

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي



قسم: العلوم الاجتماعية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

## علاقة الصلابة النفسية بالضغط النفسية لدى معلمي ومربي ذوي الاحتياجات الخاصة

مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر  
في علوم الاجتماعية تخصص تربية خاصة

المشرف :

د. الأخضر جغوبي

إعداد الطالبتين:

- سهيلة صحراوي
- خولة كروش

الموسم الجامعي: 2021/2022

## الإهداء:

الحمد لله وكفى والصلاة على النبي المصطفى واهله ومن في اما بعد:

الحمد لله الذي وفقنا لتتضمن هذه الخطوة في مسيرتي الدراسية بمذكرتي هذه ثمرة

الجدد والنجاح

وبفضل الله تعالى مهداة الى روح أبي الطاهرة رحمة الله عليه

إلى من بسمتها غايتي وما تحت أقدامها جنتي

جدتي زينب

الى رفيقتا دربي رفيقات مشواري وصديقتي الغاليات الصدوقات بمسمى صديقتي

الصدوقة

ضواية دقة و فريدة طبال

والى اخوتي واخواتي والى كل من ساندني في مشواري الى من كان لهم الأثر

الجميل في حياتي

سهيلة صحراوي

## الإهداء:

الحمد والشكر لله على توفيقني والصلاة والسلام على سيدنا محمد خاتم الأنبياء والمرسلين نهدي هذا الاهداء الى والدي الكريمين، أطال الله في عمرهم والى اخوتي واخواتي حفظهم الله والى زوجي العزيز أطال الله في عمره والى كل اقاربي والى كل من ساندني ولو بكلمة والى جميع صديقات الدراسة وخارجها حفظهم الله وكل الأساتذة الأفاضل.

خولة كروش

## الشكر والتقدير:

الحمد لله الذي بحمده تدوم النعم والصلاة والسلام على من بعثه الله هاديا ومبشرا  
ونذيرا أما بعد.

ها قد انتهت هذه الدراسة التي هي حصيلة خمس سنوات الماضية، ولا يسعفنا الا أن  
نتقدم بالشكر الى كل من ساعدنا في انجاز هذا العمل وأخص بالشكر الى من  
علمونا مقاعد الدراسة وأناروا لنا درب الحياة الوالدين الكريمين الأحياء منهم والاموات  
والرحمة والمغفرة لوالدي الكريم، وأكلل شكري وتقديري الخالص الى أستاذي الفاضل  
الأخضر جغوبي والذي تفضل بالإشراف على هذه الدراسة فوجدنا منه النصح  
الشديد والتوجيه، فجزاه الله عنا خير الجزاء.

كما نتوجه بالشكر إلى مدراء المراكز التي تلقينا فيها التسهيلات اللازمة في تطبيق  
هذه الدراسة

وتتقدما الباحثان بشكرهما الخالص الى كل من تفضل وأثرى على هذه الدراسة، ولو  
برأي أو توجيه أو نصيحة أو ساهم في هذا العمل ولو بجزء يسير.

## ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على مستوى الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى معلمي ومربي ذوي الاحتياجات الخاصة، واتبعنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي، لكونه الانسب لهذه الدراسة، واشتملت ادوات الدراسة وتكونت العينة من 55 مربي ومعلمي ذوي الاحتياجات الخاصة واشتملت أدوات الدراسة على كل من:

- اختبار الصلابة النفسية من اعداد مخيمر ( 2002 ) وقد قننه بشير معمريه  
1993

- اختبار الضغوط النفسية (p/s/q) لفانستيان واخرون، باستخدام الاساليب الاحصائية المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون واختبار anova

حيث توصلت نتائج الدراسة الى: ان لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية

- لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير الجنس والخبرة المهنية

## **Study summary:**

This study aims to identify the level of psychological hardness and its relationship to psychological pressure among teachers and educators of people with special needs.

–Psychological hardness test prepared by Mukhaimer (2002) and was codified by Bashir Maamari in 1993

–Psychological stress test (p/s/q) by Fantian et al., using statistical methods, arithmetic mean, standard deviation, Pearson correlation coefficient and anova test.

Where the results of the study concluded: that there is no statistically significant relationship between psychological hardness and psychological stress

–There is no statistically significant relationship due to gender and professional experienc

## فهرس الجداول

الصفحة	الجدول
46	الجدول يوضح قيمة الثبات المركب للأبعاد الفرعية لمقياس الصلابة النفسية:
47	جدول يوضح قيمة معامل الفا كرو نباخ حساب ثبات مقياس الضغط النفسي
48	الجدول يوضح قيمة معامل الارتباط لمقياس الضغط النفسي
48	جدول يمثل الفروق بين المتوسطات الفئة العليا والدنيا للمقياس:
53	الجدول يوضح العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية:
54	جدول يوضح قيمة ودلالة الصلابة النفسية تبعا لمتغير الجنس
55	الجدول يوضح قيمة اختبار "ف" تساوي: 0.024 وبما أن قيمة sig=0.97

## فهرس المحتويات

الإهداء:	.....
الشكر والتقدير:	.....
ملخص الدراسة:	.....
Study summary:	.....
فهرس الجداول	.....
فهرس المحتويات	.....
مقدمة:	أ.....

### الجانب النظري

الفصل الأول: الاطار المنهجي للدراسة	1.....
تمهيد:	2.....
1- الإشكالية:	3.....
2- فرضيات الدراسة:	5.....
3- أسباب اختيار موضوع الدراسة:	5.....
4- أهداف الدراسة:	5.....
5- أهمية الدراسة:	6.....
6- الدراسات السابقة:	6.....
7- التعقيب على الدراسات السابقة:	9.....
8- حدود الدراسة:	11.....

- 9- التعاريف الإجرائية الدراسة: ..... 11
- الفصل الثاني الصلابة النفسية ..... 13
- تمهيد ..... 14
- 1 - مفهوم الصلابة النفسية: ..... 15
- 2- أبعاد الصلابة النفسية: ..... 16
- 3- خصائص الصلابة النفسية: ..... 17
- 4- الفرق بين الجنسين في الصلابة النفسية: ..... 18
- 5- بعض النماذج المفسرة للصلابة النفسية: ..... 19
- 6- أهمية الصلابة النفسية: ..... 20
- الخلاصة: ..... 21
- الفصل الثالث: الضغوط النفسية ..... 22
- تمهيد ..... 23
- 1- مفهوم الضغط النفسي: ..... 23
- 2- مفهوم الضغط النفسي: ..... 24
- 3- أنواع الضغط النفسي: ..... 24
- 4- أسباب الضغط النفسي: ..... 25
- 5 نظريات مفسر للظغوط النفسية ..... 27
- 6- اعراض الضغوط النفسية: ..... 30
- 7- عوامل الضغوط النفسية: ..... 32

32 .....8- مستويات الضغوط النفسية:

34 .....9- طرق قياس الضغوط النفسية:

36 ..... خلاصة الفصل:

## الجانب الميداني

39 ..... الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية.

40 ..... تمهيد:

41 .....(1) - الدراسة الاستطلاعية:

41 .....(2) - أهداف الدراسة الاستطلاعية:

41 .....(3) - وصف أدوات الدراسة:

43 .....(4) - الخصائص السيكومترية للضغوط النفسية:

44 .....(5) - الدراسة الأساسية:

46 .....(6) - الأساليب الاحصائية:

47 ..... خلاصة الفصل:

48 ..... الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

49 ..... تمهيد:

49 .....1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

51 .....2- مناقشة نتائج الفرضية:

55 ..... الاستنتاج العام:

56 ..... خاتمة:

57 ..... المقترحات:

58 ..... قائمة المراجع

59 ..... قائمة المراجع:

63 ..... الملاحق

مفتحة

## مقدمة:

يعيش الانسان المعاصر في زمن كثرت فيه وتعددت فيه روابط الضغوط النفسية، وامتاز هذا العصر بالتغير السريع في جميع المجالات مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في طريق تحديد أهدافه وتلبية حاجاته وصولا الى التوافق الشخصي والاجتماعي، ومن خلال تفاعل الانسان مع البيئة نجده في حاجة دائمة الى عملية موائمة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخاصة.

كما جاء هدف البحث مرتبطا ب متغير اخر وهو الصلابة حيث اعتقدنا أن هناك ارتباطا وثيقا بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية، بحيث كلما كان مستوى الصلابة النفسية مرتفع، كان هناك نزعة للتوافق مع الضغوط من خلال تحويل موقف الضاغط الى موقف أقل ضغطا.

والصلابة النفسية تجعل الفرد متحكما فيما يتلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، وله القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة والقدرة أيضا على الصمود والمقاومة والتحديات التي يتعرض لها من مواجهة القوى التي تهدد وجوده وبذلك في حالة صراع وبصفة مستمرة لا يحسم بشكل كامل في حياته، أما الضغوط النفسية تعتبر ظاهرة من ظواهر الانسانية التي يعيشها الفرد في مواقف ومراحل مختلفة من حياته، ويعتبر الفرد الأحداث الضاغطة في حياته على أنها أحداث غير مرغوب فيها من الضغط والتوتر اللذان يهددان مختلف جوانب حياته الشخصية منها المهنية والأسرية والاجتماعية و الاقتصادية ككل.

ولعل العمل مع فئة ذوي الاحتياجات الخاصة تعد من العوامل المولودة للضغوط النفسية لدى مربيها، خلال هذه المقدمة حاولنا أن نقدمها بصورة شاملة حول موضوع الدراسة إلا أن ذلك لا يعني اكتمال هذه الصورة ووصولها الى أن تكون صورة كاملة

لها، ولعل أهم الصعوبات التي واجهتنا في انجاز هذا البحث نقص المربين في المراكز لصعوبة التنقل للمراكز الاخرى بسبب ضيق الوقت وبعد المسافة بإضافة الى ذلك صعوبة استرجاع المقاييس الموزعة على أفراد العينة وخاصة الالكترونية منها وعدم استلامها كلها.

ومع ذلك لا يوجد هناك بحث علمي خالي من الصعوبات فكل بحث يتعرض بصعوبات قبل بلوغ الهدف وبالتالي فإنه من الطبيعي أن يظهر في البحث أخطاء منهجية ونقائص علمية قد لا ندركها، فقد حاولنا تقديم بحث علمي يصنف ضمن البحوث العلمية.

ونظرا لأهمية الموضوع قمنا بدراسة حول الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسية لمعلمي ومربي ذوي الاحتياجات الخاصة.

# الجانب النظري

# الفصل الأول: الاطار المنهجي للدراسة

## تمهيد

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أسباب اختيار الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- أهمية الدراسة
- 6- الدراسات السابقة
- 7- التعقيب على الدراسات السابقة
- 8- حدود الدراسة
- 9- التعاريف الاجرائية للدراسة

## خلاصة

**تمهيد:**

تعتبر إشكالية البحث طريق الباحث على اعتبارها من أهم الخطوات التي يعتمد عليها في إعداد بحثه، فمن خلالها يتم التعرف على ما هو مجهول في موضوع الدراسة حتى يتولى بطرح الإشكال وجمع البيانات التي من خلالها تتضح له المعالم الأساسية للبحث، لذا نتطرق في هذا الفصل الى تحديد إشكالية الدراسة، والمصطلحات الإجرائية، بالإضافة الى استعراض الدراسات التي تناولت ذلك، وصياغة الفرضيات باعتبارها خطوة مهمة للوصول الى حقيقة الموضوع.

**1- الإشكالية:**

يعيش الإنسان في زمن معاصر كثرت فيه التحديات وتعددت، فبحكم التغيير والتطور السريع الذي يطرأ في مختلف المجالات الحياتية، قد يواجه الفرد العديد من التحديات والمعرفلات أو يتعرض للعديد من الضغوطات في سبيل تحقيق أهدافه وأحلامه أو في طريقه نحو اثباته لذاته، وهذه الضغوطات قد تكون داخلية أو خارجية فهي تعتبر شيئاً طبيعياً في حياتنا اليومية من المستحيل تجنبها، والتخلص التام منها يعني الموت، وتحدث الضغوط النفسية نتيجة للتفاعل الذي يحدث بين الفرد وبيئته، وهي حالة من الانفعالات النفسية السلبية مثل الغضب، القلق، الاحباط أو قلة التحمل، التي يعاني منها الفرد نتيجة الأحداث التي تهدده أو تتحدها في جميع فعاليات حياته.

