جامعة يحيى فارس بالمدية
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية

الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي الطور الأول
دراسة ميدانية على عينة من معلمين - المدية -

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

من إعداد:
سارة موهوبي
نادية صفي الدين

تحت إشراف:
د. نبيل ولد محي الدين

السنة الجامعية:
2023/2022

شكر وتقدير:

الحمد الله على إحسانه والشكر الله على توفيقه وامتنانه ونشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له تعظيما لشأنه ونشهد أن سيدنا ونبينا محمد عبده ورسوله

بعد شكر الله سبحانه وتعالى على توفيقه لنا الاتمام هذا العمل المتواضع نتوجه بجزيل الشكر إلى من شرفنا بإشرافه على مذكرتنا المشرف الدكتور نبيل ولد محي الدين الذي لن تكفي الحروف هذا العمل لإعطائه حقه ولتوجيهاته العلمية التي لا تقدر بثمن

كما نتوجه بالشكر إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد على إتمام هذا العمل.

إهداء

❖ إلى صاحب السيرة العطرة والفكر المستنير الذي كان له الفضل الأول في بلوغي التعليم العالي (والدي الحبيب) أطال الله في عمره.

❖ إلى من وضعتني على طريق الحياة ورعتني حتى صرت كبيرة (أمي الغالية) طيب الله خاطرها.

❖ إلى إخوتي الأعزاء الذين وقفوا بجانبي وساعدوني بكل ما يملكون.

❖ إلى الزوج المحترم شكرا

❖ إلى من ساندتني في تقديم هذا العمل صديقتي ورفيقة دربي "سارة"

❖ إلى كل من قدم لي يد العون من قريب وبعيد شكرا "مريم"

نادية

إهداء

أهدي هذا العمل:

❖ أمي الغالية التي طالما ضحت من أجلي وسهرت لراحتي وحلمت دوما أن تراني امرأة ناجحة.

❖ أبي العزيز قدوتي الأولى في الحياة ومحفزي في بلوغي المستوى التعليمي.

رحمكما الله برحمته الواسعة

❖ إلى أخي سندي في هذه الحياة وخالتي عائلتي ثانية وصديقتي رفيقة دربي " نادية "

❖ الزوج المحترم الذي ساندني وكان مثال للتضحية والإخلاص والوفاء أشكرك.

❖ إلى من ساندني في تقديم هذا العمل المتواضع.

سارة

ملخص الدراسة:

الملخص باللغة العربية:

بهدف البحث الحالي لدراسة الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي الطور الأول وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى معلمي طور الأول
- ما مستوى الضغوطات النفسية لدى معلمي الطور الأول
- ما مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي الطور الأول
- هل توجد فروق في الضغط النفسي لدى معلمي الطور الأول باختلاف الخبرة
- هل توجد فروق في الصلابة النفسية لدى معلمي الطور الأول باختلاف الجنس

اعتمد البحث الحالي في جمع البيانات على مقياسيين مقياس الضغط النفسي لباحثة حدي خلود (2019) ومقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر (2002) تمت المعالجة الإحصائية للنتائج عن طريق برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS ليصل إلى النتائج التالية:

- عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والصلابة لدى معلمي الطور الأول ومنه عدم تحقق الفرضية.
- لا توجد فروق في الضغط النفسي تعزى للخبرة لدى معلمي الطور الأول ومنه عدم تحقق الفرضية.
- توجد فروق في الصلابة النفسية تعزى للجنس لدى معلمي الطور الأول ومنه تحقق الفرضية.

الملخص باللغة الأجنبية:

The current research aims to study psychological pressure and its relationship to psychological hardness among first-stage teachers , by answering the following questions :

- Is there a relationship between psychological stress and psychological hardness among first-stage teachers ?
- What is the level of psychological stres among the teachers of the first stage ?
- What is the level of psychological hardness of the first stage teachers ?
- Are there differences in the psychological pressure of the first stage teachers according to different experience ?
- Are there differences in the psychological hardness of the first stage teachers according to gender ?

The current research relied on collecting data on two scales :

- The researcher's hadi kholoud (2019) psychological stress scale .
- A measure of psychological hardness of the researcher imad mkhaimar.

The data collected was statistically processed using the statistical package for social sciences program SPSS.

The results came back with the following findings :

- There is no statistically significant correlation between psychological stress and psychological hardness among the first stage teachers , and thus the hypothesis was not fulfilled.
- There are no differences in the psychological pressure among the teachers of the first stage .
- There are differences in psychological pressure due to gender among the first stage teachers.

فهرس المحتويات:	
• ملخص البحث	
• الشكر والتقدير	
• الإهداء	
• فهرس الجداول	
• فهرس الملاحق	
• مقدمة	أ-ب
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1- الإشكالية	6
2- فرضيات البحث	9
3- أهداف البحث	9
4- أهمية البحث	9
5- تحديد المفاهيم	10
6- الدراسات السابقة	11
الفصل الثاني: الضغط النفسي	
تمهيد	16
1- تعريف الضغط	16
2- تعريف الضغط النفسي	17
3- أسباب الضغط النفسي	18
4- أعراض الضغط النفسي	19
5- أنواع الضغط النفسي	20
6- مراحل الضغط النفسي	23
7- آثار الضغط النفسي	24
8- النظريات المفسرة لضغط النفسي	26
9- الاستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي	29
خلاصة	32
الفصل الثالث: الصلابة النفسية	

تمهيد	34
1- مفهوم الصلابة النفسية	34
2- أهم المفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية	36
3- أهم النظريات المفسرة للصلابة النفسية	38
4- أبعاد الصلابة النفسية	40
5- خصائص الصلابة النفسية	43
6- أهم الاستراتيجيات لبناء صلابة نفسية	45
7- أهمية الصلابة النفسية	47
خلاصة	48
الفصل الرابع: المعلم	
تمهيد	50
1- نظرة المعلم قديما وحديثا	50
2- تعريف المعلم	51
3- صفات المعلم وخصائصه	52
4- الأدوار التعليمية والتربوية للمعلم	53
5- العوامل المؤثرة في أداء المعلم	55
6- آثار ونتائج الضغوط النفسية عند المعلم	57
7- الصلابة النفسية عند المعلم	58
8- استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية عند المعلم	59
خلاصة	60
الباب الثاني:الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: إجراءات تطبيق الدراسة	
تمهيد	63
1- منهج البحث	63
2- حدود البحث	64
3- عينة البحث	64
4- أدوات البحث	65
5- إجراءات تطبيق البحث	74

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة	74
خلاصة	74
الفصل السادس: عرض ومناقشة النتائج	
تمهيد	76
1- عرض وتحليل النتائج	76
1.1-عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى	76
2.1-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية	77
3.1-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة	79
2- مناقشة وتفسير النتائج	80
1.2- مناقشة نتائج الفرضية الأولى	80
2.2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية	81
3.2- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة	72
استنتاج العام	83
الخاتمة	85
قائمة مصادر والمراجع	87
الملاحق	92

فهرس الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
1	أعراض الضغط النفسي على الفرد	20
2	خصائص العينة حسب الجنس	65
3	خصائص العينة حسب الأقدمية	65
4	فقرات كل بعد من أبعاد مقياس الضغط النفسي	66
5	درجات الإجابة في مقياس الضغط النفسي	66
6	توزيع بنود مقياس الصلابة النفسية	68
7	نتائج المقاربة الطرفية لمقياس الضغوط النفسية	69
8	ثبات البنود لمقياس النفسي	69
9	قيم لدلالة الفرق بين متوسطين الحسابيين لعينة الذكور	71
10	قيم لدلالة الفرق بين متوسطيين العينة الإناث	71
11	معامل الإرتباط بين الدرجة الكلية ودرجة أبعاد الصلابة النفسية	72
12	المعاملات الارتباط بين الصلابة النفسية ومتغير التشاؤم	72
13	معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق وطريقة حساب معامل الفا كرونباخ	73
14	نتائج الارتباط بين الضغط النفسي والصلابة النفسية باستخدام معامل الارتباط برسون لدى أفراد العينة	76
15	الفرق بين الضغط النفسي لدى أفراد العينة حسب الخبرة	77
16	نتائج تحليل تباين الضغط تبعا للخبرة	78
17	الفروق في الصلابة النفسية لدى أفراد العينة	79

قائمة الملاحق والمراجع

رقم	العنوان	الصفحة
1	مقياس الضغط النفسي	92
2	مقياس الصلابة النفسية	94
3	نتائج المعالجة الإحصائية عبر برنامج SPSS	97

مقدمة

مقدمة:

يعد الضغط النفسي جزء من طبيعة الحياة العصرية التي ارتبطت بزيادة الضغوط نتيجة التغير السريع والمتلاحق في كل المجالات فهي تختلف باختلاف مصادرها اي ترتبط بظروف الحياة اليومية العامة بينما يكون شكلها الآخر مرتبط بظروف العمل وتكاد تكون الضغوط المرتبطة بالعمل من أكثر الضغوط تأثيرا على الفرد نظرا لأثارها السلبية على الحياة الفرد بشكل العام.

وبالرغم من انتشار ظاهرة الضغط النفسي في مجتمع المهن والوظائف فهي تختلف في شدتها وطبيعتها من مهنة إلى الأخرى فالتعليم يعتبر من المهن الشاقة والمتعبة والتي تسبب أمراض نفسية وجسدية للمعلم باعتبارها مولد للضغط بشكل متكرر ومتزايد لأنها نلتمس فيها علاقة بين عضوين رئيسيين المعلم والمتعلم ويعد المعلم الركيزة الأساسية في العملية التعليمية فيحمل المسؤولية الأكبر في اتقان المهارات التدريسية.

