

كلية "العلوم الإنسانية والاجتماعية"
قسم: علم النفس وعلوم التربية

ضغوط الحياة وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى الطلبة العمال

دراسة ميدانية بقسم علم نفس وعلوم التربية بجامعة الوادي

مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في شعبة: علم النفس
تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ(ة):

أ.د/ أحمد فرحات.

إعداد الطالبتين:

_ خولة الأطرش.

_ نجاح حميداتو.

الصفة	الجامعة	الرتبة	اللجنة
رئيساً	جامعة الشهيد حمه لخضر	أستاذ تعليم عالي	د./ قدوري خليفة
مشرفاً ومقرراً	جامعة الشهيد حمه لخضر	أستاذ محاضر.	أ.د/ أحمد فرحات
ممتحناً	جامعة الشهيد حمه لخضر	أستاذ محاضر.	د./ بيه برناوي

السنة الجامعية: 2024/2023

كلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس وعلوم التربية

ضغوط الحياة وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى الطلبة العمال

دراسة ميدانية بقسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة الوادي

مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في شعبة: علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إعداد الطالبتين:

إشراف الأستاذة(ة):

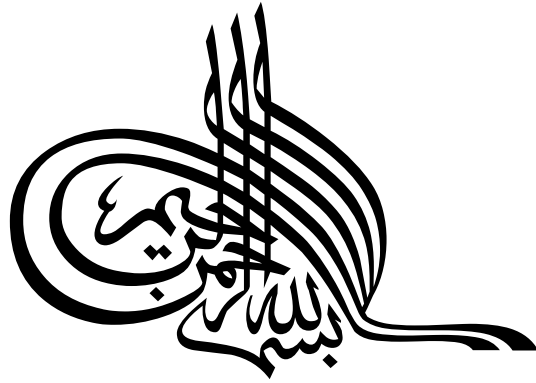
_ خولة الأطرش.

أ.د/ أحمد فرحات.

_ نجاح حميداتو.

الصفة	الجامعة	الرتبة	اللجنة
رئيساً	جامعة الشهيد حمه لخضر	أستاذ تعليم عالي	د/ قدوري خليفة
مشرفاً ومقرراً	جامعة الشهيد حمه لخضر	استاذ محاضر.أ	د/ احمد فرحات
ممتحناً	جامعة الشهيد حمه لخضر	استاذة محاضر.أ	د/ بيه برناوي

السنة الجامعية: 2024/2023



وَلِلَّهِ الْمَشْرِقُ وَالْمَغْرِبُ فَأَيُّمَا تُلَؤُوا
فَتَمَّ وَجْهُ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ وَسِيعُ عَلِيمٍ ۝ ١١٥

[سورة البقرة, ١١٥]

شكر وتقدير

نحمد الله عزَّ وجل الذي وفقنا على اتمام هذا البحث. فالحمد لله حمدا كثيرا
و نتقدم بأجمل عبارات الشكر والامتنان من قلوب تفيض بالمحبة والاحترام والتقدير
لك، ونقدم أزكى تحياتنا وأجملها وأثناها نرسلها لك بكل الود
والحب والاخلاص شاكرين لك على كل ما قدمته وما نصحت لنا به في
إشرافك على هذا البحث فلك منا كل الشكر والامتنان. الدكتور الفاضل

"أحمد فرحات"

ونتقدم بجزيل الشكر والعرفان الى جميع أساتذة علم النفس بقسم علم النفس
وعلم التربية بكلية العلوم الاجتماعية والانسانية بجامعة الوادي

خولة & نجاح

الاهداء

من قال أنا لها نالها

وأنا لها إن أبت رغما عنها أتيت بها

الحمد لله حبا وشكراً وامتنان على البدء والختام

(وَأَخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنْ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ)

إلى من كلل العرق جبينه وعلمني أن النجاح لا يأتي إلا بالصبر و الاصرار، إلى النور الذي أنار
دربي والسراج الذي لا ينطفأ نوره بقلبي أبداً ،من بذل الغالي والنفيس و استمدت منه قوتي واعتزالي
بذاتي (والدي العزيز)

إلى من جعل الله الجنة تحت أقدامها الجنة وسهلت لي بدعائها، إلى الإنسانية العظيمة التي لطالما
تمنت أن تفر عينها برويتي في هذا يوم كهذا. (والدي الحبيبة)

إلى ضلعي الثابت و أمان أيامي إلى من شددت عضدي بهم فكانو لي ينابيع أرتوي منها إلى ورود
المحبة والوفاء كل أخوني وأخواتي

إلى روح أخي - رحمه الله - أسأل الله له الفردوس الأعلى

إلى من انتظر هذه اللحظة وشاركني فرحتي من سأكمل معه نصف ديني وشريك حياتي (خاطبي) الى
من كان عوناً وسنداً في هذا الطريق... لأصدقاء الاوفياء ورفقاء السنين وأصحاب الشدائد ولأزمات
إلى من فاضني بمشاعره ونصائحه المخلصة إلكم عائلتي

أهديكم هذا الإنجاز وثمره نجاحي الذي لطالما تمنيته ها أنا اليوم أتممت ثمراته بفضل من الله عز
وجل فالحمد لله على ما وهبني. وأن يعينني ويجعلني مباركة أينما كنت.

نجاح

الاهداء

الحمد لله وكفى والصلاة والسلام على الحبيب المصطفى وأهله ومن ولاه أما بعد:

الحمد لله الذي وفقنا في إنجاز هذه الدراسة.

مهداة إلى الولدين الكريمين حفظهما الله وأطال الله في عمرهما

إلى زوجي وأبنائي عبد الرحمن ، واحمد، يحي، أيمن

إلى أخوتي وأخواتي.

إلى أزواجهم وملائكة البيت : رشا ، تغريد، نجم الدين ، الزين ، عمران

إلى رفقاء المشوار.

إلى كل من قدم لنا يد العون من القريب او بعيد.

خولة

ملخص الدّراسة باللغة العربية:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي لدى الطالب الجامعي العامل، كما تهدف أيضا إلى الكشف عن الفروق في مستوى ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي بين الجنسين، والتعرف على الفروق في مستوى ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي تبعا للحالة الاجتماعية (متزوج/ غير متزوج). ومن أجل تحقيق هذه الأهداف تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (100) طالب وطالبة جامعيين من قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة الوادي، تم اختيارهم بالطريقة القصدية، واستخدمنا المنهج الوصفي بأسلوب الارتباط والفروق، وبعد جمع البيانات ومعالجتها بالأساليب الإحصائية المناسبة وبالاعتماد أيضا على برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) تم التوصل إلى النتائج التالية:

- تتميز ضغوط الحياة لدى أغلبية الطلبة الجامعيين العمال بمستوى مرتفع.
- يتميز الصمود الأكاديمي لدى أغلبية الطلبة الجامعيين العمال بمستوى مرتفع.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين (الذكور/الاناث) من الطلبة الجامعيين العمال على مقياس ضغوط الحياة.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين (الذكور/الاناث) من الطلبة الجامعيين على مقياس الصمود الأكاديمي.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة الجامعيين العمال على مقياس ضغوط الحياة تبعا للحالة الاجتماعية (متزوج/ غير متزوج).
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة الجامعيين العمال على مقياس الصمود الأكاديمي تبعا للحالة الاجتماعية (متزوج/ غير متزوج).

الكلمات المفتاحية: ضغوط الحياة، الصمود الأكاديمي، الطلبة الجامعيين العمال.

Abstract:

The study aims to identify the relationship between life pressures and academic resilience among working university students . It also aims to reveal differences in the level of life stresses and academic resilience according to marital status ...in order to achieve these goals the study I was applied to a sample of 100 male and female university students from the Department of psychology and Educational sciences at the University of the yearly . They were selected using a purposive method and we used the descriptive approach using the differences method after collecting the data and processing it with appropriate statistic methods and also relying on the program

Statistical analysis led to the following results

- The life pressures of the majority of working university students are characterized by a high level .

- The academic resilience of the majority of working university students is characterised by a high level

- There is a statistically significant correlation between life pressures and academic resilience

- There are no statistically significant differences between male /female students University workers on the life stress scale

- There are no statistically significant differences between male / female students university students on the academic resilience scale

- There are no statistically significant differences between working university students on the scale life pressures depending on marital status married , unmarried

- There are no statistically significant differences between university students and workers on the scale

Academic resilience according to marital status married , unmarried

Key words ; life pressures , academic resilience , university students , workers

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
VI	شكر وتقدير
VII	ملخص الدّراسة باللغة العربية:
VIII	الملخص باللغة الاجنبية
IX	فهرس المحتويات
XII	فهرس الجداول
XIV	فهرس الأشكال
ب	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
3	1- اشكالية الدراسة
4	2- فرضيات الدراسة
4	3- أهداف الدراسة
4	4- أهمية الدراسة
5	5- المفاهيم الاساسية للدراسة
5	6- الدراسات السابقة
10	7- التعقيب على الدراسات السابقة
الفصل الثاني: ضغوط الحياة	
12	تمهيد
12	1- تعريف الضغوط
13	2- طبيعة ضغوط الحياة
14	3- النظريات المفسرة لضغوط الحياة
16	4- أسباب ضغوط الحياة

17	5- تصنيف ضغوط الحياة
17	6- مصادر ضغوط الحياة لدى الطالب الجامعي
18	7- أنواع ضغوط الحياة لدى الطالب الجامعي
19	8- التعايش مع ضغوط الحياة لدى الطالب الجامعي
21	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: الصمود الأكاديمي	
23	تمهيد
23	1- مفهوم الصمود الأكاديمي
25	2- مكونات الصمود الأكاديمي
27	3- أبعاد الصمود الأكاديمي
28	4- عوامل وقائية لتعزيز الصمود الأكاديمي
29	5- العوامل المدعمة للصمود الأكاديمي والعوامل المعيقة له
29	6- العوامل المؤثرة في الصمود
30	7- النظريات والنماذج المفسرة للصمود الأكاديمي
32	8- خصائص الأفراد ذوي الصمود الأكاديمي
34	9- أهمية الصمود الأكاديمي
35	خلاصة الفصل
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
38	تمهيد
38	1- منهج الدراسة
38	2- الدراسة الاستطلاعية وحيثياتها
39	3- مجتمع وعينة الدراسة
40	4- حدود الدراسة
40	5- أدوات الدراسة
42	6- الأساليب الإحصائية
الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة	
44	تمهيد
44	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

44	1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
45	1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
46	1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
47	1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة
48	1-5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة
49	1-6- عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة
50	1-7- عرض وتحليل نتائج الفرضية السابعة
52	2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة.
52	2-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
53	2-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
54	2-3- تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة
54	2-4- تفسير ومناقشة الفرضية الرابعة
55	2-5- تفسير ومناقشة الفرضية الخامسة
56	2-6- تفسير ومناقشة الفرضية السادسة
56	2-7- تفسير ومناقشة الفرضية السابعة
57	3- الاستنتاج العام
60	خاتمة
63	المراجع
67	الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	العوامل المدعمة للصمود الأكاديمي والعوامل المعيقة له	29
2	يمثل توزيع افراد مجتمع العينة .	39
3	يوضح معاملات الاتساق لألفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية ومقياس الصمود الأكاديمي لدى الطلبة العمال	41
4	يوضح دلالة الاختلاف بين مستويات ضغوط الحياة لدى الطلبة الجامعيين العمال	44
5	يوضح دلالة الاختلاف بين مستويات الصمود الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين العمال	45
6	يوضح دلالة الارتباط بين ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين العمال	47
7	دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث من الطلبة الجامعيين العمال على مقياس ضغوط الحياة	47
8	يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث من الطلبة الجامعيين العمال على مقياس الصمود الأكاديمي	48
9	يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات المتزوجين وغير المتزوجين من الطلبة الجامعيين العمال على مقياس ضغوط الحياة	50
10	يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات المتزوجين وغير المتزوجين من الطلبة الجامعيين العمال على مقياس الصمود الأكاديمي	50

فهرس الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
1	نمذج "لازاروس" لتفسير الضغوط الحياة.	15
2	نمذج "لازاروس" للتعايش مع ضغوط الحياة.	20
3	يوضح مستويات ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين العمّال	46
4	يوضح الفروق البيانية لمتوسطي درجات الذكور والإناث من الطلبة الجامعيين العمّال على مقياسي ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي	49
5	يوضح الفروق البيانية لمتوسطي درجات المتزوجين وغير المتزوجين من الطلبة الجامعيين العمّال على مقياسي ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي	51



حظي موضوع الضغوط على اهتمام كبير في مجال علم النفس، باعتبار أن الفرد محاط بكثير من التغيرات في حياته، فضغوط الحياة متنوعة وتأثيرها على الفرد سلبا كان أو ايجابا أمر طبيعي في الحياة مادام على قيد الحياة، إذ أصبحت الضغوط سمة من سمات العصر الحديث، فهي أنواع من المواقف الضاغطة تختلف من فرد إلى آخر و ما يجدر به الذكر أن الطالب الجامعي أيضا يخضع في معظم الأوقات لمستويات عالية من الضغوطات والتوترات والقلق وتنشأ هذه الضغوطات من معرفة الطالب لها كمصدر يهدد حياته كالضغط الانفعالي، والدراسي، والأسري، والجسدي، وضغط العمل . الذي يشكل عائقا في مساره الدراسي وتحقيق أهدافه وتقلل من عزيمته أو العكس تجعله ثابت العزيمة والطموح نحو بلوغ أهدافه وتشكل تحديات بالنسبة له وتزيد من شغفه والصبر نحو تخطي كل الصعوبات للوصول إلى مراده و تحقيق ما يحلم به بجدارة وإصرار، هذا ما يسمى بالصمود الأكاديمي الذي يعتبر قدرة الطالب على التغلب والتكيف الجيد مع الظروف البيئية الصعبة والمشكلات والمعوقات الحياتية والدراسية، كما يمثل الصمود الأكاديمي، التعامل الجيد مع الشدائد والاهتمام بجميع الجوانب الايجابية لدى المتعلمين، أثناء مواجهة المشكلات التعليمية والحياتية لذلك جاءت هذه الدراسة للبحث عن ماهية ضغوط الحياة وماهية الصمود الأكاديمي، ولمعرفة مدى تأثيرهما على حياة الطالب الجامعي العامل ، حيث نهدف من خلالها الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي لدى الطالب الجامعي العامل، وكذا البحث في الفروق في ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي تبعا للحالة الاجتماعية (متزوج/غير متزوج) وتبعا للجنس (الذكور/الاناث) ومن أجل معالجة ودراسة هذا العنوان تم تناول الدراسة وفق خمسة فصول متكاملة مقسمة كما يلي:

حيث تناولنا في الفصل الأول الإطار العام للدراسة و تضمن العديد من العناصر وهي الاشكالية، والفرضيات، الأهداف، الأهمية المفاهيم الأساسية والاجرائية لمتغيرات الدراسة، وبعض الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

أما الفصل الثاني تناولنا فيه ضغوط الحياة وما يحتويه من عناصر، بدايةً بالتمهيد، ثم تعريف ضغوط الحياة وطبيعتها، ثم تطرقنا الى النظريات المفسرة لضغوط الحياة، والأسباب المؤثرة فيها، ثم تصنيف ضغوط الحياة ،وفي النهاية خلاصة الفصل.

أما الفصل الثالث خصصناه للصمود الأكاديمي. حيث انطلقنا من التمهيد ثم بعض التعريفات الخاصة بالصمود الأكاديمي ومكوناته وأبعاده، ثم تطرقنا إلى بعض العوامل الوقائية التي تساهم في تعزيز الصمود

الأكاديمي، ثم عرجنا على بعض خصائص ذوي الصمود الأكاديمي وكذا أهمية الصمود الأكاديمي، وفي الأخير انحنينا الفصل بخلاصة. هذا ما تم تناوله في الجانب النظري للدراسة ، أما الجانب الميداني تم معالجته في فصلين، فصل خاص بالإجراءات المنهجية وتضمن، المنهج المستخدم في الدراسة ، عينة الدراسة، أدوات جمع البيانات الخاصة بفرضيات الدراسة ثم في الأخير تم التطرق الى مختلف الأساليب الاحصائية المستخدمة في معالجة الفرضيات، أما الفصل الخامس والأخير تم تجزئته الى قسمين، الأول تعلق بعرض وتحليل نتائج الدراسة أما الثاني تعلق بمناقشة وتفسير تلك النتائج، وفي الأخير تم وضع الاستنتاج العام للدراسة ثم الخاتمة وقائمة المراجع والمصادر.



الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1- الاشكالية

2- فرضيات الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- المفاهيم الاساسية للدراسة

6- الدراسات السابقة

7- التعليق على الدراسات السابقة

1- اشكالية الدراسة :

يعد التعليم الثانوي مرحلة مهمة وحاسمة للمتعلمين في التعليم العام حيث يفترض في هذا التعليم أن يعد الطالب اعداداً شاملاً ومتكاملاً، وينظر لهذا التعليم بوصفه قاعدة للدراسة في الجامعة وهذه الاخيرة أيضا تعتبر من المراحل المهمة في المسار العلمي للطالب والذي من خلال تواجده فيه يستطيع بناء شخصيته الإنسانية والعلمية والمهنية والثقافية بدرجة كبيرة فتتوسع اهتمامات الطالب بنهاية هذه المرحلة للتفكير في الانتقال للعمل والزواج والمسؤوليات التي ستلقى على عاتقه وهذا يولد ضغوطات في حياته بشكل عام، و التي بعضها ناتج عن التغير الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي وأخرى نابعة من المجتمع وكذلك تعرضه للعديد من المواقف الدراسية والحياتية وبعض المشكلات التي قد تؤثر عليه وعلى أدائه الأكاديمي فتتدخل فيها المسؤوليات كطالب، فقد يكون أب أو أم أو طالب عامل ومن ثم تنشأ الضغوط والمشكلات الأكاديمية والتحديات وقد ينجح البعض في التغلب على هذه المشكلات بما لديه من سمات وخصائص وقد يفشل البعض الآخر في مواجهة هذه المشكلات والتحديات وهذا يتطلب توفر بعض العوامل والسمات الشخصية كالمثابرة والتخطيط والاستجابة والانفعالات الايجابية وهذا ما يعزز مستوى الصمود الأكاديمي لديه.

وهذا ما اهتمت به الدراسات في الفترة الأخيرة، أي بدراسة المتغيرات الايجابية في شخصية الفرد والتي تمكنه من مواجهة التحديات والصعاب والتقليل من الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الطالب الجامعي خاصة في الموقف التعليمي فحاولنا من خلال الدراسة الكشف عن العلاقة بين الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة لدى الطالب الجامعي وعليه تتمحور مشكلة الدراسة ويتفرع منها مجموعة من التساؤلات الفرعية وهي كما يلي:

- ما مستوى ضغوط الحياة لدى الطالب الجامعي العامل؟
- ما مستوى الصمود الأكاديمي لدى الطالب الجامعي العامل؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي لدى عينة الدراسة؟
- هل توجد فروق في مستوى ضغوط الحياة تعزى الى متغير الجنس لدى عينة الدراسة؟
- هل توجد فروق في مستوى ضغوط الحياة بين المتزوجين وغير المتزوجين لدى عينة الدراسة؟
- هل توجد فروق في مستوى الصمود الأكاديمي بين المتزوجين وغير المتزوجين لدى عينة الدراسة؟

2- فرضيات الدراسة:

- مستوى ضغوط الحياة لدى الطالب الجامعي العامل مرتفع.
- مستوى الصمود الأكاديمي لدى الطالب الجامعي العامل مرتفع.
- توجد علاقة ارتباطية بين ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي لدى الطالب الجامعي العامل.
- لا توجد فروق مستوى ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي بين الجنسين.
- لا توجد فروق في مستوى ضغوط الحياة لدى الطالب العامل المتزوج والطالب العامل غير المتزوج.
- لا توجد فروق في مستوى الصمود الأكاديمي لدى الطالب العامل المتزوج وغير المتزوج.

3- أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى ضغوط الحياة وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى الطالب الجامعي العامل.
- الكشف عن طبيعة العلاقة بين ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي لدى الطالب الجامعي العامل.
- التعرف على الفروق في مستوى ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي تبعا لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة.
- التعرف على الفروق في مستوى ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية لدى عينة الدراسة.

4- أهمية الدراسة:

الاهمية النظرية:

- رصد الإطار النظري بتناول كل من ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي مما يساعد على إثراء المعرفي النظري عن كلا المتغيرين.

- يمكن أن تكون هذه الدراسة دليلا يساعد الطلبة الجامعيين على مواجهة المشكلات وضغوط الحياة والزيادة في صمودهم الأكاديمي .

الأهمية التطبيقية :

- في ضوء ما اسفرت عنه نتائج البحث يمكن تقديم بعض التوجيهات التي تعمل على تخفيف من الضغوطات لدى الطلبة العاملين باعتبارهم في مرحلة معرضون فيها للضغوطات والمشكلات النفسية والأسرية والأكاديمية كذلك تعزيز الاستراتيجيات التي ترفع من مستوى الصمود الأكاديمي .

- تتمثل أهمية الدراسة الحالية في اهتمامها بعلم النفس الإيجابي والذي يظهر في الصمود الأكاديمي لدى عينة الدراسة وهذا التوجه الحديث لعلماء علم النفس في الآونة الأخيرة باعتباره مدخلا أساسيا للاهتمام بالمعالجة والتخفيف من الضغوط الحياتية.

5- المفاهيم الأساسية للدراسة:

- **ضغوط الحياة:** يعرفها "عبد المعطي" (2006) بأنها موقف يؤدي إلى إجهاد وانفعال فتظهر هذه الضغوط عندما يتعرض الفرد إلى صعوبات بيئية مستمرة مادية ومعنوية ونفسية وجسمية و يحاول الفرد التغلب على تلك الصعوبات.

ويعرفها أيضا فتحي العربي القصبي (2014) انه كل ما يواجهه الفرد من ضغوط في حياته من عوائق وصعوبات و مواقف وأحداث حياتيه ضاغطة تفوق طاقته ولا يتحملها ويعجز عن إيجاد الحلول المناسبة لها، الأمر الذي قد يشعره بحالة من الاجهاد وعدم الارتياح النفسي وقد يؤدي ذلك الى اعتلال صحته الجسمية والنفسية .
أما إجرائيا: ففي هذه الدراسة تتمثل في الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي العامل من خلال استجاباته على بنود المقياس المعد لهذا الغرض.

- **الصمود الأكاديمي:** هو القدرة في التغلب على المحن الحادة أو المزمنة والتي تمثل تهديدا رئيسيا لتقدم التعليم للطلاب وتقييم الطلاب من خلال استخدام الطرق التي يمكن من خلالها تحسين التعليم وتقديرها.

