لمعرفة الفروق بين المجموعتين، و الجدول الآتي يبين ذلك:

[جدول رقم (15): يمثل نتائج صدق مقياس الصلابة النفسية بطريقة الصدق التمييزي (المقارنة

الطرفية)]

المؤشرات الإحصائية المتغير	العينة N	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	الانحراف المعياري S	قيمة ت T	الدلالة الاحصائية	درجة الحرية Df	مستوى الدلالة الاحصائية
الفئة العليا %27	17	41,115	41,7	11.01	00,0	32	دال احصائيا عند 01,0
الفئة الدنيا % 27	17	90.00	95,5				

نلاحظ من خلال الجدول المحصل عليه ان قيمة (ت) بلغت (11.01) عند درجة الحرية (32) بمستوى الدلالة الاحصائية (00,0) أي توجد فروق ذات دلالة احصائية في مقياس الصلابة النفسية عند الاساتذة بين المجموعتين، و ذلك لصالح المجموعة العليا أي المقياس لديه قدرة تمييزية ، حيث بلغ متوسط المجموعة العليا (41,115) بينما متوسط المجموعة الدنيا بلغ (90,00) و هذا ما يؤكد ان المقياس صادق.

➤ **ثبات المقياس الأصلي:** استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية و ذلك باجراء معادلة سبرمان

براون بين مجموع العبارات الفردية و التي يبلغ عددها (24) عبارة و العبارات الزوجية التي بلغ عددها (34) عبارة، ووجدت قيمة الارتباط تساوي (0.601)

❖ الثبات المقياس الحالي:

الفا كرونباخ: تم حساب معامل الثبات بطريقة معامل الفا كرونباخ الذي يعتبر من أهم الطرق لحساب الثبات.

و بتطبيق برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) تم تفريغ البيانات المحصل عليها فيه و من ثمة قمنا بتطبيق معادلة الفا كرونباخ فكانت قيمتها (0,65) .

[جدول رقم (16): يمثل نتائج معامل الثبات الفا كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية]

العينة	عدد الفقرات	قيمة الفا
60	47	65,0

يتضح من خلال الجدول أن معامل الثبات فوق المتوسط و هذا يدل على أن مقياس الصلابة يتمتع بدرجة فوق المتوسط من الثبات.

8. إجراءات التطبيق:

بعد استكمال الإجراءات الإدارية من طلب التراخيص من مديرية التربية و مختلف الثانويات و حصر عدد مفردات مجتمع الدراسة الذي بلغ عددهم (654) أستاذ و بعدها قمنا بتوزيع (150) نسخة من مقياسي الضغوط النفسية و الصلابة النفسية على المؤسسات بطريقة عشوائية بسيطة، و كنا نأمل في الحصول على أكبر حجم ممكن من الاستمارات و لكن للأسف لم يتم إسترجاع إلا (60) مقياس و ذلك لعدم إكتراث بعض الأساتذة بالموضوع و كثرة إرتباطاتهم .

و بعد ذلك قمنا بتفريغ البيانات و تم حسابها بالحزمة الاحصائية للعلوم الإجتماعية.

9. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

للإجابة على أسئلة الدراسة تم استخدام في تحليل النتائج الإحصاء الوصفي و التحليلي و المتمثل في الأساليب الإحصائية الآتية و بالاستعمال البرنامج الإحصائي (spss) نسخة 21 .

❖ التكرارات و النسب المئوية لوصف عينة الدراسة.

❖ معادلة الفا كرونباخ لحساب معامل الثبات.

❖ المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للمقارنة بين العينات.

❖ معامل الارتباط بيرسون لحساب العلاقة .

❖ اختبار T لمعرفة دلالة الفروقات بين المتوسطات و المتغيرات .

خلاصة الفصل:

تم التطرق في هذا الفصل الى الاجراءات المنهجية للجانب الميداني المتمثلة في اختيار المنهج المناسب لدراسة موضوع الضغوط النفسية و علاقتها بالصلابة النفسية لدى اساتذة التعليم الثانوي بمدينة الاغواط و تم التطرق العينة و ذكر خصائصها و كذلك تعرضنا لادوات القياس المستعملة و حساب الخصائص السيكومترية .

الفصل الخامس

عرض و تحليل و مناقشة و تفسير الفرضيات

تمهيد

1. عرض و تحليل و مناقشة و تفسير الفرضية الاولى
2. عرض و تحليل و مناقشة و تفسير الفرضية الثانية
3. عرض و تحليل و مناقشة و تفسير الفرضية الثالثة
4. عرض و تحليل و مناقشة و تفسير الفرضية الرابعة
5. عرض و تحليل و مناقشة و تفسير الفرضية الخامسة
6. عرض و تحليل و مناقشة و تفسير الفرضية السادسة
7. عرض و تحليل و مناقشة و تفسير الفرضية السابعة
8. الاستنتاج العام

تمهيد :

نتناول في هذا الفصل النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية و مناقشتها و ذلك في ضوء الإطار النظري و الدراسات السابقة ، و سيتم عرض هذه النتائج و تفسيرها و مناقشتها على النحو التالي:

أولاً: عرض نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية الأولى : " نتوقع أن يكون مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى أساتذة التعليم الثانوي بمدينة الأغواط".

للتحقق من صحة فرضيتنا استخدمنا اختبار "ت" للتحقق من وجود فروق بين متوسط العينة الكلية و المتوسط الفرضي لمعرفة مستوى الصلابة النفسية ، والجدول الموالي يوضح ذلك:

[جدول رقم (17): يوضح نتائج الفرضية الأولى]

المتغير المقاس	العينة N	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	الانحراف المعياري S	المتوسط الفرضي	قيمة ت T	درجة الحرية DF	الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	60	102.86	11.06	94	6.20	59	0.00	دالا احصائيا عند 0.01

من خلال الجدول رقم (17) نجد بلغ عدد أفراد عينة الصلابة النفسية (60) عند متوسط حسابي (86،102) وانحراف معياري (11،06) و متوسط فرضي (94) عند قيمة ت (6،20) و درجة حرية (59) و هي دالة احصائية عند (0.00) عند مستوى الدلالة (0،01).

و عند مقارنة المتوسط الحسابي و هو (86،102) مع المتوسط الفرضي (94) تبين أن هناك مستوى مرتفع للصلابة النفسية باعتبار ان قيمة المتوسط الحسابي أعلى من قيمة المتوسط الفرضي. ومنه تحققت الفرضية.

مناقشة و تفسير الفرضية الاولى: نتوقع أن يكون مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى أساتذة التعليم الثانوي بمدينة الأغواط".

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (17) نجد أن مستوى الصلابة مرتفع لدى أساتذة التعليم الثانوي و يمكن تفسير ذلك أن الأساتذة يتمتعون بمستوى عال من الصلابة النفسية و هم أكثر مقاومة و تحديا في مواجهة الضغوط النفسية.

يتمتعون بسمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لديهم بقدرتهم على استغلال كل المصادر النفسية و البيئية المتاحة كي يدركون بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة أدراكاً غير محرف أو مشوه ،و بحكم أنهم من الطبقة المثقفة فهم يفسرون الأمور بواقعية و موضوعية و منطقية.

الصلابة النفسية هي سمة في شخصية الفرد تعمل على تكوينها الخبرات و بما أن الاستاذ الثانوي بحكم عمله تكونت لديه بعض الخبرات تساعده في اكتساب هذه السمة.

فمن خلالها يستطيع الحفاظ على صحته النفسية و الجسمية و مواجهة الضغوط من أجل التوصل إلى حل ناجح.

من بين المصطلحات التي لها علاقة بالصلابة النفسية نجد أن الأستاذ الثانوي بحكم عمله يستطيع التكيف مع الواقع الذي يعيش فيه سواء على المستوى العائلي أو المهني.