تعتمد مهنة التدريس على قواعد ومهارات خاصة يجب على المعلم اتباعها إذا لا يكاد يقتصر

دوره على مجرد الإعداد لعملية التدريس وتنفيذها فحسب بل يتعداه إلى ضرورة متابعة مختلف التطورات العلمية والتكنولوجية والإلمام بأحدث الطرق والأساليب التربوية وكذلك اتخاذ قرارات لمساهمة في حل المشكلات التربوية اضافة إلى ضرورة الانفتاح على المجتمع وعمل على خدمته كل هذه العوامل تعمل على تسبب ضغوط النفسية للمعلم.

وعلى رغم من كل الضغوط والمشاكل التي يتعرض لها المعلم إلا أنه يحرص على التغلب عليها والحرص على الاتقان في عمله وتقديمه على أكمل وجه وتحدي العراقيل والانقاص من هذه الضغوط محاولا بذلك التأقلم ومع مرور الوقت تصبح عبارة عن أحداث معاشة بشكل يومي وتأخذ مسار أخر لها وهنا يمكن القول أن المعلم تشكلت لديه صلابة ضد هذه الضغوطات فهي تقف سدا في وجه هذه المشاكل وتصبح عبارة عن أحداث عادية تنقص من قيمة الضغوط ونظرا لأهمية هذه الدراسة قمنا بتقسيمها إلي بابين باب نظري للدراسة يتكون من فصول الفصل الأول: يتكون من إشكالية الدراسة فرضيات الدراسة وأهميتها وأهدافها ثم تحديد

المفاهيم الخاصة بالموضوع والدراسات السابقة ،الفصل الثاني: أعد هذا الفصل إلي موضوع الضغط النفسي تم التطرق فيها إلى تعريف الضغط وأسبابها وأعراضها وأنواع الضغوط النفسية وانواع ومراحل الضغط وأثرها والنظريات المفسرة لها واستراتيجيات مواجهة الفرد للضغط النفسي. الفصل الثالث: فخصص لموضوع الصلابة النفسية تم التطرق فيها إلى مفهوم الصلابة النفسية، أهم المفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية وأبعاد وخصائص الصلابة النفسية والنظريات المفسرة لها وأهم استراتيجيات بناء الصلابة النفسية وأخيرا أهمية الصلابة النفسية. الفصل الرابع: فخصص لموضوع المعلم قد تم تطرق فيه إلى نظرة المعلم قديما وحديثا وتعريف المعلم وصفات المعلم وخصائصه والأدوار التعليمية للمعلم والعوامل المؤثرة في أداء المعلم وأثار والنتائج الضغوط النفسية لدى المعلم والصلابة النفسية لدى معلم وأخيرا استراتيجيات المواجهة الضغوط لدى معلمين ،أما الباب الثاني: فيتمثل في جانب التطبيقي ويتضمن فصلين الخامس والسادس حيث خصص الفصل الخامس: الإلمام بإجراءات التطبيقية للدراسة وتتضمن الحدود الدراسة وعينة الدراسة وأدوات والأساليب الإحصائية المستعملة بينما خصص الفصل السادس : والأخير لعرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة والاستنتاج العام والخاتمة.

الباب الأول :
الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية

2- فرضيات البحث

3- اهداف البحث

4- أهمية البحث

5- تحديد المفاهيم

6- الدراسات السابقة

1- اشكالية:

تعتبر المدرسة من أهم المؤسسات التربوية التي أنشأها المجتمع إذا تقوم بوظيفة التربية والتعليم والتي نعني بها مساعدة الفرد على نمو شخصية في جميع الجوانب من خلال توفير بيئة تربية سليمة ومناسبة للتعليم، فهو النشاط الذي يقوم به المعلم أثناء العملية فلا يتحقق هذا النشاط إلا بوجود عنصر مقابل ألا وهو المتعلم، فدور المعلم الأساسي لا يتمثل في ايصال المعارف وتكوين المهارات والسلوكيات لدى المتعلم فحسب بل هو "إعداد شخصيات متكاملة ومتزنة وسوية قادرة على مواجهة مشاكل الحياة والاندماج في المجتمع والمساهمة في تطويره وازدهاره ".(حسناء راشدي ،2004، ص 18)

مما جعلهم يعيشون عدة صعوبات وعراقيل تولد لديهم ضغوطات نفسية فهي تظهر عندما يواجه الشخص متطلبات تفوق قدراته وامكانياته التوافقية، "اي هو خلل الاستجابات الفرد لوضعية جديدة تؤدي إلى كسر التوازن". (ماجدة بهاء الدين ،2008، ص21)

ان أهم العوامل المولدة للضغط النفسي عند المعلمين هي نظرة المجتمع المتدنية لهذه المهنة وغياب دعم وتشجيع فالمعلم لا يحظى بالسلطة والمكانة سواء داخل المدرسة أو خارجها وفي نفس الوقت يطلب منه كثير من المهام التي تفرض عليه من خلال التعليمات التربوية لأن المهنة التعليم مهنة شاقة ومتعبة وكثيرة مطالب ومتعددة المتغيرات.

الضغوط النفسية تكون مرتبطة عادة بأسباب كثيرة قد ترجع إلى الحياة التي يعيشها المعلم أو إلى الضغوط المحيطة به من كل جوانب (اقتصادية، اجتماعية، ثقافية، أسرية، أكاديمية)

تتباين اجتماعيا في ضعف علاقة اجتماعية مع زملاء في العمل والمدير أما ظروف البيئية فهي تؤثر أيضا سلبا وذلك عن طريق عدم توفر المستلزمات اللازمة لراحة المعلم فأغلب المعلمين يعيشون بعيدا عم مكان عملهم بإضافة إلي عدم وجود مكان للإقامة بالقرب من مكان عملهم فيستلزم عليهم قطع المسافات الطويلة تنهك المعلم نفسيا وجسديا مع أخذ بعين اعتبار المشاكل المزرية في تنقل من ناحية

نقص أو انعدام وسائل النقل وتكلفته المتزايدة وغير المتناهية مع عدم اهمال التقلبات الجوية التي يتعرض لها بشكل مباشر أثناء التنقل وفي عملية التدريس من الضوضاء وحرارة وتلوث الهواء. "إلا أن الضغوط المرتبطة بالعمل من أكثر الضغوط تأثير على الصحة النفسية والجسدية وأدائه المهني وعلاقته مع أخرين بحيث تولد عدة نتائج سلبية كاكتئاب والإحباط والقلق واليأس."(حدي خلود، 2019، ص 19)

وبما أن المعلم هو الأساس الذي تقوم عليه العملية التربوية لابد أن يتمتع بصحة نفسية وجسمية جيدة وبشخصية متزنة تعكس مستوى مقبولا من الرضا عن الحياة المهنية والعلمية التي يعيشها المعلم إذا أن نظرته للحياة تنعكس بشكل مباشر على تلاميذه.

إلا أنه يجب على هؤلاء الاساتذة أن لا يخضعوا لهذه الضغوطات وعمل على إيجاد حلول واستراتيجيات ومقترحات للتأقلم ومواجهة الضغوط والقدرة على الالتزام والتحدي مع متطلبات الحياة المدرسية داخلها وخارجها حيث نجد ان بعض الأساتذة يقومون بهذه المهنة على أكمل وجه بالرغم من كل المشكلات التي يجيدونها داخل وخارج الوسط المدرسي وهذا ما يعرف بالصلابة النفسية. "فالصلابة النفسية هي المقاومة تحت وطأة الضغوط والقدرة على تحمل الظروف الصعبة".

(هبة حسين اسماعيل، 2020، ص 6)

تكمن الأهمية الصلابة النفسية في كونها تعمل على مقاومة الضغوط والشدائد التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية حيث تقف سدا للحماية من هذه الضغوط والمواقف التي تواجهه في مختلف الجوانب لتحويلها إلى مواقف وخبرات مفيدة تجعل منه فردا قادرا على مواجهة التحديات والصعوبات وتمكنه من سيطرة عليها لتفادي أثارها السلبية.