كما عرفها (2007) Hoge.Austin.Pollack. هو قدرة الطالب على استرداد الأداء الأكاديمي المرتفع والتعافي من المحن الأكاديمية الى المستوى الأداء المعتاد رغم وجود عوامل المخاطرة التي تدل عادة على الاداء الأكاديمي المنخفض والتي تعوق الآخرين من الخلفية الثقافية والاجتماعية عن تحقيق النجاح. (نحال مصطفى جاد عبد الكريم، 2023.97)

أما إجرائيا: يتمثل في الدرجة التي يتحصل عليها الطالب العامل من خلال استجاباته مع بنود المقياس المعد لهذا الغرض.

الطالب الجامعي العامل: هو كل طالب ينتمي إلى قسم علم النفس وعلوم التربية ومسجل بصفة رسمية في السنة الجامعية الحالية ويزاول نشاطا مهنيا معيناً في حياته الخاصة.

6- الدراسات السابقة:

6-1- دراسات تناولت ضغوط الحياة:

- دراسة "نظمي عودة أبو مصطفى" (2019): بعنوان أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بدافعية الإنجاز الدراسي وجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى، هدفت الدراسة الى التعرف على علاقة الأحداث الضاغطة بدافعية الإنجاز الدراسي وجودة الحياة لدى الطالبات كلية التربية في جامعة الأقصى، مع التعرف إلى العلاقات بين درجات مقياس كل من أحداث الحياة الضاغطة، والدافعية للإنجاز الدراسي، وجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى، تعزى إلى متغيرات الحالة، والمعدل الأكاديمي، والخلفية الثقافية. وتكونت عينة الدراسة من (240) طالبة من طالبات كلية التربية في جامعة الأقصى، واستخدم الباحث مقياس الأحداث الضاغطة لدى طلاب جامعة الأقصى، ومقياس دافعية الإنجاز الدراسي، ومقياس جودة الحياة. حيث تم التواصل إلى النتائج التالية: وجود علاقة سالبة دالة بين درجات المقياس كل من الأحداث الحياة الضاغطة والدافعية للإنجاز الدراسي لدى طالبات كلية جامعة الأقصى، وجود علاقة سالبة بين درجات مقياس كل من أحداث الحياة الضاغطة، ودافعية الإنجاز الدراسي وجود الحياة لدى طالبات كلية التربية جامعة الأقصى والتفاعلات المشتركة والحالة الاجتماعية، ومعدل الأكاديمي. والخلفية الثقافية.

- دراسة "عبد العال" (2020): بعنوان الضغوط الحياتية وعلاقتها بالتفكير بالانتحار لدى الشباب الجامعي من منظور خدمة الفرد، هدفت الدراسة للتعرف على الضغوط الحياتية وعلاقتها بالتفكير الانتحاري لدى الشباب الجامعي وتنتمي هذه الدراسة إلى الدراسات الوصفية، واعتمدت الدراسة على المنهج العلمي واستخدام منهج المسح الاجتماعي الشامل بطريقة العينة على طلاب كلية الخدمة الاجتماعية بجامعة أسيوط بالفرق الأربعة كلا من طلاب الفرقة الأولى و طلاب الفرقة الثانية، طلاب الفرقة الثالثة، طلاب الفرقة الرابعة وتوصلت الدراسة ان هناك علاقة ارتباطية موجبة ودلالة (0.01) بين بعدي الضغوط النفسية والأسرية بالتفكير الانتحاري لدى الشباب الجامعي في حين ان الدرجة الكلية للضغوط التعليمية لم ترتبط بصورة دالة بالتفكير الانتحاري لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة .

- دراسة "نصيف" (2022): بعنوان مصادر ضغوط الحياة لدى طلبة السادس الإعدادي، وتهدف الدراسة إلى التعرف على مصادر ضغوط الحياة لدى طلبة السادس الإعدادي، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية لمصادر ضغوطات الحياة تبعاً لمتغير الجنس (الذكور/الاناث)، والتخصص (علمي/ادبي) وقد استخدمت الباحثة استبانة ضغوط الحياة على عينة مكون من (300) طالبة وطالب تم اختيارهم بطريقة عشوائية حيث توصلت الى النتائج التالية: مصادر ضغوط الحياة لدى طلبة السادس الاعدادى كبيرة، وهذا يشير الى بأن متوسط درجات الضغوطات أكبر من المتوسط الفرضي، إذ ان الضغوطات مرتفعة، لا توجد فروق ذات دلالة احصائيا في مصادر

ضغوطات الحياة لدى الطلبة السادس الاعدادي من وجهة نظرهم تبعاً لمتغير الجنس. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مصادر ضغوطات الحياة لدى طلبة السادس الاعدادي من وجهة نظرهم تبعاً لمتغير التخصص علمي/ادبي.

-دراسة "محمود"(2023): بعنوان الضغوط الحياتية وعلاقته بالتكيف بحث ميداني لدى العمال السوريين في مدينة أربيل. تناولت هذه الدراسة الضغوط الحياتية وعلاقتها بالتكيف الاجتماعي لدى العمال السوريين في أربيل العراق، وحددت مشكلة الدراسة بمتغير مستقل تمثل في الضغوط الحياتية التي انقسمت الى خمسة محاور أساسية تمت صياغتها في أربعة اهداف وحدد حجم العينة 377 من العمال واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي وتمت المعالجة وجاءت بعض النتائج من خلال نوعية العمال وان اصحاب الشهادات يتعرضون أكثر من الأميين وأن هناك علاقة معنوية بين الضغوط الحياتية والتكيف الاجتماعي اذا انما كلما ازدادت ضغوط افراد البحث انخفض معه التكيف وكلما زادت نسبة التكيف لدى افراد العينة البحث قل الشعور بالضغط.

6-2- الدراسات التي تناولت الصمود الأكاديمي:

- دراسة "الصريرة"(2020): بعنوان الصمود الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة. هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى كل من الصمود الأكاديمي والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة الجامعة ، والتعرف على مستوى الفروق في هذين المتغيرين تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/ اناث)، ونوع الكلية (علمية، انسانية) والسنة الدراسية (أولى ، ثانية، ثالثة، رابعة)، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الصمود الأكاديمي والكفاءة الذاتية إضافة إلى معرفة القدرة التنبؤية للصمود الأكاديمي في الكفاءة الذاتية المدركة، وتكونت العينة من(728) فرداً من طلبة جامعة مؤتة طبق عليهم مقياس الصمود الأكاديمي، الكفاءة الذاتية المدركة، حيث توصلت إلى النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة احصائية في الصمود الأكاديمي والكفاءة الذاتية المدركة تعزى لمتغير السنة الدراسية إذ جاءت لصالح طلبة السنة الرابعة، أما الفروق المتعلقة بنوع الكلية فقد جاءت لصالح الكليات العلمية، وفي حين لم تظهر فروق ذات دلالة تعزى لمتغير الجنس ، كما أظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الصمود الأكاديمي والكفاءة الذاتية المدركة، كم أظهرت التباين في درجات الطلبة على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة.

-دراسة " العتيبي"(2021): الصمود الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى طالبات الدراسات العليا والتي هدفت الى التعرف على هاته العلاقة، تكونت عينة الدراسة من(300) طالبة من طالبات الدراسات العليا جامعتي الملك سعود والإمام، قسمت عينة الدراسة طبقاً للفئة العمرية الى ثلاث مجموعات واستخدمت الباحثة

مقياس الصمود الأكاديمي ومقياس الكفاءة الذاتية وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود مستوى مرتفع من الصمود الأكاديمي لدى طالبات عينة الدراسة كما توصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين الصمود و الكفاءة الذاتية لدى الطالبات ووجود فروق في مقياس الصمود الأكاديمي بين مجموعات الطالبات لصالح الفئة العمرية الأكبر كما توصلت الدراسة الى امكانية التنبؤ بالصمود الأكاديمي من خلال الكفاءة الذاتية للطالبات.

- دراسة "جريس"(2021): بعنوان معتقدات الذاكرة وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية بجامعة الموصل. هدفت الدراسة إلى التعرف على معتقدات الذاكرة، والفروق ذات الدلالة الاحصائية في معتقدات الذاكرة وفي الصمود الأكاديمي تبعاً لمتغير الجنس والصف الدراسي والعلاقة بين معتقدات الذاكرة و الصمود الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية بجامعة الموصل، و حيث استخدم مقياس معتقدات الذاكرة ومقياس الصمود الأكاديمي كأداة، طبق على (683) طالباً وطالبة، وتم التوصل إلى النتائج التالية إن معتقدات الطلبة إيجابية عن ذكراهم وأن الفروق ذات الدلالة الاحصائية كانت غير دالة تبعاً لمتغير الجنس ودالة تبعاً لمتغير الصف الدراسي لصالح طلبة الصف الثاني في معتقدات الذاكرة، وإن الطلبة لديهم صموداً أكاديمياً وإن الفروق ذات الدلالة الاحصائية كانت دالة تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الاناث وغير دالة تبعاً لمتغير الصف الدراسي في الصمود الأكاديمي، وهناك علاقة ارتباطية ايجابية بين معتقدات الذاكرة والصمود الأكاديمي.

-دراسة "هبة محمود"(2022): فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين الصمود الأكاديمي وتخفيف الشعور بالاحترق الأكاديمي لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات وتشمل عينة الدراسة عدد(20) من طالبات الدراسات العليا المتزوجات بكلية الآداب جامعة حلوان، تراوحت اعمارهم ما بين(26-37) عاماً وقسمت الى(10) طالبات للمجموعة التجريبية و(10) طالبات للمجموعة الضابطة وذلك بتطبيق مقياس الصمود الأكاديمي، اعداد الباحثة ومقياس الاحتراق الأكاديمي وتحسين الصمود الأكاديمي وتوصلت لخفض الشعور بالاحترق، فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية والطالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي لتطبيق البرنامج في الصمود الأكاديمي، الفروق في صالح المجموعة التجريبية وفي الاحتراق الأكاديمي الفروق في اتجاه المجموعة الضابطة ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي وفي الاحتراق الأكاديمي، و عدم وجود الفروق اتجاه التطبيق القبلي.

6-3- الدراسات التي تناولت ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي معا:

- دراسة "سمير" (2012): بعنوان الصمود الأكاديمي وعلاقته بأسلوب مواجهة الحياة لدى طلبة جامعة المنيا، هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الدرجة الكلية للصمود الأكاديمي لطلبة جامعة المنيا، والصمود الأكاديمي، بحسب متغير الجنس والتخصص والعلاقة بين الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة، تكونت العينة (380) من طلبة جامعة المنيا، استخدم الباحثون مقياس من اعدادهم للصمود الأكاديمي وضغوطات الحياة واستخدم المنهج الوصفي، وتم استخدام الوسائل الإحصائية؛ التحليل العاملي، معامل الارتباط بيرسون، الاختبار الكلي، معامل الثبات "ألفا كرونباخ" وتم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) توصلت النتائج الى وجود علاقة موجبه ذات دلالة إحصائية لمقياس الصمود الأكاديمي وضغوطات الحياة ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى (0.5) لصالح الكليات العلمية على مقياس الصمود الأكاديمي.

- دراسة "عطية" (2019): بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط والتنبؤ بالصمود الأكاديمي للطلاب المتفوقين دراسيا، هدفت الدراسة إلى التعرف إلى أي مدى تسهم اليقظة العقلية واستراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة في التنبؤ بالصمود الأكاديمي للطلاب المتفوقين دراسيًا، وتكونت العينة من (197) طالبا من طلاب كلية التربية في جامعة الفيوم، إذ طبق عليهم مقياس اليقظة العقلية، مقياس الصمود الأكاديمي، مقياس استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة، وقد استخدمت المنهج الوصفي، حيث توصلت نتائج الدراسة إلى إسهام بعدي الملاحظات وعدم الحكم على الخبرات الداخلية كأبعاد لليقظة العقلية واستراتيجيتي التوجه نحو حل المشكلات والتفكير الإيجابي كاستراتيجيات مواجهة ضغوط في التنبؤ بالصمود الأكاديمي للطلاب المتفوقين دراسيا تنبؤا دالا إحصائيا.

- دراسة "بلبل" (2020): بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق، إذ طبقت هذه الدراسة على عينة الطلاب والطالبات المقيدين بالفرقة الأولى والرابعة بكلية التربية بالشعب العلمية، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي المناسب للهدف الحالي وهي دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الصمود وضغوط الحياة المدركة وكذلك دراسة الفروق بين نوع طلاب و طالبات الفرقة الدراسية الاولى والثانية وهدفت الدراسة الى التعرف على الطلاب بين منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية في كل الصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة ومدى تأثير على كل من نوع ذكور والإناث وتوصلت الدراسات الى وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (0.01) بين منخفضي اليقظة العقلية وضغوط الحياة لصالح الإناث وتوجد علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وبينما توجد علاقة سالبة بين اليقظة العقلية ويعد التأثيرات السلبية كأحد

أبعاد الصمود الأكاديمي في حين توجد علاقة سالبة دالة احصائيا عند مستوى (0.01) بين اليقظة العقلية وضغوط الحياة المدرسة .

7- التعقيب على الدراسات السابقة:

- من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة توصلنا للعديد من الملاحظات والاستنتاجات منها:
- تنوعت الدراسات في هذه المجال من خلال أهدافها منها من أستهدف معرفة ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي وبعض المتغيرات الأخرى مثل الكفاءة الذاتية وغيرها، أما دراستنا الحالية تهدف الى معرفة العلاقة بين ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي لدى الطالب العامل.
- كما تم الاستفادة من الدراسات السابقة من ناحية اجراءات الدراسات لتحديد مصطلحات وتحديد أداة الدراسة.
- إتفاق غالبية الدراسات السابقة على اهمية موضوع الدراسة كونها من المواضيع الجديدة والحديثة.
- وقد انفردت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في كونها ركزت على متغيرين هامين في البحث هما ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي من حيث كيف تؤثر ضغوط الحياة في الصمود الأكاديمي لدي الطلبة العاملين.

الفصل الثاني: ضغوط الحياة

تمهيد

1- تعريف الضغوط

2- طبيعة الضغوط الحياة

3- النظريات المفسرة لضغوط

4- أسباب ضغوط الحياة

5- تصنيف ضغوط الحياة

6- مصادر ضغوط الحياة لدى الطالب الجامعي

7- أنواع ضغوط الحياة لدى الطالب الجامعي

8- التعايش مع ضغوط الحياة لدى الطالب الجامعي

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعد ضغوط الحياة من المواضيع ذات الأهمية الكبيرة في الحياة المعاصرة وخصوصا في ظل التطور التكنولوجي كونه من العوامل المؤثرة في حياة الفرد ، والتي تؤثر بشكل كبير على صحته النفسية. وهذه الظاهرة تعد إحدى الظواهر السلبية التي لها الكثير من المخلفات والعواقب الوخيمة على الفرد، وإن تأثيرها يصل إلى مختلف الفئات العمرية في المجتمع وقد تنعكس هذه الضغوط على مفهوم الفرد لذاته وتقديره لها و مدى تفاعله في الحياة. من خلال هذا سوف نتطرق في هذا الفصل إلى موضوع ضغوط الحياة من خلال تناولنا لبعض المفاهيم المرتبطة بهذا الموضوع وطبيعة تلك الضغوط ومصادرها المتعددة وأنواعها الكثيرة وأهم النظريات التي فسرت الضغوط وكيفية التعايش معها.

1- تعريف الضغوط:

- لغة: اشتق مصطلح (stress) من الكلمة الفرنسية القديمة (detress) والتي تشير إلى المعنى الاحتناق والشعور بالضيق والظلم وقد تحولت في الإنجليزية إلى (distvess) اشارة إلى الشيء الغير المحبب، او الغير المرغوب فيه وقد استخدمت كلمة (stress) للتعبير عن المعاناة والضيق والاضطهاد، وهي حالة يعاني فيها الفرد من الاحساس بظلم ما. (المعطي، 2006، ص، 18)

- اصطلاحا: يعرف ضغوط الحياة بأنها تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغييرات التي تستلزم نوع من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عنها من قلق، كما تفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فيسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية أو تجمع بين هذه المتغيرات. (عوض، 2001، ص، 42)

تعرف ضغوط الحياة على أنها أحداث الحياة المثيرة للضغط والتي تتعلق بالجانب الاقتصادي و المهني، والعاطفي، والزواجي، والأسري، والصحي، والانفعالي و الشخصي. (جمعة، مريجيل وآخرون، 2018، ص، 404)

ايضا تعرف على أنها أي تغيير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي الى استجابة انفعالية حادة ومستمرة وتتمثل في الأحداث الخارجية بما فيها العمل والصراعات الأسرية، وكذلك الأحداث الداخلية والتغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو التغيرات الهرمونية الدورية. (غادة عبد العال، دت. ص، 574)

يعرف محمود هويده (2020) ضغوط الحياة على أنها شعور الفرد بالضيق عند ما يواجه مواقف في البيئة تؤثر فيه وتجبره على تغيير نمط حياته وتتضمن مجموعة من التراكمات النفسية والوراثية والمواقف الشخصية نتيجة الأزمات والتوترات والظروف القاسية التي يتعرض لها الفرد وتترك آثار نفسية وجسمية سيئة وتتضمن المشكلات الدراسية، الأسرية، الصحية، المادية والشخصية، المنغصات اليومية، والعلاقات السيئة مع الاقران.

يعرفها شعبان(2019)هي إحدى الظواهر المرتبطة بطبيعة الحياة الانسانية والتي يتعرض لها الفرد في المواقف واحداث حياتية عديدة، حيث إن إدراك الفرد السلبي للمواقف الحياتية يؤدي إلى الضغوط النفسية ومن هنا كان الاهتمام بالأحداث الحياة اليومية كمدخل لدراسة الضغوط التي تنعكس على الحالة النفسية فهناك الإحباط الناتج عن روتين الحياة اليومية والضغوط الاجتماعية وغيرها.

ويشير مفهوم الضغوط الحياتية في أبسط معانيه على أنه أي شيء من شأنه أن يؤدي الى استجابة انفعالية مستمرة وبعبارة أخرى تمثل الأحداث الداخلية أو الخارجية بما فيها ظروف العمل والصراعات الأسرية وغيرها من الضغوطات، مثل ذلك الاحداث الداخلية أو التغييرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو غير ذلك ومصادر الضغوط الخارجية كثيرة مثل الأعباء المالية وضغوط العمل الأسرية وكذلك ضعف العلاقات مع الآخرين والعزلة الاجتماعية. (شلي، 2011، ص، 14)

اتفقت جميع التعاريف السابقة على أن ضغوط الحياة هي عبارة عن مجموعة من الاحداث الداخلية أو الخارجية التي تحدث للفرد خارج سيطرته فتعيق أدائه اليومي.

2- طبيعة ضغوط الحياة:

اختلف العلماء في تحديد طبيعة الضغوط كما أنهم اختلفوا أيضا في تحديد أنواعها فقسمها "سيلي" وفقا لنتائج حدوثها إلى:

2-1- الأحداث المفردة (OVEVSTVESS):

- تلك التي تنتج عنها بعض المعاناة والألم والأسى، و التي تمثل في مجملها خبرات وأحداث مؤلمة.

2-1- الانفعالات السارة:

- التي تؤدي إلى الشعور بالمتعة والفرح والنشوة

- أما "أحمد عكاشة" فقسمها تبعا لحدوثها كما يلي:

2-3- الحادة:

- أي ذات الشدة العالية مثل الصدمات الجنسية في الطفولة أو فقدان أحد الوالدين وكذا فقدان العمل أو المال بشكل مفاجئ.

2-4- طويلة الامد:

- عندما تجتمع الشدة وتتراكم على مدى الأيام مثل فشل الشخصية الطموحة في تحقيق رغباتها بسبب القصور في القدرة على تحقيق ذلك.

2-5- الذاتية:

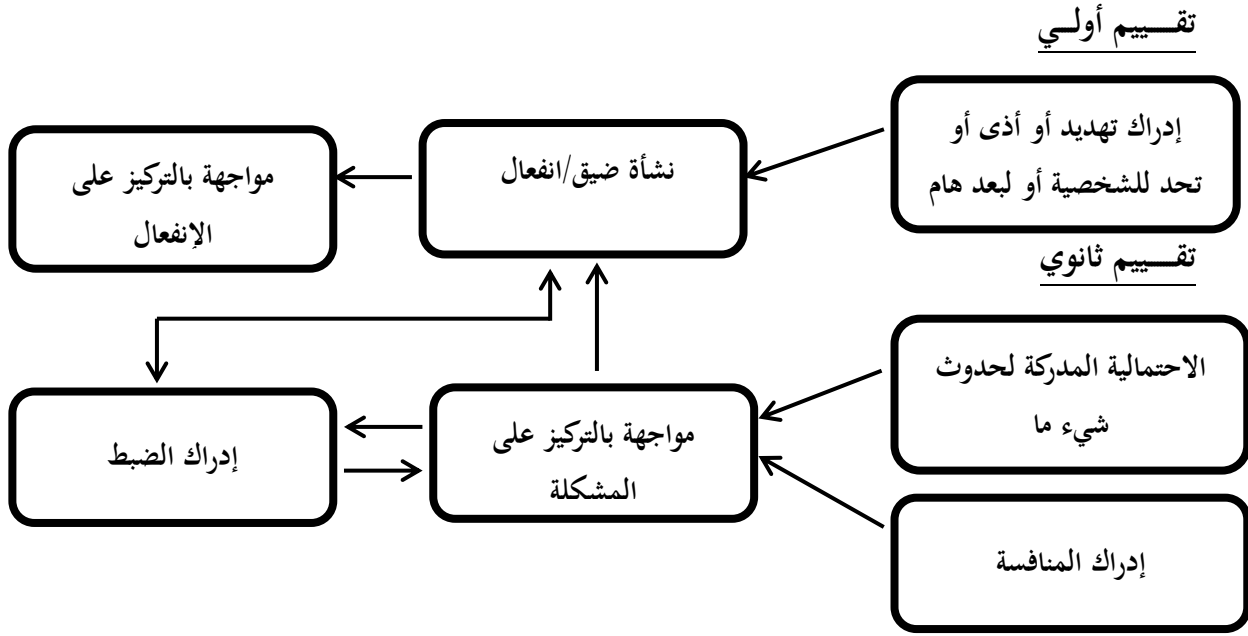
- وهنا تكون الشدة مؤثرة في فرد معين نظر لحاجاته الخاصة مثل: النزاع المستمر والصراع الدائم بين الأفراد والآخرين. (مجدي، 2013، ص، 130)

3- النظريات المفسرة لضغوط الحياة:

لقد تعددت النظريات المفسرة لضغوط الحياة التي يتعرض لها الانسان فهناك نظريات أكدت على الجانب الفسيولوجي. وأخرى على الجانب المعرفي وغيرها على الجانب النفسي ومن هذه النظريات أيضا من اشارت إلى الجانب التفاعلي بين الفرد والبيئة ومن النظريات من اشارت الى الجانب السلوكي .