ومن خلال هذا التفاعل الذي يحدث بين الفرد وبيئته، نجد أن الانسان في حاجة دائمة إلى عملية موائمة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخارجية، وهذا ما يعرف بأساليب مواجهة الضغوط والتي يستخدمها الفرد ويسعى من خلالها الى تحقيق التوازن بين ذاته وبيئته سواء بتغيير ما بداخله مثل أساليبه في التعامل مع البيئة أو تغيير أفكاره أو تعديل طموحاته وأهدافه، ويمكن الاعتبار أن هذه الأساليب هي الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة على الوضع سواء الداخلي أو الخارجي، حيث من خلالها يتصدى للمواقف الضاغطة ويحقق التكيف النفسي والاجتماعي مع بيئته، وقد بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات الأخيرة حيث بدأ التركيز على الجوانب الايجابية في الشخصية، وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهته للضغوط، عن طريق: طريق مواجهة الموقف الضاغط أو تغييره، أو أي شيء يستطيع أن يفعله الشخص أو يفكر فيه لإدارة الموقف الضاغط، وتأتي الصلابة النفسية كأحد

الميكانيزمات لمواجهة الضغوط النفسية وهي من عمليات التكيف السليم والجيد أثناء الصدمات والضغوطات والقدرة على التحكم في المشاعر وحل المشكلات والأزمات التي يمر بها الفرد في حياته، كما أن الصلابة النفسية تكسب الفرد قدرا من المرونة والوقاية من الانهك النفسي، كما أنها من الخصائص النفسية المهمة للفرد لكي يواجه ضغوطات الحياة المتعددة بطريقة صحيحة وتحقيق ذاته بالرغم من هذه الضغوط. (شابي، نواورية، 2018، ص 2)

فمن خلال ذلك نفهم أن الصلابة النفسية تجعل الفرد متحكما فيما يتلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، وله القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة، والقدرة أيضا على الصمود والمقاومة للتحديات التي يتعرض لها من أجل تحقيق إنسانيته، أي أن الصراع الذي يعانيه الانسان هو صراع اثبات وجود في مواجهة القوى التي تهدد وجوده وبذلك يعيش في حالة صراع وبصفة مستمرة لا يحسم بشكل كامل في حياته. (الطبيبي، وزنبو، 2021، ص 1)

ومن خلال ما تم عرضه فهل هناك علاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى معلمي ومربي ذوي الاحتياجات الخاصة؟

- وهل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية لدى مربي ومعلمي ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير الجنس؟

- وهل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدى مربي ومعلمي ذوي الاحتياجات الخاصة تعزى لمتغير الجنس؟

## 2- فرضيات الدراسة:

### 2-1- الفرضية العامة:

- هناك علاقة بين الصلابة النفسية بضغط النفسية لدى معلمين ومربين ذوي الاحتياجات الخاصة.

### 2-2- الفرضيات الفرعية:

- مستوى الصلابة النفسية مرتفعة لدى معلمين ومربين ذوي الاحتياجات الخاصة

- مستوى الضغوط النفسية منخفضة لدى معلمين ومربين ذوي الاحتياجات الخاصة

## 3- أسباب اختيار موضوع الدراسة:

- تسليط الضوء على فئة ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال دراستنا في التطرق لمربين ومعلمين هذه الفئة

- معرفة مدى تأثير الصلابة النفسية على معلمين ومربين في تفاديهم للضغوطات النفسية.

## 4- أهداف الدراسة:

- معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والضغط النفسية لدى معلمين ومربين ذوي الاحتياجات الخاصة.

- معرفة مدى وجود فروق ذات دلالة احصائية لمتغير الجنس والخبرة المهنية.

**5- أهمية الدراسة:**

تتضح أهمية الدراسة كونها تناولت موضوعا مهما وهو التطرق لموضوع الصلابة النفسية لدى معلمي ومربي ذوي الاحتياجات الخاصة وعلاقتها ب الضغوط النفسية وما تخلفه من نتائج سلبية على الانسان في حياته.

- كما تتضح أهمية الدراسة من خلال الأبحاث والدراسات التي تناولتها ومعرفة العلاقة بين الصلابة والضغوط النفسية.
- معرفة الى اي مدى تعزى هذه الدراسة لمتغير الجنس و الخبرة المهنية

**6- الدراسات السابقة:**

الدراسات السابقة التي تناولت الصلابة النفسية:

- دراسة اجنبية:

**دراسة فيلا وليندا (1995):**

بحث "فيلا" و"ليندا" حول "أسر الاطفال ذوي الاعاقات" :هدفت الى دراسة الصلابة النفسية للأسرة حيث يتم استخدام نموذج التكيف والتأقلم والذي يتضمن مقاييس للصلابة النفسية للأسرة ، والضغوطات العائلية ومصادر دعم الأسرة والمساندة الاجتماعية وذلك على عينة من الأسر بلغت (57) أسر لأطفال ذوي اعاقات مختلفة .أشارت النتائج الى تدني درجات الصلابة النفسية عند أسر أطفال ذوي اعاقات مختلفة ووجد ارتباط موجب بين الدعم الاجتماعي والمساندة مع الأسر التي لديها صلابة نفسية ،كما أشارت الى ارتباط الصلابة بوجود الابوين والتماسك العائلي بينهما والحفاظ على تكامل الأسرة واندماج الوالدين في المواجهة ، ودعم شبكة المحيطين بالأسرة . ووجدت أن انخفاض الصلابة يعزى

الى ارتفاع الضغوطات العائلية والاجتماعية وفقدان الدعم. (فتحي علي، 2011، ص8)

#### - دراسة مخيمر (1998):

هدفت الدراسة الى التعرف على أثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغير من متغيرات المقاومة من اثار الاحداث الضاغطة خاصة الاكتئاب. وقد طبقت عينة من طلبة الفرقتين الثالثة والرابعة لكليات الآداب والعلوم والتربية بجامعة الزقازيق وبلغ عدد الذكور (75) طالبا والاناث (96) طالبة واشارت النتائج الى وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات الذكور والاناث في الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والضغوط، فكانت لصالح الذكور في الصلابة النفسية وادراك الضغوط لصالح الاناث في المساندة الاجتماعية ، اما الاكتئاب فلا توجد فروق بين الجنسين. (البيرقدار، 2011، ص34)

- دراسة جرسون (1998) بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بمهارات مواجهة الضغوط لدى الطلبة، تكونت عينة الدراسة من 101 من الطلبة الخريجين من قسم علم النفس، وقد استخدم الباحث اختيار الشخصية ومقياس الصلابة النفسية وتوصلت الدراسة الى أن الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يستخدمون مهارات المواجهة أكثر فعالية وتأثيرا من الذين حصلوا على درجات صلابه ضعيفة. (شابي، نواورية، 2018، ص03)

- دراسة لإبراهيم الحجار (2005): بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية بغزة وهدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لديهم اضافة الى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية والصلابة النفسية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وبلغت عينة

الدراسة ( 541 ) طالبا وطالبة وهي تمثل ( 4% ) من مجتمع الدراسة واستخدام الباحث استبيانين الأول لقياس الضغوط النفسية، والثاني لقياس مدى الصلابة النفسية وتوصلت الدراسة لعدة نتائج كان اهمها أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان ( 62.05% ) وان معدل الصلابة لديهم ( 77.33% ) كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط تعزى لمتغيرات الجنس لصالح الذكور، وبينت الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية. ( شابي، نواورية، 2018، ص 4 )

- دراسة البيدرقدار (2011): بعنوان الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل بلغت عينة الدراسة (843) طالبا وطالبة من جميع الأقسام، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، أما الأداة فقد اعتمدت على مقياس الاول لقياس الضغط النفسي، والثاني لقياس مدى الصلابة النفسية اللذان اعدتهما الباحثة بنفسها وقد تم التحقق من الصدق والثبات لكلتا الأداتين، وقد توصلت الدراسة الى ان مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة كان ( 79.85% ) وهذا ما يشير الى أن هذه النسبة منخفضة مقارنة مع الوسط الفرضي، وأن معدل الصلابة النفسية مرتفع مقارنة مع الوسط الفرضي. كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية، تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، أي مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلاب اعلى منه لدى الطالبات. كما توصلت هذه الدراسة لوجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تبعا لمتغير الصف الدراسي.

- دراسة هابلين وهيبس happlin et hipps (1991) لقد اهتم الباحثان بإجراء دراسة حول الضغط النفسي لدى المعلمين وقد أجريا بحثا لتحديد مستوى الضغوط التي يتعرض لها المعلمون وتمثلت عينتها في 219 معلما ومعلمة واستخدمت اداة مقياس الضغوط النفسية لدى المعلمون وكان في أبرز نتائجها أن كثرة المسؤوليات المهنية والعلاقات بين المعلمين والادارة والزملاء والطلاب هي من المراحل الرئيسية المولدة للضغوط النفسية ومستوياتها لدى المعلمين، كما تبين وجود علاقة بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمون، ومستوى الأداء المتوقع منهم. ( حمدان، 2019، ص 11)

#### 7- التعقيب على الدراسات السابقة:

ان الدراسات التي تناولت العلاقة بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية مثل دراسة البير قدار (2011) ، ودراسة ابراهيم الحجار (2005)، توصلت الى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية، وأنه كلما كان الضغط النفسي ضعيفا كلما زاد مستوى الصلابة النفسية لدى الطلاب، ونجد هذه الدراسات ركزت على الفروق بين الذكور والاناث، وكانت النتائج في جميع الدراسات لصالح الذكور. ونجد أن هذه الدراسات اعتمدت على مقياس الصلابة النفسية ل( مخيمر) ومقياس الضغوط لهاللي

#### -من حيث المنهج:

تبينت هذه الدراسات أنها جميعها تبنت المنهج الوصفي ، والدراسة الحالية أيضا تبنت المنهج الوصفي، حيث اتفقت مع دراسة البيرق دار(2011). و العينة اختلف حجمها من دراسة لأخرى.

#### - من حيث العينة:

اختلفت الدراسات السابقة في نوعية العينة التي تم اجراء الدراسة عليها نجد الدراسات التي طبقت عليها الدراسات وهي:

دراسة فيلا وليندا(1995) طبقت على أسر ذوي اعاقات مختلفة. ومخيمر (1998) طبقت على طلبة ثالثة ورابعة لكلية الآداب، ودراسة جرسون(1998) على الطلبة الخريجين من قسم علم النفس، ودراسة ابراهيم حجار(2005) عن ضغوط نفسية وعلاقتها بصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية، البير قدار(2011) طلبة كلية التربية، وهبلين وهيبس (1991) الضغط النفسي لدى المعلمين.

أما الدراسة الحالية اهتمت ب معلمي ومربي ذوي الاحتياجات الخاصة.

#### - من حيث الأدوات:

تناولت بعض الدراسات السابقة أدوات ليست من اعداد الباحثين وهناك من اعداد الباحثين، فكل منهم اعتمد على أداة تساعده في بحثه وفي متغيرات الدراسة حسب عينة كل دراسة فنجد دراسة فيلا وليندا(1995) استخدمت مقياس الصلابة النفسية، ودراسة مخيمر(1998) مقياس الصلابة والضغط، ودراسة جرسون(1998) أيضا ، ودراسة ابراهيم حجار(2005) استبيان الصلابة النفسية والضغط النفسية، و دراسة هبلين وهيبس (1991) والتي اعتمدت مقياس الضغط النفسية.