" كما وجد أن الاشخاص ذو الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط حيث تفيدهم في تخفيض الأحداث الضاغطة حيث يرونها من منظور أوسع ويحللونها إلى مركبات الجزئية ويضعون الحلول المناسبة لها وعلى عكس من ذلك يعتمد الأفراد ذوي

الصلابة النفسية المنخفضة أسلوب المواجهة التراجعي وفيه يقومون بالتجنب أو الابتعاد عن المواقف التي يمكن أن تولد ضغط. (علا دراب، 2020، ص 47)

وما يمكن قوله أن الصلابة النفسية عند المعلمين طور الأول لا تتشكل وحدها وإنما تتشكل بفعل عامل الخبرة فالمعلم الذي يتعايش مع الضغوطات بشكل يومي ومتكرر ومتزايد ليس كالمعلم الجديد بحيث تختلف هذه الأخيرة من فرد لفرد فيمكن للمعلم ذو الخبرة أو الأقدمية في المجال أن يتعامل معها بتقبل أكثر من المعلم الجديد أو الأقل الخبرة الذي يكون أقل انتاجية وايجابية في التفاعل فهو يأخذ هذه الضغوط على أنها أحداث شاقة ولا يمكن التعامل معها في بداية عمله لكن ومع مرور الوقت تصبح هذه الضغوط عبارة عن أحداث معاشة يوميا فيتم رؤيتها على نحو واقعي محاولا بذلك التأقلم والتغلب على المشاكل والعراقيل أو حتى الإنقاص منها متشكلة لديه ما يعرف بالصلابة النفسية فيصبح تأثيرها سلبي إما نفسيا أو جسديا فأغلب الضغوط فأغلب الضغوط تمون داخل القسم سواء من طرف التلميذ أو وليه وحتى المدير، فإذا استطاع المعلم تجاوز هذه الامور وقتها نستطيع القول أنه قطع شوطا كبيرا في اكتساب هذه الصلابة والرضا عن الحياة والوظيفة فهي مهمة في تشكيل معلم إيجابي ومتفاعل مع وظيفته وتلاميذه. (العبودي الفاتح، 2008، ص 10)

نظرا للأهمية البحث وشموليته من عدة الجوانب دفعنا للبحث عن العلاقة بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى معلمي الطور الأول ومنه نطرح التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى معلمي الطور الأول؟
- هل توجد فروق في الضغط النفسي لدى معلمي الطور الأول باختلاف الخبرة؟
- هل توجد فروق في الصلابة النفسية لدى معلمي الطور الأول باختلاف الجنس؟

2- الفرضيات:

- توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى معلمي الطور الأول.
- توجد فروق في الضغط النفسي باختلاف الخبرة.
- توجد فروق في الصلابة النفسية لدى معلمي الطور الأول باختلاف الجنس.

3- أهداف الدراسة:

- التعرف على العلاقة بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى معلمي الطور الأول.
- التعرف على مصادر الضغط التي تواجه المعلمين طور الأول.
- التعرف على الصلابة النفسية باعتبارها دور الوقائي من الضغوطات النفسية للمعلم.

4-أهمية الدراسة:

- امكانية الاستفادة من لهم العلاقة بالعملية التدريسية من نتائج هذا البحث لتقليل من الأثار السلبية ناتجة عن هذه الضغوطات بالنسبة لمعلمين طور الأول.
- تعمل الصلابة النفسية على جعل المعلم أكثر مرونة وتفاؤل وقابلية لتغلب على مشاكله ضاغطة.
- ارتباط البحث بالموضوع الضغط النفسي والذي يتعرض من خلاله الفئة كبيرة من الفئات المجتمع أي التي تشمل القطاع التربية والتعليم وبشكل الخاص المعلمين طور الأول من الضغوط أكاديمية، تكوينية، أسرية، نفسية وخاصة المهنية.

05- تحديد المفاهيم:

1.5-الضغط النفسي:

لغة: ضغط عصره وزحمه وضيق عليه والضيق والشدة والمشقة القهر والضيق والاضطرار.

(حدي خلود، 2019، ص 16)

اصطلاحا: عرفه "كاندلر" هو حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية.

(حدي خلود، 2019، ص 16)

تعريف شقير: (2002) هي مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدراته على إحداث الاستجابة المناسبة ما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية تؤثر على جوانب الشخصية الفرد. (بلقاسم، شوان، 2016، ص 117)

إجرائيا: هو الدرجة متحصل عليها في مقياس الضغط النفسي.

2.5- الصلابة النفسية:

لغة: صلب صلابة أي صلبا، صلب الخشب أي اشتد وقوى يعني قساوة ومقاومة والقدرة على التحمل والشجاعة في التحمل. (نادية يوب، 2015، ص 51)

اصطلاحا: تعرف الصلابة النفسية على أنها إحدى السمات الإيجابية في شخصية الفرد والتي تتفاعل مع قدراته لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتي في تسهم في تخفيف من الآثار السلبية على الصحة النفسية وقدرة الفرد على تبني أهداف اتجاه جوانب الحياة والالتزام بها وتحمل المسؤولية وإدراك الفرد للحياة وتفسيرها واقعيا. (عبد الله سعيد السعدي، 2015، ص 5)

إجرائيا: هو الدرجة المتحصل عليها في مقياس الصلابة النفسية

3.5- المعلم:

لغة: اسم فاعل لفعل علم ونقول معلم اي قام بعملية التعليم وهو من يقوم بالعملية تربية وتعليم وذلك بتوجيه الخبرات والعلوم والمعارف التي اكتسبها إلى المتعلم.

اصطلاحا: يعرفه محمد السرقيني هو ذلك الشخص الذي ينوب عن الجماعة في تربية ابنائهم وتعليمهم وهو موظف من قبل دولة التي تمثل مصالح الجماعة ويتلقى أجرا نظير قيامه بهذه المهمة.

(عميري خديجة ،2018، ص 26)

اجرائيا: هو فرد من افراد العينة وهو محور عملية البحث وعددهم 150 معلم.

6-الدراسات السابقة:

1.6- دراسة حول الضغط النفسي والصلابة النفسية:

1.1.6-دراسة شافية غليط سنة 2019 تناولت فيها المتغيرات التالية علاقة الضغط النفسي بالصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي وأجريت بمنطقة قسنطينة على واختبرت فيها الفرضيات التالية: ماهي أهم مصادر الضغوط النفسية في نظر أستاذ التعليم الابتدائي؟ وما هو مستوى الضغط الذي يتعرض له أساتذة التعليم الابتدائي؟ وماهي علاقة الضغط النفسي والصلابة النفسية؟

واستعمل فيها المقاييس التالية: المقياس الضغط النفسي والصلابة النفسية وعالجت بياناتها عن طريق استخدام المنهج الوصفي وتوصلت إلى تالية: أظهرت النتائج علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي والصلابة النفسية، أي انه كلما ارتفع مستوى الضغوط النفسية لدى الأساتذة يميل مستوى الصلابة لديهم بالانخفاض، يعزو الباحث ذلك الي الضغوط النفسية تهدد الشعور بالاستقرار والأمن النفسي لدى الأساتذة، وترتبط بالضغوط المالية والاجتماعية التي تؤثر على تقدير

الذات لديه. هذا بالإضافة إلى أن التعرض المستمر للضغوط النفسية في غياب المهارات المناسبة لمواجهتها تحرم الأستاذ من الرفاه النفسي وتزيد من معاناته، وتجعله أقرب للاضطرابات النفسية المختلفة.

6 – دراسات السابقة حول الضغط النفسي:

1.2.6 – دراسة "حدي خولة" سنة 2018 تناولت فيها المتغيرات التالية الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي وأجريت بمنطقة " تقرت" على عينة قدرت ب 30 معلم واختبرت فيها الفرضيات التالية: هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي والتوافق المهني؟ وما المستوى الضغوطات النفسية لدى اساتذة لتعليم الابتدائي؟

واستعمل فيها المقاييس التالية: مقياس الضغط النفسي والتوافق المهني وعالجت بياناتها عن طريق استخدام المنهج الوصفي وتوصلت إلى تالية: وجود علاقة إحصائية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي المهني أنه كلما كانت الضغوط النفسية مرتفعة كان التوافق النفسي مرتفع وهذه النتيجة أثبتت لنا أن الأساتذة بالرغم من معاناتهم من الصعوبات والظروف في جميع المجالات نجد أن هنالك توافق وتأقلم الأساتذة في مزاولة نشاطهم دراسي.

2.2.6–دراسة "العبودي فاتح" سنة 2008تناولت فيها المتغيرات التالية الضغط النفسي وعلاقته بالرضى الوظيفي دراسة ميدانية بمؤسسة الخزف الصحي واجريت بمنطقة "جيجل" على عينة قدرت ب 100 عامل واختبرت فيها الفرضيات التالية: هل توجد علاقة بين الشعور بالضغط النفسي وبين الرضا الوظيفي؟

وعالجت بيانتها عن طريق استخدام المنهج الوصفي التحليلي وتوصلت إلى النتائج التالية: وجود دلالة ذات علاقة إحصائية بين الضغط النفسي والرضا الوظيفي وذلك من خلال المتغيرات التالية محتوى العمل والأجر ونمط الاشراف بينما لا توجد علاقة بين الضغط النفسي وتلك المتغيرات.

3.6-دراسات سابقة حول الصلابة النفسية:

1.3.6 - دراسة "نادية يوب مصطفى الزقابي" في سنة 2015 تنازلت المتغيرات التالية الصلابة النفسية لدى الأمهات العاملات بقطاع التعليم وأجريت في "وهران" على عينة قدرت ب 200 الأم واختبرت فيها الفرضيات التالية: ما مستوى الصلابة النفسية موزع على ثلاثة أبعاد (الالتزام التحكم التحدي)؟

وعالج بياناتها باستخدام المنهج الوصفي والمنهج السيكومتري.

توصلت إلى نتائج التالية: مستوى التعليم يؤثر في زيادة الصلابة النفسية والمساعدة الاجتماعية ومساندة الزوج تزيد من مستوى الصلابة النفسية وذوي الصلابة النفسية المرتفعة بنظام ليني ويمارسون العادات الصحية كالرياضة والنظام الغذائي كما أن يزيدون صلابة كلما تقدموا في العمر (التحكم- الالتزام -التحدي).