و بحكم تعامل الأستاذ الثانوي مع مجموعات سواء الأسرة أو زملاء العمل أو التلاميذ هذا يكسبه المشاركة الإجتماعية و تبادل الخبرات و الإستفادة منها.

من سمات الأستاذ التحدي و الإلتزام و التحكم التي تمثل أبعاد الصلابة النفسية والتي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية، و يمكن تفسير ذلك بما يتميز به الأستاذ الثانوي من خصائص عقلية و خبراتية فهو يعتبر مربى و قدوة للآخرين ، و هذا ما يمكنه من الإلتزام بالحياة الاجتماعية،و يكون له وعي كبير بالمسؤولية الملقاة على عاتقه .

نجد أن نتائج الدراسة الحالية توافقت مع نتائج تنهيد عادل فاضل البيرقدار و خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي.

ثانيا: عرض نتائج الفرضية الثانية

نص الفرضية الثانية: " نتوقع أن يكون مستوى الضغوط النفسية مرتفع لدى أساتذة التعليم الثانوي بمدينة الأغواط".

للتحقق من صحة فرضيتنا استخدمنا اختبار "ت" للتحقق من وجود فروق بين متوسط العينة الكلية و المتوسط الفرضي لمعرفة الضغوط النفسية:

و الجدول الموالي يوضح مايلي:

[جدول رقم (18): يمثل نتائج الفرضية الثانية]

المتغير المقاس	العينة N	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	الانحراف المعياري S	المتوسط الفرضي	قيمة ت T	درجة الحرية DF	الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	60	176.11	33.24	180	0.90	59	36,0	غير دال احصائيا عند 0.05

من خلال الجدول رقم (16) نجد عدد أفراد عينة الضغوط النفسية (60) عند متوسط حسابي (11,176) و انحراف معياري (33.24) و متوسط فرضي (88,3) عند قيمة ت (90,0) و درجة حرية (59) و هي غير دالة احصائيا عن (0.36) عند مستوى الدلالة (05,0).

و عند مقارنة المتوسط الحسابي و هو (11,176) مع المتوسط الفرضي (180) تبين أن هناك مستوى منخفض للضغوط النفسية باعتبار أن قيمة المتوسط الحسابي أقل من قيمة المتوسط الفرضي، ومنه لم تتحقق الفرضية و بالتالي قبول الفرضية الصفرية و رفض الفرضية البديلة.

تفسير و مناقشة الفرضية الثانية:

نص الفرضية الثانية: " نتوقع أن يكون مستوى الضغوط النفسية مرتفع لدى أساتذة التعليم الثانوي بمدينة الأغواط".

و من خلال نتائج الفرضية الثانية وجدنا أن مستوى الضغوط النفسية منخفض لدى أساتذة التعليم الثانوي، و نفس ذلك بأنه كلما تمتع الفرد بمستوى صلابة مرتفع إنخفض لديه مستوى الضغوط النفسية.

و نجد أن الوسط الذي يتواجد فيه الأستاذ الثانوي مشحون بالضغوط و لكن تكيف الأستاذ مع هذا الوسط و تمتعه بمستوى عال من الصلابة أدى إلى إنخفاض مستوى الضغوط النفسية لديه و تحقيق التوافق النفسي و الإجتماعي.

و نجد أن الشخصية الصلبة تتصف بالقدرة على التعامل الجيد مع الضغوط.

توافقت نتائج دراستنا الحالية مع دراسة تهديد عادل فاضل البيرقدار و التي وجدت ان مستوى الضغوط النفسية منخفضاً لدى افراد العينة ، و اختلفت مع دراسة عزت و نور والتي وجدت أن مستوى الضغوط النفسية مرتفع لدى أفراد العينة .

ثالثاً: عرض نتائج الفرضية الثالثة

نص الفرضية الثالثة: "توجد علاقة بين الضغوط النفسية و الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي بمدينة الأغواط".

و لتحقيق من هذه الفرضية قامت الباحثتان بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات الاساتذة في الضغوط النفسية و درجاتهم في الصلابة النفسية ،و فيما يلي عرض للنتائج التي أسفرت عنها المعالجة الاحصائية ،و الجدول رقم (19) يوضح نتائج هذا الفرض.

[جدول رقم (19) يوضح نتائج الفرضية الثالثة.]

المؤشرات الإحصائية المتغير	العينة N	درجة الحرية DF	قيمة ر R	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	60	59	0.74	غير دال احصائياً عند 0.01
الصلابة النفسية				

التعليق نلاحظ من خلال الجدول رقم (19) و الذي يوضح العلاقة بين الضغوط النفسية و الصلابة النفسية لدى اساتذة التعليم الثانوي بمدينة الاغواط، حيث قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون ر(74،0) عند درجة الحرية (59) و عند مستوى الدلالة الاحصائية (01،0) و بالتالي يتبين ان هناك علاقة ارتباطية قوية بين الضغوط النفسية و الصلابة النفسية.

و بناء على مخطط الانتشار أنظر الملحق رقم 03 يتضح أن هناك علاقة خطية بين المتغيرين.

تفسير و مناقشة الفرضية الثالثة:

نص الفرضية الثالثة: "توجد علاقة بين الضغوط النفسية و الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي بمدينة الأغواط".

من خلال المعالجة الاحصائية للبيانات تبين أنه توجد علاقة ارتباطية قوية بين الصلابة النفسية و الضغوط النفسية و يمكن تفسير ذلك أن الأفراد الذين يتصفون بصلابة نفسية مرتفعة يستطيعون أن يخففوا من الضغوط النفسية التي يعانون منها و ذلك من خلال تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل ضغطاً.

ف نجد أن الصلابة النفسية هي مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية ، التي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة و يمكن توضيح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط و ذلك من خلال الدور الذي تلعبه الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية و التي تبدأ بالضغط و تنتهي بالارهاق.

الأستاذ الذي يتمتع بصلابة مرتفعة لا يستسلم بسهولة للأحداث الضاغطة.

و الشخصية الصلبة تتميز بمجموعة من الخصائص منها الصبر، و عدم الاستسلام ، و القدرة على الإنجاز و الصمود و التفاؤل... الخ هذا كله يجعله يصمد أمام الظروف الضاغطة المختلفة.

و اعتقاد الأستاذ بأن الحياة الضاغطة أمر طبيعي و ليس تهديد يساعده على تقبل الضغوط النفسية و التخفيف من حدتها.

انفقت مع دراسة كهينة عادل فاضل البيرقدار و دراسة كوباسا ، اختلفت مع دراسة بوفاتح.

رابعا: عرض نتائج الفرضية الرابعة

نص الفرضية الرابعة: "توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس".

و للتحقق من صحة هذه الفرضية تم الاعتماد على المعالجة الاحصائية t . test لدلالة الفروق، حيث حصلنا على النتائج التالية:

[جدول رقم (20) يوضح نتائج الفرضية الرابعة]

المؤشرات الإحصائية المتغير	العينة N	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	الانحراف المعياري S	قيمة ت T	الدلالة الاحصائية	درجة الحرية DF	مستوى الدلالة الاحصائية
اناث	37	104.40	11.95	1.37	0.17	58	غير دال احصائيا عند 0.05
ذكور	23	100.39	9.17				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاناث (40،104) و الانحراف المعياري (95،11) و المتوسط الحسابي للذكور (39،100) و الانحراف المعياري (9.17) و قيمة ت (1.37) الدلالة الاحصائية (0.17) عند درجة حرية (58) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) فهو غير دال احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) و بالتالي نرفض الفرضية البديلة و نقبل الفرضية الصفرية.

مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الرابعة

نص الفرضية الرابعة: "توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس".

من خلال نتائج الجدول رقم (20) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس و يرجع ذلك لعدة اسباب منها:

كل من الأساتذة و الأستاذات يتمتعون بنفس المستوى من الصلابة النفسية و ذلك يرجع الى ان طبيعة تكوين المرأة تجعلها أكثر صلابة و لا تختلف عن الرجل بحكم الواقع المعاش الذي يفرض ان تكون المرأة مثل الرجل من حيث تحمل المسؤولية و مواجهة ضغوط الحياة المختلفة من اجل الاستمرار في الحياة .

و شخصية المرأة العاملة في الوقت الحاضر تختلف عن المرأة الماكثة بالبيت التابعة للرجل فاستقلالية المرأة تحتم عليها ان تكون لها مستوى مرتفع من الصلابة النفسية حتى تواجه ضغوط الحياة المختلفة.

اتفقت هذه الدراسة مع دراسة كهينة عادل فاضل البيرقدار، و دراسة عزت و نور.

خامسا: عرض نتائج الفرضية الخامسة

نص الفرضية الخامسة: "توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس".

[جدول رقم (21) يوضح نتائج الفرضية الخامسة]

المؤشرات الإحصائية للمتغير	العينة N	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	الانحراف المعياري S	قيمة T	الدلالة الاحصائية	درجة الحرية DF	مستوى الدلالة الاحصائية
إناث	37	173.94	28.46	63,0 _	0.52	58	غير دالة احصائيا عند 0.05
ذكور	23	179.60	40.22				

نلاحظ من خلال الجدول رقم 19.. نلاحظ أن المتوسط الحسابي للإناث (173.94) و الانحراف المعياري (28.46) و المتوسط الحسابي للذكور (179.60) و الانحراف المعياري (40.22) وقيمة T (0.63 _) الدلالة الاحصائية (0.52) عند درجة حرية (58) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) فهو غير دال احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) و بالتالي نرفض الفرضية البديلة و نقبل الفرضية الصفرية أي أنه لا توجد فروق في الضغوط النفسية ترجع إلى متغير الجنس.

مناقشة و تفسير الفرضية الخامسة

نص الفرضية الخامسة: توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.

من خلال الجدول رقم (21) نجد انتائج الفرضية الخامسة انه لا توجد فروق دالة احصائيا في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس، و يرجع ذلك للأسباب التالية:

كل من أساتذة و أستاذات التعليم الثانوي لديهم مسؤوليات تسبب لهم ضغوط حسب شخصية كل واحد منهم.

و معنى هذا أن أساتذة و أستاذات التعليم الثانوي لديهم مستوى متقارب من الضغوط النفسية، و بالتالي لم يؤثر متغير الجنس في الضغوط النفسية و نرجع سبب ذلك الى ان الدور الذي يؤديه الاستاذ الثانوي هو نفسه الدور الذي تؤديه الاستاذة الثانوية فكلاهما يدرس و يبحث و يخدم المجتمع.

و تعتبر هذه النتيجة منطقية بحكم التطور الذي حدث في واقع المرأة فأصبحت المرأة تساهم في تنمية المجتمع و تطويره، و تخدم المجتمع مثلها مثل الرجل.

و كل طرف منهما لديه نوع خاص من المسؤوليات تسبب له ضغوط نفسية مختلفة.

و تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة بوفاتح محمد و التي توصلت بدورها الى عدم وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.

و تعارضت مع دراسة شوبو عبد الله ملا طاهر التي اوضحت انه توجد فروق بين الجنسين .

سادسا: عرض نتائج الفرضية السادسة

نص الفرضية السادسة: " توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الخبرة المهنية " .

[جدول(22) يوضح نتائج الفرضية السادسة]

المؤشرات الإحصائية المتغير	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الاحصائية
داخل المجموعات	6662.34	3	2220.78	2.12	0.10 غير دالة
بين المجموعات	58551.83	56	1045.56		
المجموع	65214.18	59	3266.34		

يتبين من خلال الجدول رقم(22) و الذي يمثل تحليل التباين الاحادي لقيم الضغوط النفسية لدى اساتذة التعليم الثانوي بمدينة الاغواط باختلاف الخبرة المهنية أن قيمة مجموع المربعات بين المجموعات المساوي (58551.83) و داخل المجموعات المساوي (6662.34) و المجموع المساوي (65214.18) أما متوسط مجموع المربعات بين المجموعات المساوي (56،1045) و داخل المجموعات المساوي (78،2220) و المجموع المساوي (34،3266) ، أما درجة الحرية المساوية (56) بين المجموعات و درجة الحرية داخل المجموعات و المساوي (3) و مجموع درجة الحرية (59) ، أما قيمة الفائية المحسوبة (2.12) و بمستوى دلالة احصائية (0.10) أكبر من (0.05) و

هذا يعني أنها غير دالة احصائية، و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لدى اساتذة التعليم الثانوي حسب متغير الخبرة المهنية .

تفسير و مناقشة نتائج الفرضية السادسة

نص الفرضية السادسة: " توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الخبرة المهنية " .

أشارت نتائج الفرضية السادسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اساتذة و استاذات التعليم الثانوي في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الخبرة المهنية و يمكن تفسير ذلك من خلال:

لقد توصلت الباحثتان الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الخبرة المهنية و يعود ذلك:

بأن الصلابة النفسية هي سمة مكتسبة و ليست فطرية بمعنى يستطيع أي شخص مهما كانت خبرته اكتسابها و ليست حكراً على ذوى الخبرة الطويلة.

و نلاحظ أن الموظفين الجدد يحظون بمساندة إجتماعية كبيرة من طرف المحيطين بهم مما يجعلهم يثقون في أنفسهم و بذلك يستطيعون مواجهة الظروف الصاعقة و التخفيف من حدتها. فالفرد مهما كانت خبرته ينظر الى متطلبات الحياة و إرهاباتها على أنها تحديات و ليست تهديدات مما يدفعه إلى اكتشاف و معرفة المصادر النفسية و الاجتماعية التي تساعد على مواجهة الضغوط.

فالشباب يتميزون بأن لهم قدرة على القيام بدور نشط و فعال و عندهم مسؤولية تجاه حياتهم مثل بقية الافراد، هذا التحدي يؤدي الى اكسابهم صلابة نفسية تساعد في التخفيف من الضغوط و تحقيق هذه الاهداف.

سابعا: عرض نتائج الفرضية السابعة

نص الفرضية السابعة: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الخبرة المهنية " .

[جدول (23) يوضح نتائج الفرضية السابعة]

المؤشرات الإحصائية المتغير	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	دلالة احصائية
داخل المجموعات	652.723	3	57,217	85,1	0.14 غير دالة
بين المجموعات	6576.21	56	117.432		
المجموع	7228.933	59	335		

يتبين من خلال الجدول رقم (23) و الذي يمثل تحليل التباين الاحادي لقيم الصلابة النفسية لدى اساتذة التعليم الثانوي بمدينة الاغواط بإختلاف الخبرة المهنية أن قيمة مجموع المربعات بين المجموعات المساوي (21,6576) و داخل المجموعات المساوي (72,652) و المجموع المساوي (93,7228) أما متوسط مجموع المربعات بين المجموعات المساوي (43,117) و داخل المجموعات المساوي (217.57) و المجموع المساوي أما درجة (335) لدرجة حرية المساوية (56) بين المجموعات و درجة الحرية داخل المجموعات و المساوي (3) و مجموع درجة الحرية (59) ، أما قيمة الفائية المحسوبة (1.85) و بمستوى دلالة احصائية (0.14) أكبر من (0.05) و هذا يعني أنها غير دالة احصائيا، و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لدى أساتذة التعليم الثانوي حسب متغير الخبرة المهنية .