أما الدراسة الحالية فاعتمدت على اختبار الصلابة النفسية ( شابي، نواورية،

2018) واختبار الضغط النفسية ( نوار، صلوبي، 2019)

#### - من حيث النتائج:

اوضحت الدراسات السابقة ان هناك فروق في درجات الصلابة النفسية والضغط النفسية، بين الذكور والاناث، فهناك دراسات ذات دلالات احصائية لصالح

الذكور بمعنى الذكور اكثر صلابة من الاناث مثل دراسة مخيمر(1998)كما نجد دراسات اخرى عكس ذلك، تميزت دراستنا الحالية عن الدراسات السابقة كونها تدرس علاقة الصلابة النفسية بالضغوط النفسية لدى معلمي ومربي ذوي الاحتياجات الخاصة، فهي من المواضيع التي تستحق الدراسة بصفة خاصة لهذه الفئة.

## 8- حدود الدراسة:

### 8-1- الحدود المكانية:

هو مجتمع الدراسة مؤسسات وجمعيات خاصة:

- جمعية السعادة للتكفل بالفئات الخاصة بحاسي خليفة.

- عيادة التفاؤل للصحة النفسية بالشط .

- جمعية السنايل للتكفل بذوي الاحتياجات الخاصة بحاسي خليفة.

8-2- الحدود البشرية: تشمل الدراسة معلمي ومربي ذوي الاحتياجات الخاصة وكان في حدود (55) من مختلف مراكز وجمعيات.

8-3- الحدود الزمنية: اجريت الدراسة في السداسي الثاني من السنة الجامعية ( 2021-2022)

## 9- التعاريف الإجرائية الدراسة:

أ-التعريف الإجرائي للصلابة النفسية:

هي درجات واستجابة أفراد العينة عن المقياس.

ب- التعريف الاجرائي للضغوط النفسية:

هو شعور بأنك تحت ضغط غير طبيعي، ويمكن أن يأتي هذا الضغط من جوانب مختلفة من اليوم مثل زيادة عبئ العمل، جدال بين العائلة، بحيث تتراكم كل

الضغوط فوق بعضها البعض، وخلال هذه المواقف قد تشعر بالانزعاج، وقد يخلق الجسم استجابة للتوتر والقلق.

#### خلاصة:

على ضوء ما سبق فإنه تم تحديد الإطار العام للدراسة وذلك من خلال ضبط الإشكالية وأهداف الدراسة، وتحديد المفاهيم الأساسية للدراسة وأهدافها إلى جانب التطرق للدراسات السابقة التي لها علاقة بالبحث إذ خلصنا إلى أهميتها في تفسير النتائج التي تفسرها الدراسة.

# الفصل الثاني الصلابة النفسية

تمهيد

1- تعريف الصلابة النفسية

2- أبعاد الصلابة النفسية

3- خصائص الصلابة النفسية

4- الفرق بين الجنسين في الصلابة

5- بعض النماذج المفسرة للصلابة النفسية

6- أهمية الصلابة النفسية

الخلاصة

**تمهيد**

لا تكاد تخلو حياتنا من الضغوطات العديدة، وبعد زمن طويل من تركيز الدراسات على المخلفات السلبية المختلفة لظاهرة الضغوط من أمراض واضطرابات، والتي لا نستطيع مواجهتها الا إذا كانت درجة المقاومة لدينا مرتفعة ويعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبيًا وهي من الصفات والمميزات النفسية لشخصية الفرد التي يواجه بها المواقف الصعبة والأزمات الضاغطة العديدة، التي يمر بها في حياته، ولقد بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية التركيز على المتغيرات التي تدعم قدرة الفرد على المواجهة والمقاومة لمجابهة المشكلات والتغلب عليها والاحتفاظ بالصحة النفسية والجسمية كمطلب أول يتجسد وراء هذه الدراسات.

وفي هذا الفصل سنتطرق الى مفهوم الصلابة النفسية، وأبعادها والخصائص وبعض النماذج المفسرة والفرق بين الجنسين وأهمية الصلابة النفسية.

**1 - مفهوم الصلابة النفسية:****تعريف "سوزان كوبازا (KOBAZA)**

" هي مجموعة من السمات الشخصية التي تعمل كواق لأحداث الحياة الضاغطة ، وهي تمثل اعتقاداً أو اتجاهها عاماً لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره وامكاناته البيئية والنفسية المتاحة ، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة ادراكاً غير مشوه، ويفسرها بمنطقية وموضوعية ويتعايش معها بشكل ايجابي. (عمر علاء الدين، 2016، ص17.18)

- أما (الحلو، 1995) فتعرف الصلابة" بأنها الشخص الذي يمتلك احساساً قادراً على مواجهة أحداث الحياة التي يتعرض لها ، وأن يكون باستطاعته التعامل معه بشكل يجنبه الاصابة بالاضطرابات النفسية والجسدية. (حنصالي، 2013، ص121)

- كما عرفها سيد أحمد البهاص " بأنها ادراك الفرد وتقبله للضغوط النفسية التي يتعرض لها ، فهي تعمل كوقاية من عواقب الحسية والنفسية للضغوط، وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط ، وتنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط . (عبد الحميد رشوان واخرون ، 2018 ، ص325)

وعرفتها جيهان محمد (2002)، بأنها مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية ، وهي خصال فرعية تضم (الالتزام ، والتحدي والتحكم) يراها الفرد على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية، وفي التعايش معها بنجاح. (صالح واخرون، 2013، ص48)

في حين ذهب جمال السيد تقاحة (2009) إلى القول بأنها صفة عامة تظهر خلال المشاعر والسلوكيات التي تتصف بالالتزام والتحدي والتحكم، كما تعني الشعور التام بأن البيئة تدعو الفرد إلى المواقف المتعددة بنوع من الحماس والفضول. (تقاحة، 2009، ص274)

في حين نظر إليها بونان (2004) على أنها شكل من أشكال المرونة النفسية وتتميز بأنها تتكون من ثلاثة أبعاد: الالتزام، التحكم، والتحدي.

التعريف الإجرائي للصلابة النفسية:

من خلال التعريفات السابقة نجد أن التعاريف اتفقت على أن الصلابة النفسية هي مصدر من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من أثارها على الصحة النفسية والجسدية فهي عملية التكيف السليم والجيد في أوقات الشدة والضغوط والصدمات مع بقاء الأمل والثقة بالنفس والقدرة على التحكم بالمشاعر فهي كما عبر عنها البعض بأنها شكل من أشكال المرونة.

## 2- أبعاد الصلابة النفسية:

تعد أبعاد الصلابة النفسية خصائص مهمة تعمل على حماية الفرد مما يتعرض له من مشكلات و أحداث ضاغطة ، وتتمثل أبعاد الصلابة النفسية في ثلاث متغيرات أساسية وهي الالتزام ، التحدي، التحكم.

### 2-1 -الالتزام :

وهي أحد أبعاد الصلابة النفسية وتشير الى قدرة الفرد على التقيد بالقواعد والأسس المتبعة، وإدراك أن قيمة الفرض في مبادئه وقيمه وليست بإمكاناته المادية فقط ،ويتسم الفرد الملتزم بالمشاركة وعدم الانسحاب والشعور بالمسؤولية اتجاه الآخرين .والالتزام يتضمن أنواع مختلفة من حيث طبيعته فهناك الالتزام نحو الذات والذي يشير الى اتجاه الفرد نحو تهديد أهدافه وقيمه ،وهناك الالتزام الديني والذي يعكس مجموعة من القيم والمبادئ والمعتقدات التي يؤمن بها الفرد ، بينهما يشير الالتزام تجاه العمل الى التزام الفرد بالمبادئ والقواعد التي تحدد علاقة الفرد بعمله ، ودرجة الرضا عن العمل وإيمانه ببذل الجهد لا نجاز الاعمال المكلف بها ، وهناك الالتزام الاخلاقي حيث يشير هذا النوع الى التزام الفرد بمواجهة كل ما يتعرض لها من مواقف تمثل مشكلة معينة. (عبد العظيم أحمد، 2020، ص75)

### 2-2-التحدي:

اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا مما يساعده على المبادرة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط الواقعة له. (بشير حسين، 2017، ص49-50)

**2-3- التحكم:**

التحكم هو الميل نحو الشعور بأن الفرد هو المؤثر في أحداث الحياة وهذا لا يعني التوقع الساذج لتحديد نتائج أحداث الحياة، بل يعني ادراك الذات على أنها ذو تأثير ايجابي واضح من خلال ممارسة الخيال والمعرفة والمهارة ، الاختيار ، والتحكم يعزز ادراك مقاومة الضغوط من خلال زيادة توقع أن تكون الاحداث ذو خبرة وأنها نتيجة طبيعية لا فعال الفرد ، وهي ليست خبرات غريبة أو غير متوقعة . (عبد الله السعدي، 2015، ص451)

**3- خصائص الصلابة النفسية:**

وتنقسم خصائص ذوي الصلابة النفسية الى قسمين هما:

- خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة:** توصلت (كوبازا) من سلسلة دراستها (1983-1982) وكذلك (مادي) وآخرون الى خصائص ذوي الصلابة المرتفعة كما يلي:
- وجود نظام قيمى دينى لديهم يقيهم من الوقوع فى الانحراف أو الأمراض أو الادمان.
- وجود أهداف فى حياتهم ومعانى يتمسكون ويرتبطون بها.
- الالتزام والمساندة للآخرين عند الحاجة.
- المثابرة وبذل الجهد على التحمل والعمل تحت الضغوط.
- الميل للقيادة .
- القدرة على الانجاز والابداع.
- القدرة على الصمود والمقاومة.
- التفاؤل والتوجه الايجابى نحو الحياة .
- الهدوء والقدرة على التنظيم الانفعالى والتحكم فى الانفعالات.
- القدرة على تحقيق الذات.

- الواقعية والموضوعية في تقييم الذات والأحداث 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.

#### - خصائص ذوي الصلابة المنخفضة:

- عدم القدرة على الصبر وعدم تحمل المشقة.
- عدم القدرة على تحمل المسؤولية.
- قلة المرونة والتوازن.
- الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة.
- سرعة الغضب والحزن ويميل الى القلق والاكتئاب.
- ليس لديهم قيم ولا مبادئ معينة.
- عدم القدرة على تحمل الذات. (علي ومحمد عرفات، 2018، ص217-218)

#### 4- الفرق بين الجنسين في الصلابة النفسية:

في اطار الدراسات المقارنة بين الجنسين أوضحت دراسة موس وهولاهن (1987) والتي أجريت على عينة من الذكور والاناث (267) على وجود فروق بين الاناث والذكور في متغيرات الشخصية ، فقد كان الرجال أكثر ثقة بالنفس وأكثر صلابة من النساء وتعتبر النساء أكثر سعياً للمساعدة الاجتماعية في مواجهة الضغط.

وقد توصلت كوبازا (1982) من جهتها في دراسة لها أجريت على المحامين 157 من الذكور المتخرجين أنهم يفضلون العمل تحت الضغوط.

ان الصلابة النفسية لا تؤثر فقط على ادراك الأحداث الضاغطة ولكن في كيفية مواجهتها أيضا. كما أن الصلابة والمساندة الاجتماعية يخففان من وقع الأحداث الضاغطة. (حراوية، 2012، ص294)

## 5- بعض النماذج المفسرة للصلابة النفسية:

### - نظرية لازاروس (1961):

يعد نموذج لازاروس من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل وحددها في ثلاثة عوامل رئيسية وهي: (البيئة الداخلية للفرد - الأسلوب الإدراكي المعرفي-الشعور بالتهديد والاحباط)

والذي أشارت إليه دراسة هولاهن وموسى (1985) والتي استهدفت الكشف عن العوامل التي تؤثر في الصلابة النفسية ، فأسفرت الدراسة على أن البيئة الأسرية التي تتسم بالحب والدفء تجعل الفرد أكثر صلابة. (سعيد زيدان، 2017، ص53)

-نظرية كوبازا: تعتبر "كوبازا" أول من قدمت نظرية رائدة في مجال الوقاية من الاضطرابات النفسية والجسمية ، وقد اعتمدت في صياغتها على عدد من الأسس النظرية والتجريبية ، تمثلت الاسس النظرية في آراء بعض العلماء أمثال "فرانكل" و"ماسلو" و "روجرز" فحسبهم أن وجود هدف للفرد ومعنى لحياته يجعله يتحمل احباطات الحياة الصعبة معتمدا في ذلك على قدرته على استغلال امكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة.