2.3.6-دراسة "هبة حسين إسماعيل" في سنة 2020 وتناولت المتغيرات التالية علاقة الصلابة النفسية بالمستوى الرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة وأجريت في" كويت" على عينة قدرت ب 125 معلمة واختبرت الفرضيات التالي: ما مستوى الصلابة النفسية لمعلمات التربية الخاصة بالكويت؟ وما مستوى الرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة بالكويت؟ وهل توجد علاقة بين الرضا الوظيفي والصلابة النفسية؟

وعالج بياناتها باستخدام المنهج الوصفي وتوصلت فيها إلى نتائج التالية إلا أن مستوى الرضا الوظيفي منخفض لدى معلمات التربية الخاصة وأن مستوى الصلابة النفسية والأبعاد (الالتزام-التحكم -التحدي) متوسطة لديهن كما توصلت النتائج إلى وجود فروق بين معلمات التربية الخاصة في مستوى الرضا

الوظيفي والصلابة النفسية ترجع لمتغير سنوات الخبرة بينما لم توجد فروق ترجع للمرحلة التعليمية والمؤهل العلمي.

التعقيب حول الدراسات السابقة:

تعددت واختلفت الدراسات السابقة فمنها من تناولت متغيرات الضغط النفسي والصلابة النفسية معا ومنها من تناولت الضغط النفسي مع متغيرات أخرى كالرضا الوظيفي والتوافق المهني اما بالنسبة للصلابة النفسية فقد استعملت مع المتغيرات التالية: الأمهات العاملات بالقطاع التعليم والرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة وقد استخدم في اغلب الدراسات العينة الخاصة بالبحث واستخدم فيها المنهج الوصفي أما من ناحية النتائج فقد اختلفت من دراسة الى أخرى.

الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد

1-تعريف الضغط

2-تعريف الضغط النفسي

3-مصادر وأسباب الضغط النفسي

4-اعراض الضغط النفسي

5 -انواع الضغوط النفسية

6-مراحل الضغط النفسي

7-النظريات المفسرة للضغوط

8-أثر الضغط النفسي

9-استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية

الخلاصة

تمهيد:

تعد الضغوط النفسية من المواضيع ذات الاهمية الكبيرة في الحياة المعاصرة وخاصة في العقود الأخيرة من القرن الماضي كونها من العوامل المؤثرة في الحياة الانسان حيث تؤثر بشكل كبير على مدى تمتعه بالصحة النفسية السليمة مما يكون له دافع للنجاح في مختلف جوانبه الأسرية والاجتماعية والمهنية.

فتطرقنا في هذا الفصل الى ما يلي: تعريف الضغوط ثم تعريف الضغوط النفسية ومصادر وأسباب الضغوط النفسية وكل من أعراض وأنواع ومراحل الضغوط النفسية والنظريات المفسرة لها وصولا الى أثر النفسي مخلفة له وأخيرا عرضنا أهم استراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية.

1- تعريف الضغط

لغة: ضغط ضغطا وضغطه، عصره وزحمه وضيق عليه الضغطة الزحمة والضيق والشدة والمشقة الضغطة، القهر والضيق والاضطرار. (شحاتة، 2003، ص 204)

اصطلاحا: يعرف الضغط على أنه صراع أو حالة من التوتر النفسي الشديد.

(شحاتة، 2003، ص 204)

يعرف جوردن Gordon 1993 على انه الاستجابات النفسية والانفعالية والفسيولوجية للجسم تجاه اي مطلب تم ادراكه على انه تهديد لرفاهية والسعادة الفرد وهذه التغيرات تقوم بإعداد وتأهيل الفرد للتوافق مع الضغوط والتي هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهتها أو تجنبها.

(عريس، 2017، ص 65)

ويعرف أيضا محمود ابو دارين: هي خلل استجابات الفرد لوضعية جديدة تؤدي إلى كسر التوازنات النفسية والبيولوجية. (حبالي، 2012، ص 94)

من خلال التعاريف التي عرضناها فان الضغط هو مجموع احاسيس او الاستجابات الذي يشعر بها الفرد وتؤثر على مجرى حياته

2- تعريف الضغوط النفسية:

يعرف الباحثون في علم النفس الضغط النفسي بعدة تعاريف وكل تعريف ينطلق من أساس محدد وواضح فبعض تعاريف تنطلق من المثير المحدث للإثارة والبعض الآخر ينطلق من الاستجابة الصادرة إزاء المثير والبعض الآخر من التعاريف بجمع بين المثير والاستجابة بإضافة إلي متغيرات وسطية قد لا تكون واضحة، ورد في معجم علم النفس والتحليلي النفسي أن الضغوط النفسية تعني وجود العوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكبيته او بجزء منها وبدرجة تولد إحساسا بالتوتر، او تشويها في اكامل شخصية وحينها تزداد حدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه.

(الطريري، 2010، ص20)

فيعرف الضغوط النفسية اجمالا بأنها العلاقة بين الفرد والبيئة التي يرى الفرد أنها تفوق او تقل عن قدراته وامكانياته وتهدد رفاهية النفسية. (السيد عبيد، 2008، ص 20)

عرفه سيلي seleyeأن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف الضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو المتطلبات البيئة، مثل التغير في الأسرة، أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي.

تعريف شقير: (2002) هي مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدراته على إحداث الاستجابة المناسبة ما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية تؤثر على جوانب الشخصية الفرد. (بلقاسم، شوان، 2016، ص 117)

تعريف شيلي تايلور :(2008) chilly Taylor هي خبرة انفعالية سلبية يترافق ظهوره مه حدوث تغيرات بيو كيميائية وفيزيولوجية ومعرفية وسلوكية يمكن التنبؤ بها ويمكن ان تؤدي إما إلى تغير الحدث الضاغط أو التكيف مع أثاره. (وليد عيس، 2008، ص 91)

اختصارا الضغط النفسي هو استجابة غير محددة لمثير الخارجي يحدث مجموعة من التغيرات في الحياة الفرد من جميع نواحي ويرجع أساسا إلى أسباب العديدة.

3 – مصادر وأسباب الضغط النفسي:

الشيء الذي يسبب الضغط النفسي يختلف من الشخص إلى آخر على سبيل مثال شخص ما قد لا يعاني من الضغط النفسي بسبب التقاعد عن العمل بينما قد يعاني آخر للضغط النفسي نتيجة لنفس سبب. (السيد العبيد، 2008، ص 27)

ويمكن للعديد من الاحداث الحياتية ان تكون مصدرا رئيسيا للضغط والتوتر وخاصة إذا كانت تحمل في طياتها خصائص التالية: مفاجئة غير مألوفة، خطيرة، شديدة لا مفر منها، حتمية واستجابة فرد معها جسديا وادراكيا والعاطفية لهذه الاحداث، وبالتالي يفقد شخص تركيزه ويتراجع أداؤه في مجال العمل مثلا مما يؤدي إلى الأحداث الأخرى. (ويلكتسون، 2013، ص 13، 14)

ومن الأسباب الضغط النفسي (الوفاة، الولادة، الزواج، الحرب، الطلاق، الانتقال) المسؤوليات (دفع الفواتير، الضائقة المالية، العمل الدراسة، الامتحانات، مهام مشاريع، عمل جديد، طرد من العمل)، العلاقات الخاصة (اللقاءات الجديدة، المشاكل الزوجية، الخيبات) نمط (ازدحام، السير، التدخين، المبالغة في شرب الخمر، قلة النوم) للتغيرات الجسدية (المراهقة وغيرها).

والضغط يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهي توجد في البيئة الفرد، بعضها مادي ز بعض الآخر البشري وتدفع هذه المؤثرات الشخص كي يقترب من أو يبتعد عن هدف خاص به، وهذه الضغوط

تؤدي إما لتحقيق واشباع الحاجات أو تجنب هذا الاشباع وهذه الضغوط المحكومة بالوضع الأسري وبالوضع الاجتماعي وقد يلعب وضع الاقتصادي للأسرة دورا في الضغوط المحكومة بالوضع الأسري وقد يؤدي التنافر أو التناغم بين الأفراد الأسرة وأيضا إلى الضغوط.(السيد العبيد، 2008، ص 28)

باختصار فإن أسباب تختلف حسب الاستعدادات كل الفرد وحسب تقبله وتوافقه للضغط النفسي، ويمكن قول نفس شيء فيما يخص أعراضه.

4 – أعراض الضغط النفسي:

الضغوط هي الأمور المعرفية وإدراكية متعلقة بتفسير الفرد للمواقف على أنها غير مرغوب فيها، أو لا يمكن السيطرة عليها تماما، وإن خصائص الموقف لا تحدد كونه ضاغطا أو غير ضاغط.

فيشعر الفرد ببعض الإنذارات التي تعطي مؤشرا باتجاه وجود ضغوط مرتفعة وحالات من الاجهاد لذلك يجب اتخاذ اجراءات لخفض التوتر والضغط حتى لا تتحول فترات الطويلة إلى حالات المرضية، وهذه الانذارات هي الاضطرابات في النوم والهضم، التنفس والخفقات القلب، القلق على الأشياء لا تستدعي ذلك يصاحبها أعراض اكتئابية، التوتر والغضب لأتفه الأسباب ومن تفسير الخاطأ لتصرفات الآخرين، الإجهاد السريع والتعرض للحوادث المساندة الاجتماعية تؤدي إلى نقص الشعور بالضغوط التي تعاني منها الأسرة. (السيد العبيد، 2008، ص 33)

ويمكن تلخيص أهم الأعراض الضغط النفسي على الفرد (جسديا، نفسيا، سلوكيا) في الجدول فهو يمثل مجموع الاعراض الضغط النفسي على الفرد جسديا ومن أهمها: صداع، كز الاسنان، الم في الصدر، خفقان في القلب وغيرها، أما نفسيا فنجد مجموعة من الاعراض النفسية كالقلق والاكتئاب والحزن والغضب، وأخيرا نجد مجموعة من الاعراض السلوكية من أهمها نذكر: فرط الاكل، نقص الشهية، انعدام الصبر وغيره هذا ما يوضحه جدول الاتي:

الجدول رقم (1) :أعراض الضغط النفسي على الفرد.