مناقشة و تفسير نتائج الفرضية السابعة

نص الفرضية السابعة : " توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الخبرة المهنية " .

أشارت نتائج الفرضية السابعة أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اساتذة التعليم الثانوي في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الخبرة المهنية رغم الاختلاف في سنوات الخبرة و سبب ذلك أن الأساتذة الجدد قد تكون لهم خبرة من قبل في إطار عقود الإدماج و الاستخلاف فهم على دراية بأساليب التدريس و التعامل مع التلاميذ و التواصل مع الزملاء و الإدارة.

اما من لهم خبرة طويلة فهم تعودوا على نمط معيشتهم بين الأسرة و المؤسسة التربوية .

و هذا ما يتفق مع نتيجة دراسة بوفاتح محمد الذي توصل الى نفس النتائج.

عرض عام لنتائج الدراسة: يمكن تلخيص نتائج الدراسة في الجدول رقم (24) و هي كالتالي:

القرار	مستوى الدلالة	نوع الفرض	الاسلوب الاحصائي	نص فرضيات الدراسة	
لم تتحقق الفرضية البديلة	غير دال عند 0.05	فروق	المتوسط الفرضي و اختبارات	نتوقع أن يكون مستوى الضغوط النفسية مرتفع لدى أساتذة التعليم الثانوي بمدينة الأغواط".	1
تحققت الفرضية البديلة	دال عند 0.01	فروق	المتوسط الفرضي و اختبارات	نتوقع أن يكون مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى أساتذة التعليم الثانوي بمدينة الأغواط".	2
تحققت الفرضية البديلة	دال احصائيا عند 0.01	علاقة	معامل الارتباط بارسون	توجد علاقة بين الضغوط النفسية و الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي بمدينة الأغواط".	3
لم تتحقق الفرضية البديلة	غير دال عند 0.01	فروق	اختبارات المتوسط الحسابي الانحاف المعياري	"توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس".	4
لم تتحقق الفرضية البديلة	غير دال عند 0.01	فروق	اختبار تحليل التباين الاحادي	توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.	5
لم تتحقق الفرضية البديلة	غير دال عند 0.01	فروق	اختبار تحليل التباين الاحادي	توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الخبرة المهنية".	6
			اختبار تحليل التباين الاحادي	توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الخبرة المهنية".	7

الاستنتاج العام

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى كل من الصلابة النفسية و الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي بمدينة الاغواط.

و كذا معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية و الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي، و كذا معرفة الفروق بين الأساتذة في متغير الصلابة و الضغوط تعزى لمتغير الجنس و الخبرة المهنية.

و توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج هي:

- أشارت نتائج الجدول رقم (17) ان مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى أساتذة التعليم الثانوي و هذا ما يبين تحقق الفرضية الأولى التي تنص على: " نتوقع مستوى مرتفع للصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي".

- و بينت نتائج الفرضية الثانية على وجود مستوى منخفض من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي، كما هو مبين في الجدول رقم (18) و هذا يدل على عدم تحقق الفرضية الثانية.

- و أظهرت نتائج الجدول رقم (19) وجود علاقة ارتباطية قوية بين الصلابة النفسية و الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي. و منه فقد تحققت الفرضية الثالثة.

- و كشفت نتائج الجدول رقم (20) أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين الأساتذة تعزى لمتغير الجنس في الصلابة النفسية و منه لم تتحقق الفرضية الرابعة.

- و كشفت نتائج الجدول رقم (21) أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين الأساتذة تعزى لمتغير الجنس في الضغوط النفسية و منه لم تتحقق الفرضية الخامسة

- و كشفت نتائج الجدول رقم (22) أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين الأساتذة تعزى لمتغير الخبرة المهنية في الصلابة النفسية و منه لم تتحقق الفرضية السادسة.

- و كشفت نتائج الجدول رقم (23) أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين الأساتذة تعزى لمتغير الخبرة المهنية في الضغوط النفسية و منه لم تتحقق الفرضية السابعة.

خاتمة

اقتراحات الدراسة

انطلاقاً من النتائج التي توصلت إليها الدراسة يمكننا ان نقدم التوصيات و الاقتراحات التالي:

- توفير جو ملائم و مناسب للأساتذة الثانويين من اجل اداء مهامهم.
- توفير المساندة الاجتماعية من طرف الادارة للأساتذة مما يساعده على التغلب على مصاعب العمل.
- اجراء دورات تدريبية للأساتذة على اتخاذ القرار و حل المشكلات و مواجهة الضغوط.
- اقتراح برامج ارشادية للأساتذة من اجل التخفيف من حدة الضغوط و الرفع من مستوى الصلابة النفسية لديهم.
- اجراء دراسات حول مفهوم الصلابة النفسية و مدى تأثيرها في بعض المتغيرات المهمة.
- الاهتمام بالأستاذ الثانوي من الناحية المادية و السكنية و الاجتماعية.
- اجراء دراسات لمعرفة الآليات التي يقاوم و يواجه بها الأستاذ الثانوي مختلف الضغوط النفسية .

قائمة المراجع

قائمة المراجع

أ- الكتب:

1. أحمد سهيل كامل (2003): إساليب تربية الطفل بين النظري والتطبيقي، الاسكندرية للكتاب، مصر.
 2. الاحمدي حنان عبد الرحيم (2002): ضغوط العمل عند الاطباء، السعودية، دار الطباعة والنشر.
 3. جمال أبو دلو، الصحة النفسية، دار أسامة للنشر والتوزيع ط1، عمان الاردن 2009.
 4. دسوقي كمال (1999)، الامراض النفسية، دار العلم للملايين ، ط1 ، لبنان
 5. عثمان يخلف (2001)، علم النفس الصحة، دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع، قطر
 6. على عسكر (2003)، ضغوط الحياة واساليب مواجهتها، الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، ط3، دار الكتاب الحديث، الكويت
 7. فاروق السيد عثمان (2001)، القلق وادارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة
 8. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد (2008)، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ط1، مصر
 9. محمد داودي ومحمد بوفاتح (2007)، منهجية كتابة البحوث العلمية والرسائل الجامعية، ط1، دار ومكتبة الأوراسية، الجلفة.
 10. محمد عبد المومن حسين (1990)، الشخصية والامراض النفسية والعقلية، دار المطبوعات الجديدة، الاسكندرية.
 11. هارون توفيق الرشيد (1999) الضغوط النفسية، المكتبة الانجلو المصرية، مصر.
- ب- المعاجم والقواميس
12. ابراهيم انيس واخرون (1973)، المعجم الوسيط، ط2، دار الاحياء التراث العربي ، مصر
- ج- المجلات والدوريات
13. باهي سلامي، مصادر الضغوط المهنية لدى مدرسي الابتدائي دراسة ميدانية على عينة من أربع ولايات جزائرية، مجلة دراسات العدد8، جامعة الأغواط 2008.