3-1- نظرية التقدير المعرفي.

تبنى "لازاروس" Lazarus الذي قدم النظرية عام 1970 وتسمى نظرية التقدير المعرفي وظهرت نتيجة الاهتمام بعملية الإدراك والعلاج الجسمي الإدراكي وهو مفهوم اساسي يعتمد على طبيعة الفرد. حيث ان تقدير الفرد كمقدار التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغط وبذلك يستطيع تفسير الموقف و تفسير نظرية التقدير المعرفي في الضغوط بأنها تنشأ عندما يكون هناك التهديد وإدراكه في مرحلتين هما، الأولى وهي التقييم الاولي وهذه المرحلة خاصة بتحديد ومعرفة ان بعض الاحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط، والمرحلة الثانية وهي التقييم الثانوي على المشكلات التي تظهر في الموقف.



الشكل رقم (1): يوضح نموذج "لازاروس" لتفسير الضغوط الحياة.

ويرى "لازاروس" أن النموذج يؤكد على أهمية إدراك الفرد وتقديره للأحداث التي يتعرض لها بوصفها مثيرة للضغوط ويتضمن النموذج التقييم الأولي وهو التقييم المعرفي في أي تقييم الفرد لضغط ذاته عن طريق عدة عوامل منها العوامل الشخصية، الخارجية، الخاصة بالبيئة الاجتماعية والمتصلة بالموقف ذاته، ويشير النموذج أيضا إلى التقييم الثانوي الذي يتعلق بقدرة الفرد على مواجهة الذات الضاغطة والتفكير في إمكانية تصرفه في الموقف فإن كانت الآليات الموجهة فاشلة فإن ذلك سوف يؤدي إلى الشعور بالضغط مما يؤدي إلى اضطراب والمرض النفسي والجسمي وإن كانت تلك الآليات ناجحة فإنها تؤدي إلى التغلب على الضغوط. (محمود هويدي، 2020، ص 420-421)

3-2- نظرية الأحداث الحياة الضاغطة.

تركز هذه النظرية على الاهتمام بالأحداث البيئية والمتغيرات الحياة التي يتعرض لها الفرد من خلال مراحل حياته. وقد بدأ الاعتماد عليها في البحوث والدراسات التي قام بها "ماير" Meyer في التأثيرات من القرن العشرين، إذ قام باستخدام قوائم خبرات الحياة الضاغطة اليومية عند الدراسة وتشخيص الحالات المرضية لتحديد الأحداث التي يحتمل أن تكون من مسببات الأمراض. وأبرز من عبر عن هذه النظرية "هول هومز" Halmesamdrahi فقد وجه اهتماما إلى أحداث متغيرات الحياة الضاغطة التي يحتمل أن يكون لها تأثير على الفرد في مجال الحياة كافة. كالمجال العائلي والمجال المهني والمجال الاجتماعي والمجال الاقتصادي فضلا عن المجال التعليمي أو الدراسي

وإن هذه الأحداث التي تؤثر على الفرد والتي قد تكون إيجابية أو سلبية محزنة أو مفرحة يمكن أن تؤدي إلى زيادة خطر تعرض الفرد إلى الإصابة فقد أكدت الكثير من الدراسات أن الأحداث الضاغطة أو الأحداث المفاجئة والعنيفة كالتى تحدث في زمن الحرب والكوارث والنكبات الطبيعية تؤدي للإصابة بأمراض وأبرزها أمراض القلب.

3-3- نظرية التوافق بين الشخصية والبيئة.

استمدت الفكرة الأساسية لهذه النظرية من معادلة "ليفين" Levin 1936 القائمة على فكرة المجال الحيوي والاجتماعي لفهم وتفسير السلوكات الانسانية وتم وضع هذه النظرية من قبل "لازاروس" 1966 إذ توصل من خلال عمله المخبري، أن الضغط ينشأ من التعامل بين الفرد والبيئة عندئذ تعد تنبهات لتهديد، أو أذى، أو تحدي وإن إدراك المتطلبات للمواقف الضاغطة شكل عبئاً أو تجاوز للوسائل المتاحة له فضلاً عن ان هذه الضغوط المفروضة على الفرد تكون بأنماط وأشكال مختلفة فقط تكون حضارية أو نفسية أو فسيولوجية وأن أساس إي تغيير في التوازن يتطلب منه وسائل أخرى للتعامل معها: إذ يرى أن التوافق بين الشخص وبيئته التي تحدث عن طريق إدراك الأمور ذات الأهمية في دراسة السلوك الانساني، وقدمها "لازاروس"، وقد عكس اهتماما واسعا بعملية الإدراك والعلاج الحسي والإدراكي وأكد " لازاروس" عن التنظيم المعرفي أولاً، وتقييم الانفعال ثانياً، وعد التفاعل مع الضغوط عملية تتصف باستخدام الاستراتيجيات المناسبة لها، وإن التعامل مع الضغوط، يتضمن السلوك المحرك التعبيري بهدف الحفاظ على تكامل الشخصية. (باسم دهام، 2016، ص، 881-882)

من خلال عرضنا للنظريات السابقة اتضح أن ضغوط الحياة هي في مفهومها أوسع من أن تحيط بها نظرية واحدة فتعددت النظريات لتفسير، حسب كل نظرية فمنها من اتخذت من العوامل المعرفية، توافق الشخصية بين الفرد والبيئة، الأحداث الضاغطة، أساساً لتفسير الضغوط والتعرف على ماهيتها وطبيعتها وكيف تؤثر في حياة الفرد حيث يرى "هولمز وراهي" Rahe .Hahmes في نظريته أحداث الحياة الضاغطة على أن التغيرات البيئية الخارجية، وأحداث الحياة سواء كانت إيجابية أو سلبية من شأنها أن تشكل ضغطاً على الفرد وبالتالي يمكن اعتبار الضغط في هذه الحالة كمتغير مستقل.

4- أسباب ضغوط الحياة:

يرى شلبي (2015) ان ضغوط الحياة هي المواقف التي يمر به الفرد في حياته، ويتصور أنها تفوق إمكانياته، وبالتالي يعزي أسبابها إلى العديد من المواقف منها:

- فترة الانتقال بين مراحل النمو الرئيسية: المراهقة، سن اليأس، الشيخوخة
- فترات التغيير الرئيسية في الحياة: بداية حياة زوجية جديدة، بداية أبوة أو أمومة

-الكوارث العامة ونكبات الحياة وأزماتها

-الفقر: وهو بذاته يشكل ضغطا شديدا على الفرد فإنه أيضا يجعل مواجهة سائر ضغوط الحياة عملية بالغة الصعوبة.

-الشعور بالاضطهاد لأسباب عرقية أو جنسية أو دينية وغيرها.(زحايكة، 2022، ص،19)

5- تصنيف ضغوط الحياة:

تختلف ضغوط الحياة في أشكالها وتصنيفها وفقا لمعايير مختلفة، وفيما يلي أهم هذه التصنيفات.

5-1- من حيث مترتباتها: إلى ضغوط بناءة إيجابية في مقابل ضغوط سلبية، ومن امثلة النوع الأول (الزواج، والترقي في العمل، ومن أمثلة النوع الثاني المرض، الإصابة في العمل، وفاة شخص عزيز.

5-2- من حيث المنشأ: تصنف إلى ضغوط داخلية من داخل الفرد مثل الحاجات والمتغيرات الفسيولوجية والطموحات، مقابل خارجية أي من البيئة الخارجية كالضوضاء والظروف الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير وغيرها.

5-3- من حيث الاستمرار: وتصنف إلى مستمرة كمنغصات الحياة اليومية، ومتقطعة كالمناسبات الاجتماعية ، الحفلات، والإجازات، ومخالفة القانون.

5-4- من حيث المكان الذي تحدث فيه: أي المنزل او العمل او الشارع وغيرها.

5-5- من حيث المتأثرين منه: وتصنف إلى العامة أي التي تؤثر على عدد كبير من الناس كالأحداث المزلزلة، في المقابل الخاصة التي تؤثر على فرد أو على عدد محدود من الأفراد كحوادث الطرق أو منغصات الحياة.

5-6- من حيث شدة الأحداث والمواقف الضاغطة: ويمكن أن تصنف إلى خفيفة أو معتدلة وشديدة أو حادة

5-7- من حيث مجال الحياة التي تحدث فيها: أي مجال الاقتصادي أو السياسي أو الاجتماعي أو الإداري والتنظيمي.(زحايكة، 2020، ص،21-22)

6- مصادر ضغوط الحياة لدى الطالب الجامعي:

تعددت وجهات نظر الاجتماعيين وعلماء النفس حول مصادر شعور الفرد بالضغط النفسي، فالفرد عادة ما يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من الضغوط بعضها بيولوجي والآخر نفسي وبعضها اجتماعي فمنها:

6-1- مصادر داخلية: وهي تتمثل في معتقدات وأفكار وانفعالات الفرد التي يستقبل بها ما يمر به من أحداث وتشمل الإصابة بالأمراض - الشعور بالوحدة - الآلام الجسمية.

6-2- مصادر خارجية: وهي الأحداث الخارجية وإثارتها نمو مشاعر الضغط وتشمل مشاكل مالية- إصابة أفراد العائلية بمرض خطير- الطلاق- اختناقات المرور- مشاكل العمل.

6-3- مصادر داخلية وخارجية معا: وفيها تتمثل الأحداث الداخلية والخارجية معا في إحداث الشعور بالضغط. (عبد العال، 2020، ص، 577)

7- أنواع ضغوط الحياة لدى الطالب الجامعي:

تعد ضغوط الحياة الأساس الرئيسي والعامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى، كالضغوط الاقتصادية وغيرها وتعدد الضغوط بتعدد مصادرها ومن بين هذه الضغوط نجد.

7-1- الضغوط السياسية: وهي أقوى وأشد الأنواع لأنها ضغوط تمارس من خلال أجهزة ومؤسسات و إدارات وشعارات القرارات.

7-2- الضغوط الناتجة عن الاعلام: ويتضح من خلال أساليب وضع الدعاية المركزة والاعلان المشوق الجذاب يشغل مساحات واسعة من البحث تكاد تفوق التركيز على المواد البحث الأساسية.

7-3- ضغوط الحاجة: ويصل ضغط الحاجة أحيانا إلى الدرجة الإذلال المهين، فيمد الشاب يده الاستعطاء والاستجداء وربما السرقة. (عبدالعال، 2020، ص، 577)

7-4- الضغوط الدراسية: هي الضغوط التي تتعلق بظروف الدراسية، حيث تشكل الصعوبات الدراسية على الطالب في مختلف المراحل الدراسية ضغطا شديدا في حالة عدم استجابة للوائح الدراسية، فهو مطالب بالنجاح والتفوق لإرضاء طموحه الشخصي، لإرضاء أسرته. كما تتمثل الضغوط الدراسية في صعوبة التعامل مع الزملاء وضعف القدرة على التركيز والفشل في الامتحانات والخوف من الفشل والرسوب وقلة توفير المستلزمات الدراسية وغياب العلاقات الانسانية مع الزملاء والمدرسين.

7-5- الضغوط العاطفية: تعد العاطفة غريزة أساسية خص الله بها الانسان، فهي من مقتضيات وجوده في الحياة ، ولذا فالإنسان يسعى جاهدا لتحقيق الاتزان العاطفي. إلا ان كثرة المشكلات العائلية وعدم الاتفاق مع شريك الحياة وتعثر الاستقرار الزواجي، وصعوبة اختيار شريك الحياة والانفصال بين الزوجين ،وسوء التوافق. الزواجي جميعها مشكلات تحول دون توازن العاطفي والانفعالي.

7-6- الضغوط الاقتصادية: تعد الضغوط الاقتصادية الأساس في تشتيت جهد الانسان، وضعف قدرته على التركيز والتفكير، حيث أن انخفاض مستوى الدخل، ونقص الحاجات وفقدان الأمل. والصعوبات المالية تنعكس على حالة الانسان النفسية وتؤدي به إلى الشعور بالتعب والملل والاحباط.

7-7- الضغوط الاجتماعية: تعد الضغوط الاجتماعية حجر الأساس في التماسك والتألف الاجتماعي والتفاعل بين الافراد، فهي تمثل نوعا من التأثير الذي يمارسه بعض أفراد المجتمع على أقرانهم. ويؤدي إلى فاعلية في تكوين معتقدات هؤلاء الأفراد وتتمثل هذه الضغوطات في اضطراب العلاقة مع الآخرين .وصعوبة تكوين العلاقات ، والعادات الصحية، واختلاف النظام الغذائي، وفقدان الشهية للطعام.

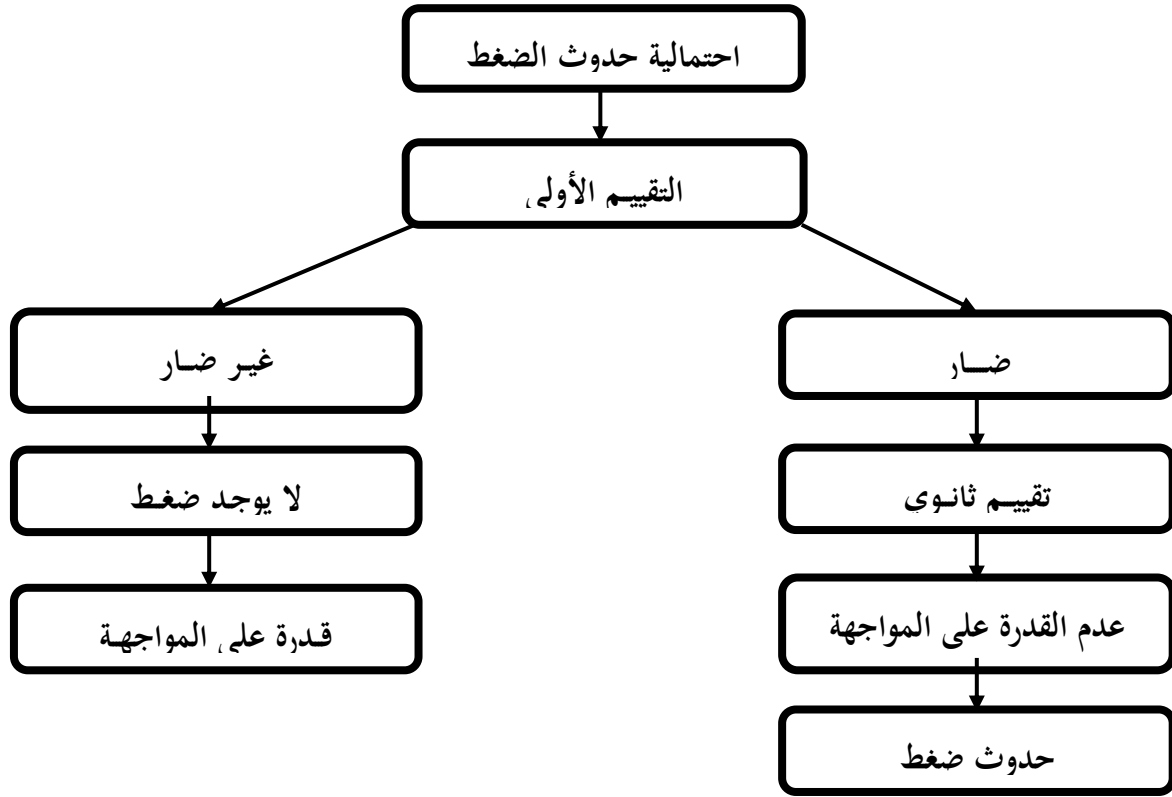
7-8- الضغوط العملية والمهنية: هي ضغوط العمل ومتاعبه، والظروف الفيزيائية كالحرارة والتهوية والضوضاء ضعف الحوافز، والعمل المكثف أو القليل. وضعف الانتقال والهجرة ، وضغط المسؤولين وسوء المعاملة والروتين فيجعلها تمثل ضغوطات تعيق إنتاجية العامل، وتؤدي إلى زيادة الاصابة في العمل وتؤدي الى عدم التركيز وخفض الانتاج.

7-9- الضغوط الأسرية: وهي مجموعة من الضغوط الكثيرة داخل الاسرة والتي منها غياب أحدا الوالدين وافتقاد وسائل قضاء وقت الفراغ في الأسرة وضغط الوالدين والحالة الصحية السيئة لأفراد الأسرة والوضع الاقتصادي السيئ للأسرة. (على جمعة، احمد مريخيل، 2018، ص، 405-407)

8- التعايش مع ضغوط الحياة لدى الطالب الجامعي:

بالنظر إلى التراث السيكلوجي في مفهوم التعايش مع ضغوط الحياة والطرق والاساليب التي يستخدمها الأفراد للتعامل معها، فقد عرفها "لازاروس" وفولكمان " 1985 FOIKMAN و Lazarus. أنها تشير إلى تغيرات معرفية متسقة وجهود سلوكية متواصلة بهدف السيطرة على مطالب نوعية خارجية أو داخلية تدرك بأنها شديدة الوطأة أو تفوق إمكانيات الفرد" بينما أشار لطفي عبد الباسط 1994 إلى " أنها مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية أو المعرفية يسعى من خلالها الفرد إلى مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة أو تخفيض التوتر الانفعالي المترتب عليها" ، ويذكر رجب شعبان 1995 "أنها عبارة عن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الافراد في التعامل مع المواقف الضاغطة وأزمات حياتهم وتشمل هذه الاستراتيجيات على مجموعة من الاساليب والوسائل التي يتصدى بها الفرد للضغوط ويتكيف معها، وقد تعرف بأنها الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقا لقدراته وإطاره المرجعي للسلوك ومهارته في تحمل أحداث الحياة الضاغطة وطبقا لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسمية أو نفسية عليه بينما أشار "كابتين وبنمان" أنها تغير ثابت ودائم يحدث للفرد عن طريق بذل جهود معرفية أو سلوكية لتدبير مطالب محددة خارجية أو داخلية تدرك على أنها

تسبب الارهاق وتستهلك مصادر الفرد ويمكن التمييز بين نوعين من المواجهة وهما المواجهة بالتركيز على الانفعال والمواجهة بالتركيز على المشكلة.



الشكل رقم (2): نموذج " لازاروس " للتعایش مع ضغوط الحياة.

تري الباحثة أن الاستراتيجيات لتعايش مع الضغوط لدى "لازاروس" تتضمن التركيز على المشكلة بمواجهتها والحل المباشر و التخطيط لها، وطلب المساندة الاجتماعية وكذلك التركيز على الانفعال. وفي ضوء ما سبق التزمت الباحثة بتعريف التعايش مع الضغوط الحياة إجرائيا على أنها " أسلوب توافقي يقوم به الفرد للتعامل مع المشكلات والتغلب على الصعوبات التي يتعرض لها، وتعدد أساليب التعايش منها التعايش الايجابي، والتجني والانعالي والاعتماد على المساندة الاجتماعية. (محمود هويدي، 2020، ص، 422)

خلاصة الفصل:

ما نستخلصه في هذا الفصل وبعد عرضنا عدة عناصر متعلقة بضغوط الحياة نستنتج بأن ضغوط الحياة هي كل التغيرات والمواقف التي تواجه الفرد خلال حياته اليومية وتعوق طريقه وتشكل له حاجزاً إذ لم يتكيف معه وتتعدد مصادرها وطبيعتها وأنواعها الكثيرة منها اجتماعية، اقتصادية، أسرية، نفسية التي تظهر في صورتها كالقلق والتوتر كرد فعل للضغوط التي يعانيها الفرد. كما تعد ضغوط الحياة من الظواهر الانسانية التي فسرت وفق اتجاهات المختلفة.

الفصل الثالث: الصمود الأكاديمي

تمهيد:

- 1- تعريف الصمود الأكاديمي
- 2- مكونات الصمود الأكاديمي
- 3- أبعاد الصمود الأكاديمي
- 4- عوامل وقائية لتعزيز الصمود الأكاديمي
- 5- العوامل المؤثرة في الصمود الأكاديمي
- 6- النظريات والنماذج المفسرة للصمود الأكاديمي
- 7- خصائص ذوي الصمود الأكاديمي
- 8- أهمية الصمود الأكاديمي

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر الصمود الأكاديمي هو أحد اسهامات علم النفس الإيجابي الذي يتجه إلى بناء نقاط القوة لدى الفرد ويُنيماها، من خلال التركيز على العوامل الوقائية والحماية في إدارة الأزمات فهو عامل مساعد للمتعلم على تخطي الحزن ومواجهة الضغوط في الموقف التعليمي، كما انه جزء من الصمود النفسي والذي يعد من المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس الإيجابي والذي يرتبط بالقدرة على مواجهة الصعاب والتحديات، وسنحاول في هذا الفصل التطرق الى العديد من العناصر والمفاهيم التي لها صلة بهذا المتغير وتساعدنا على الفهم العميق له.

1- مفهوم الصمود الأكاديمي:

نشأ مفهوم الصمود الأكاديمي من مفهوم الصمود العام، وهو مشتق من بحوث الفيزياء حيث تم تعريفه بأنه قدرة أي مادة على استعادة شكلها وحجمها بعد تعرضها لضغط شديد، فإذا كان يشير الصمود النفسي إلى ارتداد من الوضع المعاكس، فيشير بالمثل الصمود الأكاديمي إلى قدرة الطالب على ارتداد من الخبرات الأكاديمية الضاغطة، وقد نما البحث في الصمود الأكاديمي بسرعة منذ العقد الماضي لاسيما في مجال التنمية، علم النفس الأسري و الإرشادي والإكلينيكي، وتم تصوره على أنه سمة فردية تستخدم للإشارة إلى القدرة على التكيف الجيد والمتوازن والمتسق في ظل ظروف صعبة، وفي الآونة الأخيرة تم النظر إلى الصمود باعتباره مفهوما محدد المجال حيث اقترح بعض الباحثين جوانب مختلفة للصمود في مجالات مختلفة كالمجال الأكاديمي والعاطفي والسلوكي. (هبة محمود، 2023، ص316)

ويتعدد ويختلف ترجمة مصطلح Resilience بين الباحثين في الدراسات المختلفة فهناك من ترجمه "الصمود" كدراسة (عبد الواحد، 2020، محمود 2021، محمد، 2021) وهناك من ترجمه "المرونة الإيجابية" أو "مرونة التكيف" كدراسات (عبد الستار، 2013، عادل إبراهيم، 2016، عاطف، 2017)، بينما نجد دراسات كل من (عبد المجيد، 2019، عبد الحفيظ، 2022) ترجمه "المقاومة النفسية"، وقد فضلنا ترجمته الصمود لأن كلمة الصمود مشتقة من الفعل Resile والذي يعني الرجوع إلى وضع سابق فالشي عندما يتمدد أو ينكمش فإنه يميل إلى الرجوع إلى الوضع السابق مرة أخرى. (Lamb.29، 2009).