جسديا	نفسيا	سلوكيا
صداع	القلق	فرط الأكل/ نقص الشهية
كز الأسنان	اهتياج	انعدام الصبر
تضييق وجفاف في الحلق	شعور بالخطر أو موت مداهمين	ميل إلى جدل
شد الفكين	الاكتئاب	مماطلة
ألم في الصدر	تباطؤ في التفكير	زيادة التدخين
خفقان في القلب		
قصر تنفس	تسارع في الأفكار	انعزال
ارتفاع الضغط الدم	شعور بالعجز	تجنب المسؤولية وأثارها
ألم العضلي	شعور بالفقدان الأمل	أداء سيء في العمل
عسر الهضم	شعور بانعدام القيمة	تدهور
امساك / اسهال	شعور بالغياب الهدف	عناية سيئة بالصحة
زيادة في التعرق	شعور بالعدم الأمان	تغير في العلاقات العائلية أو الحميمية
برودة والتعرق في اليدين	الحزن	
تعب	دافعية	
أرق	الغضب	
مرض متكرر	فرط الحساسية البلادة	

(السيد العبيد، 2008، ص 34)

ويمكن قول ان الاعراض النفسية مختلفة وعديدة وتحدث اضطراب في التوازن الفرد وهذا راجع لنوع الضغط الذي يعاني منه.

5- أنواع الضغوط النفسية:

تتعدد أنواع الضغوط التي يتعرض لها الإنسان فهناك الضغوط المؤقتة والضغوط المزمنة، وهناك الإيجابية والسلبية، وهناك السارة والمؤلمة، ولا يمكن حصر الضغوط في هذه الأنواع فقط لأن الضغوط

ترتبط بمواقفها، وقدرة الإنسان على تقبلها، والتعامل معها، ومدى قدرته على التوافق معها وفيما يأتي أهم أنواع الضغط:

1.5 – الضغوط المفاجئة والعنيفة: وتشمل الأحداث المفاجئة وهي الضغوط العنيفة وتحدث فجأة وتوتر على كثير من الأشخاص في وقت واحد، وتعتبر الكوارث الطبيعية: الزلازل، الاعاصير، البراكين، والضغط ناتج عن هذه الأعراض هو ضغط عام

2.5 – الضغوط الشخصية: وتشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل: وفاة شخص عزيز، أو فقدان الوظيفة، وغير ذلك مما يهدد بالمرض

3.5 – الضغوط البيئية والاجتماعية: وتشمل المشاكل التي يصادفها المرء في حياته اليومية مثل: الانتظار والوقوف في طابور طويل في بنك، الازدحام في المرور، وهذه تختلف شدتها من وقت إلى آخر ومن شخص إلى آخر. (أيبو، 2019، ص 76)

4.5– الضغوط النفسية لبيلي: قسمها إلى ثلاثة أنواع:

1.4.5– الضغط النفسي سيء: الذي يضع على الفرد متطلبات الزائدة ويطلق عليها كرب.

2.4.5– الضغط النفسي الطبيعي: له متطلبات للإعادة التكيف كولادة الطفل أو السفر أو المنافسة الرياضية.

3.4.5–الضغط النفسي المنخفض: الذي يحدث الملل وانعدام التحدي والاثارة.

ويمكن ذكر الأنواع الأخرى ومن أهمها:

5.5– الضغوط المهنية : ان الضغوط العمل هي تغير في حالة من الإجهاد العقلي أو الجسمي وتحدث نتيجة الحوادث التي تسبب القلق أو ازعاجا أو تحدث نتيجة لعوامل عدم الرضا أو نتيجة الأجزاء العامة إلى سوء البيئة والعمل.

6.5-الضغوط الزواجية : تظهر من خلال ما يستدل به من عدم التكيف الزواجي إما اختلاف العمر بين الأزواج أو اختلاف وضع الاجتماعي واختلاف مستوى الثقافي بينهم أو اختلاف في خصائص الشخصية، بإضافة إلى خلافات أو المشاحنات المستمرة أو عدم فعالية الشريك أو اهماله بواجباته تجاه آخر.

7.5-الضغوط العائلية : وتكون على عدة الأشكال مثل تدخل الأسرة الممتدة في الحياة الزوجية أو الالتزامات المادية نحوهم او حساسية العلاقة مع الشريك.

8.5- الضغوط الاجتماعية : ان العلاقات الاجتماعية تتطلب الوقت والجهد والاستعداد لدى الفرد من أجل الانخراط بنجاح في تلك العلاقات ويحمله ما بترتب عليها من تبعات مادية والوقت، وعدم قدرة الفرد على التكيف مع المتطلبات الحياة الاجتماعية تصبح مصدرا ضاغطا تكون له اثاره النفسية والاجتماعية.

9.5- الضغوط الصحية : ان الاصابة ببعض الأمراض العضوية أو النفسية وخاصة مزمنة منها وما يرافق تلك الامراض من الأعراض جانبية وتكلفة مادية، تصبح هذه الامراض والأعراض مصدرا كبيرا لشعور المريض بالضغوط النفسية

10.5 -الضغوط الذاتية : وهي الضغوط الناتجة عن الضموح الزائد لدى الفرد والدافعية كبيرة للتميز والتفوق على الآخرين.

11.5- الضغوط المادية : وهي ناتجة عن عدم قدرة الفرد على توفير احتياجات اسرته من المسكن والملبس والتغذية بإضافة إلى عدم قدرته على العيش ببعض الرفاهية.

(النوايسة، 2013، ص 30، 31).

من خلال ما تم تناوله فان أنواع الضغوط العديدة والمتنوعة وكل الضغط النفسي ودرجة تأثيره على الفرد، فهناك الضغوط تحدث خلل في توازن مجموعة من الافراد لا تحدثه عند مجموعة الأخرى، فتودي زيادة الضغوط إلى مختلف اضطرابات في أنحاء الجسم تمر بعدة المراحل.

6-مراحل الضغط النفسي :

من أوائل من تحدثوا عن الضغوط النفسية هو هانز سيلي selye لقد بين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى مختلف اضطرابات في أنحاء الجسم وإلى ظهور الأعراض أطلق عليها هانز سيلي اسم زملة أعراض التكيف العام وهي زملة تحدث من خلال ثلاث مراحل وهي:

المرحلة الأولى: وتسمى استجابة الإنذار alarmresponse في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيئا لها وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية، فيرتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض ويرفع الضغط الشرياني، فيكون بالتالي الجسم في الحالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع مصدر الضغط النفسي الذي يهدده.

المرحلة الثانية: وتسمى بمرحلة المقاومة Resistance فإذا استمر المصدر الضاغط في تأثير فإن المرحلة الإنذار تتبعها مرحلة آخرى وهي مرحلة المقاومة لهذا المصدر، وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية الذي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الإنسان فيما قد اكتسب القدرة على التكيف معها، وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف الضاغطة عن طريق ردة الفعل التكيفي ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيد من الافرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية والنفسية

المرحلة الثالثة: وتسمى الإنهاك أو الإعياء، فإذا طال تعرض الفرد للضغوط نفسية متعددة لفترة أطول، فإنه سوف يصل إلى نقطة يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل في هذه المرحلة الإنهاك حيث يصيح عاجزا عن التكيف بالشكل كامل. (النوايسة، 2013، ص 23، 24).

تمر الضغوط النفسية بالمجموعة من مراحل لتسبب اثار المختلفة عند الفرد.

7- أثر الضغط النفسي :

الضغوط لها تأثير على الرفاهية النفسية والصحية والفعلية للأفراد، حيق أن الضغوط يمكن أن تزيد من التوتر وتخفف من الرفاهية الشخصية، فهي ترتبط ارتباطا ايجابيا بكل من الاكتئاب والضغط الدم وأمراض القلب، حيث تبين أن حوالي نصف الوفيات المبكرة في بريطانيا تعود الي نمط الحياة التي يعيشها الأفراد وإلى الأمراض ذات العلاقة بالضغوط. (السيد عبيد، 2008، ص 35)

إن الآثار التي قد تترتب على المستوى الفرد من ممكن أن تكون بعدة صور، فقد تكون سلوكية أو جسمية أو معرفية أو اجتماعية أو قد تكون شاملة لكل هذه الآثار وبما أن الضغط يحدث التغيرات وتحولات كيميائية، داخل جسم الإنسان غير طبيعية، ومثل هذا وضع غير طبيعي ستكون آثاره واضحة على الصحة الفرد لاسيما إذا كان مستوى الضغط الذي يعاني منه الفرد عاليا.

(الطريري، 2010، ص 82)

يمكن ملاحظتها بشكل خاص حيث نجد أهمها:

1.7- الجوانب الانفعالية: وتتمثل في ردود فعل الفرد واستجاباته على مستوى مشاعره وعواطفه، ويعتبر القلق من أكثر ردود الفعل الشائعة للضغوط النفسية والذي يتمثل بالخوف من حدوث شيء ما غير سار وكذلك فإن الضغوط الشديدة تؤدي بالفرد إلى اكتئاب النفسي وتسيطر عليه الانفعالات السلبية كالشعور بالذنب والأرق. (السميران، 2014، ص 26)

2.7- الجوانب الجسمية: وتشمل فقدان الشهية وارتفاع الضغط الدم والتقرحات الجهاز الهضمي واضطرابات الهضم والانهاك الجسمي والربو والصداع والحساسية الجلدية.