14. علي عبد السلام، المساندة الاجتماعية (2000)، أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية، مجلة علم النفس العدد الثالث والخمسون، السنة الرابعة عشر، القاهرة،.
15. لؤلؤة حمادة وعبد اللطيف حسن (2002)، الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات النفسية، المجلد 12 العدد 02
16. نبيل كامل دخان وبشير ابراهيم الحجار (2006)، الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الاسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية، المجلد الرابع، العدد 02
17. البهاص سيد أحمد (2002)، الناهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، مجلة كلية التربية طنطا ، العدد 31، مصر
18. حدة يوسفى (2013): الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات الواجهة لدى عينة من طالبات الجامعة، مجلة دراسات، العدد 24، جامعة الاغواط
19. سالم محمد عبدالله المفرجي وعبدالله علي أبو عراد الشهري(2008) ، الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة ، مجلة (علم النفس المعاصر والعلوم الانسانية ، جامعة المنيا ، العدد 19
20. سالم محمد عبدالله المفرجي وعبدالله علي أبو عراد الشهري(2008) ، الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة ، مجلة (علم النفس المعاصر والعلوم الانسانية ، جامعة المنيا ، العدد 19
21. عباس مدحت (2010)، الصلابة النفسية كمنبئ لحفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي الاعدادية، مجلة كلية التربية، المجلد 26، الرياض
22. عبد الحميد سعيد حسن(2010) الصلابة النفسية والشعور بالامل والضغوط النفسية كمنبئات للنجاح الاكاديمي لطلاب جامعة السلطان قابوس، مجلة دراسات الخليج الجزيرة العربية، العدد 137، جامعة الكويت
- د- الرسائل العلمية
23. محمد عودة (2010)، الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمكانة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى اطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة ماجستير إرشاد نفسي، الجامعة الاسلامية بغزة، فلسطين.

24. محمد بوفاتح ، الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز ومستوى الطموح لدى الأساتذة الجامعيين، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه ، تخصص علم النفس العمل والتنظيم ، غير منشورة ، جامعة الجزائر.
25. كهينة بوراس(2015)،الصلاية النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتمي أحد الوالدين،مذكرة لنيل شهادة الماجستير،جامعة تيزي وزو .
26. اعتماد يعقوب محمد الزيناتي (2003)، أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة ، رسالة ماجستير في علم النفس ، الجامعة الإسلامية غزة.
27. يسرى محمد (2002)، تأثير نوع الاعاقة على السواء والمستوى الاقتصادي الاجتماعي على وجهة الضبط والصلاية النفسية ودافعية الانجاز لدى الذكور، رسالة ماجستير، كلية الآداب ، جامعة المنوفية.
28. عثمان مريم (2004)، الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى أعوان الحماية المدنية دراسة ميدانية على أعوان الحماية الميدانية بالوحدة الرئيسية بسكرة
29. أحمد بن عبد الله محمد العيافي (2013)، الصلاية النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة الليث، مذكرة لنيل درجة الماجستير في علم النفس
30. تغريد حسنين (2007)، المناخ الاسري وعلاقته بالصلاية النفسية لدى المراهقين من الجنسين، رسالة ماجستير تخصص الصحة النفسية، جامعة القاهرة.
31. جيهان احمد حمزة (2002)، دور الصلاية النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في ادراك المشقة والتعاش معهما لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل، رسالة ماجستير كلية الآداب، جامعة القاهرة.
32. الحسين بن حسن محمد سيد (2012)، الصلاية النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية (المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة جدة)، ماجستير في الارشاد النفسي، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية .
33. خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي(2012) الصلاية النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الثانوية المتفوقين والعاديين، مذكرة التخرج لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تخصص ارشاد نفسي، جامعة ام القرى، مكة المكرمة.

34. زينب نوفل أحمد راضي (2008)، الصلابة النفسية لدى امهات شهداء الاقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير في الصحة النفسية، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة.
35. شقورة يحي عمار (2012)، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير في علم النفس، كلية التربية، جامعة الازهر، غزة.

الملاحق

مقياس الصلابة النفسية في صورته النهائية

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر ☐ انثى ☐

السن:

إسم الثانوية :

الاقدمية في التعليم:

سيدي (ة) الفاضل (ة):

يقوم الباحث باجراء بحث علمي حول الضغوط النفسية و علاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من اساتذة التعليم الثانوي من اجل الحصول على شهادة الماستر تخصص ارشاد .

- أرجو من سيادتكم الاجابة على هذه البنود بوضع علامة X امام العبارة في الخانة التي تتفق مع رأيك الشخصي.
- يرجى الاجابة على جميع البنود مع العلم انه لا توجد اجابات صحيحة و اخرى خاطئة .

مقياس الصلابة النفسية بعد التعديل

أحيانا	ابدا	دائما	العبارة	
			1 مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي.	
			2 أتخذ قراراتتي بنفسى و لا تملى علي من مصدر خارجي.	
			3 أعتقد أن متعة الحياة و إثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة التحديات.	
			4 قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ و القيم.	
			5 عندما أضع خططي المستقبلية غالبا ما أكون متأكد من قدرتي على تنفيذها.	
			6 أقتحم المشكلات لحلها و لا أنتظر حدوثها .	
			7 معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطة لا معنى لها.	
			8 نجاحي في العمل يعتمد على مجهودي و ليس على الحظ و الصدفة.	
			9 لدي حب إستطلاع و رغبة في معرفة ما لا أعرفه.	
			10 أعتقد ان لحياتي هدفا و معنى أعيش من أجله.	
			11 الحياة فرص و ليست عمل و كفاح.	
			12 أعتقد ان الحياة المثيرة هي التي تتطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها.	
			13 لدي قيم و مبادئ معينة ألتزم بها و أحافظ عليها .	
			14 أعتقد أن الفشل يعود لأسباب تكمن في الشخص نفسه.	
			15 لدي قدرة على المثابرة حين الانتهاء من حل أي مشكلة تواجهني.	
			16 لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها.	
			17 أعتقد ان ما يحدث لي غالبا هو نتيجة لتخطيبي.	
			18 المشكلات تستنزف قواي و قدرتي على التحدي .	
			19 أشارك في الأنشطة التي تخدم المجتمع الذي اعيش فيه.	
			20 لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ.	
			21 أشعر بالخوف م التهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف و أحداث.	
			22 أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.	
			23 أعتقد أن الصدفة و الحظ يلعبان دورا هاما في حياتي .	
			24 عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى.	
			25 أعتقد ان البعد عن الناس غنيمة .	
			26 أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي.	
			27 أعتقد أن مواجهة المشكلات إظهار لقوة تحمل قدرتي على المثابرة.	
			28 إهتمامي بنفسى لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر .	
			29 أعتقد أن سوء الحظ يعود لسوء التخطيط.	
			30 لدي حب المغامرة و الرغبة في استكشاف ما يحيط بي.	
			31 أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي و مجتمعي.	
			32 أعتقد ان تأثيري ضعيف على الاحداث التي تقع لي.	
			33 أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها.	
			34 أهتم كثيرا في ما يدور حولي من أحداث و قضايا.	
			35 أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها.	
			36 الحياة الثابتة و الساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي.	

37	الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن أحيها.		
38	ما دام الحظ معي فإن النجاح سيكون حليفي.		
39	أعتقد أن الحياة التي لا تحتوي على تغيير هي حياة مملة و روتينية.		
40	أشعر بالمسؤولية أمام الآخرين و أبادر بمساعدتهم .		
41	أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري حولي من أحداث.		
42	أخشى من تغييرات الحياة فكل تغيير قد ينطوي على تهديدي لي.		
43	أهتم بقضايا الوطن و أشارك فيها بكل ما امكن .		
44	أخطط لأمر حياتي و لا أتركها للحظ و الصدفة و الظروف الخارجية.		
45	التغيير هو سنة الحياة و المهم هو قدرة الفرد المواجهة بنجاح.		
46	أغير قيمي و مبادئ إذا دعت الظروف لذلك.		
47	اشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.		