يوازي هذا المفهوم عند "كوبازا" مفهوم الاحساس بالتماسك الذي قدمه "أنتونوفسكي" ويعبر التماسك أو الترابط عن التوجه العام الذي يعبر عن امتلاك شخص ما للشعور الدينامي للثقة بحيث ينظم أو يصمم الأحداث في محيطه الداخلي والخارجي لمجرى حياته ، وتكون هذه الأحداث قابلة للتنبؤ والتفسير بحيث تكون الموارد متوفرة لديه من أجل مواكبة المتطلبات

الناجمة عن الأحداث ، بحيث تكون المتطلبات المثيرة للتحدي وهناك ثلاث مكونات أساسية للتماسك :

أ - القابلية للفهم والاستيعاب: وهي العمليات الحياتية المبنية بشكل موضوعي ، بحيث يمكن أن تكون قابلة للفهم العقلي أو المنطقي.

ب- القابلية للتأثير: أن يكون الفرد مبدئياً قادراً على ضبط أحداث الحياة .

ج- الامتلاء بالمعنى (المعنوية): بمعنى أن المتطلبات التي يكافح الفرد من أجلها تخلق له شعوراً بالمعنى حسب وجهة نظر "كوبازا" فإن الصلابة النفسية خاصة عامة تنشأ نتيجة خبرات الطفولة المعززة وثرية التنوع ، وهذه الخاصة تبرز من خلال السلوكيات والمشاعر التي تتصف بالالتزام وال ضبط والتحدي والتي تمثل المركبات الرئيسية لمفهوم الصلابة النفسية. (شويطر، 2017، ص93-94)

ج- نظرية فنك :

تعد نظرية "فنك" صورة معدلة للنظرية السابقة وهي نظرية كوباسا، فقد تناول فنك الصلابة النفسية في معرض تناوله الصحة العقلية ، فقد قام فنك (1992) بدراسة بمعرفة علاقة الصلابة النفسية مع الإدراكات المعرفية في ضوء متغير التعايش مع الأحداث الضاغطة والمواقف الشاقة ، وقد توصل الى وجود علاقة ارتباطية لبن ابعاد الصلابة النفسية والصحة العقلية للفرد ، وفي النهاية فترة التجريب التي قام بها في دراسته فقد ظهر عينة الافراد ذوي الصلابة المرتفعة أكثر مقاومة للأحداث والمواقف الضاغطة ، وأكثر قدرة وفعالية ، في حين ظهر أن الأفراد الأقل درجة على الصلابة النفسية كانوا أكثر عجزاً وضعفاً في مقاومة الأحداث والمشاكل. (أحمد عردات، 2017، ص9)

## 6- أهمية الصلابة النفسية:

تعتبر الصلابة النفسية من المتغيرات الهامة والداعمة للصحة النفسية وللأفراد، فقد نوهت العديد من الدراسات إلى أهميتها في مقاومة الضغوط التي تعترض الفرد في حياته، فلذلك نجد أن

للصلابة النفسية أهمية كبيرة في جميع الأنشطة الحياتية فهي التي تمكن الفرد من الاستمرارية وتمنحه القدرة على الاتصال والتفاعل المستمر مع المتغيرات والعقبات ، فهي تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الاحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد ، وتمكنه من السيطرة على الاحداث ومجابهة التوترات ومحاولة التكيف مع المواقف التي تحول دون تحقيق الاهداف.(عبد العظيم أحمد،2020،ص77)

### الخلاصة:

من خلال ما سبق يتضح أن الصلابة النفسية تعتبر المظهر الايجابي فهي عملية تحمل الفرد لمختلف الضغوطات والقدرة على التحكم في المشاعر، وتزيد من استخدام أساليب التعايش الفعال وتمنحه الفرصة للتطور بدلا من الشعور بالعجز والالتكالية .

# الفصل الثالث: الضغوط النفسية

تمهيد

مفهوم الضغط

مفهوم الضغط النفسي

أنواع الضغوط النفسية

أسباب الضغوط النفسية

نظريات الضغوط النفسية

أعراض الضغوط النفسية

عوامل الضغوط النفسية

مستويات الضغوط النفسية

طرق قياس الضغوط النفسية

خلاصة

**تمهيد**

يوصف العصر الحالي بأنه عصر الضغوط والأزمات النفسية، فقد أجريت العديد من الدراسات حول الضغوط النفسية لما لها من اثار على الأفراد، حيث يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم النفسية الى مواقف ضاغطة من مصادر متعددة، حيث أصبح مصطلح الضغوط النفسية مصطلحا أساسيا في مجالات عديدة كالطب والطب النفسي، وعلم النفس وفي مجال التربية الخاصة وغيرها، قصد فهم الضغوط النفسية ومنه سنتطرق في هذا الفصل الى مفهوم الضغوط النفسية، وأنواعها وأسبابها وأهم أعراضها ونظريات ومستويات، وفي الأخير تناولنا طرق قياس الضغوطات النفسية.

**1- مفهوم الضغط النفسي:**

(أ) - الضغط لغة:

المعنى اللغوي لكلمة الضغط وردت بعدة أشكال وذلك بحسب الاستخدام والموقف الذي اقترنت به، فيقال ضغطه ضغطا أي غمره الى شيء كالحائط، أو غيره ويقال ضغط الكلام إذا بالغ في اختصاره وإيجازه بحيث يتخلى عن التفاصيل. ( الطريدي، د- س، 7)

(ب) - الضغط اصطلاحا:

يعرفه سيلبي ( 1976 ) الذي يعد الأب الروحي لدراسات الضغط فيعرفه بأنه الاستجابة الغير المحددة الصادرة من الانسان لأي مثير أو طلب يوجه اليه. ( الطريدي، د- س، 9)

ويعرف الضغط أيضا على أنه ردة فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي الى اجهاد انفعالي، وتظهر

الضغوط نتيجة التهديد والخطر، تؤدي الضغوط الى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية وسلوك لفظي وحركي قاصر.

( عثمان، 2011، ص 18 )

## 2- مفهوم الضغط النفسي:

عرفه (1989) أنها قوة لها تأثير داخلي يخلق من عدم التوازن النفسي أو الجسمي داخل الفرد، الناجم عن عوامل تنشأ من البيئة الخارجية أو من داخل الفرد نفسه.

بن صالح، 2015، ص 89

ويعرف كوكس ومكاي الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات، وعندما يحدث اختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص وعدم التحكم فيها والاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطاً وتظهر الاستجابات الخاصة به وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والفيسيولوجية المتضمنة ووجدانية على حضور الضغط.

(الضريبي، 2010، ص 678)

## 3- أنواع الضغط النفسي:

1- الضغوط الانفعالية والنفسية (القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية)

2- الضغوط الأسرية بما فيها الصراعات الأسرية والانفصال، والطلاق وتربية الأطفال

3- الضغوط الاجتماعية كالتفاعل مع الآخرين، وكثرة اللقاءات أو قلتها، والإسراف في

التزاور مع الحفلات

4- ضغوطات العمل: كالصراعات مع الرؤساء، وضغوط الانتقال كالسفر، والهجرة والاساءة في استخدام العقاقير والكحول أيضا من أنواع الضغوط:

(1)- الضغط النفسي الايجابي: هو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تقيد نمو المرء وتطوره ( كالتفكير مثلا)، وهذا النوع من الضغط يحسن من الاداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس

(2)- الضغط النفسي السلبي: أو الضيق فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية، وتؤثر هذه الضغوطات سلبا على الحالة الجسدية والنفسية، وتؤدي الى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع والام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم والسكري. (ماجدة، 2008، ص 24)

#### 4- أسباب الضغط النفسي:

الشي الذي يسبب الضغط النفسي يختلف من شخص لآخر، على سبيل المثال، شخص ما قد لا يعاني من الضغط النفسي بسبب التقاعد من العمل، بينما قد يعاني شخص اخر من الضغط النفسي نتيجة للسبب نفسه، ويمكن للعديد من الأحداث الحياتية أن تكون مصدرا رئيسيا للتوتر، حتى عندما يكون الحدث مفرحا كالزواج أو الانتقال الى منزل جديد.

ومن الأسباب الأخرى للضغط الانارة القوية الاحداث ( الوفاة، الولادة، الزواج، الحرب، الطلاق، الانتقال) المسؤوليات ( دفع الفواتير، الضائقة المادية) العمل، الدراسة، الامتحانات، مهام المشاريع، عمل جديد، طرد من العمل )، العلاقة الخاصة ( اللقاءات الجديدة، المشاكل الزوجية، الخيبات)، نمط ازدحام السير التدخين، المبالغة في شرب الكحول، قلة النوم، التغيرات الجسدية ( المراهقة)

والضغط يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهي يوجد في بيئة الفرد، بعضها مادي وبعضها الآخر بشري، وتدفع هذه المؤثرات الشخص كي يقترب منها أو يبتعد عن هدف خاص به، وهذه الضغوط تؤدي إما لتحقيق و إشباع الحاجات أو تجنب هذا الاشباع وهذه الضغوط محكومة بالوضع الأسري وبالوضع الاجتماعي، وقد يلعب الوضع الاقتصادي للأسرة دورا في ضغوط من نوع ما، وقد يؤدي الى التنافر أو التناغم بين أفراد الأسرة و أيضا وأيضا الى ضغوط من أنواع معينة.

### التوتر الزائد

1 يقود التوتر الزائد لارتفاع فوري في ضغط الدم، وهذا هو (ضغط الدم المرتفع) المزمن دون وجود اساس عضوي بإرتفاع (الضغط الاساسي ) ويستمر هذا الارتفاع طالما لم يجد المريض حلا للمشكلة الانفعالية، يولد عبئا ثقيلًا في الاوعية الدموية قد تصل الى نزيف دماغي او جهد زائد فوق طاقة القلب، وكلاهما مؤشر خطر لحدوث الموت .

2 تكمن خلف ارتفاع الضغط ديناميات عدوانية، وقلق حاد عند المصاب ويزداد قلق المريض من خوفه من تعبير عن مشاعره .

### للتوتر اربعة انواع

1\_توتر بالغ الشدة مثل: وفاة احد الزوجين ، طلاق ، انفصال زوجي ، خسارة وظيفة ، نقل مكان السكن ، اصابة ،مرض.

2 توتر شديد : مثل تقاعد ، تغيير العمل ، وفاة صديق حميم ، اصابة احد افراد الاسرة بمرض خطير .

3 توتر معتدل مثل : ديون كبيرة كالرهن ، مشكلة مع الحمو او الحماية ، بدا الزوج بعمل او توقف ، مشاكل مع رب العمل ، دعاوى قضائية قضية تتعلق بالديون.

توتر خفيف مثل : تغيير في ظروف العمل ، تغيير المدرسة ، تغيير في عادات تناول الطعام ، رهن او دين بسيط .

ويرى العالم النفسي البرت اليس ان سبب اضطراب الانسان يعود الى:

1 الشعور بالاكتئاب او القلق او الهلع او الاحباط عندما تقول لنفسك : (لا بد ان يكون اداعي ممتازا ... وان يستحسنه الآخرون ، فانا شخص غير محبوب)

2 الشعور بالغضب الشديد ، او الخنق ، او المرارة عندما تفكر : (يجب ان يعاملني الآخرون برفق وعدل والا فهم سيئون ، ويستحقون العذاب خاصة من عاملهم برفق)

3 خيبة الامل ، الاكتئاب ، او الشعور بإشفاق على الذات عندما تقول لنفسك : (لا بد ان تكون الظروف التي اعيشها سهلة وممتعة ، والا فإن العالم مكان رهيب لا اطيق احتماله ، ولن اعرف السعادة ابدا)

هذه العناصر اللاعقلانية الثلاثة تحدد طريقة تعاملك مع نفسك ، ومع الآخرين ، ومع الظروف المحيطة بك فانت تقاس على نفسك حين تلزمها بكثير من الاوامر الملحة ... والتي يشعرك بعدم قدرتك على القيام بها بالاحباط ، ان ظروف الحياة ينبغي ان تكون ملائمة لك ... والا فإنك ستسحب منها .