3.7- الجوانب النفسية: وتشمل تعب وارهاق والملل وانخفاض الميل للعمل والاكتئاب والأرق والفلق وانخفاض تقدير الذات. (الغرير، 2009، ص 52)

4.7- الجوانب المعرفية: وتتضمن التغيرات في كفاءة الوظائف المعرفية مثل الادراك والقدرة على الحكم وحل المشكلات وكذلك تتأثر الذاكرة والانتباه فيصبح من الصعب على الفرد تركيز انتباهه على مهمة معينة

5.7- الجوانب السلوكية: أظهرت كثير من الدراسات بأن الضغط النفسي قد يكون سبب مباشر للعنف وادمان والكحول والمخدرات والتدخين وكذلك تتأثر طريقة أداء الفرد لأعماله ومهامه اليومية بسبب ما يعانيه من ضغوط نفسية.

6.7-الجوانب الاجتماعية: تتأثر حياة الفرد الاجتماعية وعلاقته مع الأخرين سواء في الأسرة أو مجتمع الخارجي سبب الضغط النفسي مما يؤدي به إلى إنهاء العلاقات الاجتماعية والفشل في أداء الدور المناط به وقد يؤدي للوحدة والعزلة من العلاقات الاجتماعية. (السميران، 2014، ص 27)

وتشير الدراسات إلى ما يلي:

1.6.7-يوجد ضغط الإيجابي ويحتاجه كل الفرد لتحقيق قدر كبير من النجاح في حياته ويعتبر حافزا للمواجهة التحديات اليومية ويقود الفرد إلى العمل وتحسين أدائه وتقديم أفضل ما لديه وكمثال على ذلك يعزو المؤلف نجاح كل الرياضيين في المسابقات الرياضية إلى الضغوط سماها الايجابية.

2.6.7-إن الأسوء الضغوط التي يتعرض لها الانسان وأكثرها ارتباطا بالتوتر والاضطراب النفسي هي تلك التي تحدث للفرد المنعزل الفاقد للمساندة الوجدانية وللصلات والدعم الاجتماعي والمؤازرة.

(الغرير، 2009، ص 54)

ظهور الاثار النفسية وتفاقمها أدى إلى تعدد عدة وجهات نظر عند مختلف العلماء.

8 -النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

1.8- النظرية التحليل النفسي:

لقد ميز علماء النفس التحليليون وعلى رأسهم فرويد الضغوط النفسية التي يسببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة لدى أولئك الذي يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات، فقد ذكر علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط الذي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك هي تفسير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة أو متبادلة سواء بين الفرد أو المحيط الخارجي ام داخل الفرد نفسه، فعندما تصطدم النزاعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها الانا الأعلى فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الأليات الدفاعية.

وطبقا للنظرية النفسية التحليلية فإن المعظم الأفراد لديهم صراعات لا شعورية وهذه الصراعات تكون لدى البعض أكثر حدة وعددا فهؤلاء الناس يرون ظروف وأحداث حياتهم مسببات للضغوط النفسية، وأن اساليب مواجهة هذه الضغوط تكون عن طريق الكبت الذي اعتبره فرويد ميكانيكية دفاع تجاه الضغوط، فالذكريات المؤلمة والمشاعر التي يرافقها الخجل والشعور تكبت في اللاشعور، وكبت المشاعر والرغبات يتم في الطفولة المبكرة، يرافق ذلك الشعور بالذنب مما يؤدي إلى معناة الفرد من أثار الضغوط النفسية وإصابته لاحقا ببعض اضطرابات النفسية، وفي بعض حالات اصابة بأمراض كالسلطان وأمراض القلب وغيرها.(النوايسة، 2013، ص 18)

2.8-النظرية السلوكية:

لقد فسر السلوكيون أن الضغوط النفسية تنطلق من عملية التعلم التي من خلالها يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد ومثير للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطيا مه

مثيرات حياتية الأثناء الأزمة أو مرتبطة بالخبرة السابقة حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة ومقلقة ويرى السلوكيون كذلك أن التفاعلات المتبادلة لدى الإنسان وواقعه أو مع البيئة الفيزيائية والاجتماعية التي يعيش فيها متنبأ للسلوك قبل وقوعه ورأوا أن تكيف سلوك الفرد حسب المتطلبات الموقف المحدد يكون بصورة ذات معنى والمغزى وأن الجسم الإنسان ليس سلبيا بل وهو فعال يسعى لأن يتكيف ولا تفسر التفاعلات الجسم وحدها بل أن جسم الإنسان ومحيطه الاجتماعي يفسران معا ما يعانيه الفرد من الاضطرابات. (النوايسة، 2013، ص 19)

3.8- نظرية الضغط والعجز المتعلم لسيلجمان:

من السلوكيات المؤثرة في الشخصية هي العجز المتعلم حيث تنشأ المعناة وتتطور عندما تتأثر الأفراد بنوعية المطالب البيئية أو مطالب المجتمع التي تتجاوز حدود قدراتهم، طور نظرية لفهم كيف يقوم بعض الأفراد بالوصول إلي نقطة الشعور بالهزيمة أمام مطالب البيئية والمجتمعية، فجميعها يفشل في تحقيق شيء ما مثل وظيفة أو موعد أو محاولة التعبير عن الفكرة وهذا ينطبق على كل الناس حيث تصبح هذه الأحداث أو الخبرات الفاشلة المتكررة لغير مسيطرة عليها أحداث مزنمة تولد الاكتئاب واليأس وقد أثبتت التجارب أن الحيوان في المختبر والإنسان في المجتمع يطوران مفهوم العجز المتعلم كاستجابة وقد أشار سيلجمان أن العجز المتعلم هو مفهوم ذو ثلاث أبعاد: الدافعية والمعرفة والانفعالية ورأى أيضا أن العجز المتعلم يرفع من فرص الاصابة بالكآبة لدى الفرد.(السميران، 2014، ص 39)

4.8- نظرية هنري موراي:

مفهوم الضغوط من خلال هذه النظرية يمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة، وأن الضغط في أبسط معانيه يمثل صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو يفوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين كما أن الضغوط ترتبط بالموضوعات البيئية التي لها دلالات مباشرة تتعلق بالمحاولات الفرد

لإشباع متطلبات حاجته ووضح موراي أن السلوك الفرد غالبا ما يرتبط ارتباطا وثيقا بضغوط (بيتا) التي يستجيب لها الفرد، وبين الضغوط (ألفا) الموجودة بالفعل وقد وضح موراي تصنيفات مختلفة للضغوط من أجل أغراض معينة ؛ ويميز موراي بين نوعين من الضغوط بحيث تشير إلى ضغوط بيتا باعتبارها تمثل دلالة الموضوعات البيئة كما يدركها الفرد ويفسرها وكذلك تشير إلى الضغوط (ألفا) باعتبارها تمثل خصائص الموضوعات البيئة كما توجد في الواقع، وقد قدم موراي قائمة بأهم الضغوط التي تواجه الفرد من أهمها :

ضغوط نقص التأييد الأسري، ضغوط الأخطار والكوارث الطبيعية، ضغط النقص والضياع، ضغط الاحتجاز الموضوعات الكابحة، ضغط عدم الاهتمام والاحتقار، ضغط العدوان، ضغط السيطرة والعسر والمنع، ضغط العطف على آخر والتسامح، ضغط العطف على آخر وطلب الرفق، ضغط الانقياد والمسح والتقدير. (أيبو، 2019، ص 99، 100)

5.8 –نظرية سيلي:

قدم هذه نظرية عالم الفيسيولوجي هانز سيلي (hanzselye, 1956) وتم إعادة صياغتها مرة آخرى عام 1976، ويعتبر الأب حقيقي لنظرية الضغوط النفسية الحديثة ويؤمن أن درجة معتدلة أو متوسطة من الضغط النفسي تؤدي إلى اضطراب التوازن الجسمي.

وقد أطلق سيلي على هذه النظرية بعد صياغتها متلازمة التكيف العام " GAS " General adaptation syndrome

إذا يؤكد أن التعرض المستمر او المتكرر للضغوط يؤدي إلى تأثيرات سلبية على حياة الفرد، مما يفرض متطلبات فيسيولوجية أو اجتماعية أو انفعالية أو النفسية او جمع بينهما، وهذا يؤدي بالفرد إلى حشد كل طاقاته لمواجهة تلك الضغوط، وهنا يدفع ثمنها في شكل أعراض فيسيولوجية وزملة التكيف

العام: هي سلسلة من الاستجابات الجسمية لمواجهة المرض، ويطلق عليها عامة لأن الاستجابات الفسيولوجية الثلاثة والتي تحدث في العديد من المواقف الضاغطة وهي:

تضخم واتساع الغدة الادرينالية، انكماش الغدة الصعترية (غدة الصغيرة صناء قرب قاعدة العنف) والجهاز اللمفاوي المسؤول عن المقاومة الأمراض، القرح الهضمية. (الغرير، 2009، ص 60)

6.8- نظرية سبيلبرجر:

يرتبط سبيلبرجر في نظريته بين الضغوط النفسية وبين القلق حيث تعتبر نظريته مقدمة ضرورية لفهم الضغوط النفسية، حيث يعتبر الضغط النفسي ناتج عن الضاغط معين بسبب حالة القلق كما أنه ميز بين مفهوم الضغط ومفهوم تهديد فكلهما مفهومين مختلفين: فكلمة الضغوط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي يترتب عليها ضيق وتهديد نفسي وقد يصل إلى درجة معينة من الخطر على الفرد بيننا تشير كلمة التهديد إلى تفسير وتحليل ظرف وموقف معين على أنه خطير ومخيف ومرعب.