كما أن مصطلح الصمود أكثر شيوعاً واستخداماً في أغلب الدراسات، لأنه لا يشير إلى النتائج التعليمية الإيجابية فقط وإنما يدل أيضا على الصحة النفسية الإيجابية رغم ما يتعرض له الفرد من ضغوط أكاديمية، فالصمود لا يعني منع الضغوط والصعوبات التي تواجه الفرد، ولكنه يعني القدرة على التعافي من الأحداث السلبية والقدرة على تحقيق النجاح في ظل الظروف الصعبة.

1-1- تعريفات الصمود الأكاديمي :

يعرف الصمود الأكاديمي: هو استجابات الفرد الإيجابية تجاه المثيرات الشاقة والضغط المختلفة، وتوجيه سلوكه بعزيمة ومثابرة لتحقيق أهدافه وثقته في قدرته على مجابهة الصعوبات الأكاديمية. (هبة حسين، 2020، ص87) وأيضاً يعرف بقدرة الطالب على التوافق والتكيف الإيجابي والمثابرة والإصرار والاستمرار على النجاح في الدراسة رغم ظروف الحياة الضاغطة والصعبة والعوائق التي تواجهه وتعرقله عن مواصلة تحصيله وأهدافه الأكاديمية. (نبيل، 2020، ص223)

وكما يعرفه عطية (2011) بأنه التحصيل الأكاديمي العالي، رغم وجود عوامل تدل على الأداء المنخفض، فالصمود الأكاديمي لا يشترط فقط الأداء العالي، وإنما يشترط الصحة النفسية الإيجابية للطالب، رغم وجود عوامل الخطر والضغط حوله، فالصمود الأكاديمي قصة حياة الطالب الناجح أكاديمياً، رغم الضغوط التي يواجهها، وتعيق الآخرين في نفس ظروفه من النجاح.

كذلك عرفه مارتين (MARTIN، 2013، P،488) بأنه القدرة على التغلب على الشدائد الحادة والمزمنة التي يكون لها تهديداً كبيراً على تطور مهارات الطالب وتعلمه.

ويعرف بأنه أحد عوامل طرق المواجهة الإيجابية لدى طلاب الجامعة، وهو يشير إلى قدرة الشخص لتحقيق الصحة النفسية في إطار الظروف الغامضة، واتباع معايير الجامعة بدافعية مرتفعة وإنجاز، وكذلك الاندماج في الحياة الجامعية حتى في ظل الظروف الضاغطة. (SON، KIM، 2015، P23)

كما يعرف بأنه: القدرة الفعلية للمتعلم على مواجهة التحديات والمصاعب التي تتعلق بالموقف التعليمي والبيئة التعليمية ككل. (العتيبي، 2021، ص885)

وهو قدرة المتعلم على تحقيق النجاح في دراسته الجامعية على الرغم من المشكلات والتحديات التي تواجهه في عملية التعلم. (الحارثي، 2021، ص257)

أيضاً فالصمود الأكاديمي حالة خاصة من الصمود النفسي، بحيث يرتبط بالقدرة على تخطي الأزمات والتحديات والتي تمثل تهديداً للنمو التعليمي لطلاب الجامعة الذين يواجهون مشكلات متباعدة؛ أكاديمية أو نفسية أو اجتماعية، إلا أنهم يختلفون في كيفية مواجهتهم للمشكلات.

واتجه " Michlle " إلى أن الصمود هو قدرة الفرد على التعافي من الأحداث المؤلمة والصعبة مع زيادة المعرفة بالمواجهة التكيفية مع مواقف صعبة مشابهة في المستقبل (عبد العزيز، 2021، ص221)

وعُرف أيضاً بالقدرة على العمل الجاد والمحاولة والاستمرار رغم الشدائد، وعدم الاستسلام ومواصلة تحقيق الأهداف الأكاديمية رغم التحديات وظروف الحياة الضاغطة والتي تمثل تهديداً للتقدم التعليمي، والتعامل بفاعلية مع هذه الضغوط والنكسات لتحقيق التوافق والنجاح الأكاديمي. (أمل أنور، عبد الحليم، 2023، ص412) جميع التعريفات السابقة تشترك في تعريف الصمود الأكاديمي بأنه قدرة الطالب في التغلب على ما يواجهه من ضغوط أكاديمية بالمثابرة والتكيف والاستمرارية.

2- مكونات الصمود الأكاديمي :

2-1- الرؤية الشخصية: وتتضمن الغرض، والمعنى، والمبادئ والأهداف

2-2- المزاج الإيجابي: فالمستويات المرتفعة من الانفعالات الإيجابية تساعد الفرد في الارتداد مرة أخرى عن الخبرات الصادمة.

2-3- اعتبار الذات والإحساس بها: من خلال النظرة الإيجابية للذات والإحساس بالقدرة على الفعل والشجاعة

2-4- القدرة على تقبل المشاعر السلبية والتعامل معها.

2-5- المساندة الاجتماعية: وتتضمن تمييز الفرد عن الآخرين وقدرته على إقامة العلاقات الاجتماعية.

2-6- القدرة على حل المشكلات: وتتضمن الاستجابة السريعة عند مواجهته للخطر، البحث عن المعلومات والقيام بمخاطرة حاسمة.

2-7- ميكانزمات الدفاع عن الأنا: وتتضمن القدرة على فصل الانفعال، وإعادة البنية المعرفية.

2-8- النزعة نحو غاية ما: وتعني المثابرة حتى يتم إنجاز الهدف رغم ما يواجهه الفرد من صعوباته. (جمال الدين، وآخرون، 2020، ص351)

وبالرغم من اتفاق الباحثين على أن الصمود الأكاديمي بُنية متعددة الأبعاد إلا أن هناك اختلاف حول مكوناته، ففي تصور (Piketts، al، 2017) لعوامل الصمود الأكاديمي، فالعامل الأول للصمود الأكاديمي هو معتقدات الطلاب الشخصية حول التحديات الأكاديمية، والعامل الثاني للصمود الأكاديمي معتقدات الطلاب حول أهدافهم المستقبلية والبيئة الداعمة أثناء التعامل مع التحديات الأكاديمية، ويوجد عدد من المقاييس التي تناولت الصمود الأكاديمي ومكوناته ومنها :

- مقياس (Commor وDavidson، 2003): والذي يتكون من (25) مفردة موزعة على خمسة أبعاد هي : الكفاءة الشخصية والثقة بالنفس، والتقبل الإيجابي، والضبط، والتأثيرات الروحية، والدينية.

- مقياس (March, Martin, 2006): وهو مقياس أحادي البعد ويتكون من (6) مفردات ،ويقيس مدى قدرة الطلبة على التعامل مع التحديات والحن في الإعداد الأكاديمي ،مثل التعامل مع الضغوط المدرسية ،والثقة بالنفس عند التعامل مع النكسات والتحديات المدرسية البيئية والتغذية الراجعة السلبية .

- مقياس (Kapikiran, 2012): وهو مقياس أحادي البعد ويتكون من (6) مفردات ،ويقيس مدى قدرة طالب الدراسة الثانوية في المدارس التركية على النجاح بالمدرسة رغم ما يعترضه من ظروف ومواقف أكاديمية صعبة وغير متوقعة.

- مقياس زهران وزهران (2013) للصمود الأكاديمي ويتكون من خمسة أبعاد: مركز الضبط، والتخطيط للمستقبل، والمثابرة والفاعلية الذاتية، والقلق المنخفض.

- مقياس (Cassidy, 2016): وهو مقياس متعدد ويتكون من (30) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد ،المثابرة ،والتأمل والتكيف لطلب المساعدة ،والتأثير السلبي والاستجابة الانفعالية وهو المقياس الذي تبنته الطالبتان في الدراسة نظرا لحدائته، ولأنه مقياس متعدد الأبعاد والأنسب لطلاب الجامعة.(أمل نور، 2023، ص، 416، 417)

ويرى (Goldstine, Brooks, 2004) وجود ثلاث مكونات أساسية للصمود هي: التعاطف والتواصل والتقبل ،ويقصد بالتعاطف تفاعل الفرد مع مشاعر وأفكار الآخرين ، بينما يشير التواصل إلى قدرة الفرد على التعبير عن أفكاره ومشاعره بوضوح، أما التقبل فيعني تقبل الفرد لذاته وللآخرين ويؤكد (Morales, 2004) على وجود أربعة عناصر ترتبط بالصمود وهي :عوامل المخاطرة، وعوامل الوقاية، ومجالات استهداف الخطر، والاستراتيجيات التعويضية ،وتشير عوامل المخاطرة إلى المتغيرات البيئية التي تجعل الفرد عرضة لخطر أو تهديد محتمل ،أما عوامل الوقاية فتشير إلى قدرات وإمكانات الفرد التي تعمل على تخفيف تأثير عوامل الخطر، أما مجالات الاستهداف فتشير إلى جوانب محددة لدى الفرد تمثل له مشكلة في موقف معين مثل الطبقة الاجتماعية والانتماءات العرقية، وتشير الاستراتيجيات التعويضية إلى الفنيات التي يطورها الفرد لحماية نفسه من أن يكون مستهدف للخطر. ويشكل التفاعل مع هذه العناصر عملية الصمود.(شليبي، والقصي، 2018، ص، 135)

3- أبعاد الصمود الأكاديمي:

يشير كاسيدي(2016) إلى أن هناك ثلاثة أبعاد للصمود الأكاديمي ويمكن ذكرهم على النحو التالي:

- **البعد الأول المثابرة:** وتعرف على أنها قدرة الفرد على الاستعداد لمواصلة النضال وممارسة الانضباط الذاتي والسيطرة وتماسك الشخصية.
- **البعد الثاني: التأمل والتكيف لطلب المساعدة:** ويعرف على أنه التفكير في نقاط القوة والضعف، وطلب المساعدة والدعم والتشجيع، ومراقبة الجهد والإنجازات وإدارة المكافآت والعقبات.
- **البعد الثالث: التأثير السلبي والاستجابة العاطفية:** ويعرف بأنه الاستجابات العاطفية واليأس وقبول التأثيرات السلبية. وذكر (القرني (2021) أن الصمود الأكاديمي أربعة أبعاد:
- **البعد الأول: الدافعية الأكاديمية**
- **البعد الثاني: التوجه نحو الهدف**
- **البعد الثالث: تحمل المسؤولية**
- **البعد الرابع: المثابرة الأكاديمية (معزي، بلال، 2020، ص 404)**
وهناك عدة أبعاد أخرى مثل:
- **تقدير الذات:** وهي معرفة الطالب بنفسه وقدراته وتشتمل على مستوى الثقة- القدرات والإمكانيات- معرفة نقاط القوة والضعف.
- **الضبط الداخلي:** وهو قدرة الطالب في السيطرة على انفعالاته وأفكاره عند التعرض لموقف ما مثل ضبط مستوى التوتر في أوقات الاختبار ويشتمل على التحكم الذاتي- تحمل المسؤولية- التفكير قبل اتخاذ القرار- ضبط التوتر والقلق.
- **التخطيط:** ويقصد به المهارات المعرفية المستخدمة للوصول للهدف سواء كان الهدف في مجال التعليم أو أي مجالات الحياة ويشتمل على التخطيط، التقييم، الوعي نحو الهدف.
- **القيمة الأكاديمية:** هي نتائج الإيجابية المتعلقة بالمجال الأكاديمي بالرغم مما قد يتعرض له الطالب من عقبات وصعوبات وتشتمل على الاهتمام الدراسي- التوقعات العالية- الحرص على التخرج- النتائج الإيجابية مثل تحقيق درجات عالية.
- **أساليب المواجهة:** هي المهارات المعرفية التي تستخدم عند وجود مشكلة وتشتمل على التعامل الجيد مع المشكلة- الهروب- البحث عن الحل- القبول- كسب الخبرة والقوة من المواقف.

- **الوازع الديني:** هي درجة التدين للطالب والتي يوظفها في سلوكياته وفي علاقته بالآخرين وعند التعرض لأحداث سلبية وتشتمل على القيم الدينية- تفاؤل- التوكل على الله- إدراك الهدف من الحياة- المحافظة على الصلاة

- **العلاقة بالآخرين:** الأفراد المحيطين بالطالب سواء في المنزل أو في الجامعة أو غيرها وتشمل على دعم اجتماعي- استقرار أسري- علاقات جيدة- العادات والتقاليد.(الحارثي، 2021، ص 249)

4- عوامل وقائية لتعزيز الصمود الأكاديمي:

صنف كل من بيريز، وآخرون (2009)؛ العوامل الوقائية إلى ثلاث مجموعات هي: العوامل الفردية -والعوامل الأسرية -والعوامل البيئية وأضاف سناوب وميلر، واسنجا، وكريستيان المدرسة كبيئة أخرى يمكن ان تعزز الصمود الأكاديمي.

4-1- العوامل الوقائية الفردية: وتشمل نسبة الذكاء القدرة الذهنية، وموضع الضبط الداخلي، ومفهوم الذات الإيجابي المرتفع، ومهارة حل المشكلات، والقدرة على الجذب الإيجابي، والرؤية المتفائلة لخبراته في الحياة، والاستقلال الذاتي، والكفاءة الاجتماعية، والتوقعات الإيجابية العالية، والشعور بالدافعية الذاتية، والإحساس بالمسؤولية موجه نحو التحصيل والنجاح، وقابل للتكيف الإيجابي، والفعالية الذاتية.

4-2- العوامل الوقائية الأسرية: وتشمل وجود مقدمي الرعاية من الكبار، والعلاقات الأسرية القوية، ووجود علاقات حميمة مع الأقارب والأخوة، والوالدين الفعالة، والدفع العاطفي، والانضباط المتوازن، والمساندة الوالدية، ونصائح الكبار، وقلة عدد أفراد الأسرة، ووجود الوالدين في المنزل في سنوات المراهقة.

4-3- العوامل البيئية الوقائية: وتشمل مستويات مرتفعة من التماسك والإحساس بالانتماء للمجتمع، وتلبية الحاجات الأساسية، وتوافر لاتخاذ القرار، ومشاركة ذات معنى في المجتمع، ونظم الدعم الخارجي، والتغذية المرتدة الفعالة، واستيعاب مواهب الفرد الفريدة.

4-4- العوامل الوقائية المدرسية: وتشمل دعم الأقران للتعليم، ودعم المجتمع للتعليم، وتهيئة فرص التعليم، ومناخ المدرسة الإيجابي، والإيمان بقدرة كل طالب، واستخدام طرق التقويم البديلة، وتعزيز التعاون وليس مجرد التنافس، والاحتفال بنجاح الطلبة مع الآباء، وخلق بيئات تعلم تتسم بالمرونة، وبناء مهارات التفكير النقدي.(جمال الدين، وآخرون، 2021، ص 352)

5- العوامل المدعمة للصمود الأكاديمي والعوامل المعيقة له:

يوضح (Son,et,al(2017): أهم العوامل التي تساعد الفرد على الصمود الأكاديمي، والعوامل التي تعيقه وهذه العوامل موضحة كما يأتي في الجدول الآتي:

جدول رقم(1): يوضح العوامل المدعمة للصمود الأكاديمي والعوامل المعيقة له

العوامل المدعمة للصمود الأكاديمي	العوامل المعيقة للصمود الأكاديمي
الفرد	نشط وإيجابي - نسبة الذكاء أعلى - دمث الخلق - المهارات الاجتماعية- الوعي الشخصي - مشاركة المشاعر الوجدانية- موضوع الضبط الداخلي- الجاذبية- المرح
الأسرة	آباء محبون ومساندون- علاقات جيدة بين الفرد وأسرته- التناغم الوالدي- صداقة وثيقة - دور اجتماعي فعال
البيئة	أسرة ممتدة داعمة - خبرات دراسية ناجحة - شكاات صداقة دراسية - دور اجتماعي قيم ومؤثر(كالعمل التطوعي، مساعدة الجيران)
	العوامل الوراثية - صعوبة التعلم - التأخر في أحد مراحل النمو - المزاج السيء - مشكلات التواصل - الأمراض المزمنة - الأداء الدراسي الضعيف - تقدير الذات المتدني
	مستوى مرتفع من الصراعات الأسرية - حدوث انفصال بين الوالدين- نقص الإرشاد الأسري - العداء بين أفراد الأسرة -سوء المعاملة- الاضطراب النفسي
	الفقر- المستوى الاقتصادي الاجتماعي المنخفض- التشرد- الأزمات التي يتم التنبؤ بها التي لا يمكن السيطرة عليها .

(رزق،2023،ص414)

6- العوامل المؤثرة في الصمود:

تتعدد العوامل التي تؤثر في قدرة الفرد على الصمود ومواجهة الأحداث الضاغطة وهي إما عوامل تدعم قدرة الفرد على الصمود أو عوامل تضعف من قدرة الفرد على الصمود ويمكن تحديدها في عوامل شخصية ونفسية مرتبطة بالفرد وعوامل أسرية تتعلق بالمجتمع والبيئة المحيطة بالفرد. وتحدد ايضا في عوامل فردية وبيئية وتفاعلية تتمثل في التوجه نحو التحصيل والإنجاز، ومهارات التفكير، التكيف مع التغيير، القبول والقدرة على التعبير الانفعالي الإيجابي، الالتزام، التعلق الآمن، الصمود الذاتي وضبط الذات الانفتاح على الخبرة، المرونة مهارات الاتصال الجيد(شلي، القصبي،أحمدش،2020،ص94).

ويشير (Harrington(2013 إلى وجود سبعة عوامل مؤثرة في الصمود الأكاديمي هي: الثقة بالنفس، التفاؤل، الرغبة في المخاطرة، الاستعداد للتعلم من الأخطاء، القلق حول ما يمكن التحكم فيه، تكوين شبكة علاقات قوية مع الأفراد الموثوق بهم مثل الأصدقاء وأفراد العائلة، بذل الجهود لبناء علاقات قوية في الجامعة، كما أشار (Perez et al (2009 إلى وجود عوامل شخصية وبيئية تؤثر في الصمود الأكاديمي، وتتمثل العوامل الشخصية في: التقييم الإيجابي للذات الأكاديمية، الشعور بالقدرات على التحكم في النجاح والفشل، الثقة في

القدرات المعرفية ،والتحصيل الأكاديمي المرتفع ،بينما تتمثل العوامل البيئية في: وجود شبكة داعمة من الأفراد المقربين مثل الأصدقاء وأفراد الأسرة. وتعد العوامل الشخصية للفرد بالإضافة إلى دعم الأسرة وخدمة المجتمع بمثابة عوامل وقائية للصمود الأكاديمي لرفع الأمل وتقدير الذات وزيادة التحصيل الدراسي واستعادة التوازن النفسي ويجب أن تؤدي المؤسسة التعليمية دورا في التقليل من شعور الطالب بالفشل ،حيث أن المعلم يمكن أن يعزز خصائص الصمود الأكاديمي بين الطلبة المعرضين للخطر الأكاديمي من خلال تزويدهم بعوامل وقائية تساهم في رفع مستوى الصمود الأكاديمي لديهم مثل، الثقة بالنفس وتقدير الذات والكفاءة الذاتية والتفاؤل والاستقلالية وروح الفكاهة والتحكم في العواطف واندماجهم في الأنشطة التعليمية والعلاقة الدافئة المفتوحة بين الطالب والمعلم.(شعبان،2019،ص2480)

7- النظريات والنماذج المفسرة للصمود الأكاديمي:

7-1- النظريات المفسرة للصمود الأكاديمي:

7-1-1- نظرية الصمود: وتعرف أيضا بنظرية فلاش 1989: وتنص على أن القدرة على الصمود تتكون من القوى اللازمة لاجتياز أحداث الحياة المتغيرة والضاغطة بنجاح في إطار قانون "الاضطراب وإعادة التكامل" والذي يشير إلى أن الألم والشعور بالضيق الناتج عن التغيير هو في الواقع جزء ضروري للتعلم للتعامل مع الأحداث الضاغطة، والاضطراب هو تجربة مؤلمة تخرج الأفراد من حالة التوازن ،لذا يلجأ الأفراد إلى البحث بداخلهم والتكيف لمواجهة التحدي الجديد ،وتفترض النظرية أن التحديات المؤقتة بمثابة فرص جيدة للتعامل مع الآلام الماضية واكتشاف آليات جديدة للمواجهة، وبشكل عام هو إعادة تنظيم رؤية الفرد لذاته وللآخرين وعند حدوث الاضطراب يحاول الأفراد إعادة التوازن على السمات والخصائص النفسية التي يمتلكونها وليس على الموقف فحسب.

7-1-2- نظرية ماستين Mastin (2001):

ويطلق عليها أيضا نظرية عوامل الخطر وعوامل الحماية، حيث قدم ماستين نموذجا غير مباشر للصمود ويتكون من ثلاثة مكونات أساسية وهي:

- **عوامل الخطر:** ويقصد بها كل أنواع الشدائد أو المصائب أو المخاطر التي يتعرض لها الطالب كالتمييز العنصري والمشاكل الصحية والتهديدات البيئية.

- **عوامل الحماية :** ويفترض أن عوامل الحماية أو الوقاية تنطوي على علاقة تفاعلية بين عوامل الحماية والتعرض للخطر أو النتيجة ،إذ أن عوامل الحماية تعدل التأثير السلبي لعوامل الخطر.

-**النتائج:** وتشير إلى أن متغيراً محدداً يعتقد أنه خطر بسبب وجود المصائب، ومن ثم تعزز هذه النظرية دور عوامل الوقاية في الحد من الآثار السلبية التي تحدثها عوامل الخطر أو منعها. (هبة محمود، 2023، ص 320)

7-2- النماذج المفسرة للصمود الأكاديمي:

هناك عدة نماذج مفسرة للصمود وهي على النحو التالي:

7-2-1- نموذج (Cassidy, 2016): من أشهر النماذج المفسرة للصمود الأكاديمي وأحدثها حيث وضع ثلاثة أبعاد للصمود الأكاديمي، وفي سبيل التحقق من ذلك قام "Cassidy" بدراسة هدفت إلى التأكد من الخصائص السيكمومترية لمقياس الصمود الأكاديمي، وقام بإجراء تحليل عاملي لمقياس الصمود الأكاديمي الذي قام بتصميمه وذلك على عينة مكونة من (532) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة وتوصلت نتائج دراسته عن وجود ثلاثة أبعاد للصمود الأكاديمي وهي المثابرة، التأثير السلبي والاستجابة الانفعالية، التأمل والتكيف لطلب الدعم والمساعدة.