يمكننا بناء على ما سبقا ان نقول : ان الاحداث الضاغطة لا تعني شيئا ان لم تسمح انت لها ان تعنيه فأى نوع من التغيير يمكن يسبب الضغط النفسي ، حتى التغيير للاحسن ، ليس التغيير اول حدث نفسه فقطز، ولكن ايضا كيفية التفاعل معه هو المهم . ( نفس المرجع السابق ، ص 26 -ص 27- ص 28-ص 29)

## 5 نظريات مفسر للظغوط النفسية

هناك عدة نظريات حاولت تفسير الضغوط النفسية ، وقد اختلفت هذه النظريات طبقا لاختلاف الاطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على اساس اطر فيزيولوجية او نفسية او اجتماعية ، وكذلك من حيث مسلمات كل نظرية وهذا ما نوضحه في العرض التالي :

**1-5 نظرية (هاتز سيلي 1946 selye)**

كان سيلي طبيب متأثر بتفسير الضغط تفسيراً فيزيولوجياً وتتعلق نظريته من مسلمة ترى ان الضغط متغير غير مستقر وهو استجابة لعامل الضغط stresser يميز الشخص ويضعه على اساس استجابة للبيئة الضاغطة وان هناك استجابة او انماط معينة من الاستجابات يمكن استدلال منها على ان الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج ، ويعتبر سيلي ان اعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط عالمية وهذه المراحل اطلق عليها مراحل التكيف العام وهي :

- **الفرع:** وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبتدأ للضغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم .

**المقاومة :** وفيها يحاول الفرد مقاومة مصدر التهديد بكل ما يملك من طاقة نفسية وجسمية ليعود الجسم الى حالة الاتزان .

**الاجهاد:** وفيه تستنزف طاقة الفرد ويصبح عرضة للاصابة بالامراض

- **2-5 - نظرية لهنري موراي (Murray):**

ينفرد موراي بعمق الفهم لديناميات التي تحدث في داخل الكائن البشري من اجل لحظة انبثاق ، لحظة التكيف واحداث التوازن النفسي ، ويتسم منهجه بالدينامية النفسية ويصل موراي الى مستوى عالي من الدينامية النفسية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة ومفهوم الضغط ويعتبرهما متكافئين على اعتبار ان مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة الجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بانه خاص لموضوع بيئي او لشخص يعوق جهد الفرد للوصول الى هدف معين .

ويميز موراي بين نوعين من الضغوط :

- **ضغط بيتا:** وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الافراد .

**ضغط الفا:** وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في المواقع او كما يظهرها البحث الموضوعي .

- **3-5 النظرية السلوكية :**

توضح هذه النظرية ان اهم المحددات للخلل الوظيفي البيولوجي او الانجراح هي الاستجابة الخاصة للعضو الموافق للانفعالية التي تسبق تعليمها، وتؤمن هذه النظرية انه كنتيجة الارتباط بين الموقف الانفعالي واستجابة عضو خاص ، يشير الى ان اي موقف ضاغط جديد له استجابة لدى نفس العضو وعندما يتكرر هذا الموقف لدرجة كافية وشديدة يظهر الخلل الوظيفي او الانجراح في هذا العضو ، وقد اخذ اصحاب النظرية السلوكية يستخدمون مبدا التدعيم والتغذية الراجعة لشرح تاثير العوامل السيكولوجية على الجسم . ويعتبر Megrath اول من صاغ نموذجا في هذا المجال وسماه نموذج العمليات ويرى Megrath وبعض العلماء ان الموقف المجهد او الضاغط يشكل اربعة مراحل كحلقة مغلقة :

المرحلة الاولى - تربط بين (أ) و(ب) وتسمى التقويم المعرفي .

المرحلة الثانية - تربط بين (ب) و (ج) وتسمى بعملية اتخاذ القرارات.

المرحلة الثالثة - تربط بين (ج) و(د) وتسمى بعملية الاداء .

المرحلة الرابعة - وتكون بين السلوك والموقف وتسمى بعملية الحاصلة او النتائج

ويهتم هذا النموذج بالعمليات التي تحدث اثناء مواجهته او استجابة الفرد لمصدر مضغط

#### 4-5- نظرية التقدير المعرفي :

قدم هذه النظرية لازاروس 1970 وقد نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الادراك والعلاج الحسي الادراكي ، والتقدير المعرفي هو مفهوم اساسي يعتمد على طبيعة الفرد ، حيث ان تقديم كم التهديد ليس مجرد ادراك مبسك للعناصر المكونة للمواقف ، ولكنه رابط بين البيئة المحيطة للفرد وخبرته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير المواقف ، ويعتمد تقديم الفرد للموقف على عدة عوامل منها : العوامل الشخصية ، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الخارجية الاجتماعية والعوامل المتصلة بالمواقف النفسية، وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بانها تنشأ عندما يوجد تناقص بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك الى تقييم التهديد وادراكه في مرحلتين هما :

**المرحلة الأولى -** وهي الخاصة بالتحديد ومعرفة ان بعض الاحداث هي في حد ذاتها شئ يسبب الضغوط.

**المرحلة الثانية:** وهي التي تحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف . (نوار و صلوبى ، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم تربية ، الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى مربي الاطفال المعاقين ذهنيا ، 2018، ص27- ص28- ص29- ص30)

## 6- اعراض الضغوط النفسية:

تتنوع الضغوط التي يتعرض لها الفرد وتتفاعل مع شخصية الفرد ومخططه المعرفي وخبرته السابقة وعمره وجنسه وظروفه العامة والخاصة وينتج عن هذه الضغوط استجابات مختلفة وتأخذ اشكالا متعددة ومن هذه الاعراض نجد :

### 1-6 الاعراض الفيزيولوجية :

وتتمثل في حدوث تغيرات فيزيولوجية للجسم والتي تتمثل في :

- زيادة افراز الهرمونات وارتفاع ضغط الدم
- زيادة معدلات ضربات القلب
- جفاف الحلق وتصبب العرق واحمرار الوجه
- الصداع وزيادة معدلات الكولسترول في الدم.
- ظهور الاضطرابات السيكسوماتية مثل : قرحة المعدة، الصداع النصفي.
- اضطرابات النوم

### 2-6- الاعراض النفسية :

وتتمثل في :

- الضيق والكآبة.
- الحزن وفقدان الاهتمام.

- فرط التهيج وفرط الحركة
- عدم الاستقرار والغضب
- الملل والخمول والتعب والانهك
- ضعف التركيز وعدم القدرة على اتخاذ القرارات

### 3-6- الإعراض المعرفية

وتتمثل في:

#### 1-3-6 تناقص مدى الانتباه :

حيث يجد العقل صعوبة في التركيز وضعف قوة الملاحظة .

#### 2-3-6 تدهور الذاكرة قصيرة المدى :

حيث تضعف الذاكرة ، ويضعف الاستدعاء والتعرف حتى على ما هو مألوف .

#### 3-3-6 صعوبة التنبؤ بالاستجابات :

تضعف سرعة الاستجابة الموضوعية فيصدر الفرد قرارات متسرة .

#### 4-3-6 ازدياد معدل الاخطاء :

تزداد معدلات الاخطاء في المهام المعرفية والمعالجات ويزداد الشك في القرارات .

#### 5-3-6 غلبة الاضطرابات الفكرية والوهم :

صعوبة في تحديد الاختيار الصحيح ، وصعوبة النقد واضطراب في خطوات التفكير .

#### 4-6 الاعراض السلوكية تتمثل في مايلى :

- انهاء العلاقات الاجتماعية
- العزلة
- انعدام القدرة على قبول المسؤولية وتحملها
- الفشل في القيام بالواجبات اليومية . (الفرماوي ، 2009 ، ص36-ص37)

**7- عوامل الضغوط النفسية:**

يمكن تصنيف العوامل الى ثلاثة عوامل :

**7-1 عوامل ذاتية:** تتمثل في الاستعداد الشخصي ومستوى الادراك ونمط الشخصية واتجاه نحو المهنة والصراع الشخصي او الذاتي .

**7-2 العوامل الوظيفية :** تتمثل في الضغوط الادارية والعلاقة مع الزملاء والعبئ المهني وسوء سلوك التلاميذ وضعف النظام المدرسة وعدم وجود معايير واضحة وظروف العمل الرديئة وضغط الوقت .

**7-3 عوامل اجتماعية:** تتمثل في نظرة المجتمع للمهنة والتقدير والدعم الاجتماعي .  
(نائف 2019 ، ص82)

**8- مستويات الضغوط النفسية:**

إن أي إنسان عندما يواجه موقف ضاغط قد يمر بواحد أو أكثر من مستويات الضغط النفسي الآتية:

أ- الضغط النفسي السيء: وهذا النوع من الضغط النفسي يزداد على الفرد بزيادة المتطلبات المستمرة.

ب-الضغط النفسي الطبيعي: وهذا يحتاج لتكيف جديد ومثال ذلك ولادة طفل.

ت-الضغط النفسي الزائد: وهذا ناتج عن تراكم الأحداث على الافراد.

ث- الضغط النفسي المنخفض: حيث يشعر الشخص عندما يصاب به بالملل وانخفاض التحدي.

فالضغط النفسي في مستاه العادي هو المصدر المجدد للطاقة، فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها احتواء المطلوب من الإنسان مستمتعا بالاستثارة المتضمنة فيها، فإن الضغط هنا يكون مرغوبا فيه، أما إذا كانت الطاقة غير مناسبة للاستثارة وغير متوافقة مع المتطلبات

فإن الإنسان يمر بحالة ضارة تبدو في شعوره بمستوى مرتفع أو زائد من الضغوط، ولفهم مستويات الضغط النفسي، نفترض أنه إذا وضعنا مستويات الضغط النفسي على متصل ، فإن أحد طرفي المتصل يمثل التحديات التي تثيرنا وتجعلنا في وضع نمثل فيه أنفسنا، والذي بدوره تصبح الحياة لكثير من الناس كئيبة أو روتينية. وأما الطرف الآخر للمتصل فيمثل الظروف التي يكون الأفراد بسببها غير قادرين على الوفاء بالمهام أو المتطلبات المرجوة منه، حيث يشعرون بالإحباط واللامبالاة، ولهذا يمكن القول: إن أحد طرفي المتصل يشير إلى الضغط النفسي باعتباره واقيا ومجددا للحياة، وأما الطرف الآخر فيشير إلى الحالة التي تعبر عن تدمير الحياة.

ونستطيع دراسة الضغط على ثلاثة مستويات:

1- **على المستوى الفزيولوجي:** يظهر الضغط على شكل اضطرابات وظيفية للأعضاء منها: ارتفاع معدل التنفس تزايد ضربات القلب بحيث تصبح أكثر نشاطا، وقد أثبتت الدراسات التي أجريت حول التغيرات التي تطرأ على الإفراز الهرموني، وهذا الأمر يجعل الشخص أكثر تعرضا للضغوط. وبينت التجارب أن النشاط الزائد للغدة الدرقية عادة ما ينجم عنه زيادة الضغط العصبي. كما أن هذا الأخير يؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية وزيادة إفرازاتها مما يزيد بدوره شدة التوتر النفسي وحدته.

2- **على المستوى النفسي:** يظهر على شكل إحساس بالضيق الذي يصاحب أداء أي عمل ما. كما يمكن ملاحظته على شكل صراعات وإحباطات، فالإحباطات تنشأ عندما يقوم الشخص بمحاولات متكررة تتوج بالفشل في تحقيق هدف معين أو اجتناب وضعية أو موقف ضاغط، وعندما تتكرر هذه الإحباطات عند الشخص بإمكانها أن تولد ضغطا.