مقياس الصلابة النفسية الاصلية لكهينة بوراس

أحيانا	ابدا	دائما	العبارة	
			1 مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي.	
			2 أتخذ قراراتتي بنفسي و لا تملى علي من مصدر خارجي.	
			3 أعتقد أن متعة الحياة و إثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة التحديات.	
			4 قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ و القيم.	
			5 عندما أضع خططي المستقبلية غالبا ما أكون متأكد من قدرتي على تنفيذها.	
			6 أقتحم المشكلات لحلها و لا أنتظر حدوثها .	
			7 معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطة لا معنى لها.	
			8 نجاحي في الدراسة يعتمد على مجهودي و ليس على الحظ و الصدفة.	
			9 لدي حب إستطلاع و رغبة في معرفة ما لا أعرفه.	
			10 أعتقد ان لحياتي هدفا و معنى أعيش من أجله.	
			11 الحياة فرص و ليست عمل و كفاح.	
			12 أعتقد ان الحياة المثيرة هي التي تتطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها.	
			13 لدي قيم و مبادئ معينة ألتزم بها و أحافظ عليها .	
			14 أعتقد أن الفشل يعود لأسباب تكمن في الشخص نفسه.	
			15 لدي قدرة على المثابرة حين الانتهاء من حل أي مشكلة تواجهني.	
			16 لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها.	
			17 أعتقد ان ما يحدث لي غالبا هو نتيجة لتخطيبي.	
			18 المشكلات تستنزف قواي و قدرتي على التحدي .	
			19 أشارك في الأنشطة التي تخدم المجتمع الذي اعيش فيه.	
			20 لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ.	
			21 أشعر بالخوف م التهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف و أحداث.	
			22 أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.	
			23 أعتقد أن الصدفة و الحظ يلعبان دورا هاما في حياتي .	
			24 عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى.	
			25 أعتقد ان البعد عن الناس غنيمة .	
			26 أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي.	
			27 أعتقد أن مواجهة المشكلات إظهار لقوة تحمل قدرتي على المثابرة.	
			28 إهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر.	
			29 أعتقد أن سوء الحظ يعود لسوء التخطيط.	
			30 لدي حب المغامرة و الرغبة في استكشاف ما يحيط بي.	
			31 أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي و مجتمعي.	
			32 أعتقد ان تأثيري ضعيف على الاحداث التي تقع لي.	
			33 أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها.	
			34 أهتم كثيرا في ما يدور حولي من أحداث و قضايا.	



35	أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها.		
36	الحياة الثابتة و الساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي.		
37	بعد ما فقدت والدي/ والدتي لم تعد الحياة تستحق ان أحيها.		
38	ما دام الحظ معي فان النجاح سيكون حليفي.		
39	أعتقد أن الحياة التي لا تحتوي على تغيير هي حياة مملة و روتينية.		
40	أشعر بالمسؤولية أمام الآخرين و أبادر بمساعدتهم .		
41	أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري حولي من أحداث.		
42	أخشى من تغييرات الحياة فكل تغيير قد ينطوي على تهديدي لي.		
43	أهتم بقضايا الوطن و أشارك فيها بكل ما امكن .		
44	أخطط لأمر حياتي و لا أتركها للحظ و الصدفة و الظروف الخارجية.		
45	التغيير هو سنة الحياة و المهم هو قدرة الفرد المواجهة بنجاح.		
46	أغير قيمي و مبادئ إذا دعت الظروف لذلك.		
47	اشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.		

الملحق رقم 03

مقياس الضغوط النفسية في صورته النهائية

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

السن:

إسم الثانوية :

الاقدمية في التعليم:

سيدي (ة) الفاضل (ة):

يقوم الباحث باجراء بحث علمي حول الضغوط النفسية و علاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من اساتذة التعليم الثانوي من اجل الحصول على شهادة الماستر تخصص ارشاد .

- أرجو من سيادتكم الاجابة على هذه البنود بوضع علامة X امام العبارة في الخانة التي تتفق مع رايك الشخصي.
- يرجى الاجابة على جميع البنود مع العلم انه لا توجد اجابات صحيحة و اخرى خاطئة .

مقياس الضغوط النفسية بعد التعديل

الرقم	العبارة	تطبق عل دائما	تطبق علي غالبا	تطبق علي احيانا	لا تتطبق علي	لا تتطبق علي ابدا
1	أشعر بعدم الصبر من سلوك التلاميذ .					
2	أشعر بالارهاق من كوني مدرسا و احيانا اداريا.					
3	أشعر بالانزعاج من تضارب ارتباطاتي العلمية مع التزاماتي الاسرية .					
4	يزعجني في ان اكون استاذا مثاليا.					
5	أنخوف من عجزني عن عدم التزامي لاخلاقيات المهنة.					
6	أشعر بالاسى من تغير قيم العمل عند الاستاذ الثانوي					
7	أشعر بالذنب لانني لا استطيع تقديم النصح و الارشاد لتلاميذي.					
8	أشعر بالذنب لانني لم اوازن بين عملي و هويتي.					
9	أتضايق من قوانين الثانوية التي تعيق حريتي.					
10	أشعر بالتذمر من سياسة مدير الثانوية.					
11	أشعر بالانزعاج من ازدواجية تعامل الادارة مع هيئة التدريس.					
12	أشعر بالضجر من ضعف دافعية التعلم لدى الطلبة (تدني في مستوى التحصيل).					
13	لا اشعر بالضيق من التعداد الكبير للطلبة في الصف الواحد.					
14	أشعر بالملل من تساؤلات الطلبة المتكررة داخل الصف الدراسي او خارجه.					
15	ينتابني شعور بالحزن من الحالة الاجتماعية لبعض الطلبة.					
16	أشعر بالانزعاج من مقاطعة التلاميذ أثناء الدرس .					
17	لا اشعر بالضيق من عدم تجاوب الطلبة معي داخل الصف الدراسي.					
18	أشعر بالارهاق من بعض المهام الاضافية (لجان المداولات. اجتماعات.....).					
19	أشعر بالتعب الجسمي و النفسي من حصص الدعم.					
20	أعاني من الضجر بسبب مراقبة الامتحانات .					
21	أشعر بفقدان الطاقة مع نهاية اليوم الدراسي.					
22	أشعر بالضيق مع صباح يوم دراسي جديد.					
23	أشعر باستنزاف نفسي و جسمي و زمني من تصحيح الامتحانات.					
24	أشعر بالانهاك مع نهاية الاسبوع.					
25	أشعر بالتناقل و انا ذاهب للتدريس.					
26	أشعر بالتعب الشديد من تراكم عملي					