7-2-2- نموذج (Garrosa, Moreno, 2013): ويقوم هذا النموذج على فكرة العلاقة المتبادلة بين التنظيم الذاتي الفردي وبين البيئة الاجتماعية، وأن الفرد لديه القدرة على تحديد أهدافه وتقييمها، ولا تقتصر عمليات التنظيم الذاتي وفقاً للنموذج السابق على مجرد التغيير ولكنها بشكل أساسي تعتمد على عمليات إعادة الصياغة لأفكار الفرد وسلوكياته وانفعالاته، وذلك من خلال ثلاثة أبعاد وهي التفاؤل، الكفاءة الانفعالية، الصلابة.

7-2-3- نموذج (Trotman, Mirales, 2010) لدورة الصمود الأكاديمي: يركز هذا النموذج على العمليات التي تعمل على التقليل من المخاطر وتدعيم الصمود الأكاديمي بدلاً من التركيز على عوامل الحماية الفردية كبقية النماذج التي تناولت الصمود الأكاديمي، ويتكون هذا النموذج من خمس خطوات تساعد كل منها في تدعيم عملية الصمود الأكاديمي، ومن هذه الخطوات: تحديد الاحتياجات اللازمة، اكتساب عوامل الحماية، التنسيق بين العوامل الإنتاجية، بناء الكفاءة الذاتية، اكتساب الدافعية المستمرة.

7-2-4- نموذج (Bonanno, Mancini, 2009) للصمود:

وفي هذا النموذج تؤثر الفروق الفردية الشخصية، تعقد الهوية، المعتقدات الأولية، المشاعر الإيجابية، بشكل مباشر وغير مباشر على قدرة الفرد على مواجهة المحن والصدمات، ويتم توجيه هذه الآثار من خلال اثنان من العمليات عمليات التقييم، الدعم الاجتماعي والتي ترتبط مع بعضها البعض، فتتوسط آثار الموارد الخارجية على المواجهة مع الصمود ويؤثر كل منهما في الآخر، كما أن الفروق الفردية والتي تشتمل على متغيرات شخصية التفاؤل، تدعيم

الذات، أسلوب الارتباط، والمعتقدات السابقة الانفعالات الإيجابية تعتبر من عوامل المستوى الفردي للصمود. (شرين نشأت، 2023، ص 13، 14)

من خلال ما تم عرضه من نظريات التي فسرت الصمود الأكاديمي ، نجد ان كل نظرية فسرت الصمود الأكاديمي حسب وجهة نظره فنظرية الفلاش أو المسلمات ايضا بنظرية الصمود انه القدرة على التكيف والتوازن ومواجهة التحديات التي تواجه الفرد خلال أدائه اليومي، حيث ركز ماستين على عوامل منها عامل الخطر، الحماية وبعض النماذج أيضا التي فسرت الصمود الأكاديمي حيث يرى محمود زهران سناء أن الصمود الأكاديمي هو قدرة الفرد على التحصيل الأكاديمي رغم وجود صعوبات تعيق أدائه.

8- خصائص الأفراد ذوي الصمود الأكاديمي:

8-1- مهارات حل المشكلات: وتتضح في نسبة الذكاء الأعلى، والتفكير التجريدي والمرونة على تجريب البدائل، الذي يعمل على التوافق مع الضغوط النفسية.

8-2- الكفاءة الاجتماعية: وتتضح في الاستجابة الانفعالية والمشاركة الوجدانية ومهارات الاتصال والتواصل، والشعور بالمرح والسلوكيات التي تزيد من قدرة الفرد على التناغم مع الآخرين والتواصل كما أنهم يظهرون جاذبية عامة وانتباهاً نحو الآخرين، وقدرة على استنباط استجابات تبادلية إيجابية من الآخرين ولديهم القدرة على مراقبة انفعالاتهم وانفعالات الآخرين

8-3- الإستقلال الذاتي: بالإضافة للوعي الذاتي والشعور بالهوية والقدرة على العمل باستقلالية واتصافهم بالقدرة على ضبط البيئة الخارجية والفاعلية الذاتية، وموقع الضبط الداخلي.

8-4- الشعور بالهدف: والتوجه نحو المستقبل والتوجه نحو الهدف والتخطيط الموجه نحو المستقبل ومهارات تحقيق الهدف والتوجه نحو النجاح ودافعية التحصيل والطموحات التعليمية والشعور بالمعنى في الحياة.

8-5- الشعور بالتفاؤل والحفاظ على النظرة تفاؤلية: واستخدام استراتيجيات المواجهة الإيجابية في حل المشكلات.

كما يذكر (Zusho،19،2017) أن الأفراد ذوي الصمود الأكاديمي يتصفون بمجموعة من السمات والتي تتمثل في ما يلي:

- يتسمون بوجهة الضبط الداخلية وينسبون نجاحهم لجهودهم.

- لديهم نظرة إيجابية نحو المستقبل.

- إيمانهم بقدرتهم على تحقيق أهدافهم.

واتفق كل من Ghannam و Abdul kader abad على تحديد بعض الخصائص الأفراد الصامدين أكاديمياً، حيث أنهم يتصفون بأن لديهم هدفاً للحياة، ويشعرون بالانتماء الاجتماعي والانفعالات الإيجابية ومهارات حل المشكلات والمثابرة والقدرة على تقبل المشاعر السلبية والتعامل معها، ويتفق مع هذا ما أشار إليه كل من Perrone،Alexander أن من مواصفات الفرد الذي لديه صمود أكاديمي، القدرة على التصدي للمشكلات والمواقف الصعبة، وذلك لاعتقاد الفرد بأن الجهد والمثابرة والتحدي أمام المشكلات يؤدي إلى النجاح والإنجاز الأكاديمي المرتفع، أي أن الصمود خاصية يتميز بها الأفراد الذين لديهم القدرة على التكيف مع المواقف الأكاديمية الصعبة، وهو بذلك يكون دالاً على التوافق النفسي الأكاديمي الذي يشير إلى تماسك البنية الداخلية للفرد، وبالتالي لا يشير فقط إلى النتائج التعليمية الإيجابية رغم الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد.

وفي هذا السياق يشار إلى أن الأفراد الذين يتسمون بالصمود الأكاديمي يستذكرون بجد، ويستخدمون مهارات دراسية في أثناء القيام بالتكليفات المدرسية، أكثر من أقرانهم غير الصامدين أكاديمياً، كما أنهم لديهم القدرة على مواجهة المخاطر التي يتعرضون لها وضبط الذات بطريقة أفضل، كما لديهم أهدافاً واضحة ومحددة نحو المستقبل، ولديهم اعتقاداً بأنهم يتلقون الدعم الاجتماعي المناسب لتحقيق هذه الأهداف.

ويرى عطية أن الصمود الأكاديمي يعبر عن التحصيل الأكاديمي العالي رغم وجود عوامل تدل على الأداء المنخفض، فالصمود الأكاديمي لا يشترط فقط الأداء العالي، بل يشترط الصحة النفسية الإيجابية للطلاب رغم وجود عوامل الخطر والضغوط حوله، فالصمود الأكاديمي قصة نجاح الطالب أكاديمياً رغم الضغوط التي يوجهها وتعيق آخرين في نفس ظروفه من النجاح، وهذا لا يعني أن الطالب الذي يتميز بالصمود الأكاديمي لا يعاني من الضغوط الحياتية ولكنه قد يتأثر بالضغوط التي تنشأ من البيئة المحيطة ولكن بشكل مؤقت ويستعيد توازنه وتوافقه مرة أخرى بشكل سريع دون التأثير على حالته النفسية والصحية والسلوكية.

(شعبان، 2020، ص223)

ويتسم الأفراد الصامدين أكاديمياً بتقدير الذات المرتفع والثقة بالنفس والصلابة النفسية والتفاؤل عند مواجهة الأحداث الضاغطة، فتحويل المحنة إلى خبرة تؤدي إلى تقدم الفرد في حياته. كما أن الطلبة الصامدين أكاديمياً لديهم القدرة على استخدام استراتيجيات المواجهة للتكيف مع المواقف العصيبة، والتواصل الاجتماعي بشكل جيد مع الآخرين، والقدرة على التحكم الذاتي، وتكوين صورة جيدة عن الذات والتفاؤل، ويرتبط الصمود الأكاديمي إيجابياً مع الصحة العقلية والجسدية. (شعبان، 2019، ص2479)

9- أهمية الصمود الأكاديمي:

يرى (Coronado، Hijon،2017) الطلاب الذين يتسمون بالصمود الأكاديمي هم من يحققون مستويات عالية من التحصيل والأداء الأكاديمي، بالرغم من تعرضهم للعديد من العوائق والصعوبات، ومن ثم يكون الصمود الأكاديمي محصلة للتوافق الناجح رغم الظروف التي تمتلئ بالتحدي والتهديد، وأن مدى نجاح الطالب مواجهته للمشكلات الأكاديمية تتوقف على ما يتمتع به من مرونة وقدرة على مواجهة تلك التحديات. إذ أن قدرة الطالب على تحقيق النجاح والإنجاز لا ترتبط بالكفاءة التحصيلية فحسب وإنما ترتبط كذلك بقدرته على مواجهة الضغوط والمشكلات الأكاديمية. كما أنه أحد أهم سمات الشخصية التي تمكن الفرد من التحمل في مواجهة الشدائد والحن، وهو أيضا خاصية متعددة الأبعاد تتنوع حسب السياق، والعمر، والوقت، والنوع والثقافة، ودخل الفرد الذي يتعرض لظروف الحياة المختلفة. وتختلف قدرة الطلاب في مواجهتهم لما يتعرضون له من مشكلات أكاديمية فترى بعضاً منهم يثابر ويكافح ويصبر حتى يصل ويتجاوز هذه العوائق، وأن منهم من لا يستطيع ذلك فيصير ضحية للتوتر والإجهاد والإحباط واليأس والمشاعر السلبية نتيجة لصعوبة ما يواجهه من مهام ومن ثم تظهر أهمية مفهوم الصمود الأكاديمي كونه يساعد ويمد الطلاب بأهم الأساليب والوسائل التي تعينهم على توظيف إمكانياتهم وقدراتهم لتجاوز الحن الأكاديمية من خلال الوعي بالمشكلة وإعادة تفسيرها والتعامل معها. (غزة حسن، 2023، ص413)

خلاصة الفصل:

يعتبر الصمود الأكاديمي من المواضيع الهامة لانسجام الطالب مع الحياة الجامعية والتي يحقق فيها الطالب جميع أهدافه برغم من تعرضه لمواقف صعبة التي قد تعوق تقدمه، والقدرة على استعادة توازنه النفسي بعد تعرضه للصعوبات الأكاديمية، وقد يتخذ الطالب هذه العقبات كتحد ودافع ويظل يثابر لتحقيق النجاح الأكاديمي، كما يمكن أن يتغير مستوى الصمود الأكاديمي من طالب إلى آخر، كما يتغير داخل الطالب نفسه تبعاً للمرحلة العمرية وتبعاً لعوامل الوقاية وعوامل الخطر المحيطة به ويعد الصمود الأكاديمي من أهم المتغيرات ذات الأثر الكبير على المستقبل الأكاديمي للطالب والذي يُرجع إليه الكثيرون نجاح طلاب دون غيرهم في تحقيق نتائج إيجابية على المستوى الأكاديمي وفي قدرتهم على مواجهة المشكلات الأكاديمية والحياتية بصفة عامة.



الجانب الميداني

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

1- المنهج المستخدم في الدراسة

2- الدراسة الاستطلاعية وحيثياتها

3- مجتمع وعينة الدراسة

4- حدود الدراسة

5- ادوات الدراسة

الاساليب الاحصائية

تمهيد:

بعد عرض الجانب النظري لهذه الدراسة والتعريف على أهم ما يتعلق بمتغيرات الدراسة سوف نتطرق في هذا الفصل إلى الجانب الميداني والذي يمثل نقطة الانتقال من الجانب المجرد إلى المحسوس، حيث تناولنا في هذا الفصل عرض الإجراءات المنهجية للدراسة، بداية بالمنهج المتبع

ثم الدراسة الاستطلاعية وحيثياتها، وكذا مجتمع وعينة الدراسة، أيضا حدود الدراسة وأدواتها وصولاً إلى الأساليب الإحصائية المعتمدة.

1- منهج الدراسة :

يتم اختيار منهج الدراسة وفقا للعديد من الاعتبارات المعينة ومنها طبيعة الموضوع المراد دراسته والهدف من البحث ونوعية البيانات والمعلومات التي يجمعها الباحث حيث يعمل على تحليل وتفسير للوصول إلى التعميمات المناسبة.

ويعرف المنهج هو الوسيلة او الطريقة التي من خلالها الوصول الى حقيقة او مجموعة من الحقائق في أي موقف من المواقف ومحاولة اختيارها لتأكد من صلاحيتها في مواقف أخرى وتعميمها.(حامدي، وبن علي، 2015،ص،132)

وقد اتبعنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي بأسلوب الارتباط والفروق الذي يهدف الى جمع البيانات الدقيقة عن الظاهرة لكونه يكشف عن العلاقة بين الضغوط الحياة والصمود الأكاديمي لدى الطالب العامل ويبين وصف وتحليل الظاهر المستهدفة في الواقع ويهتم بوصفها بشكل دقيق ويعبر عنها تعبيراً كمياً وكيفياً.

2- الدراسة الاستطلاعية وحيثياتها:

بعد سحب الترخيص من إدارة القسم توجهنا إلى كلية العلوم الاجتماعية والانسانية بجامعة الوادي. وذلك قصد استطلاع مجتمع الدراسة، حيث تقدمنا أيام 2023/03/09-02/29. لزيارة القاعات التدريس بهدف توضيح سبب الزيارة والتعريف بالموضوع و أهميته لطلبة بجامعة العمال، وبعد التعرف عليهم ثم وضعنا موضوع الزيارة ألا وهو ضغوط الحياة وعلاقته بالصمود الأكاديمي لدى الطالب الجامعي العامل ومدى اهميته بالنسبة لهم لتحقيق هدفها. وبعدها قمنا بتوزيع الاستبيانات على الطلبة العمال بقسم علم النفس وعلوم التربية أي عينة الدراسة. وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى:

1-2- التأكد من إمكانية إجراءات الدراسة الميدانية.

2-2- التعرف على عينة الدراسة وخصائصها وكيف تعامل معها.

3-2- الوقوف على أهم المشكلات التي قد تواجهها وكيفية التعامل معها .

4-2- معرفة مدى ملائمة أدوات الدراسة لطبيعة العينة.

3-مجتمع وعينة الدراسة :

مجتمع الدراسة هو المجتمع الذي يسحب منه الباحث عينة بحثه أو مجموعة من المفردات تشترك فيها صفات محدودة ومعينة من قبل الباحث.

ويتألف مجتمع الدراسة من الطلبة العمال بقسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة الوادي والتي بلغ عددهم 147 طالبًا وطالبة.

تعرف العينة على أنها "نموذج يشمل جزءا من وحدات المجتمع الأصلي المعني بالبحث و تحمل صفاته المشتركة فهو الجزء أو النموذج ويعطي الباحث عن الدراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الأصلي خاصة في صعوبة استحالة دراسة كل تلك الوحدات". وتكونت عينة الدراسة الحالية من(100) طالبة وطالب العاملين من المرحلة الجامعية تم اختيارهم بطريقة قصدية من قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي (2024/2023) بعد تحديد العينة المراد اجراء الدراسة بها تم الاتصال برئيس القسم علم النفس وعلوم التربية بالجامعة بهدف شرح الغرض من الدراسة و كيفية اجرائها وبعد أخذ التصريح بتطبيق تم اختيار العينة من الطلبة الجامعيين العمال وهي ممثلة كما يلي:

جدول رقم(2): يمثل توزيع افراد مجتمع العينة .

النسبة	العدد	السنة الجامعية
3.6%	4	سنة ثانية
6.80%	10	سنة ثالثة
12.92%	19	سنة اولى ماستر
77.55%	114	سنة ثانية ماستر
100%	147	مجموعة

تم تطبيق مقياس ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي على عينة(120) طالبة وطالبة عاملين من جامعة الشهيد حمه لخضر بعد استلام الاستبيانات والقيام بعملية التفرغ تحصلنا على عينة مكونة من(100) طالب وطالبة عاملين.

4- حدود الدراسة :

4-1- الحدود الموضوعية: تناولنا في دراستنا الحالية موضوع "ضغوط الحياة وعلاقتها بالصمود الأكاديمي

لدى الطالب العامل بالمرحلة الجامعية" أجريت الدراسة الميدانية بالجامعة الشهيد حمه لخضر- بالوادي.

4-2- الحدود الزمنية والمكانية: أجريت الدراسة الحالية خلال الفصل الثاني من السنة الجامعية

2024/2023 بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

5- أدوات الدراسة:

قد تتباين وتعدد وسائل وأدوات الحصول على المعلومات إذ يجب على الباحث أن يختار الوسائل التي تخدم موضوعه ولقد اعتمدنا في هذه الدراسة على الادوات التالية:

5-1- مقياس ضغوط الحياة:

تم تطبيق مقياس ضغوط الحياة الذي أعدته " زينب عبد العليم بدوى" (2014) وهو مقياس يتكون من(40) مفردة موزعة على ثلاثة ابعاد الأول ضغوط الحياة الأسرية ويحتوي على(10)مفردات البعد الثاني ضغوط الدراسية والعمل ويحتوي على(15)مفردة والبعد الثالث ضغوط الانفعالية والجسدية ويحتوي على 15مفردة ويتمتع بدرجة عالية من الخصائص السيكمترية الجيدة.

5-1-1- ثبات مقياس ضغوط الحياة: حسب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي من خلال معادلة ألفا كرونباخ

للمقياس ككل وبلغت المعامل(0.868)وحسب الاتساق الداخلي بين دراجات الطلاب في كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس بعد استبعاد درجة الفردية.

5-1-2- صدق المحكمين: تم عرضة المقياس في صورته الأولية على عدد من المختصين في مجال علم النفس

و أجري تعديل على بعض المفردات وفق لآرائهم ومن الامثلة ان المفردة(33)قد تغيرت من افتقد القدرة على أداء الاختبارات جيد عند العلاج ببعض الأولية والى افتقاد القدرة على التركيز اثناء أداء الاختبارات الدراسية عند الإصابة بمرض تعدلت المفردة (38)من الشعور بالاكتئاب عن التفكير في الامراض التي تصيبني اشعر بالضيق عندما التفكير في الامراض التي تصيبني وقد بلغ عدد المفردات المعدلة ثمانية 8 مفردات وكانت نسبة الاتفاق بين المحكمين(97%)من ما يشير الى توفير الشرط الصدق من المنظور والمحكمين.

5-1-3- صدق التحليل العملي التوكيدي: حسب صدق المقياس عن طريق التحليل العاملي التوكيدي واختبار صدق المقياس على متغير كامن واحد وحصل على مصفوفة الارتباطات بين أبعاد المقياس الثلاثة الضغوط الدراسية والعمل والضغوط والانفعالية والجسدية. (بدوي، 2014، ص، 15)

5-2- مقياس الصمود الأكاديمي:

تم تطبيق مقياس الصمود الأكاديمي الذي أعده في صورته الأجنبية "Siman Cassidy" (2016) وترجمته إلى العربية نوف بنت سعد ساعد اللحاني وهو مقياس يتكون من (30) مفردة موزعة على أبعاد المثابرة والتأثير السلبي والاستجابة الانفعالية والتأمل والتكيف لطلب المساعدة ويتمتع بخصائص سيكومترية جيدة.

5-2-1- صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس وصدق المحكمين من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال وصدق المفردات من خلال إيجاد معاملات الارتباط ما بين درجة عبارات البعد ومجموعة درجة الكلية للمقياس ثم تم حساب صدق التكوين الفرضي باستخدام معامل الاتساق الداخلي بين المحاور الثلاثة الرئيسية فيما بينها وبين الدرجة الكلية ودلائل الصدق الكافية دلت عليها المؤشرات الكمية والتي تم الحصول عليها حيث كانت القيم جميع معاملات الارتباط مرتفعة والتي تتراوح ما بين (0.320-0.839) وجميعها ذات دلالة احصائية عند المستوى (0.01) وهي مؤشر صدق مرتفع و مقبول تشير على دلائل صدق التكوين الفرضي للمقياس.

كما تمتعت عبارات المقياس بدلائل الثبات عالية ومقبولة حيث بلغت قيم معامل ألفا كرونباخ للأبعاد الثلاثة وللدرجة الكلية للمقياس كانت عالية ومقبولة تراوحت من (0.869) إلى (0.745) وجميعها مؤشر على دلالات ثبات المقياس. (الليحاني ، دت.ص، 275-288)

5-2-1- ثبات المقياس:

وقد قمنا في الدراسة الحالية من إعادة التأكد من ثبات مقياس ضغوط الحياة ومقياس الصمود الأكاديمي على عينة من الطلبة الجامعيين العمّال بطريقة ألفا كرونباخ كون أن ألفا كرونباخ يتوافق والمقاييس ذات التدرج الثلاثي فما فوق في الأوزان وهذا ينطبق على مقاييس المطبقة في الدراسة الحالية، والجدول التالي يعرض ذلك:

جدول رقم (3): يوضح معاملات الاتساق لألفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية ومقياس الصمود الأكاديمي لدى الطلبة العمال

المقاييس	معامل ألفا كرونباخ	عدد البنود
ضغوط الحياة	0.65	30

31	0.85	الصمود الأكاديمي
----	------	------------------

من خلال الجدول رقم (3) يوضح معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لقياس اتساق البنود بمقياس ضغوط الحياة، ومقياس الصمود الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين العمّال، نلاحظ أن قيم معاملات الثبات مقبولة إلى عالية لدرجة والوثوق بها في جمع بيانات هذه الدراسة.

6- الأساليب الإحصائية:

وتتمثل الأساليب الإحصائية من خلال تطبيق البرنامج الاحصائي SPSS فيما يلي:

6-1- الإحصاء الوصفي:

- المتوسطات الحسابية.
- الانحرافات المعيارية.
- المضلعات التكرارية
- معامل ارتباط بيرسون.

6-2- الإحصاء الاستدلالي:

- اختبار كاي² اللابارامتري لحسن التطابق للكشف عن دلالة الاختلاف بين مستويات ضغوط الحياة ومستويات الصمود الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين العمّال.
- اختبار تحليل التباين f للكشف عن دلالة الارتباط بين ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين العمّال.
- اختبار "ت" T_{test} لعينتين مستقلتين، للكشف عن دلالة الفروق بين الطلبة الجامعيين العمّال على مقياسي ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي تبعا للجنس (ذكور/إناث) والحالة الاجتماعية (متزوج/متزوج).

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد:

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة.

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى

1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة

1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة

1-5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة

1-6- عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة

1-7- عرض وتحليل نتائج الفرضية السابعة

2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة.

2-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

2-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

2-3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

2-4- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة

2-5- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة

2-6- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية السادسة

2-7- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية السابعة

3- الاستنتاج العام.