(النوايسة، 2013، ص 20)

9- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

قد يتعرض الفرد أثناء ممارسته لحياته اليومية إلى مواقف قد تفرض عليه بذل جهود استثنائية، وقد تكون هذه المواقف المهددة أو تدرك من قبل افراد على مهددة أو قد تكون مفرحة ولكنها مع ذلك تتطلب مثل هذه الجهود الاستثنائية وتعد الضغوط النفسية من العوامل الاساسية التي ترتبط بالإصابة بكثير من الاضطرابات النفسية كالشعور بالقلق والاكتئاب والسلوك القهري والرهاب والأمراض النفسجسمية مثل اضطراب الجهاز الهضمي واضطراب الأوعية القلبية والشعور بالوهن والانهاك وارتجاف الأطراف وألم أسفل الظهر وغيرها من الأمراض.

حيث أن الضغوط وأسلوب التعامل معها متغيرات يرتبطان بالصحة النفسية والجسمية للفرد، ويقدر علماء النفس أن الضغوط وأساليب التعامل معها يستطيعان يفسرا ما مقدراه (50) من الاضطرابات النفسية والنفسجسمية التي يتعرض لها أفراد. (السميران، 2014، ص 293)

تختلف الاستراتيجيات المتعبة من فرد للآخر فهناك من يلجأ إلى استراتيجيات ايجابية لمواجهة الضغوط في حين أن هناك من يلجأ إلى استراتيجيات سلبية لنفس الموقف الضاغط وهذا يرجع اساسا إلى كيفية إدراك الفرد للموقف الضاغط وتقييمه ومن ثم تقييم مصادره وامكانياته التي تساعده في مواجهة الموقف الضاغط لذا نظرا لعدم وجود قاعدة ثابتة في انتهاج استراتيجيات المواجهة تختلف من نوع إلى آخر ومن شخص الى آخر ومن أهمها نذكر:

1.9- الاستراتيجيات الايجابية: هي تلك التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز أثرها وذلك من خلال الأساليب الأتية:

- التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه، التهيؤ الذهني له ولمرتباته.
- اعادة تقييم الايجابي للموقف، حيث يحاول الفرد معرفيا استجلاء الموقف وإعادة بنائه بطريقة الايجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو.
- البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف والمساعدة من الآخرين ومؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطها مع الموقف الضاغط.
- استخدام أسلوب حل المشكلة وتصدي للأزمة بصورة مباشرة.

2.9- الاستراتيجيات السلبية: تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الازمة والأحجام عن التفكير فيها: وذلك من خلال الأساليب:

- الأحجام المعرفي: لتجنب التفكير الواقعي الممكن في الأزمة.
- التقبل الاستسلامي للأزمة وترويض النفس على تقبلها.

- البحث على إثبات أو المكافآت البديلة عن طريق اشتراك في الأنشطة البديلة ومحاولة إدماج فيها بهدف توليد مصادر جديد للإشباع والتكيف بعيدا عن مواجهة الأزمة
- التنفيس والتفريغ الانفعالي: بالتعبير لفظيا عن المشاعر السلبية غير السارة وفعليا عن طريق مجموعات الفردية المباشرة لتحقيق التوتر

3.9-استراتيجيات كوهين: قدم مجموعة من استراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط شملت الاتي:

1.3.9 - التفكير العقلاني: Rational thinking استراتيجية يلجأ من خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحث عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.

2.3.9-التخيل imaginig: استراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.

3.3.9-الإنكار Denialعملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق.

4.3.9-حل المشكلة problemsolving: نشاط المعرفي يتجه من خلال الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف باسم القدح الذهني.

5.3.9-الفكاهة والدعابة humor: استراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وروح الفكاهة، وبالتالي قهرها وتغلب عليها، كما انها تؤكد على الانفعالات الايجابية أثناء المواجهة.

6.3.9-الرجوع إلى الدينTurning to religion: ويشير هذه العملية إلى رجوع الأفراد إلى الدين والإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي، وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها.(علي أببو، 2019، ص 90، 92)

4.9-العلاج الدوائي : إذا وجد الشخص نفسه رغم كل ما سبق ما زال يعاني من القلق، التوتر، الهلع، الفزع، الحزن، الإكتاب، المخاوف فلا مفر أمامه سوى اللجوء إلى طبيب النفسي حتى يكتب له

مضادات للحالة النفسية التي يعاني منها سواء كانت أدوية مضادة للقلق أو مضادة للاكتئاب لأن مثل هذه الأدوية تساعد على: تحسين الحالة المزاجية، وقف التدهور، وتقلل من اليقظة الزائدة، وتعمل على تلاشي حالات الكدر، وتعمل على تلاشي الكوابيس

لكن لابد من تعاطي الأدوية: تحت اشراف طبي والالتزام بالجرعة التي يحددها المعالج.

(غانم ،2011، ص 130)

من أهم خصائص استراتيجيات المواجهة نجد:

- يتبناها الفرد ذاته اي لا يمليها عليه أحد غيره ولا ينوب عنه في مواجهة الضغط الذي يشعر به.
- سلوك يستهدف تكيف مع الموقف الضاغط.
- قابلية للتغيير والتعديل طالما المواقف الضاغطة متغيرة في شدتها وفي الزمن والمكان.
- تتمركز حول حل المشكلة أو التحكم في الانفعال.
- قد تكون ظاهرة كالابتعاد عن المشكل أو تكون ضامرة كالتفكير الإيجابي في المشكلة.

(شداني، 2010، ص 38)

خلاصة:

ان الضغوط النفسية من أكثر المواضيع تناولا في مجال علم النفس لا نشاره الواسع في حياة الفرد بسبب ما بمر به اما في حياته عادية اليومية أو المهنية أو الاجتماعية أو الأسرية مما أدى إلى تشكل الصلابة النفسية لديه.

الفصل الثالث: الصلابة النفسية:

تمهيد

1- مفهوم الصلابة النفسية

2- أهم المفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية

3- النظريات الصلابة النفسية:

4- أبعاد الصلابة النفسية

5- خصائص الصلابة النفسية

6- استراتيجيات بناء الصلابة النفسية

7- أهمية الصلابة النفسية

خلاصة

تمهيد:

تعتبر الضغوط النفسية والدائمة بشكل مستمر على جميع الأصعدة وكذلك الأزمات من الأسباب التي تجعل الأفراد غير أسوياء نفسيا أو سلوكيا بحيث يصابون بالقلق والاكتئاب والإحباط ويصبحون في معظم الحالات عدوانيين أو انطوائيين ولكن في حالات أخرى تخلق هذه الضغوط والأزمات فردا آخر يكون أكثر تقبل وتحمل وبالتالي يصبح أكثر صلابة واشد تماسكا فالصلابة النفسية هي عامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية فهي تعتبر عامل حاسم في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية والمحافظة على السلوكيات وقد درس هذا العمل على نحو واسع في أعمال "كوبازا " وذكرت الصلابة كعامل مهم في توضيح لماذا بعض الناس يمكن مقاومتهم للضغوطات والبعض الأخر يمرضون وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى مفهوم الصلابة النفسية ومفاهيم ذات علاقة بالصلابة وأبعادها واهم النظريات المفسرة لها والتعرف على خصائصها واستراتيجيات بنائها وأهميتها

1- مفهوم الصلابة النفسية:

1.1- الصلابة النفسية لغة:

هي صلب أي شديد الشيء صلابة فهو صلب أي شديد.(ابن منظور.1999. 297).

2.1- التعريف الاصطلاحي للصلابة النفسية

يعود هذا المفهوم سوزان كوبازا (1979) حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات والتي استهدفت معرفة التغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص لصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط.

تعرفها (كوبازا 1979) بأنها كوكبة من سمات الشخصية والتي تعمل كمصدر للمقاومة في مواجهة الأحداث الضاغطة. (مريامةحنصالي، 2013، 273)

الصلابة النفسية: نمط التعاقد النفسي يلزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه واعتقاد الفرد بأنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ضاغطة وتحمل مسؤولية ما يتعرض له من أحداث. وإنما ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا أو إعاقة له.

(مخيمر، 1996، ص 284)

يعرفها السيد احمد الباهض الصلابة النفسية بأنها إدراك الفرد وتقبله للمتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط.

(سيد احمد الباهض، 2002، 91)

يعرفها بروكس 2005 الصلابة النفسية بأنها قدرة الفرد على التعامل بفاعلية مع الضغوط النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية والتعامل مع الإحباط والأخطاء والصدمات النفسية والمشاكل اليومية لتطوير أهداف محدودة وواقعية لحل مشاكل والتفاعل بسلامه مع الآخرين ومعاملة الأخر باحترام واحترام الذات. (عبد الرحمان ابن عبد الجهني، 2011، 35)

ويعرفها ويب بأنها اعتقاد الفرد بحدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف شديدة يمكن التحكم فيها، كما يعرفها كل من الحجاز ودخان بأنها اعتقاد الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة.