27	أشعر بالعبء من الإسراع في الحصول على درجة علمية (دكتوراه، تأهيل، أستاذية...).
28	ينتابني شعور بالفشل من عدم كتابة مقالات علمية.
29	أشعر بالتشاؤم من إعاقه طموحاتي العلمية .
30	أشعر بالعزلة من قلة مشاركتي في الملتقيات العلمية .
31	أشعر بالاسى من عدم مشاركتي في قرارات الثانوية.
32	أشعر بالحزن و تهميشي من إدارة الثانوية.
33	أشعر بالقلق من عدم عدالة توزيع ساعات العمل على الاساتذة.
34	أشعر بالتذمر من قلة اللقاءات الاجتماعية بين اعضاء هيئة التدريس.
35	أشعر بالتشاؤم من نكتم الزملاء عن المعلومات العلمية.
36	أشعر بالتذمر من حدوث مواجهات شخصية بين الاساتذة داخل الثانوية .
37	أشعر بالضجر من تهاون بعض الزملاء الاساتذة في أداء اعمالهم.
38	يؤلمني عدم تعاون بعض الزملاء معي.
39	أشعر بالالام من عدم حصولي على إحترام من قبل الاخرين.
40	أشعر بالاحباط من مستوى المناقشات الدائرة بين الاساتذة .
41	أشعر بالحسرة من قلة اتصالاتي بزملائي الاساتذة بسبب ضيق الوقت.
42	أشعر بالحسرة من المستوى العلمي لبعض الاساتذة .
43	أشعر بالتذمر من زحمة المرور أثناء تنقلي من و الى الثانوية .
44	أشعر بالانزعاج من وساطة و تدخلات الادارة لانجاح بعض الطلبة.
45	أشعر بالضيق لأن راتبي لا يكفي لاحتياجاتي الاسرية و متطلباتي العلمية.
46	أشعر بالحسرة لعدم امتلاكي لسكن خاص.
47	أشعر بعدم الاستقرار النفسي لتفكيري الدائم في المستقبل الدراسي لابنائي.
48	أشعر بالذنب لان عملي لا يمنح لي وقت للاهتمام بعائلتي.
49	أشعر بالتأنيب لعد حضور أغلب المناسبات العائلية.
50	أتضايق من كثرة رنات الهاتف لاعتقادي انه يتعلق بالعمل.
51	أشعر بالتذمر لان عملي لا يتيح لي فرصا كبيرة للراحة.
52	أشعر بالغبن من مقارنة ما انتقاضه من اجر مع ما يتقاضاه أستاذ آخر في الدول الاخرى.
53	ينتابني شعور بالخوف من المستقبل .
54	ينتابني شعور بالخوف بعد إحالتي على التقاعد.
55	أعاني من التفكير في انني ساصاب بامراض مهنة التدريس .
56	أجهد نفسي فكريا في التخطيط للوصول الى مراتب علمية

					مرموقة.	
					أشعر بالانهاك من تغيير عادات النوم و الاكل بسبب طبيعة عملي.	57
					أشعر بالخوف من تدهور ذاكرتي لكثرة نسياني لابسطة الامور.	58
					ينتابني شعور بالانقباض من عدم توفر أماكن الترفيه و الراحة للساتذة الثانوية .	59
					أشعر بالدونية من نظام الترقيات العلمية.	60

مقياس الضغوط النفسية الاصيلي

الرقم	العبرة	تنطبق عل دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي ابدًا
1	أشعر بعدم الصبر من سلوك الطلبة .					
2	أشعر بالارهاق من كوني مدرسا و احيانا اداريا.					
3	أشعر بالانزعاج من تضارب ارتباطاتي العلمية مع التزاماتي الاسرية .					
4	يزعجني في ان اكون استاذًا مثاليا.					
5	أتخوف من عجز عن عدم التزامي لاخلاقيات المهنة.					
6	أشعر بالاسى من تغير قيم العمل عند الاستاذ الجامعي					
7	أشعر بالذنب لانني لا استطيع تقديم النصح و الارشاد لطلبتى.					
8	أشعر بالذنب لانني لم اوازن بين عملي و هوياتي.					
9	أتضايق من قوانين الجامعة التي تعيق حريتي.					
10	أشعر بالتذمر من سياسة رئاسة القسم.					
11	أشعر بالعزلة من نقص الاعلام الجامعي					
12	أشعر بالانزعاج من ازدواجية تعامل الادارة الجامعية مع هيئة التدريس.					
13	أشعر ان الاعمال الادارية عزلتني عن عملي الاكاديمي					
14	أشعر بالضجر من ضعف دافعية التعلم لدى الطلبة (تدني في مستوى التحصيل).					
15	لا اشعر بالضيق من التعداد الكبير للطلبة في الصف الواحد.					
16	أشعر بالملل من تساؤلات الطلبة المتكررة داخل الصف الدراسي او خارجه.					
17	ينتابني شعور بالحزن من الحالة الاجتماعية لبعض الطلبة.					
18	أشعر بالانزعاج من مقاطعة الطلبة بعد الانتهاء من المحاضرات .					
19	لا اشعر بالضيق من عدم تجاوب الطلبة معي داخل الصف الدراسي.					
20	أشعر بالارهاق من بعض المهام الاضافية (لجان المداولات. اجتماعات.....).					
21	أشعر بالتعب الجسمي و النفسي من حصص الاضافية رغم حاجتي اليها.					
22	أعاني من الضجر بسبب مراقبة الامتحانات .					
23	أشعر بفقدان الطاقة مع نهاية اليوم الدراسي.					
24	أشعر بالضيق مع صباح يوم دراسي جديد.					
25	أشعر باستنزاف نفسي و جسمي و زمني من تصحيح					

					الامتحانات.
26					أشعر بالانهاك مع نهاية الاسبوع.
27					أشعر بالتثاقل و انا ذاهب للتدريس.
28					أشعر بالتعب الشديد من تراكم عملي
29					أشعر بالحسرة من ان نشر المقالات العلمية و المشاركة في المؤتمرات و الملتيلا تتم بالاتصالات الشخصية
30					أشعر بالعبء من الإسراع في الحصول على درجة علمية(دكتوراه،تأهيل،أستاذية...).
31					ينتابني شعور بالفشل من عدم كتابة مقالات علمية.
32					أشعر بالتشاؤم من إعاقة طموحاتي العلمية .
33					أشعر بالعزلة من قلة مشاركتي في الملتيقات العلمية .
34					أشعر بالارهاق من قيامي بالبحوث و الدراسات
35					أشعر بإعياء نفسي و جسمي من متابعة الاشراف على رسائل التخرج (ليسانس، ماستر، مجستير)
36					أشعر بالاسى من عدم مشاركتي في قرارات القسم او الجامعة.
37					أشعر بالحزن و تهميشي من إدارة القسم او ادارة الجامعة.
38					أشعر بالدونية من عدم المساواة في توزيع الحصص الاضافية.
39					أشعر بالقلق من عدم عدالة توزيع ساعات العمل على الاساتذة.
40					ينتابني شعور بالرتابة من اسنادي لبعض المقاييس التي لا أحبذها.
41					أشعر بالتذمر من قلة اللقاءات الاجتماعية بين اعضاء هيئة التدريس الجامعي.
42					أشعر بالتشاؤم من تكتم الزملاء عن المعلومات العلمية.
43					أشعر بالتذمر من حدوث مواجهات شخصية بين الاساتذة داخل الحرم الجامعي .
44					أشعر بالضجر من تهاون بعض الزملاء الاساتذة في أداء اعمالهم.
45					يؤلمني عدم تعاون بعض الزملاء معي.
46					أشعر بالالام من عدم حصولي على إحترام من قبل الاخرين.
47					أشعر بالاحباط من مستوى المناقشات الدائرة بين الاساتذة الجامعيين .
48					أشعر بالحسرة من قلة اتصالاتي بزملائي الاساتذة بسبب ضيق الوقت.
49					أشعر بالحسرة من المستوى العلمي لبعض الاساتذة .
50					أشعر بالتذمر من زحمة المرور أثناء تنقلي من و الى الجامعة .
51					أشعر بالانزعاج من وساطة و تدخلات الهيئة الادارية الجامعية لانجاح بعض الطلبة.
52					أشعر بالضيق لان راتبي لا يكفي لاحتياجاتي الاسرية و