تمهيد:

بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية وتفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً، سيتم من خلال هذا الفصل عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق مقياس ضغوط الحياة ومقياس الصمود الأكاديمي على الطلبة الجامعيين العمّال، وسينتهي بتفسيرها ومناقشتها.

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تتميز ضغوط الحياة لدى أغلبية الطلبة الجامعيين العمّال بمستوى مرتفع.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار " χ^2 " Chi-square.test الالابارامتري لحسن التطابق، وبعد التأكد من افتراضات اختبار " χ^2 " وشروطه كانت النتائج كالتالي: تجدر الإشارة أن الحرف "ت" يعني التكرارات في كل جداول العرض:

جدول رقم(4): يوضح دلالة الاختلاف بين مستويات ضغوط الحياة لدى الطلبة الجامعيين العمّال

الدالة الاحتمالية	Df	القيمة الاحتمالية	قيمة كا ²	%	ت	مستويات ضغوط الحياة
دالة	2	0.001	13.82	36	36	منخفضة
				17	17	معتدلة
				47	47	مرتفعة
				100	100	المجموع

$$\chi^2_{(df=2, \alpha \leq 0.05)} = 5.99$$

يتبين من الجدول(4): أن الاختلاف بين مستويات ضغوط الحياة لدى الطلبة الجامعيين العمّال اختلاف دال إحصائياً، بدليل أن قيمة كا² المحسوبة المقدرة بـ: 13.82 أكبر من قيمة كا² الجدولة المقدرة بـ: 5.99، وبقيمة احتمالية محسوبة (0.001) أصغر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، أي يوجد اختلاف حقيقي بين مستويات ضغوط الحياة لدى الطلبة الجامعيين العمّال.

وللتوضيح: نجد أن تكرار الطلبة الجامعيين العمّال بالمستوى المرتفع لضغوط الحياة المقدر بـ: 47 بنسبة 47% وهي الأكبر، بالمقابل نجد تكرار الطلبة الجامعيين العمّال بالمستوى المنخفض لضغوط الحياة المقدر بـ: 36 بنسبة 36%، أما تكرار الطلبة الجامعيين العمّال بالمستوى المعتدل لضغوط الحياة المقدر بـ: 17 بنسبة 17%. وهذه

النتيجة تدفعنا إلى القبول بالفرضية الأولى المنصوصة ب: تتميز ضغوط الحياة لدى أغلبية الطلبة الجامعيين العمّال بمستوى مرتفع.

1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

يتميز الصمود الأكاديمي لدى أغلبية الطلبة الجامعيين العمّال بمستوى مرتفع.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار " χ^2 " Chi-square.test (اللابارامتري لحسن التطابق، وبعد التأكد من افتراضات اختبار " χ^2 " وشروطه كانت النتائج كالتالي: تجدر الإشارة أن الحرف "ت" يعني التكرارات في كل جداول العرض:

جدول رقم (5): يوضح دلالة الاختلاف بين مستويات الصمود الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين العمّال

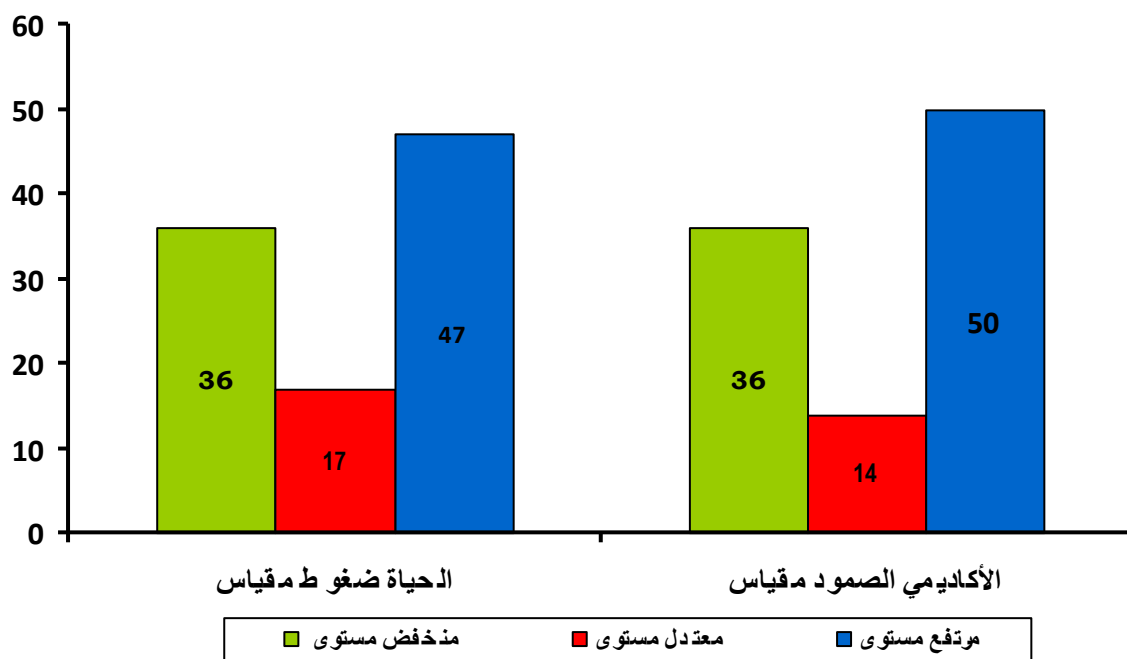
الدلالة الاحصائية	Df	القيمة الاحتمالية	قيمة كا ²	%	ت	مستويات الصمود الأكاديمي
دالة	2	0.000	19.76	36	36	منخفض
				14	14	معتدل
				50	50	مرتفع
				100	100	المجموع

$$\chi^2_{(df=2, \alpha \leq 0.05)} = 5.99$$

يتبين من الجدول (5): أن الاختلاف بين مستويات الصمود الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين العمّال اختلاف دال إحصائياً، بدليل أن قيمة كا² المحسوبة المقدرة ب: (19.76) أكبر من قيمة كا² الجدولة المقدرة ب: (5.99)، وبقيمة احتمالية محسوبة (0.000) أصغر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، أي يوجد اختلاف حقيقي بين مستويات الصمود الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين العمّال.

وللتوضيح: نجد أن تكرار الطلبة الجامعيين العمّال بالمستوى المرتفع للصمود الأكاديمي المقدّر بـ 50% بنسبة 50% وهي الأكبر، بالمقابل نجد تكرار الطلبة الجامعيين العمّال بالمستوى المنخفض للصمود الأكاديمي المقدّر بـ: 36 بنسبة 36%، أما تكرار الطلبة الجامعيين العمّال بالمستوى المعتدل للصمود الأكاديمي المقدّر بـ: 14 بنسبة 14%. وهذه النتيجة تدفعنا إلى القبول بالفرضية الثانية المنصوصة ب: يتميز الصمود الأكاديمي لدى أغلبية الطلبة الجامعيين العمّال بمستوى مرتفع.

والشكل التالي: يعرض بيانيا مستويات ضغوط الحياة ومستويات الصمود الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين العمّال.



الشكل رقم (3): يوضح مستويات ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين العمّال

يتضح من الشكل (3): أن تكرار الطلبة الجامعيين العمّال بالمستوى المرتفع لضغوط الحياة المقدر بـ: 47 وهو الأكبر، ويليه تكرار الطلبة الجامعيين العمّال بالمستوى المنخفض لضغوط الحياة المقدر بـ: 36، ثم يليه تكرار الطلبة الجامعيين العمّال بالمستوى المعتدل لضغوط الحياة المقدر بـ: 17. بالمقابل نجد أن تكرار الطلبة الجامعيين العمّال بالمستوى المرتفع للصمود الأكاديمي المقدر بـ: 50 وهو الأكبر، ويليه تكرار الطلبة الجامعيين العمّال بالمستوى المنخفض للصمود الأكاديمي المقدر بـ: 36، ثم يليه تكرار الطلبة الجامعيين العمّال بالمستوى المعتدل للصمود الأكاديمي المقدر بـ: 14.

1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين العمّال.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بتطبيق معامل ارتباط بيرسون (r_p)، واختبار (f) لدلالة الارتباط، وذلك بعد دراسة افتراضاته وشروطه التي تحققت، وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم(6):يوضح دلالة الارتباط بين ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين العمّال

المتغيرات	معامل ارتباط بيرسون r_p	قيمة f_c المحسوبة	درجة الحرية df	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
ضغوط الحياة	0.34	13.11	(98 و 1)	0.000	دال
الصمود الأكاديمي					

$$f_{t(df=98, \alpha \leq 0.05)} = 3.94$$

يتبين من الجدول(6) أن قيمة معامل ارتباط بيرسون $r_p=0.34$ وهو ارتباط دال احصائياً بين ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين العمّال، بدليل أن قيمة اختبار تحليل التباين f_c المحسوب المقدّر(13.11) أكبر من قيمة اختبار التباين f_t الجدول المقدّر(3.94) وبقية احتمالية(0.000) أصغر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). وهذه النتيجة تدفعنا إلى قبول الفرضية الثالثة القائلة أنه: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين العمّال.

1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الذكور والاناث من الطلبة الجامعيين العمّال على مقياس ضغوط الحياة.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار "ت" للعينات المستقلة، وذلك بعد التحقق من افتراضاته وشروطه، والجدول التالي يعرض نتائج اختبار "ت" والدلالة الإحصائية

جدول رقم(7): دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث من الطلبة الجامعيين العمّال على مقياس ضغوط الحياة

مقياس ضغوط الحياة	العينة N	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	الانحراف المعياري S	متوسط الفروق	قيمة t_c	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
ذكور	25	56.32	9.60	1.20	0.54	0.59	غير دال
إناث	75	55.12	9.65				

$$t_{t(df=98, \alpha \leq 0.05)} = 1.98$$

يتضح من بيانات الجدول(7) أن متوسط درجات الذكور من الطلبة الجامعيين العمّال على مقياس ضغوط الحياة بلغ(56.32) بانحراف معياري(9.60)، ومتوسط درجات الإناث من الطلبة الجامعيين العمّال على

مقياس ضغوط الحياة بلغ (55.12) بانحراف معياري (9.65)، كما جاءت نتيجة اختبار "ت" (0.54) أصغر من قيمة "ت" الجدولة (1.98)، بقيمة احتمالية (0.59) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). مما يدل على أن اختلاف الجنس (ذكور/إناث) لا يؤدي إلى التباين في درجات ضغوط الحياة لدى الطلبة الجامعيين العمّال. وعلى إثر هذه النتيجة نقبل بالفرضية الرابعة القائلة: لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الذكور والاناث من الطلبة الجامعيين العمّال على مقياس ضغوط الحياة.

1-5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:

لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الذكور والاناث من الطلبة الجامعيين العمّال على مقياس الصمود الأكاديمي.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار "ت" للعينات المستقلة، وذلك بعد التحقق من افتراضاته وشروطه، والجدول التالي يعرض نتائج اختبار "ت" والدلالة الإحصائية

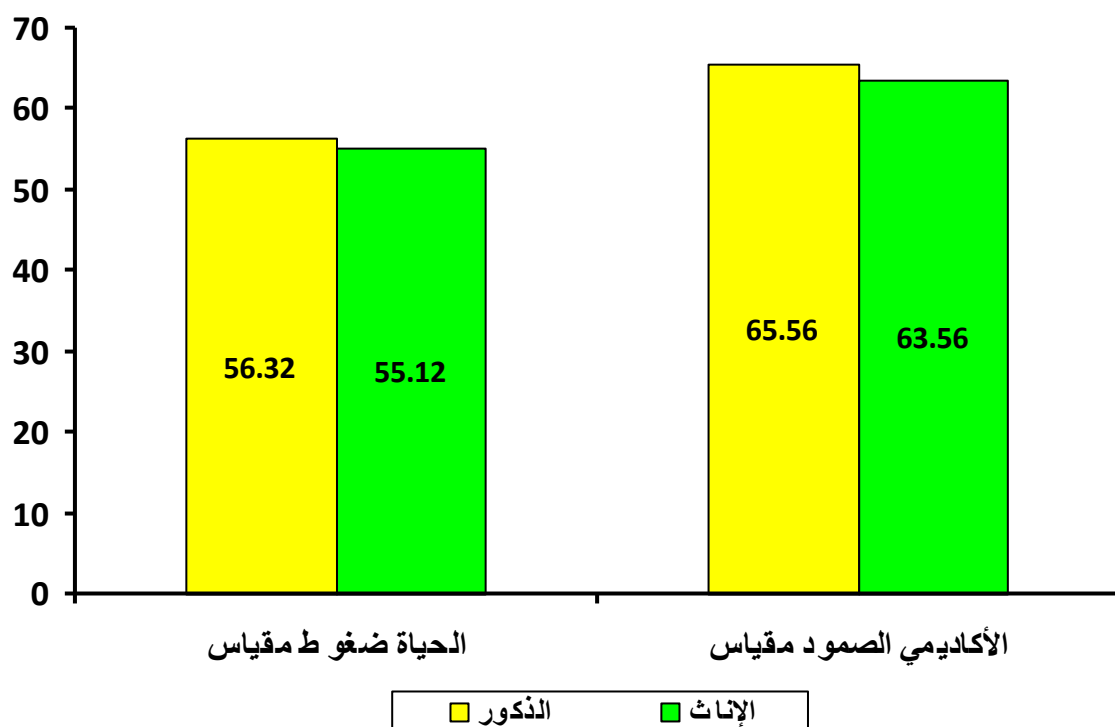
جدول رقم (8): يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث من الطلبة الجامعيين العمّال على مقياس الصمود الأكاديمي

الدلالة الاحصائية	القيمة الاحتمالية	قيمة t_c	متوسط الفروق	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	العينة N	مقياس الصمود الأكاديمي
غير دال	0.32	0.98	2	10.08	65.56	25	ذكور
				8.32	63.56	75	إناث

$$t_{t(df\ 98, \alpha \leq 0.05)} = 1.98$$

يتضح من بيانات الجدول (8) أن متوسط درجات الذكور من الطلبة الجامعيين العمّال على مقياس الصمود الأكاديمي بلغ (65.56) بانحراف معياري (10.08)، ومتوسط درجات الإناث من الطلبة الجامعيين العمّال على مقياس الصمود الأكاديمي بلغ (63.56) بانحراف معياري (8.32)، كما جاءت نتيجة اختبار "ت" (0.98) أصغر من قيمة "ت" الجدولة (1.98) بقيمة احتمالية (0.32) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). مما يدل على أن اختلاف الجنس (ذكور/إناث) لا يؤدي إلى التباين في درجات الصمود الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين العمّال. وعلى إثر هذه النتيجة نقبل بالفرضية الخامسة القائلة: لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الذكور والاناث من الطلبة الجامعيين العمّال على مقياس الصمود الأكاديمي.

والشكل التالي يلخص الفروق البيانية لمتوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث من الطلبة الجامعيين العمّال على مقياسي ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي.



الشكل رقم(4): يوضح الفروق البينائية لمتوسطي درجات الذكور والإناث من الطلبة الجامعيين العَمَّال على مقياسي ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي

يتضح من الشكل(4): أن متوسط درجات الذكور من الطلبة الجامعيين العَمَّال على مقياس ضغوط الحياة بلغ(56.32) قريب إلى حد ما من متوسط درجات الإناث من الطلبة الجامعيين العَمَّال على مقياس ضغوط الحياة بلغ(55.12).

بالمقابل نجد أن متوسط درجات الذكور من الطلبة الجامعيين العَمَّال على مقياس الصمود الأكاديمي بلغ(65.56) قريب إلى حد ما من متوسط درجات الإناث من الطلبة الجامعيين العَمَّال على مقياس الصمود الأكاديمي بلغ(63.56).

1-6- عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة:

لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الطلبة الجامعيين العَمَّال على مقياس ضغوط الحياة تبعا للحالة الاجتماعية(متزوج/غير متزوج).

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار"ت" للعينات المستقلة، وذلك بعد التحقق من افتراضاته وشروطه، والجدول التالي يعرض نتائج اختبار"ت" والدلالة الإحصائية

جدول رقم(9): يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات المتزوجين وغير المتزوجين من الطلبة الجامعيين العمّال على مقياس ضغوط الحياة

مقياس ضغوط الحياة	العينة N	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	الانحراف المعياري S	متوسط الفروق	قيمة t_c	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
متزوج	57	54.07	9.72	-3.14	-1.63	0.106	غير دال
غير متزوج	43	57.21	9.25				

$$t_{t(df\ 98, \alpha \leq 0.05)} = 1.98$$

يتضح من بيانات الجدول(9) أن متوسط درجات المتزوجين من الطلبة الجامعيين العمّال على مقياس ضغوط الحياة بلغ(54.07) بانحراف معياري(9.72)، ومتوسط درجات غير المتزوجين من الطلبة الجامعيين العمّال على مقياس ضغوط الحياة بلغ(57.21) بانحراف معياري(9.25)، كما جاءت نتيجة اختبار "ت" (-1.63) أصغر من قيمة "ت" الجدولة (-1.98)، بقيمة احتمالية(0.106) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). مما يدل على أن الاختلاف في الحالة الاجتماعية(متزوج/غير متزوج) لا يؤدي إلى التباين في درجات ضغوط الحياة لدى الطلبة الجامعيين العمّال. وعلى إثر هذه النتيجة نقبل بالفرضية السادسة القائلة: لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الطلبة الجامعيين العمّال على مقياس ضغوط الحياة تبعا للحالة الاجتماعية(متزوج/غير متزوج).

1-7- عرض وتحليل نتائج الفرضية السابعة:

لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الطلبة الجامعيين العمّال على مقياس الصمود الأكاديمي تبعا للحالة الاجتماعية(متزوج/غير متزوج).

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار "ت" للعينات المستقلة، وذلك بعد التحقق من افتراضاته وشروطه، والجدول التالي يعرض نتائج اختبار "ت" والدلالة الإحصائية

جدول رقم(10): يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات المتزوجين وغير المتزوجين من الطلبة الجامعيين العمّال على مقياس الصمود الأكاديمي

مقياس الصمود الأكاديمي	العينة N	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	الانحراف المعياري S	متوسط الفروق	قيمة t_c	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
متزوج	57	63.28	8.70	-1.81	-1.02	0.31	غير دال
غير متزوج	43	65.09	8.89				

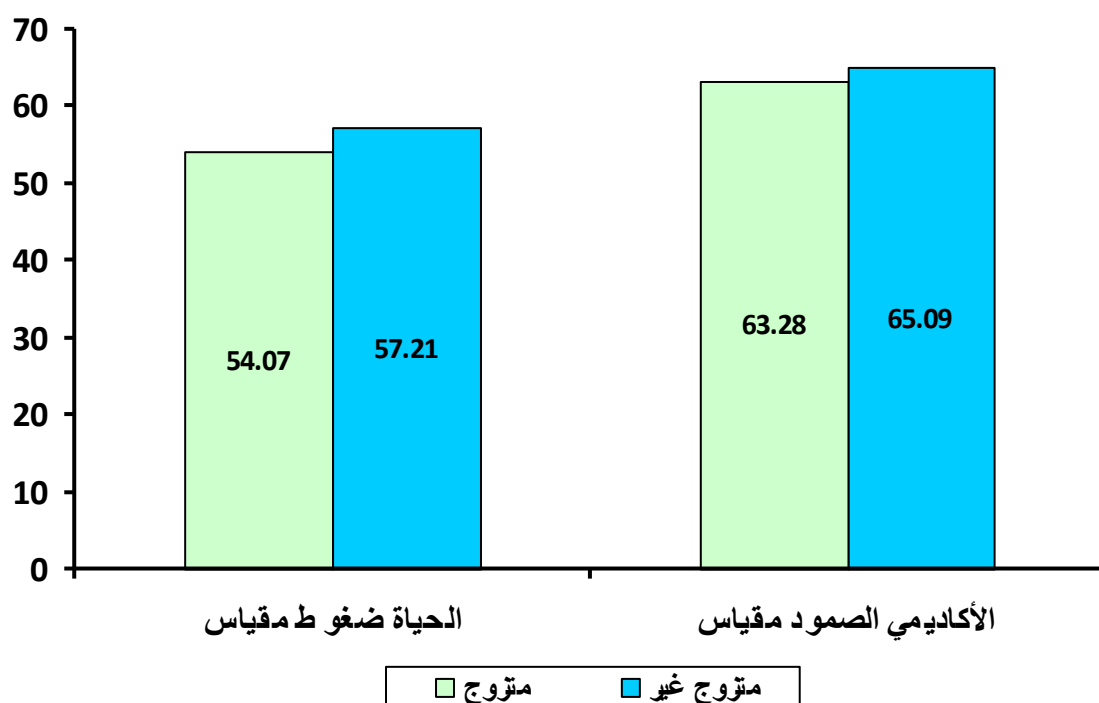
$$t_{t(df\ 98, \alpha \leq 0.05)} = 1.98$$

يتضح من بيانات الجدول (07) أن متوسط درجات المتزوجين من الطلبة الجامعيين العمال على مقياس الصمود الأكاديمي بلغ (63.28) بانحراف معياري (8.70)، ومتوسط درجات غير المتزوجين من الطلبة الجامعيين العمال على مقياس الصمود الأكاديمي بلغ (65.09) بانحراف معياري (8.89)، كما جاءت نتيجة اختبار "ت" (-1.02) أصغر من قيمة "ت" الجدولة (-1.98)، بقيمة احتمالية (0.31) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

مما يدل على أن الاختلاف في الحالة الاجتماعية (متزوج/غير متزوج) لا يؤدي إلى التباين في درجات الصمود الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين العمال. وعلى إثر هذه النتيجة نقبل بالفرضية السابعة القائلة: لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الطلبة الجامعيين العمال على مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً للحالة الاجتماعية (متزوج/غير متزوج).

والشكل التالي يلخص الفروق البيانية لمتوسط درجات المتزوجين ومتوسط درجات غير المتزوجين من الطلبة الجامعيين العمال على مقياسي ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي.

الشكل (05):



الشكل رقم (5): يوضح الفروق البيانية لمتوسطي درجات المتزوجين وغير المتزوجين من الطلبة الجامعيين العمال على مقياسي ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي

يتضح من الشكل(5): أن متوسط درجات المتزوجين من الطلبة الجامعيين العمّال على مقياس ضغوط الحياة بلغ(54.07) أقل نسبيا من متوسط درجات غير المتزوجين من الطلبة الجامعيين العمّال على مقياس ضغوط الحياة بلغ(57.21).

بالمقابل نجد أن متوسط درجات المتزوجين من الطلبة الجامعيين العمّال على مقياس الصمود الأكاديمي بلغ(63.28) قريب إلى حد ما من متوسط درجات غير المتزوجين من الطلبة الجامعيين العمّال على مقياس الصمود الأكاديمي بلغ(65.09).

2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة.