3- **على المستوى الاجتماعي:** عند الحديث عن الضغط في هذا المستوى يجب أولا الحديث عن التفاعل بين الفرد والبيئة، فالفرد حصيلة تفاعل دائم مستمر في المجتمع الذي نشأ فيه. كما أن العادات والتقاليد، القيم المعايير تمثل قوة اجتماعية مهولة تسبب ضغطا على الفرد والمجتمع.

وينظر بعض العلماء إلى الضغط باعتباره بهارات الحياة حيث يمكن أن ينظر إلى الفرد الذي يتميز بمستوى توافق شخصي مرتفع بأن لديه القدرة على مواجهة الضغط العادي بل وقد يتمتع به، وبذلك فهو يؤكد نوع الضغوط الإيجابية أو الضغوط المفيدة، وهذا النوع من الضغوط يعطي إحساسا بالقدرة على إنجاز الأعمال السريعة والحاسمة، فهي بمثابة حوافز إيجابية لما لها من تأثير نفسي وإيجابي عند شعور الفرد بالإنجاز، وما يجلبه ذلك من شعور بالسعادة والسرور، وبالتالي فهي ليست لها أضراراً على صحة الفرد، بل إن كمية من الضغط يعتبر مطلباً وشرطاً أساسياً للإنجاز، والمستوى المرتفع أو المنخفض من الضغط: له انعكاسات سلبية على صحة الفرد النفسية والبدنية، وتنتج على العوامل والظروف الخارجية والشعور بعدم الراحة والاستقرار، مما يؤدي إلى الاضطراب، ويدل ذلك على عدم القدرة على التكيف مع الظروف والعوامل المختلفة. (نائف، 2019، ص83- ص84- ص85)

## 9- طرق قياس الضغوط النفسية:

يمثل قياس الضغوط وفحصها والتعرف على مستوياتها لدى الفرد أحد الاهتمامات النفسية لدى علماء النفس، كما تمثل معرفة قابلية الفرد واستعداده للتعرض للضغوط إضافة إلى تعرضه الفعلي لها، الخطوة الرئيسية نحو مواجهة هذه الضغوط وإدارتها، حيث إن القدرة على مواجهة الضغوط والتغلب عليها أو التعايش معها تعتمد على درجة الاستعداد ونمط الشخصية إضافة إلى شدة الضغوط وجوهرياً التغيرات الحياتية، وكذلك الأساليب التوافقية أو استراتيجيات المواجهة القائمة ، وجدير بالذكر أن هناك طرقاً متعددة لقياس وفحص مستوى الضغوط منها:

أ-المقاييس الفيزيولوجية.

ب-المؤشرات الكيميائية الحيوية.

ج-المقاييس والاختبارات النفسية ابتي تضم:

-أساليب التقدير الذاتي ومنها(الاستبيانات أو الاختبارات)

- المقابلات.

د-المقاييس السلوكية وتضم:

- الملاحظة في المواقف الطبيعية والمصطنعة.

-الاختبارات الأدائية.

وسوف نعرض فيما يلي نماذج من أساليب فحص وقياس مستوى الضغوط:

### 9- 1 مقياس تقدير إعادة التوافق الاجتماعي:

قدم هرموز ورهي holmisè Rahe

مقياسهما لقياس أحداث الحياة الضاغطة. events. الذي أطلق عليه مقياس تقدير إعادة التوافق الاجتماعي وهو يتكون من 43 حدثا حياتيا تتباين في مستوى ما تثيره من مشقة بعضها إيجابي والآخر سلبي، وتستخدم إما لقياس الحياتية الفعلية التي حدثت للفرد خلال السنة الماضية، كما يمكن أن يستخدم المقياس لقياس إدراك الفرد أو تقديره لشدة الأحداث وما تثيره من ضغوط، حتى لو لم يكن قد تعرض لها من قبل، وقد أجريت دراسات كثيرة باستخدام هذا المقياس.

### 9- 2مراقبة التحقق من الإجهاد:

عبارة عن أداة مؤلفة من 234سؤالا، وضعت من طرف شركة خاصة في بوسطن، وهي تكشف عن نماذج الإجهاد التنظيمي وتقيم قابلية الإصابة بالإجهاد وتقسم مجموعة الأسئلة إلى 14جدولا أو سلما، تصنف ثلاثة أشكال من الإجهاد( الأعراض، الاوضاع، قابلية الإصابة)، ويكمن الشيء السلبي في هذه الوسيلة في أن جدولا واحدا فقط من بين 14 جدولا يتحدث عن المصادر المتعلقة مباشرة بالعمل.

### 9- 3 التحقيق التشخيصي للإجهاد:

وقد اكتشفه كل من ماتسون إيفانسفيتش بجامعة "هيوستن" الأمريكية وهو عبارة عن استمارة تضخم 60 بندا، تركز على مصادر الإجهاد

على مستويين الشامل والمحدود فعلي المستوى الشامل نجد: السياسة العامة للمؤسسة وتأثيرها على مقررات المداخل البشرية والإجهاد الناشئ عن غياب تدريب الموظفين، المشاركة، أسلوب مراقبة الأعمال،.....، أما على المستوى المحدود نجد: غموض ابدور، صراع ابدور، عبء العمل. ومن مزايا هذه الوسيلة أنها تحدد القطاعات التنظيمية التي يكون خطر الإجهاد بها مرتفعا، إلا أنها لا تمثل مقياسا شاملة عن الإجهاد.

هذه مجرد أمثلة لكيفية قياس الضغوط النفسية وبخاصة من منظور أحداث الحياة، وهناك مقاييس وطرق أخرى لقياس ضغوط الحياة، يعتمد بعضها على قياس الضغوط في كل مجال من مجالات الحياة الرئيسية كالتعليم والصحة والعمل والمنزل وغيرها. والمهم في الأمر هو انه من المستحب أن يتعرف الفرد بين الحين والآخر على مستوى الضغوط لديه، حتى يتدارك الأمر ويصحح الأوضاع ويعيد النظر في أسلوب حياته، ويراجع أساليبه في التكيف والتوافق، كي ينجو من المترتبات السلبية لتراكم الضغوط واستمرارها. (رجايمية، 2016، ص31-ص32)

### خلاصة الفصل:

من خلال ما تم عرضه وبالرغم من وجود عدة صيغ غير موحدة لمفهوم الضغط النفسي مما أدى إلى وجود عدة أطر نظرية لتفسيره، إلا انهم يشتركون في أن الضغط النفسي عبارة عن مجموعة من المؤثرات الداخلية أو الخارجية تواجه الفرد فتأثر على توازنه النفسي وتوافقه مما تسبب له تغير في نمط سلوكه وتغيرات في العمليات العقلية والتحويلات الانفعالية، ما يترتب عليه أذى حقيقي على الفرد، فالفرد يصبح محبط، وحتى وإن لم يحدث ضرارا حقيقي ومباشر عليه، إلا أنه يعيش حالة من الشعور بالتهديد، فالضغط النفسي ، حدث نتيجة التفاعل النفسي الفيزيولوجي للأحداث التي تسبب اضطرابا في التوازن الشخصي منا يجعله

يعيش في توتر وضيق يولد لديه الشعور بالضغط، فالفرد عند تعرضه للمواقف والأحداث الضاغطة يتحتم عليه مواجهتها والتعامل معها.

**الجانب الميداني**

# الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية

## لدراسة الميدانية.

### تمهيد

- (1) - الدراسة الاستطلاعية.
- (2) - أهداف الدراسة الاستطلاعية.
- (3) - وصف أدوات الدراسة.
- (4) - بعض الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.
- (5) - الدراسة الأساسية.
- (6) - الأساليب الإحصائية.

### خلاصة الفصل

### تمهيد:

يتناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للبحث من حيث منهج الدراسة الذي استخدمناه، وهذا الفصل فيه مختلف الخطوات التي اعتمدنا عليها، وتحديد المجتمع والعينة والأدوات التي اعتمدنا عليها.

في بحثنا هذا سنتطرق لهذا الجانب بدءا بالدراسة الاستطلاعية يليه وصف أدوات الدراسة وبعض الخصائص السيكومترية، وبعدها نتطرق للدراسة الأساسية ومنهج وعينة الدراسة، إضافة للأساليب الإحصائية.

**(1) - الدراسة الاستطلاعية:****- عينة الدراسة الأساسية:**

يعتبر اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل الهامة، ويقوم الباحث عادة بتحديد جمهور أو مجتمع بحثه بحسب الموضوع أو الظاهرة أو المشكلة التي يختارها ( سامي ، 2000، ص 219) تتكون عينة الدراسة من معلمي ومربي ذوي الاحتياجات الخاصة، وقد تم اختيار العينة بطريقة قصدية، وقدر عدد أفراد العينة ب 55 من بينهم مربي ومعلمي و في ضوء الصياغة الاجرائية لمشكلة الدراسة وأبعادها النظرية اعتمدت الباحثتان على تصميم الدراسة الاستطلاعية، وهي خطوة مهمة في البحث العلمي، وهي تمهد للدراسة الأساسية حيث يتم فيها استطلاع واستكشاف للميدان لأجل تحقيق مجموعة من الأهداف التي تخدم الدراسة الاساسية والاحاطة بمشكلاتها وأيضاً الأخذ بالتصور العام عن الموضوع، وقد تمت الدراسة الاستطلاعية تبعا للخطوات التالية قبل التطبيق الميداني النهائي.

**(2) - أهداف الدراسة الاستطلاعية:**

- معرفة الظروف التي سيتم فيها اجراء البحث والتأكد من وجود العينة في الميدان.
- التطبيق الميداني لأدوات الدراسة للتأكد من صلاحيتها من حيث وضوح وسلامة اللغة للبنود، ومناسبة بدائل الاجوبة، ووضوح التعليم.

**(3) - وصف أدوات الدراسة:**

- اعتمدت الطالبتان على الاختبار كأداة لجمع المعلومات أو البيانات التي تتناسب مع طبيعة المنهج الوصفي القائم على الاستكشاف والتنبيؤ.
- اختبار الصلابة النفسية

- اختبار الضغوط النفسية
- الخصائص السيكو مترية لمقياس الصلابة النفسية:
- أ- الصدق:
- تم تقدير الصدق عن طريق التحليل العاملي التوكيدي، وذلك للتحديد من أن مقياس الصلابة النفسية يتكون من ثلاثة أبعاد كامنة، والمتمثلة في ( الالتزام، التحكم، والتحدي) فالتراث النظري للمفهوم أكد ذلك، مع العلم أن كل عامل يضم مجموعة من المؤشرات المقاسة، وقد اتبعت فيه المراحل التالية المتمثلة في:
- (1)- بناء النموذج.
- (2)- تعيين النموذج.
- (3)- تقدير البارامترات النموذج.
- (ب)- الثبات:

الجدول التالي يوضح قيمة الثبات المركب للأبعاد الفرعية لمقياس الصلابة النفسية:

- اسم البعد	- قيمة الثبات المركب
- بعد الالتزام	- 0.66
- بعد التحكم	- 0.57
- بعد التحدي	- 0.77

- يتضح من خلال الجدول أن نتائج الثبات المركب أو الثبات المفهوم للأبعاد الفرعية لمقياس الصلابة النفسية مقبولة، إذا تراوحت ما بين 0.57 و 0.77.
- استخدمت الطالبة ( الثبات المركب) كونه يتناسب أكثر مع طريقة التحليل العاملي التوكيدي بخلاف التحليل العاملي الاستكشافي ينطلق من خلفية تنظيرية

على أساسها يفترض الباحث سلفا الفقرات التي تنتمي الى أي العوامل الكامنة قبل اجراء التحليل العاملي.