					متطلباتي العلمية.	
					أشعر بالحسرة لعدم امتلاكي لسكن خاص.	53
					أشعر بعدم الاستقرار النفسي لتفكيري الدائم في المستقبل الدراسي لابنائي.	54
					أشعر بالذنب لان عملي لا يمنح لي وقت للاهتمام بعائلتي (الخروج في نزهة).	55
					أشعر بالتأنيب لعدم حضور أغلب المناسبات العائلية.	56
					أتضايق من كثرة رنات الهاتف لاعتقادي انه يتعلق بالعمل (حضور اجتماع، تدريس، لجان).	57
					أشعر بالتذمر لان عملي لا يتيح لي فرصا كبيرة للراحة.	58
					أشعر بالغبن من مقارنة ما اتقاضاه من اجر مع ما يتقاضاه أستاذ آخر في الدول الاخرى.	59
					ينتابني شعور بالخوف من المستقبل .	60
					ينتابني شعور بالخوف بعد إحالتي على التقاعد.	61
					أعاني من التفكير في انني ساصاب بامراض مهنة التدريس .	62
					أجهد نفسي فكريا في التخطيط للوصول الى مراتب علمية مرموقة.	63
					أشعر بالانهاك من تغيير عادات النوم و الاكل بسبب طبيعة عملي الجامعي.	64
					أشعر بالخوف من تدهور ذاكرتي لكثرة نسياني لابطس الامور (كثرة استعمال مذكرتي اليومية).	65
					ينتابني شعور بالانقباض من عدم توفر أماكن الترفيه و الراحة للاساتذة داخل الجامعة .	66
					أشعر بالدونية من نظام الترقيات العلمية.	67
					لا اشعر بعد الاحترام لانني لا املك مكتبا خاص بي.	68

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00002	60	176.1167	33.24643	4.29210

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 180					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
VAR00001	-.905	59	.369	-3.88333	-12.4718	4.7051

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00003	60	102.8667	11.06907	1.42901

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 94					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
VAR00003	6.205	59	.000	8.86667	6.0072	11.7261

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Valide	60	100.0
Observations Exclues ^a	0	.0
Total	60	100.0

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

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.657	47

Statistiques de groupe

	VAR00002	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00001	1.00	17	115.4118	7.41669	1.79881
	2.00	17	90.0000	5.95819	1.44507

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
VAR00001	,086	,771	11,013	32	,000	25,41176	2,30737	20,71180	30,11173
			11,013	30,579	,000	25,41176	2,30737	20,70323	30,12030

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Valide	55	91,7
Exclus ^a	5	8,3
Total	60	100,0

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

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,929	60



Statistiques de groupe

	VAR00004	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00003	1.00	17	216.0000	26.15339	6.34313
	2.00	17	140.3529	15.80720	3.83381

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
VAR00003	Hypothèse de variances égales	1.608	.214	10.206	32	.000	75.64706	7.41171	60.54991	90.74421
	Hypothèse de variances inégaies			10.206	26.313	.000	75.64706	7.41171	60.42091	90.87321



Statistiques de groupe

	VAR00006	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00005	1.00	37	104.4054	11.95701	1.96572
	2.00	23	100.3913	9.17873	1.91390

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart- type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
VAR00005	Hypothèse de variances égales	.760	.387	1.376	58	.174	4.01410	2.91715	-1.82520	9.85340
	Hypothèse de variances inégales			1.463	55.294	.149	4.01410	2.74355	-1.48343	9.51164

Statistiques de groupe

	VAR00008	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00007	1.00	37	173.9459	28.46240	4.67919
	2.00	23	179.6087	40.22408	8.38730



Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test-t pour égalité des moyennes							
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence
									Inférieure Supérieure
VAR000	Hypothèse de variances égales	1.434	.236	-.638	58	.526	-5.66275	8.87254	-23.42308 12.09758
07	Hypothèse de variances inégales			-.590	35.712	.559	-5.66275	9.60425	-25.14653 13.82103

Descriptives

VAR00009

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95% pour la moyenne		Minimum	Maximum
					Borne inférieure	Borne supérieure		
1.00	31	175.5806	35.15373	6.31380	162.6862	188.4751	97.00	263.00
2.00	10	173.5000	22.77547	7.20224	157.2074	189.7926	128.00	209.00
3.00	9	158.8889	18.14142	6.04714	144.9442	172.8336	129.00	179.00
4.00	10	195.9000	39.68893	12.55074	167.5083	224.2917	157.00	289.00
Total	60	176.1167	33.24643	4.29210	167.5282	184.7051	97.00	289.00

ANOVA à 1 facteur



VAR00009

	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
Inter-groupes	6662,346	3	2220,782	2,124	,107
Intra-groupes	58551,837	56	1045,569		
Total	65214,183	59			

Descriptives

VAR00011

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95% pour la moyenne		Minimum	Maximum
					Borne inférieure	Borne supérieure		
1,00	31	105,3871	10,39448	1,86690	101,5744	109,1998	89,00	138,00
2,00	10	97,1000	10,20294	3,22645	89,8013	104,3987	79,00	108,00
3,00	9	104,2222	11,50845	3,83615	95,3760	113,0684	87,00	124,00
4,00	10	99,6000	12,19472	3,85631	90,8764	108,3236	79,00	112,00
Total	60	102,8667	11,06907	1,42901	100,0072	105,7261	79,00	138,00



ANOVA à 1 facteur

VAR00011

	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
Inter-groupes	652,723	3	217,574	1,853	,148
Intra-groupes	6576,210	56	117,432		
Total	7228,933	59			

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00013	60	102,8667	11,06907	1,42901

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 0					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
VAR00013	71,985	59	,000	102,86667	100,0072	105,7261

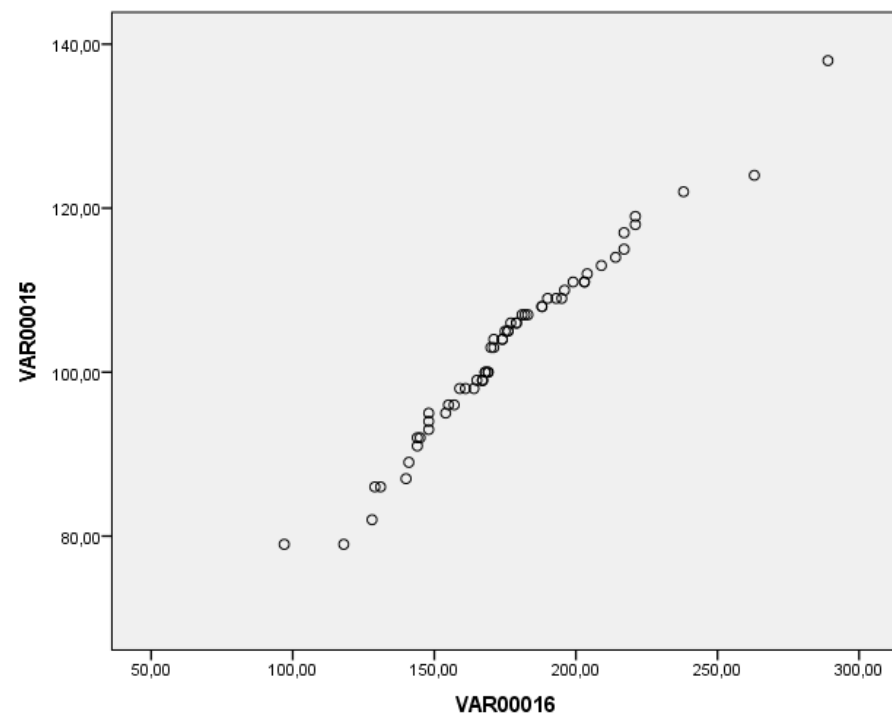
Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00014	60	176,1167	33,24643	4,29210



Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 0					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
VAR00014	41,033	59	,000	176,11667	167,5282	184,7051



Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Valide	60	100.0
Observations Exclues ^a	0	.0
Total	60	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	1.000
		Nombre d'éléments	1 ^a
	Partie 2	Valeur	1.000
		Nombre d'éléments	1 ^b
	Nombre total d'éléments		2
Corrélation entre les sous-échelles			,984
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,992
	Longueur inégale		,992
Coefficient de Guttman split-half			,742

a. Les éléments sont : VAR00015

b. Les éléments sont : VAR00016