2-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الاولى:

تنص الفرضية الاولى على أن ضغوط الحياة لدى الطلبة العمال بكلية العلوم الاجتماعية والانسانية بقسم علم النفس وعلوم التربية تتميز بمستوي مرتفع وتقدر نسبته بـ 47% ويمكن أن تفسر النتيجة على أن الطلبة العمال المتوقع منهم كطلبة وعمال أن يقوموا بعدة أدوار و مسؤوليات والقيام بكثير من الاعمال عالية من الكفاءة والمهارة، لإرضاء المحيطين بهم كالأهل و الأولاد والأقارب والأصدقاء والجيران، كل من لهم به من علاقة و الذي يشكل لهم مصدرا من التوتر والانزعاج ناهيك عن أدوارهم كطلبة يدرسون في جامعة لها قوانين وقرارات وأنظمة التي تجبرهم على الكثير من المسؤوليات والحضور الى المحاضرات والامتحانات و إجراء البحوث والواجبات. كذلك من وجه اخر نجد انهم مسؤولين اتجاه وظيفتهم من اداء العمل بشكل جيد والدوام الرسمي ومشكلاته التي تسبب له ضغوطا نفسية في الأساس فالطالب العامل من جهة مقيد بالعمل الذي يعتبر هو مكسب الرزق الذي يعيش به وازدياد أعباء الحياة مما يجبره العيش على الهامش وتحت الضغوط ويضع نفسه أمام مشكلات لا مخرج منها، كذلك طبيعة الحياة والجو الأسري ونمط الحياة والوضع الاقتصادي كذلك التطور السريع والتكنولوجي للعالم الذي يجعل الطالب تحت التفكير والقلق فيقع فريسة لضغوط الحياة. إذ نجد أن نتيجة دراستنا الحالية تتفق بشكل كبير مع دراسة (غادة عبد العال 2020). على ان مستوى ضغوط الحياة لدى الطلبة الجامعيين حيث كانت في الدرجة الأولى الضغوط الأسرية.

2-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تقول الفرضية الثانية على أن الصمود الأكاديمي لدى الطلبة العمال بكلية العلوم الاجتماعية والانسانية بقسم علم النفس وعلوم التربية يتميز بمستوى مرتفع، من خلال الجدول (05) يوضع ان مستوى الصمود الأكاديمي مرتفع حيث قدرت نسبة 50% وهذا يعود الى رغبة الطلاب بتحقيق مستويات عالية من الأداء أي أن الطلاب الجامعيين في هذه المرحلة وما تلقوه من معلومات معرفية واكتساب الخبرة من الحياة والعمل والتفاؤل الإيجابي لديهم أيضا قدرتهم على التكيف مع ضغوط الحياة، كما أنهم لديهم قدرة هائلة على تفسير الإيجابي للمواقف الصعبة وتقبل حقيقته والتعامل معه بمرونة. قد يكون أيضا بلوغ الطلبة العمال من الاستقرار الذاتي والقدرة على الموزان بين الدراسة والعمل مما يجعله يحدد أهدافه بصورة أدق وقادر على هذه الأهداف، أيضا عامل الخبرة الذي اكتسبه الطلبة العمال في المراحل الأكاديمية السابقة الذي جعلهم قادرين على البحث والدراسة والعمل والتوفيق بينهما، كما أنهم لديهم القدرة على تجاوز الصعوبات مما يدفعهم لبذل المزيد من الجهد إذ يزداد في صمودهم الأكاديمي. كما أن الأفراد الصامدون أكاديميا يتسمون بتقدير الذات والثقة بالنفس والدافعية للإنجاز. من هنا يمكننا القول ان تمتع الطالب بمستوي الصمود المرتفع اصبح مطلباً أساسياً لتخطي المشكلات والتحديات والاحداث الضاغطة التي تعرقل دراستهم حيث يرى "سناپ وميلر" slnape/ miller2008 أن هناك عوامل داعمة لصمود الفرد تتمثل في عوامل متعلقة بالفرد نفسه الايجابية، المهارات الاجتماعية وموضع الضبط الداخلي وعوامل متعلقة بالأسرة كالمساندة والعلاقات الجيدة والصدقة الوثيقة مع الآخرين والعوامل المتعلقة بالبيئة المحيط كال دعم الاسرى والمدرسي والخبرات الدراسية الناجحة والتفاعل الاجتماعي مع الأقران والأصدقاء والمشاركة في الأعمال التطوعية. ويرى "سولبرج وآخرون" salbergetal2002 ان الطلاب الأكثر صمودا لهم دافعية داخلية تساعد في التغلب على التحديات والعقبات الأكاديمية ولهم القدرة على التأقلم ومهارات التعايش وغالبا ما يحلون الضغوط التي يواجهونها الى فرص التعليم والنمو المعرفي والعلمي وقد وجد "كامبل وستيل" وزملائهم ارتباط إيجابي بين الصمود والتأقلم مع التوجهات المهمة والعمل بنشاط إذا يركز هذا المفهوم على مواطن القوة ومصادر المقاومة لدى الأفراد ويكسبه القدرة على التفاعل مع عوامل الخطر ومواجهه الأحداث الضاغطة من هنا يسترجع قدراته ويحفظها على الأداء الفعال بالرغم من الظروف الضاغطة.

2-3- تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

ترى الفرضية الثالثة أنه توجد علاقة بين ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي لدى الطلبة العمال ويتبين من خلال الجدول رقم (06) انه توجد علاقة ارتباطية بين ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي لدى الطلبة العمال. وهذا يعود إلى أن الطلبة العمال معرضين لضغوطات عديدة والتي تنعكس على المستوى أدائهم وعدم شعورهم بالرضا عن الدراسة حيث يعانون منها بمقدار كبيراً من الضغوط عبر مراحل الدراسة المختلفة منها الضغوط الأكاديمية، والتي تعيق الاستذكار والتحصيل و الامتحان ونظام التقويم، وبعض الضغوط تكون تأثيراتها ايجابية فهذه الضغوطات تجعل الطالب صامدا تجعله يذاكر بجد قبل الامتحانات وتزوده بالطاقة التي يحتاجها حتى يكون أكثر فاعلية وابداعاً ونجاحاً في الاداء. فالطالب المدرك للضغوطات التي يعانيها لديه القدرة على التعامل والتعايش معها ومواجهتها وبالتالي يتعايش مع ضغوط الحياة المختلفة ولا ينظر إليها بأنها مصدراً تهدد حياته واستقراره ولديه المهارات والخبرات الكافية التي تمكنه من التأقلم مع طبيعة الضغوط أيا كانت مصادرها وأسبابها، ولا تشكل له عائق في مسيرته الدراسية يظل صامداً أكاديمياً متمسكاً بأهدافه حيث يعتبر الصمود الأكاديمي من أهم المتغيرات المؤثرة في حياة الطالب التي تساعد على مواجهة الضغوط والمشكلات ومن ثم نجاحه وتمكينه من تحقيق نتائج إيجابية على المستوى الأكاديمي كي تساعد في خفض التوتر والقلق مما يمكنه من النجاح والتفوق وتحقيق أهدافه رغم الضغوطات الدراسية والحياتية، فضلاً عن التخطيط الجيد واستغلال وقته بشكل الصحيح. وتتفق نتيجة الدراسة مع العديد من الدراسات منها (يسرا شعبان ابراهيم بلبل 2019) بأنها توجد علاقة بين ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي فالضغوط الحياة بمختلف أشكالها يكون لديها تأثير إيجابي ونقاط القوة للطالب إذا جعله متكيف مع البيئة المحيطة بها لتحقيق هدفها بطريقة سليمة.

2-4- تفسير ومناقشة الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على انه لا توجد فروق بين الذكور والإناث من الطلبة الجامعيين العمال على مقياس ضغوط الحياة والجدول (07) يوضح أن درجة الذكور من الطلبة العمال على مقياس الضغوط الحياة بلغ (56.32) ومتوسط درجة الإناث من الطلبة الجامعيين العمال بلغ (55.12). وتفسر النتيجة على أنه معظم الدراسات في هذا المجال تشير الى عدم وجود تأثيرات لمتغير الجنس في مدى التأثير بضغط الحياة. ففي دراسة أجراها "جيك وميتز Jick و Mitz" (1980) وجد ان العاملين الذكور والاناث لا يختلفون في مقدار الضغوط التي يتعرضون لها. ولا في مظاهر الضغوط لديهم كما وجد ان الاناث يظهرن علامات اضطراب سيكولوجية بدرجة اكبر من الذكور عند التعرض لمواقف ضاغطة ومنا اضطرابات القلق في حين يظهر الذكور

اضطرابات القلبية. وفي دراسة اجراها "مارتوكشيو وأوليري" O'leqry و Maetocchio (1989) أظهرت التحليلات للفروق بين الذكور والإناث عدم وجود تأثيرات واضحة لكيفية تأثر كلا الجنسين بالضغط، وفي التحليل الكلي وعند تقسيم العينة بالمقاييس السيكلولوجية والبدنية وجد أن الارتباط بين الضغط والجنس هو صفر. وذلك يدل على أن الطلبة الذكور والإناث العمال متساويين في المسؤوليات ودرجات الضغط فكل منهم لديها مسؤوليات وأولويات تسبب له ضغوطا وعدم تكيفهم مع الواقع، ويتضح ذلك أنهم يشعرون بنفس المستوى من الضغوط ولا فرق بينهم فكلاهما يدرس ويعمل معا هذا من ناحية ومن ناحية أخرى في توزيع المهام بينهما دون تفريق بينهم وهذا يجعل الطلبة العمال يتقاسمون نفس الضغوط ومواجهتها معا.

2-5- تفسير ومناقشة الفرضية الخامسة:

تُقر هذه الفرضية على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث من الطلبة الجامعيين العمال على مقياس الصمود الأكاديمي، تم التوصل إلى أنه أن متوسط درجات الذكور من الطلبة الجامعيين العمال على مقياس الصمود الأكاديمي بلغ (65.56)، ومتوسط درجات الإناث من الطلبة الجامعيين العمال على مقياس الصمود الأكاديمي بلغ (63.56)، مما يدل على أن اختلاف بين الجنس (ذكور/ إناث) لا يؤدي إلى التباين في درجات الصمود الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين العمال، وذلك راجع إلى أن الأسر أصبحت تتبع نفس معايير التنشئة الاجتماعية، كما أن المجتمع أصبح لا يفرق بين الذكور والإناث في الدراسة والعمل وفي تحمل المسؤوليات، ونتيجة لذلك فكل من الذكور والإناث عرضة للضغوط المختلفة داخل البيئة الجامعية وكل منهم يستطيع استخدام أساليب وطرق تجعله يتكيف مع ما يواجهه من مواقف ضاغطة، كما أن كل من الذكور والإناث لديه العزيمة والاصرار على الصمود في وجه التحديات والصعاب التي تواجههم أثناء دراستهم.

اتفقت هذه الدراسة، مع دراسة (رياض سليمان، 2020): حيث توصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الصمود الأكاديمي لدى طلاب الدبلوم العام في التربية ودراسة (2015)، Baltaci، Karatos (في عدم وجود فروق بين الذكور والإناث، واختلفت مع دراسة (Marales، 2008) حيث أسفرت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الصمود لصالح الإناث.

2-6- تفسير ومناقشة الفرضية السادسة:

تقر هذه الفرضية بعدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب الجامعة العاملين على مقياس ضغوط الحياة تبعاً للحالة الاجتماعية (متزوج/غير متزوج)، أن متوسط درجات المتزوجين من الطلبة الجامعيين العمّال على مقياس ضغوط الحياة بلغ (54.07)، ومتوسط درجات غير المتزوجين من الطلبة الجامعيين العمّال على مقياس ضغوط الحياة بلغ (57.21)، كما جاءت نتيجة اختبار "ت" - (1.63-) أصغر من قيمة "ت" الجدولة (1.98-) مما يدل على أن الاختلاف في الحالة الاجتماعية (متزوج/غير متزوج) لا يؤدي إلى التباين في درجات ضغوط الحياة لدى الطلبة الجامعيين العمال. وتفسر هذه النتيجة على أنهم يواجهون نفس الظروف الاجتماعية والأسرية والمهنية والتشابه النسبي في المسؤوليات وتحمل الأعباء المالية والصعوبات الدراسية، هذا من جانب والجانب الآخر يكمن في بعض الصفات الشخصية المشتركة بينهم أو إلى درجة التفكير المتقارب فالطالب العامل المتزوج تفكيره دائماً في أسرته وكيف يبني ويطور منها والطالب العامل الغير متزوج نجده مضغوط فكرياً في تخطيطه والتأسيس لأسرة. كذلك علاقته الخارجية ومدى توترها أو مرونتها فإذا كانت جميع علاقاته مرنة وجيدة مع الآخرين تجعله في بيئة أسرية واجتماعية جيدة. أما إذا كانت متوترة قد يسودها الحسد والمشكلات حيث تصبح مصدر من مصادر الضغوطات لديه.

2-7- تفسير ومناقشة الفرضية السابعة:

تقوم هذه الفرضية على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة الجامعة العمال في مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً للحالة الاجتماعية (متزوج/غير متزوج) وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار "ت" للعينات المستقلة حيث أن متوسط درجات المتزوجين من الطلبة الجامعيين العمّال على مقياس الصمود الأكاديمي بلغ (63.28) ومتوسط درجات غير المتزوجين من الطلبة الجامعيين (1.025-) أصغر من قيمة "ت" (1.98-) (الجدولة)، مما يدل على أن الاختلاف في الحالة الاجتماعية (متزوج/غير متزوج) لا يؤدي إلى التباين في درجات الصمود الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين العمال. ويمكن تفسير ذلك بأن الطالب الجامعي العامل في هذه المرحلة أصبح أكثر نضجاً ووعي بالمسؤولية تجاه ما يعترضه من صعوبات أكاديمية وهذا النضج المكتسب من عامل الزمن والتجارب الشخصية والتوترات التي تعترضه في إطار العمل، والتي تفرض عليه التكيف معها والقدرة على مواجهتها مستقبلاً، كذلك الأمر بالنسبة للمتزوجين، فالحياة الزوجية والأسرية وما يعترضها من مشكلات جعلتهم أكثر خبرة في التعامل مع الصعوبات، ومن ناحية أخرى التطور التكنولوجي (الإنترنت مثلاً) وتوفر معظم البيوت

على مختلف الأجهزة الكهرو منزلية والتي سهلت على الطالب العامل المتزوج وجعله أكثر تفرغاً في مجال الدراسة، وأيضاً الدعم الأسري ومشاركة الزوجين في رعاية الأطفال والقيام بالأعمال المنزلية، وهذا ما أكدته دراسة (رياض سليمان) فالمساعدة الاجتماعية المقدمة للفرد من الأسرة وكذلك الأصدقاء تعتبر من عوامل الحماية التي تؤثر بشكل قوي على درجة صمود الفرد، كما أن ذلك التأثير قد يساعد في قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الضاغطة.

3- الاستنتاج العام:

كان المغزى من هذه الدراسة هو التعرف على مستوى كل من الضغوط والصمود الأكاديمي ومعرفة العلاقة بين ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين العمال بقسم علم النفس وعلوم التربية بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية-جامعة حمة لخضر بالوادي، ولمعرفة طبيعة هذه العلاقة، قمنا باستخدام مقياس ضغوط الحياة. ومقياس الصمود الأكاديمي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروفة اختصاراً باستخدام SPSS تم التوصل إلى أن:

- نتائج الفرضية الأولى أظهرت تميز ضغوط الحياة لدى أغلبية الطلبة الجامعيين العمال بمستوى مرتفع. وهذا ناتج على ما يواجهونه من مشكلات وصعوبات أكاديمية، بالإضافة إلى ضغوط الأسرية والاقتصادية وضغوط العمل التي تتمثل في تعنت بعض المسؤولين وعدم تسهيل مزاولة موظفيهم لساعات الدراسة والتقييد بما جاء به القانون وهو الحق للموظف بمزاولة الدراسة لأربع ساعات فقط وهذا الأمر غير كافٍ بالنسبة لطالب العامل وما يخلق لديه ضغط كبير.

- كما أظهرت نتائج الفرضية الثانية بارتفاع مستوى الصمود الأكاديمي لدى أغلبية الطلبة الجامعيين العمال ويمكن إرجاع هذا باعتبار أن الصمود سمة فطرية متأصلة يمتلكها كل شخص بدرجة ما، وعملية من الممكن تعزيزها من خلال عوامل الوقاية عند التعرض لموقف سلبي فكلما زادت عوامل الوقاية لدى الطلبة مع القدرة على التوظيف زاد ذلك من درجة صمودهم الأكاديمي، هذا من جانب ومن جانب آخر رغبة الطالب الجامعي العامل بتحقيق مستويات عالية من الأداء الأكاديمي، من أجل التميز والحصول على ترقية أفضل في مجال عمله.

- الفرضية الثالثة فكانت تهدف إلى التعرف على العلاقة بين ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي حيث جاءت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي لدى الطالب الجامعيين العمال. هنا

- راجع إلى أن الطلبة العمال معرضين لجميع الضغوطات من مصادر مختلفة وقد تنعكس بعض الضغوط إيجابيا إذ تتحول هذه الضغوط الى مواطن قوة تعزز صمودهم الأكاديمي.
- الفرضية الرابعة تهدف الى أنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (الذكور/الإناث) على مقياس ضغوط الحياة. إذ يعود إلى أن الطلبة متساوين في الضغوط والمواقف والمشكلات الأكاديمية والمهنية وحتى الأسرية ودرجة المسؤوليات.
- الفرضية الخامسة تهدف إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (الذكور/الإناث) على مقياس الصمود الأكاديمي. وهذا راجع الى التنشئة الاجتماعية الحديثة التي لا تفرق بين (الذكور/الإناث) ودعم ومساندتهم من طرف الأسرة.
- الفرضية السادسة تهدف إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ضغوط الحياة بين الطلبة (المتزوجين /الغير متزوجين). وهذا راجع لتشابه في الضغوط المهنية والدراسية والتشابه النسبي في الأعباء والمسؤوليات الأسرية والمنزلية فكلما كانت للمتزوج ضغوط أسرية (الزوج، رعاية الابناء)، لدى الغير متزوج ضغط في التخطيط للزواج واختيار شريك الحياة.
- الفرضية السابعة عدم وجود فروق بين الطلبة العمال على مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً للحالة الاجتماعية (متزوج/ غير متزوج) ويرجع ذلك الى العوامل الوقاية الشخصية والأسرية والمجتمعية التي تكمن وراء الصمود المرتفع للمتزوجين أو الغير المتزوجين، فكلما زاد عدد عوامل الوقاية لدى الطلبة العمال مع قدراتهم على التوظيف زاد ذلك من درجة صمودهم الأكاديمي.

خلاصة

خلاصة:

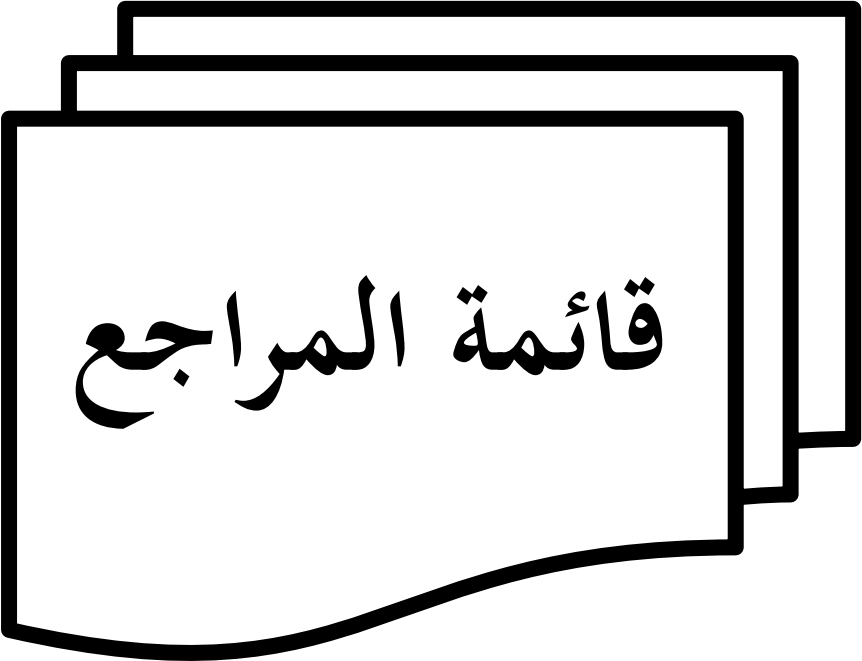
يعد موضوع ضغوط الحياة من المواضيع المهمة في إطار البحث العلمي ، في السنوات الأخيرة باعتباره جزء لا يتجزأ من حياة الفرد الشخصية والاجتماعية والمهنية والأكاديمية ، فالضغوطات التي يتعرض لها الفرد خلال حياته اليومية عادةً ما تسبب له توترات وتعيق تقدمه في نواحي كثيرة ، حيث أنه هناك من الأشخاص من يملك صموداً يمكنه من مواجهة هذه الضغوطات ويستجيب لها استجابةً ايجابية، تمكنه من التكيف معها والقدرة على التغلب عليها، ومن هذا المنطلق قمنا بهذه الدراسة ، اذ يتمحور الهدف الرئيسي فيها حول التعرف عن مستوى كل من ضغوط الحياة و الصمود الأكاديمي ومعرفة العلاقة بين ضغوط الحياة والصمود الأكاديمي لدى الطلبة العمال باختلاف الجنس والحالة الاجتماعية ومعرفة الفروق بينهما. من هنا يتضح لنا مدى تأثير ضغوط الحياة وعلاقتها، بالصمود الأكاديمي على الطالب الجامعي العامل ، مما لاشك فيه أنه توكل له مجموعة من المسؤوليات والتحديات في العمل والدراسة وغيرها من المسؤوليات الكثيرة، فقد تشكل له مجموعة من الضغوط التي قد تقلل من مستوى صموده الأكاديمي.

وفي الأخير تم تقديم العديد من المقترحات التي نراها تفيد الطالب العامل في حياته العامة والحياة المهنية خاصة باعتبار أن الحياة المهنية تشوبها العديد من الضغوط والمشكلات بين الحين والآخر.

- توصيات ومقترحات الدراسة:

- إجراء المزيد من البحوث التي تهتم بعلم النفس الإيجابي لتنمية الجوانب الايجابية في شخصية الطالب.
- تصميم برامج تربوية لرفع مستوى الصمود الأكاديمي لدى طلبة الجامعة الذين يعانون من عدم قدرتهم على مواجهة المشكلات الأكاديمية والاجتماعية.
- إعادة النظر في القانون المخصص لعدد الساعات الدراسية التي من حق الموظف والعمل على زيادة الحجم الساعي.
- تفعيل دورات الارشاد النفسي في الجامعات لتنمية الصمود الأكاديمي والعمل على تجاوز الضغوطات والصعاب التي تواجه الطلبة.