- فالثبات المركب يعتبر احدى المعادلات التي تمكن من تقدير مدى دقة عدد المؤشرات في قياس بعد أو مفهوم (عامل كامن) ( تبيغزة، 2012، ص 37)
- فمفهوم الصلابة النفسية وفقا لتتظير كوبازا (kobaza) يتكون من ثلاثة عوامل كامنة بمؤشراتها المقاسة ( الالتزام، التحكم، التحدي) لذاتهم حساب الثبات المركب لكل بعد على حدى. فالمفاهيم في علم النفس تميل أن تكون متعددة الابعاد.
- نستخلص من خلال نتائج تقدير الخصائص السيكو مترية لمقياس الصلابة النفسية أنه يتمتع بصدق وثبات مقبولين لذا يمكن اعتماده في الدراسة الأساسية.

#### 4- الخصائص السيكو مترية للضغط النفسية:

- الثبات: تم حساب ثبات الضغط النفسي بطريقتين:
- طريقة ألفا كرو نباخ:
- جدول يوضح قيمة معامل الفا كرو نباخ حساب ثبات مقياس الضغط النفسي

- العينه	- عدد البنود	- معامل الفا كرونباخ
- 30	- 30	- 0.641

- نلاحظ من خلال الجدول ان معامل الفا كرو نباخ يقدر ب 0.641 وهو معامل مقبول ويعبر عن ثبات المقياس.
- طريقة التجزئة النصفية:
- الجدول يوضح قيمة معامل الارتباط لمقياس الضغط النفسي

- العينه	- عدد البنود	- معامل الارتباط
----------	--------------	------------------

0.576 -	30 -	30 -
---------	------	------

- نلاحظ من خلال الجدول أن معامل الارتباط ب-0.576 وهو معامل مقبول يعبر عن ثبات المقياس
- **الصدق التمييزي:**
- من أجل حساب الصدق التمييزي للمقياس تم ترتيب الدرجة الكلية للعينة على المقياس ككل ترتيبا تنازليا.
- ثم أحد المجموعتين الواقعتين تحت الدرجة المئوية 27% وبالتالي تم اختيار 8 أفراد من المجموعة العليا و 8 أفراد من المجموعة الدنيا كمجموعتين متناقضتين وتم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لمقياس والجدول التالي يبين الفروق بين متوسطات الفئة العليا والدنيا للمقياس.

- **جدول يمثل الفروق بين المتوسطات الفئة العليا والدنيا للمقياس:**

الضغط النفسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
الدنيا	8	2.12	2.14	-	0.00 دالة عند 0.01
العليا	8	2.78	0.10		

يتبين من خلال الجدول أن قيمة ت: -10.279 بدلالة 0.00 وهي دالة عند 0.01 وهذا يدل على أن المقياس له قدرة تمييزية عالية بين الطرفين.

(5) - **الدراسة الأساسية:**

5-1 - **منهج الدراسة:**

يهدف بحثنا الحالي الى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والضغط النفسية، وبالتالي فهو ينصب ضمن البحوث الوصفية التي تعتمد على الاطلاع على الدراسات السابقة واجراء دراسات استطلاعية حول الظاهرة من أجل الوصول الى مختلف مكوناتها وتتم بواسطة تجميع البيانات والمعلومات الضرورية بشأن الظاهرة وتنظيمها وتحليلها.

قمنا باختيار المنهج الوصفي لهذه الدراسة لأنه المنهج المناسب لدراسة العلاقة بين المتغيرين.

### 5-2- المنهج:

هو عبارة عن أسلوب من أساليب التنظيم الفعالة لمجموعة من الأفكار المتنوعة الهادفة للكشف عن حقيقة تشكيل الظاهرة. ( عبيدات واخرون، 1999، ص 35)

### 5-3- مفهوم المنهج الوصفي:

يقصد بالمنهج الوصفي أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنهجي لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة، وتصويرها كميًا عن طريق جمع البيانات والمعلومات المقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها واخضاعها لدراسة دقيقة. ( الشابي و نواورية، 2018، ص 44)

فاستخدمنا المنهج الوصفي للدراسة الحالية وذلك لمناسبته للدراسة، والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ووصفها وصفا دقيقا والتعبير عنها كميًا وكيفيًا من خلال اعطاء وصف رقمي يوضح مقدار الظاهرة وحجمها ودرجتها وتفسيرها وتحليلها.

### 5-4-المجال الزماني والمكاني للدراسة الاستطلاعية:

#### 1- المجال المكاني:

توجب على الطالبان قبل مباشرة الدراسة الاستطلاعية الحصول على ترخيص موثق من إدارة كلية الجامعة بالوادي، كي يتسنى لنا الدخول للمؤسسات والمراكز البيداغوجية والمدارس الخاصة للاتصال بعينة البحث، وقمنا بتوزيع الاستبيانات على معلمي ومربي ذوي الاحتياجات الخاصة، وذلك كان لمدة ثلاثة أسابيع و نذكر الأسماء المؤسسات والمراكز البيداغوجية التي تمت بها الدراسة الاستطلاعية.

- جمعية السعادة للتكفل بذوي الاحتياجات الخاصة فرع الشط.
- جمعية السنابل لذوي الاحتياجات الخاصة بحاسي خليفة.
- مركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا بالديلة.
- جمعية السعادة للتكفل بذوي الاحتياجات الخاصة فرع حاسي خليفة.
- عيادة تقاؤل للصحة النفسية.

## 2- المجال الزمني:

لقد دامت مدة اجراء هذه الدراسة الميدانية من 2021-2022.

## 6- الأساليب الاحصائية:

تم اللجوء الى الاساليب الاحصائية المستعملة لمعالجة البيانات المتحصل عليها وهذا بعد تطبيق مقياسي الصلابة النفسية والضغط النفسية وفقا لفروض الدراسة و أهدافها وقد تم معالجتها احصائيا بأسلوب التالي:

- الحزمة الاحصائية ( spss )
- معامل الارتباط: وقد اعتمدنا على معامل بيرسون في حساب العالقة بين المتغيرات.
- المتوسط الحسابي: يستخدم المتوسط الحسابي ليعبر عن قيم المجموعة التي يمثلها في قيمة واحدة أكثر ثباتا وللتعرف على متوسط توزيع الدرجة من مجموع درجات.
- الانحراف المعياري ( ds ): هو من مقاييس التشتت ويعرفنا على درجة انحراف الدرجة عن الدرجة الكلية اي مدى تشتت درجات المبحوثين عن متوسطها الحسابي.

- اختبار  $t/ test$  : لقياس دلالة الفروق بين عينتين مستقلتين، ويتم استخدامه لتأكيد أو نفي دلالة الفرق بين الدرجات.

### خلاصة الفصل:

من خلال عرضنا لهذا الفصل الذي تعرضنا فيه للجانب الميداني للدراسة حيث حددنا المنهج المستخدم للدراسة والعينة وأدوات الدراسة وأساليب المعالجة الاحصائية.

# الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

تمهيد

(1) - عرض وتحليل نتائج الدراسة.

1-1 - عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة.

1-2 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى.

1-3 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية.

(2) - مناقشة نتائج الفرضيات.

2-1 - مناقشة نتائج الفرضية العامة.

2-2 - مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى.

2-3 - مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.

**تمهيد :**

بعد ما تناولنا في الفصل السابق الاجراءات المنهجية للدراسة وبعد القيام بجمع المعلومات والبيانات أفراد العينة عن طريق الأداة المختارة سنقوم بعرض النتائج المتحصل عليها وتحليلها وفق ترتيب فرضياتها.

**1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:****1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:**

بغرض معالجة الفرضية الاولى التي تنص على : توجد لا علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى معلمي ومربي ذوي الاحتياجات الخاصة وللتحقق من ذلك قمنا بتطبيق معامل الارتباط بيرسون والجدول التالي يوضح ذلك:

**الجدول رقم(1): يوضح العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية:**

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	المؤشرات المتغيرات
0.29	0.14	الصلابة النفسية
		الضغوط النفسية

من خلال الجدول رقم(1) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط تقدر بـ: 0.14 وهي قيمة غير دالة احصائياً عند 0.05 وعليه ونقبل الفرض الصفري القائل لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى معلمي ومربي ذوي الاحتياجات الخاصة.

## 1-2- تحليل و مناقشة الفرضية الثانية:

بغرض معالجة الفرضية الثانية التي تنص على: مستوى الصلابة النفسية مرتفعة تعزى لمتغير الجنس لدى معلمين ومربين ذوي الاحتياجات الخاصة قمنا بتطبيق اختبار t- Test لعينتين مستقلتين والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (2): يوضح قيمة ودلالة الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	ذكور	41	67.95	5.22	0.68	0.49
	إناث	14	66.78	6.21		

من خلال الجدول رقم (2) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للذكور والمقدر بـ: 67.95 أكبر من المتوسط الحسابي للإناث والمقدر بـ 66.78 وتبلغ قيمة T لدلالة الفرق بين متوسطي الذكور والإناث 0.68 وهي قيمة من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نقبل الفرض الصفري، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس .

## 3- تحليل و مناقشة الفرضية الثالثة :

بغرض معالجة الفرضية الثالثة التي تنص على : أن الصلابة النفسية ومرتفعة والضغوط النفسية أيضا لدى معلمي ومربي ذوي الاحتياجات الخاصة طبقنا اختبار

anova

مستوى الدلالة	قيمة f	متوسط المربعات	Df	مجموع المربعات	
0.97	0.024	0.821	2	1.641	بين المجموعات
		33.87	52	1761.34	داخل المجموعات
			54	1762.98	المجموع

من خلال الجدول رقم(3) قيمة اختبار"ف" تساوي:0.024 وبما أن قيمة

$$\text{sig}=0.97$$

وهي قيمة أكبر من 0.05 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط

النفسية حسب متغير الخبرة

## 2- مناقشة نتائج الفرضية:

### 2-1- مناقشة نتائج الفرضية العامة:

التي أشارت الى انه لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية

والضغوط النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة لعينة معلم ومربي كما أشارت

نتائج هذه الفرضية لغياب الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين افراد العينة

لهذه الدراسة التي تعزى لمتغير الجنس والخبرة، وهذا ما تعارض مع دراسة

كل من جبالي صباح (2012) والتي توصلت الى وجود فروق ذات دلالة

احصائية، وفي دراسة الضريبي(2010) والتي توصلت لوجود فروق ذات دلالة احصائية في استخدام اساليب المواجهة لدى العمال تعزى لمتغير السن والخبرة لا تعتبر عوامل اساسية في احداث فروق بين معلمين ومربين ذوي الاحتياجات الخاصة في مواجهة الحياة.

ولا توجد دراسة تختلف مع دراسة الحالية في حدود علم الباحثان

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

والتي مفادها مستوى الصلابة النفسية التي تعزى لمتغير الجنس و من خلال النتائج الموضحة في جدول رقم 2 الذي يوضح عدم وجود علاقة بين متغير الضغوط وصلابة وهذا يرجع الى طبيعة عينة الدراسة المتمثلة في مربي ومعلمي ذوي الاحتياجات الخاصة حيث أنه من خلال الإرث النظري يتميزون بخصائص عالية جدا تقولهم لدى هذه المهام دون مشقة وعناء، فهم في الاصل لدرهم تقبل تجاه مهنتهم ودافعية نحو مهنة التدريس فهم لديهم رضا وضيقي فلا مكان لضغوط التي تعرقل مسارهم المهني وهذه النتائج تختلف مع بعض الدراسات ك دراسة جرسون(1998) وتوصلت نتائج هذه دراسة ان الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يستخدمون مهارات المواجهة اكثر فعالية وتأثيرا من الذين حصلوا على درجات صلابة ضعيفة.

ولا توجد دراسة تختلف مع الدراسة الحالية في حدود علم الباحثان.