- تقديم البرامج الارشادية بهدف اكتساب الطلبة مناعة وقوة الشخصية التي تساعدهم في الصمود أمام المشكلات والتحديات التي تواجههم.
- القيام بورشات عمل تعمل على مساعدة الطلبة في تعزيز الصمود الاكاديمي لديهم من خلال تقديم استراتيجيات فعالة في الارشاد لاجتياز التحديات الاكاديمية بصورة ايجابية.
- وعلى ضوء ما تقدم نأمل أن تكون هذه الدراسة قد أسهمت ولو بقسط بسيط في إلقاء الضوء على ضغوط الحياة وعلاقتها بالصمود الأكاديمي للطلبة العمال. وتكون بداية بحوث أخرى حول ضغوط الحياة وتأثيرها في مستوى الصمود الأكاديمي.



قائمة المراجع

المراجع:

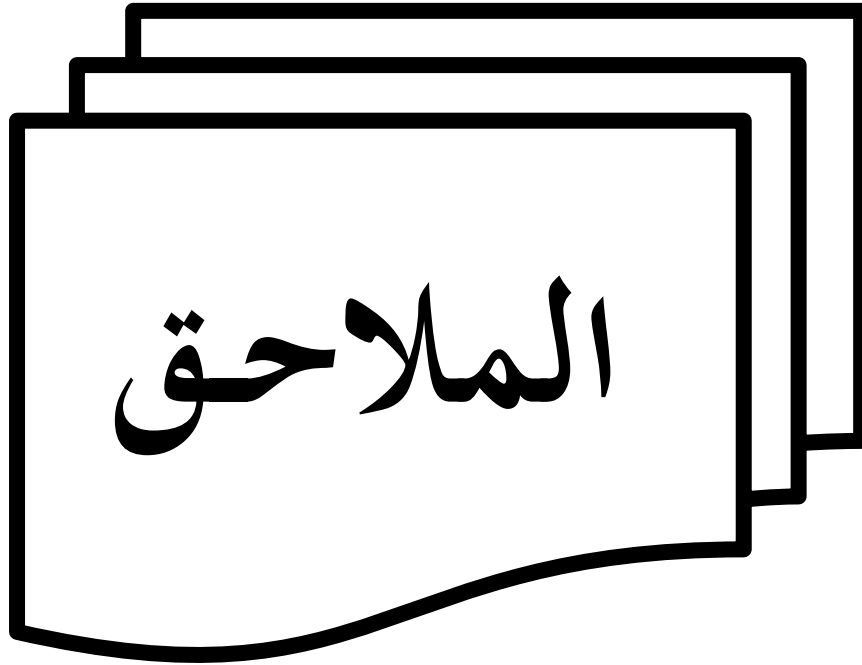
✓ المراجع باللغة العربية:

- بدوى زينب عبد العليم، (2014). ضغوط الحياة النفسية، دار الكتاب الحديث، جامعة قناة السويس، مصر.
- حسن مصطفى عبد المعطي، (2006)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط1. مكتبة زهراء الشرف. مصر، القاهرة.
- شلبي نعيم عبد الوهاب، (2011)، ضغوط الحياة المعاصرة والتعامل مع المشكلات الفردية والاسرية من المنظور إداري واجتماعي، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- عامر إبراهيم قنديلجي، (1992). البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، دار البازوني. الاردن.
- عوض رجب، (2001). ضغوط المراهقين والمهارات المواجهة لتشخيص والعلاج. ط1، دار النهضة المصرية. القاهرة، مصر.
- مجدي أحمد محمد عبد الله، (2013)، علم النفس الايجابي، دار المعارف الجامعية، مصر.
- الحياني نوف بنت سعد بن ساعد، (دت). الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية، جامعة أم القرى. مكة المكرمة، السعودية.
- حامد صبرينة، بن علي راجية. (2015)، الادمان على الانترنت وعلاقته بالاغتراب النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة ماستر، باتنة الجزائر.
- رسمية بنت فلاح قاعد العتيبي، (2021) الصمود الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى طالبات الدراسات العليا، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، السعودية.
- محمود هويذة، حنفي محمود. (2020)، التعايش مع الضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى الطلاب الجامعيين من المكفوفين والمبصرين، دار المنظومة، الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
- نihal مصطفى جاد عبد الكريم محمد. (2023) الصمود الأكاديمي وعلاقتها بتوجيهات الهدف والدافعية العقلية لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية، مذكرة ماجستير جامعة مدينة السادات.

- نورة دخيل الله علي الحارثي،(2021)استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفيا وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف، المجلة العلمية بكلية التربية، جامعة أسيوط.
- هبة محمود محمد علي،(2023)فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين الصمود الأكاديمي وتخفيف الشعور بالاحترق الأكاديمي، مجلة الارشاد النفسي، الجامعة حلوان.
- يسرا شعبان ابراهيم بلبل،(2019)،اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- يوسف محمد شلبي، وسام حمدي القصبي،(2018)، أنماط الكمالية الأكاديمية المميزة لطلاب الجامعة وعلاقتها بكل من الاحتراق والصمود والتحصيل الأكاديمي، جامعة الملك خالد.
- إلهام سرور بلبل معزي،(2020)،الطفو الدراسي وعلاقته بالصمود الأكاديمي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، المجلد35، العدد1، جامعة المنوفية .
- أمل أنور عبد الله، رضا ربيع عبد الحليم (2023)، أفريل، رأس المال النفسي كمتغير معدل للعلاقة بين الصمود الأكاديمي والمعنى الشخصي لدى طلاب الدراسات العليا، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، كلية التربية، جامعة المنيا، المجلد38، العدد2.
- باسم رسول آل دهام،(2016)، الاحداث الضاغطة وعلاقتها بفاعلية الذات لدى الطلبة المرحلة الاعدادية.
- رانيا شعبان الصايم، سالي نبيل عطا،(2020) العلاقات السببية بين الصمود الأكاديمي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد21، جامعة الفيوم.
- رشا عادل عبد العزي،(2021)، فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات اليقظة العقلية في تنمية الصمود الأكاديمي لدى طالبات الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية،العدد113،المجلد 31،جامعة عين شمس، أكتوبر
- شرين نشأت علي حمادة،(2023)، فعالية برنامج قائم على بعض عادات العقل لتنمية الصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة المتأخرين دراسيا، مجلة العلوم المتقدمة للصحة النفسية والتربية الخاصة، جامعة طنطا.

- عزة حسن محمد رزق (2023)، فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في خفض التشوهات المعرفية وتحسين الصمود الأكاديمي لدى طلاب الدراسات العليا، المجلة التربوية، العدد 107، الجزء 2، جامعة العريش.
- عطية أشرف محمد محمد، (2011) الصمود الأكاديمي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلاب التعليم المفتوح، مجلة دراسات نفسية.
- علي سالم جمعة، أحمد مريجيل حريش، وآخرون، (2018)، هيئة التحرير مجلة العلوم الانسانية، المجلة كلية الآداب، جامعة المرقب ليبيا.
- غادة عبد العال أحمد عبد العال، (2020) الضغوط الحياتية وعلاقتها بالتفكير الانتحاري لدى الشباب الجامعية من منظور خدمة الفرد، مجلة كلية الخدمات الاجتماعية، جامعة السيوط
- منى جمال الدين ربيع محمود، فوقية حسن رضوان، سيمون عبد الحميد متولي، (2021)، المجلة العربية للعلوم التربوية، المجلد 5، العدد 19، جامعة الزقازيق.
- هبة حسين اسماعيل طه، (2020) أبعاد الرفاهية النفسية وفق نظرية رايف محددات للصمود الأكاديمي لدى الطلاب الموهوبين، مجلة الخدمة النفسية، العدد 13، جامعة عين شمس.
- ✓ مراجع باللغة الأجنبية :

- Martin,A,J (2013). Academic buoyancy and academic resilience: Exploring' everyday and classic esilience in the face of academic adversity . School Psychology International, 34 (5), 488-500.
- Lamb,Shannon.(2009).Personality traits and resilience as preductors of job.5-stress and burnout among call center employees. Magister Societaties Scientine, University of the Free State



الملاحق:

ملحق رقم (1): مقياس الصمود الأكاديمي.

الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى

الحالة الاجتماعية: ☐ متزوج ☐ غير متزوج

الصمود الأكاديمي هو قدرة الفرد على التحصيل رغم وجود عوامل المخاطرة التي تؤدي إلى إعاقة الأداء الأكاديمي أو تؤدي إلى أداء منخفض .

أخي/ أختي الطالب (ة)

سنضع بين يديك مجموعة من العبارات تتعلق بالصمود الأكاديمي، المطلوب قراءة هذه العبارات بتأني والاجابة بما يتناسب وسلوكك علما أن هذه المعلومات ستستخدم لغرض البحث العلمي فقط

الرقم	العبارات	دائما	غالبا	نادرا	ابدا
1	سأرفض توجيهات أساتذتي				
2	سأستفيد من ملاحظات اساتذتي لتحسين ادائي الدراسي				
3	سوف استسلم واتوقف عن محاولة لتحسين مستواي				
4	سوف استخدام الموقف كدافع تحفيزي				
5	سوف اغير خطط مستقبلي المهني				
6	سوف انظر للموقف على انه يمثل تحديا لي				
7	سأبذل قصارى جهدي للتوقف عن الافكار السلبية				
8	سوف انظر الى الموقف على انه وضع مؤقت				
9	سأعمل بجدية اكبر				
10	سأحاول التفكير في حلول جديدة				
11	سوف أوجه اللوم لأساتذتي على إخفاقي الدراسي				

12	سأستمر في المحاولة لتحسين مستواي			
13	سوف أتمسك بطموحاتي الطويلة المدى			
14	اتطلع الى إظهار انني استطيع تحسين درجاتي			
15	سوف استفيد من نجاحاتي السابقة في تحفيز ذاتي			
16	سأبدأ في مراقبة وتقييم انجازاتي ودرجاتي الدراسية			
17	سوف اطلب المساعدة من أساتذتي			
18	سوف أشجع نفسي وادعمها لإجتياز المصاعب الدراسية			
19	سأجرب طرقا مختلفة للدراسة والإستذكار			
20	سأحدد اهدافي كي أنجزها			
21	سوف اطلب التشجيع من عائلتي واصدقائي			
22	سوف أفكر في نقاط القوة والضعف لدي لمساعدتي على العمل بشكل افضل			
23	سوف أكافئ نفسي عندما أنجز مهماتي الدراسية			
24	ربما سأتضايق من تصرفات أساتذتي			
25	سوف أبدا التفكير بأن فرص نجاحي في المدرسة ضعيفة			
26	ربما أصاب بالاكئاب اذا لم أنجح عند محاولتي الاولى			
27	سوف اشعر بخيبة امل كبيرة عند مواجهة الصعوبات في دراستي			
28	سوف أبدا في التفكير في ان فرصتي في الحصول على الوظيفة التي أريدها اصبحت ضعيفة			
29	سوف أحاول التحكم في نفسي عند الخوف			
30	سأشعر بالقلق والضياع والأمل			

ملحق رقم (2): مقياس ضغوط الحياة.

الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى
الحالة الاجتماعية: ☐ متزوج ☐ غير متزوج

ضغوط الحياة هي القوة او التحديات التي نوجهها في حياتنا والتي تؤثر على قدرتنا على التكيف مع التغيرات و المواقف المختلفة ويمكن ان تتضمن ضغوط النفسية والاجتماعية والجسدية.

أخي/ أختي الطالب (ة)

سنضع بين يديك مجموعة من العبارات تتعلق بضغوط الحياة ، المطلوب قراءة هذه العبارات بتأني والاجابة بما يتناسب وسلوكك علما أن هذه المعلومات ستستخدم لغرض البحث العلمي فقط.

الرقم	العبارات	دائما	نادرا	ابدا
1	تمثل الأعباء المنزلية عبئا عليّ نظرا لضغوط الدراسة والعمل			
2	تعتبر المغالاة في اسعار المستلزمات الأسرية عبئا على نفسي			
3	تؤثر درجة الحرارة العالية والمنخفضة على القيام بواجباتي الدراسية			
4	تعقيني الضوضاء والأصوات العالية عن القيام بواجباتي عموماً			
5	أشعر بالتعب الشديد عندما أقوم بأعمال كثيرة ومُرهِقة			
6	الارتفاع المستمر في الأسعار يرهقني ماليا			
7	يؤثر على صحي العامة كثرة الأعمال والواجبات الدراسية مع ضيق الوقت			
8	أشعر بالضيق مع كثرة متطلبات الحياة الاجتماعية والدراسية			
9	أشعر بالضيق عندما توكّل لي اعباء فوق طاقتي			
10	اشعر بالعزلة الاجتماعية نتيجة لاغماسي في شؤون أعمالي وواجباتي الدراسية			
11	تمثل كثرة الأعمال الموكلة إليّ عبئاً على نفسي			
12	يرهقني طول ساعات العمل او الدراسية			
13	عدم تساوي في مستويات المسؤولية بين الزملاء يمثل ضغطاً			

14	الساعات المفرطة التي تذهب هباءً بعيداً عن المنزل أو الأسرة تمثل ضغطاً على نفسي		
15	عدم التكافئ بين ساعات العمل والدراسة والراتب الشهري المستقبلي يمثل عبئاً نفسياً على عاتقي		
16	أشعر بالضيق لعدم التوافق بين درستي ووجباتي المنزلية		
17	أعاني من عدم التركيز في دراستي بسبب قلة الوقت		
18	أشعر بالضيق لأن تكاليف الدراسة الباهظة لا تتناسب مع طموحاتي		
19	تمثل قلة المراجع المناسبة عبئاً على عاتقي		
20	تمثل قلة المتطلبات اللازمة للدراسة عبئاً على عاتقي		
21	أشعر بالقلق عندما أكلف بمهام دراسية ولا أستطيع إنجازها لقلّة الوقت		
22	تمثل المهام الدراسية الملحة والعاجلة ضغوطاً على عاتقي		
23	تعتبر متطلبات الدراسة العصرية مواقف ضاغطة بالنسبة لي		
24	إصابتي بنزلات البرد تعيقني عن القيام بأداء واجباتي الدراسية والمنزلية		
25	أشعر بالتهديد عند إصابتي ببعض الأمراض الحادة والمعدية		
26	أعاني من القلق عند أخذ أدوية كثيرة ومتكررة		
27	أعاني من عدم التركيز في دراستي وعملي لإصابتي بأمراض متكررة		
28	أشعر بالتهديد عندما أسمع حديثاً يقلقني عن صحي		
29	أشعر باضطرابات في النوم		
30	أفقد القدرة على التركيز في دراستي وعملي عند إصابتي المتكررة بالالتهاب في الحلق والمفاصل		
31	أفقد القدرة على أداء الاختبارات جيداً عند علاجي ببعض الأدوية		

نشكركم على تعاونكم

ملحق رقم (3): مستخرجات الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS):

		Tests of Normality						
		Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			
		Sig.	df	Statistic	Sig.	df	Statistic	
		0.669	100	0.990	.200 [*]	100	0.049	درجات قياس ضغوط الحياة لدى الطالب الجامعي العامل
		0.423	100	0.987	.200 [*]	100	0.058	درجات قياس الصمود الأكاديمي لدى الطالب الجامعي العامل
مقياس ضغوط الحياة لدى الطالب الجامعي العامل					Descriptives			
x1=	41.01	(فما أقل -41)	7	0.07	Statistic			
x2=	50.62	(42 - 51)	29	0.29	55.42	Mean		درجات قياس ضغوط الحياة لدى الطالب الجامعي العامل
x3=	55.42	(52 - 55)	17	0.17	53.51	Lower Bound	95% Confidence	
x4=	60.22	(56 - 60)	16	0.16	57.33	Upper Bound	Interval for Mean	
x5=	69.83	(61 - فأكثر)	31	0.31	55.37	5% Trimmed Mean		
	م	55.42	100	1	55.00	Median		
	ع	9.61			92.286	Variance		
المجموع	المرتفع	المعتدل	المنخفض		9.607	Std. Deviation		
100	47	17	36	ت.و	34	Minimum		
100	33	33	33	ت.م	79	Maximum		
	13.67	-16.33	2.67		45	Range		
	186.87	266.67	7.13		13	Interquartile Range		
13.82	5.61	8.00	0.21		0.103	Skewness		
100%	47%	17%	36%		-0.325	Kurtosis		
df=2	5.99	المجدولة			64.06	Mean		درجات قياس الصمود
مقياس الصمود الأكاديمي لدى الطالب الجامعي العامل					62.32	Lower Bound	95% Confidence	الأكاديمي لدى الطالب الجامعي العامل
x1=	50.88	(فما أقل -51)	7	0.07	65.80	Upper Bound	Interval for Mean	
x2=	59.67	(52 - 60)	29	0.29	64.26	5% Trimmed Mean		
x3=	64.06	(61 - 64)	14	0.14	64.50	Median		
x4=	68.45	(65 - 68)	18	0.18	77.148	Variance		
x5=	77.24	(69 - فأكثر)	32	0.32	8.783	Std. Deviation		
	م	64.06	100	1	40	Minimum		
	ع	8.78			82	Maximum		
المجموع	المرتفع	المعتدل	المنخفض		42	Range		
100	50	14	36	ت.و	12	Interquartile Range		

100	33	33	33	ت.م	-0.246	Skewness		
	16.67	-19.33	2.67		-0.064	Kurtosis		
	277.89	373.65	7.13					
19.76	8.34	11.21	0.21					
100%	50%	14%	36%					
df=2	5.99							

دلالة الاختلاف بين مستويات ضغوط الحياة لدى الطالب الجامعي العامل								
			Test Statistics		%	Expected N	Observed N	مستويات ضغوط الحياة
			مستويات ضغوط الحياة		36%	33.3	36	ضغوط حياة منخفضة
			13.820 ^a	Chi-Square	17%	33.3	17	ضغوط حياة معتدلة
			2	df	47%	33.3	47	ضغوط حياة مرتفعة
			0.001	Asymp. Sig.	100%	100	100	Total
دلالة الاختلاف بين مستويات الصمود الأكاديمي لدى الطالب الجامعي العامل								
			Test Statistics		%	Expected N	Observed N	مستويات الصمود الأكاديمي
			مستويات الصمود الأكاديمي		36%	33.3	36	صمود أكاديمي منخفض
			19.760 ^a	Chi-Square	14%	33.3	14	صمود أكاديمي معتدل
			2	df	50%	33.3	50	صمود أكاديمي مرتفع
			0.000	Asymp. Sig.	100%	100	100	Total
Correlations								
Model Summary						درجات قياس الصمود الأكاديمي لدى الطالب الجامعي العامل		درجات قياس ضغوط الحياة لدى الطالب الجامعي العامل

Change Statistics					Model	.344**	Pearson Correlation	
Sig. F Change	df2	df1	F Change	R Square Change		0.000	Sig. (2-tailed)	
0.000	98	1	13.111	.118 ^a		الصمود الأكاديمي	100	
a. Predictors: (Constant), درجات قياس ضغوط الحياة لدى الطالب الجامعي العامل						**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).		

Tests of Normality										
			Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			الجنس	
			Sig.	df	Statistic	Sig.	df	Statistic		
			0.923	25	0.982	.200*	25	0.090	ذكور	درجات قياس
			0.527	75	0.985	.200*	75	0.067	إناث	ضغوط الحياة لدى الطالب الجامعي العامل
			0.467	25	0.963	.200*	25	0.116	ذكور	درجات قياس
			0.943	75	0.993	.200*	75	0.058	إناث	الصمود الأكاديمي لدى الطالب الجامعي العامل
Group Statistics										
					Std. Error Mean	Std. Deviation	Mean	N	الجنس	
					1.920	9.599	56.32	25	ذكور	درجات قياس
					1.115	9.655	55.12	75	إناث	ضغوط الحياة لدى الطالب الجامعي العامل
					2.017	10.087	65.56	25	ذكور	درجات قياس
					0.961	8.318	63.56	75	إناث	الصمود الأكاديمي لدى الطالب الجامعي العامل
Independent Samples Test										
t-test for Equality of Means							Levene's Test for Equality of			

							Variances			
95% Confidence Interval of the Difference		Std. Error Difference	Mean Difference	Sig. (2-tailed)	df	t	Sig.	F		
Upper	Lower									
5.618	-3.218	2.227	1.200	0.591	98	0.539	0.911	0.013	Equal variances assumed	درجات قياس ضغوط الحياة لدى الطالب الجامعي العامل
5.682	-3.282	2.220	1.200	0.592	41.389	0.541			Equal variances not assumed	
6.026	-2.026	2.029	2.000	0.327	98	0.986	0.272	1.221	Equal variances assumed	درجات قياس الضمود الأكاديمي لدى الطالب الجامعي العامل
6.534	-2.534	2.234	2.000	0.377	35.521	0.895			Equal variances not assumed	
Tests of Normality										
			Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			الحالة	
			Sig.	df	Statistic	Sig.	df	Statistic		
			0.893	57	0.989	.200 [*]	57	0.045	متزوج	درجات قياس ضغوط الحياة لدى الطالب الجامعي العامل
			0.790	43	0.984	.200 [*]	43	0.071	غير متزوج	
			0.722	57	0.985	.200 [*]	57	0.087	متزوج	درجات قياس الضمود الأكاديمي لدى الطالب الجامعي العامل
			0.458	43	0.975	.200 [*]	43	0.088	غير متزوج	
Group Statistics										
					Std. Error Mean	Std. Deviation	Mean	N	الحالة	
					1.288	9.726	54.07	57	متزوج	درجات قياس ضغوط الحياة لدى الطالب الجامعي
					1.411	9.254	57.21	43	غير متزوج	

										العامل
					1.152	8.701	63.28	57	متزوج	درجات قياس
					1.355	8.888	65.09	43	غير متزوج	الضغوط الأكاديمية لدى الطالب الجامعي العامل
Independent Samples Test										
t-test for Equality of Means							Levene's Test for Equality of Variances			
95% Confidence Interval of the Difference		Std. Error Difference	Mean Difference	Sig. (2- tailed)	df	t	Sig.	F		
Upper	Lower									
0.680	-6.958	1.924	-3.139	0.106	98	-1.631	0.672	0.180	Equal variance s assumed	درجات قياس ضغوط الحياة لدى
0.656	-6.934	1.911	-3.139	0.104	92.821	-1.643			Equal variance s not assumed	الطالب الجامعي العامل
1.708	-5.332	1.774	-1.812	0.309	98	-1.022	1.000	0.000	Equal variance s assumed	درجات قياس الضغوط الأكاديمية
1.722	-5.347	1.779	-1.812	0.311	89.571	-1.019			Equal variance s not assumed	لدى الطالب الجامعي العامل