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

التي اشارت على انه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين

الصلابة النفسية والضغط النفسية ولا توجد دراسة تختلف مع نتائج الدراسة

الحالية فيما يخص الضغط النفسية والصلابة النفسية حسب متغير الجنس

في حدود علم الباحثان

الاستنتاج العام

الخاتمة

المقترحات

## الاستنتاج العام:

تعتبر كل من المؤسسات والمراكز عملية تعليمية وتكفلية للأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة، في مناخ توافقي نفسي اجتماعي وفي ظل تفاعل مع المجتمع لحياتنا اليومية، وبالرغم من ضغوطات التي يتعرض لها المربي ومعلمي من مشاكل و مواقف محيطة في بعض الاحيان، يحاول المربي والمعلم التماشي معها بشكل يخلق توازن انصبت هذه الدراسة على ان المربي ومعلمي ذوي الاحتياجات الخاصة مهما كان جنسه، سنه، خبرته فانه يؤمن بقدرته على التحكم في الأحداث الضاغطة من حوله خاصة تلك المتعلقة بالخدمات المقدمة لذوي الاحتياجات الخاصة والتعامل معهم وتلقينهم عن المهارات ساعدهم على الاندماج في المجتمع.

## خاتمة:

في ضل ما تقدم، فالدراسة شملت فئة ذوي الاحتياجات الخاصة وهي فئة مهمة في المجتمع حيث عمدتا الطالبتان الى كشف عن متغيرين مهمين من متغيرات الشخصية الا وهو الصلابة النفسية والضغوط النفسية ، وهما متغيرين اساسين في الصحة النفسية فهو من اهم المواضيع في مجال الدراسات النفسية.

تبيننا في دراستنا هذه المنهج الوصفي، تناسبا مع متغيرات الدراسة واعتمدنا عينة مكونة من 55 مربي ومعلم ذوي الاحتياجات الخاصة، وتم تطبيق اختبار الصلابة النفسية واختبار الضغوط النفسية، ومن خلال نتائج دراستنا وجدنا أنه لا توجد علاقة ذات دالة احصائية بين الضغوط والصلابة النفسية بالضافة الى مستوى الصلابة مرتفع والصلابة منخفض وفي الأخير يمكننا القول أن هذه الدراسة يمكن أن تكون مرحلة تمهيدية لبحوث مستقبلية اكثر استفاضة في ميدان التربية الخاصة.

## المقترحات:

بعد اجراء هذه الدراسة، وفي ضوء ما تم التوصل اليه من نتائج، تتقدم الباحثان بجملة من التوصيات المقترحة التي ترى انه يمكن التركيز عليها من اجل نجاح العملية التربوية بصفة عامة وكذا تحقيق الاتزان لحياة الانسان خاصة فئة ذوي الاحتياجات الخاصة وفي ضوء نتائج هذه الدراسة ومناقشتها يمكن اقتراح ما يلي:

- اهتمام الجهات المعنية ورسمي السياسة التربوية واصحاب القرار

بنتائج هذه الدراسة التي تحتاج الى خدمة حقيقة

- اجراء دراسات مماثلة واكثر على هذه الفئة

- انشاء مراكز استشارية نفسية لتقديم خدمات نفسية

صعوبات التي واجهتنا في الدراسة نذكر ما يلي:

دراسة تتطلب جهد كبير جدا

نقص المراجع التي تخص كل من متغير الدراسة خاصة الصلابة النفسية مما

جعلنا نعتمد على رسائل ماجستير ودكتوراه

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع:

الضريبي، عبد الله، (2010)، أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة جامعة دمشق، 26(4)، 671- 715.

بن سليمان، الطريدي، و عبد الرحمان، الضغط النفسي، ط1، (د،س).

بن صالح هداية، الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس، 2015، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية،(11)، 86-97.

السيد عثمان، فاروق، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2011.

ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1 دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2008.

نوار، صلوبى، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية، الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى مربيى الأطفال المعاقين ذهنياً، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة محمد الصديق بن يحي- جيجل، 2018.

الفرماوي حمدي علي، الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، ط1، الاردن، 2009.

نائف علي أيبو، الضغوط النفسية، جمهورية مصر العربية، الإسكندرية، 2019.

أمال رجائية، الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة (التخلف الذهني)، قسم علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة العربي بن المهدي - ام البواقي، 2016.

- الطيبي عبد الكريم و زنبو حمزة، الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية، جامعة أحمد دراية، ادرار، كلية علوم انسانية واجتماعية وعلوم اسلامية، قسم علوم الاجتماعية، 2021.

- سلمى حمدان، مصدر الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى الامهات الاطفال ذوي الاعاقة العقلية، جامعة محمد الصديق بن يحيى، جيجل، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا، 2019.

- شواطر خيرة، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الامهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، جامعة وهران 2، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية، 2017.

- شابي ونوورية، مذكرة مقترحة لنيل شهادة الماستر في علم النفس الاجتماعي، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى الطالبات المقيمت، كلية علوم انسانية واجتماعية، قسم علم النفس، جامعة 8 ماي 1945، قالمة، 2018.

- مجلة العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة باتنة 1، الصلابة النفسية وعلاقتها بالاساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة مرضى بداء السكري، ديسمبر، 2021.

- سعيدة فاتح، الصلابة النفسية لدى المرأة المصابة بسلطان الثدي، جامعة محمد خيضر بسكرة، كلية علوم الانسانية والاجتماعية، قسم علم النفس العيادي، 2015.
- حكيمة ايت حمودة، دور السمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية، جامعة الجزائر، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا، 2006.
- خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، رسالة ماجستير في علم النفس، تخصص ارشاد نفسي، 2012.
- هلكا عمر علاء الدين، الصلابة النفسية وعلاقتها بكل تحمل الضيق والابعاد الأساسية للشخصية لدى عينة من المرهقين اللبنانيين، اطروحة لنيل شهادة الدكتوراه قسم علم النفس، كلية العلوم الانسانية، 2016.
- البير قدار تنهيد عادل فاضل (2011) الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، العراق، 11(1)، 28-56.
- نفاحة جمال السيد (2009) الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين، دراسة مقارنة، مجلة كلية التربية، 19(03) 269-317.
- الحجار، بشير ابراهيم ودخان، نبيل كامل (2006) الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الاسلامية (سلسلة الدراسات الانسانية غزة- فلسطين). 14(2) 369-397.
- صالح عايدة شعبان، عبد العظيم المصدر (2013) الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعتي الأقصى والأزهر بمحافظة غزة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، 1(25)، 47-42.

- المخيمر عماد محمد (1997). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، متغيرات وسيطة بين ضغوط الحياة و أعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 17 (07)، 103-183.

# الملاحق

## الملاحق

الجنس: ذكر: أنثى:

الخبرة المهنية:

من 1 إلى 5 سنوات: من 5 إلى 10 سنوات: من 10 سنوات وما فوق:

رقم	الفقرات	موافقة	موافقة إلى حد ما	غير موافق
1	اسعى لتحقيق أهدافي مهما كانت الصعوبات التي تعترضني.			
2	اعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها.			
3	تكمن قيمة الحياة في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه.			
4	إذا واجهتني مشكلات اسعى إلى حلها.			
5	اعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجلها.			
6	اعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي.			
7	لدي رغبة في معرفة الجديد			
8	أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي.			
9	اعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تنطوي على تحديات			
10	أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة			
11	أثابر في بحثي عن حل المشكلة التي تواجهني.			
12	أواجه كل الصعوبات خدمة لأسري.			
13	إن النجاح الذي أحققه بجهدني هو الذي أشعر معه بالمتعة			
14	عندما تواجهني مشكلة أتحداهما بكل قواي.			
15	اهتم بما يحدث حولي من قضايا وأحداث.			
16	اعتقد أن لي تأثير قويا على ما يجري حولي من أحداث.			
17	أكون مستعدا لما قد يحدث في حياتي من تغيرات			
18	أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين.			
19	اعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي.			
20	استثمر معظم أوقات حياتي في أنشطة ذات فائدة.			
21	أخطط لأمر حياتي في أنشطة ذات فائدة.			

## الملاحق

22	لدي رغبة في استكشاف ما يحيط بي.			
23	الاتصال بالآخرين ومشاركاتهم انشغالهم عمل مفيد.			
24	عندما أضع خططي المستقبلية أكون متأكد من قدرتي على تنفيذها.			
25	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها			
26	الحياة التي نواجه فيها ضغوطا أفضل من الحياة الخالية من الضغوط.			
27	نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة.			
28	أنا على استعداد لمواجهة أي مشكلة يمكن أن تحدث.			

الرقم	الفقرات	تنطبق إلى درجة كبيرة جدا	تنطبق إلى درجة كبيرة	تنطبق إلى درجة متوسطة	تنطبق إلى درجة قليلة	لا تنطبق أبدا
1	أعاني كثيرا من الصداع					
2	عندما اجلس للراحة والاسترخاء أجد نفسي منهك بأفكار سلبية.					
3	يلازمني شعور دائم بعدم الارتياح					
4	نادرا ما اشعر بالاسترخاء التام					
5	اشعر بعدم القدرة على التركيز فيما أقوم به من أعمال.					
6	اشعر باستمرار وكأنني ارزح تحت ضغط.					
7	اشعر في كثير من الأوقات بالتعب الشديد.					
8	كثيرا ما اسرح بأفكار غير مرتبطة في ما أقوم به من أعمال.					
9	لا أجد نفسي متحمسا للقيام بالأعمال المختلفة.					
10	نادرا ما اشعر بعد النوم بأنني حصلت على قدر كاف من الراحة.					
11	كثيرا ما اشتتت بأفكار غير مرغوبة.					
12	اشعر عموما أن أعصابي مشدودة دون داعي حقيقي لذلك.					
13	اشعر في كثير من الأوقات وكان راسي سينفجر.					
14	اشعر بأنني متردد جدا في اتخاذ اقرارات					
15	اشعر أن الاشياء التافهة والصغيرة أصبحت تزعجني.					
16	غالبا ما اشعر انني لا املك الطاقة الكافية للقيام بواجباتي اليومية.					

## الملاحق

				كثيرا ما أؤجل ما يجب أن اتخذ به قرارا	17
				أجد أن مشاعري تجرح بسهولة.	18
				كثيرا ما أشعر بالارتجاف في أطرافي	19
				كثيرا ما أتجنب اتخاذ قراراتي	20
				أشعر بانني أبالغ بردود أفعالي تجاه مشكلات الحياة العادية والبسيطة	21
				كثيرا ماينتابني تصيب العرق	22
				أشعر أن كثيرا من امور حياتي خارجة عن نطاق سيطرتي	23
				تنتابني العصبية لأبسط الأصوات المفاجئة	24
				كثيرا ما أشعر بتزايد في نبضات قلبي	25
				أشعر انني ضحية لضروف بلا حول ولا قوة	26
				كثيرا ما أعاني من مشاعر القلق بدون سبب ظاهر	27
				كثيرا ما يصيبني الأرق	28
				كثيرا ما أعاني من نوبات الخوف	29
				كثيرا ما تنتابني كوابيس	30
				أتوقع أسوأ العواقب لأية مخاطر مهما كانت بسيطة	31
				كثيرا ما أعاني من النوم المتقطع	32
				أحس بمسؤولية شخصية تجاه حدوث أي شيء خاطيء	33
				غالبا ما أكون منهك القوي	34
				أصنع من الحبة قبة	35

Correlations

	الصلاة	ضغط
Pearson Correlation	1	.145
الصلاة Sig. (2-tailed)		.291
N	55	55
Pearson Correlation	.145	1
ضغط Sig. (2-tailed)	.291	
N	55	55

Group Statistics

الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الصلابة ذكر	41	67.9512	5.22471	.81596
الصلابة أنثى	14	66.7857	6.21634	1.66139

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الصلابة Equal variances assumed	.368	.547	.687	53	.495	1.16551	1.69772	-2.23970	4.57071	
الصلابة Equal variances not assumed			.630	19.656	.536	1.16551	1.85095	-2.69983	5.03084	

ANOVA

ضغط

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1.641	2	.821	.024	.976
Within Groups	1761.341	52	33.872		
Total	1762.982	54			