(العيفاوي فايزة،2017، ص 36)

ومن خلال التعاريف السابقة نلاحظ انه تم الاتفاق على أن الصلابة النفسية هي عبارة تحكم الفرد في أحداث الحياة والتكيف معها وأن التغيير في حياته أمر ضروري للنمو في حين تم الاختلاف في مفهوم الصلابة النفسية بحيث يراها البعض أنها ناتجة عن الخبرات البيئي هاما الآخر فيرى أنها اعتقاد لدى الفرد يستخدم فيها المصادر البيئية لتفسير أحداث الحياة.

2-أهم المفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية:

1.2- الرجوعية النفسية أو الجلد:

هي قدرة الفرد أو الجماعة على التطور الايجابي ومواصلة التوجه للبناء نحو المستقبل على الرغم من وجود الجرح الصدمي ويتجه المسار الرجوعي في الشخص بفعل التفاعل بين الفرد ونفسه ومحيطه.

ويعرفها لوربير سلامي على أنها مقاومة الفرد أو الجماعة لعوامل وجودية صعبة بالتالي القدرة على العيش والنمو رغم الظروف الغير ملائمة أو الكارثية.

(بوسنة عبد الوافي زهير، 2012، ص 125)

2.2- فاعلية الذات:

هي توقع الفرد بأنه قادر على أداء وتنفيذ السلوك الملائم والمناسب الذي يحقق نتائج مرغوب فيها تخدم صحته وتزيد من قدرته على مواجهة التحديات التي يواجهها في حياته اليومية.

ويعرفهاbandura1989بأنها تقييم الفرد لمدى فاعليته وكفاءته في مواجهة المواقف التي تحتوي على الشدة. (أبو الندى، 2007،ص 33)

لقد ميز بندورا بين نوعين من الفاعلية:

1.2.2-الفاعلية الذاتية المتوقعة: وتعني شعور الفرد بقدراته وعجزه عن القيام بسلوك معين أو انجاز ما نضمن هذا الشعور بالقدرة على التحكم.

2.2.2-بالفاعلية الذاتية المرجعية: اعتقاد الفرد بان السلوك الذي يقوم به سوف يوصله إلى النتائج التي يتمناها

ويعرف بأنها مجموعة من الأحكام الصادرة عن الفرد وهي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينه وكذلك التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة وتحدي الصعاب

(ايمام مصطفى السيد، 2001، ص 26)

3.2-قوة الأنا:

هي كفاية الأنا بالنسبة لما تؤديه من وظائف في الشخصية المتضمنة أيضا كفاية للوظائف الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والخلقية وكفاية الاستجابة للمثيرات الداخلية تعرف بأنها التوافق مع الذات ومع المجتمع والإحساس الايجابي بالكفاية والرضا والخلو من الأمراض العصابية.

(انا فرويد،1972، ص 62).

4.2- المرونة النفسية:

هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغيير أو الأخذ بأيسر الحلول.

(انس سليم الأحمدي، 2007، ص5)

5.2- التكيف:

إن الصلابة تؤثر على القدرات التكيفية من ناحية الذين يتمتعون بالصلابة عندهم كفاءة ذاتية أكثر ولديهم تقديرات إدراكية من ناحية إن الشخص الصلب يدرك ضغوطات الحياة اليومية على اقل ضغط ولديهم استجابات تكيفيه أكثر. (زولا مجدي هاشم الصفدي، 2016، ص 29).

تعددت المفاهيم وتنوعت لكنها تندرج كلها تحت مفهوم الصلابة النفسية مما أدى الى تنوع النظريات المفسرة لها.

3-النظريات الصلابة النفسية:

1.3- نظرية كوبازا "kobasa" والدراسات المنبثقة عنها:

اعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية تمثلت أسس النظرية في أراء بعض العلماء أمثال فرانكلماسلو وروجرز التي أشارت إلى أن وجود هدف الفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال امكانياته الشخصية ز الاجتماعية بصورة جيدة.

(عيساوي مروة ،بوخلط ايمان ، علال سمية ، 2019 ، ص 19)

ويعد نموذج لازاروسLazarus من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث نوقشت من خلال ارتباطها بعوامل ثلاث و هي: البنية الداخلية للفرد والأسلوب الإدراكي المعرفي الشعور بالتهديد والإحباط ذكر لازاروس أن حدوث الخبرة الأحداث الضاغطة يحددها مدى إدراك الفرد للحدث واعتباره موقف قابلا للتعايش وطرحت الافتراض الأساسي لنظرتها والقائل بأن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمرا ضروريا بل حتمي لابد منه ارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي، وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية وأبعادها الثلاثة وهي الالتزام والتحكم والتحدي.

(الحسين بن حسن محمد سيد ، 2012 ، ص 19)

وقد فسرت كوبازا الارتباط القائم بين الصلابة والوقاية من الاصابة بالأمراض، أدى إلى تحديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة ومن خلال توضيحها للأدوار الفعالة التي يؤديها هذا المفهوم للتقليل من أثار التعرض للأحداث الضاغطة.

وترى كوبازا أن الأفراد الذين يتسمون بصلابة نفسية يكونون أكثر نشاطا ومبادرة واقتدارا ز قيادة وضبطا داخليا وأكثر صمودا ومقاومته لأعباء الحياة وأشد واقعية وانجازا وسيطرة وقدرة على تفسير الأحداث.

2.3- نموذج فنك 1993 المعدل لنظرية كوبازا:

لقد ظهر حديثا في مجال الوقاية من الاصابة بالاضطرابات أحد النماذج الحديثة الذي أعاد النظر لنظرية كوبازا و حاول وضع تعديل جديد لها ، و هذا نموذج قدمه فنك ، و تم تقديم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية و الإدراك المعرفي و التعايش الفعال من ناحية و الصحة العقلية من ناحية آخرى و ذلك على عينة قوامها 167 جنديا إسرائيليا و اعتمد الباحث على المواقف الشاقة و التعايش معها قبل الفترة التدريبية التي أعطاها للمشاركين و التي بلغت 6 أشهر و بعد انتهاء الفترة التدريبية و توصل إلى ارتباط مكوني الالتزام و التحكم بالصحة العقلية الجيدة للأفراد فارتباط الالتزام جوهريا بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد و استخدام استراتيجيات التعايش الفعال خاصة استراتيجية ضبط الانفعال حيث ارتبط بعد التحكم إيجابيا بالصحة العقلية من خلال ادراك الموقف على أنه أقل المشقة ، و استخدام استراتيجية حل المشكلات للتعايش.(الحسين بن حسن محمد سيد ، 2012، ص 20)

3.3- نظرية مادي:

التصورات الأولى للصلابة النفسية عام 1967 في أعمال عالم النفس الأمريكي " سيلفاتور مادي " هو الأستاذ المشرف على كوبازا في الدكتوراه وقد برزت كتاباته عن " الهوية المثالية والشخصية السابقة للمرض.

حيث برهن أن الحالات المزمنة من فقدان المعنى والاغتراب في الوجود الإنساني أصبحت من الملامح النمطية الحياة الحديثة والتغيرات في الثقافة والمجتمع، والتطور التكنولوجي، حيث أصبح لدى الناس هويات يتم تحديدها بناء على أدوارهم الاجتماعية.

يتصف مادي بإسهاماته الكبرى في مجال الصلابة النفسية وكانت بداية عندما أجرى مع طلابه في جامعة شيكاغو، دراسة طولية امتدت 12 سنة (1981- 1993) في شركة بيل للهاتف BTافي عام 1981 قررت الشركة تخفيض عدد موظفيها إلى النصف، والنتيجة واجه من بقي من الموظفين تغيرات في التوظيف الوظيفي، وفي أهداف الشركة وفي المشرفين عليهم في العمل وقد قام مادي وفريق بحثه بدراسة عميقة على عينة من 400 فرد قبل تخفيض عدد الموظفين وبعده.

فالمستوى الصلابة النفسية هو الذي يحدد كيف تستجيب لضغوط الحياة، فالفروق التي ظهرت ببن الموظفين في شركة " بيل " للهاتف أكدت الملامح الأساسية الثلاثة التي تكون الصلابة النفسية (الالتزام، التحدي، التحكم)، والتي برزت كخصائص لأساليب مواجهة الضغوط، وتم اختبارها وتقييمها في مجالات متعددة شملت ادارة الأعمال والحروب والمدارس والعيادات الطبية وأثبتت فعاليتها في مساعدة الأفراد على الازدهار خلال الأوقات الصعبة. (هلكا عمر علاء الدبن، 2016، ص 22، 23).

ساهمت النظريات العلماء في تفسير الصلابة النفسية لتحديد أبعاد مميزة لها.

4-أبعاد الصلابة النفسية:

تتشكل الصلابة النفسية من ثلاث خصائص أولها الإحساس بالالتزام أو وجود القابلية لدى الفرد أو الانخراط بما يمكن أن يواجهه من مواقف والعامل الثاني وهو الاعتقاد بتوفير القدرة على الضبط وهو الإحساس بان الشخص مسؤول عما يواجهه من أحداث في حياته وان لديه القدرة على التأثير في ظروف بيئته أما المكون الثالث فهو التحدي والاستعداد لتقبل التغيير ومواجهة أنشطه جديدة تتيح الفرصة للنمو وقد وجد الكثير من الباحثين أن الصلابة ترتبط بالصحة الجسمية والعقلية الجيدة.

(شيلي تايلور، 2008، ص 35)

1.4-الالتزام:

يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي بوضعها مصدر لمقاومة مثيرات المشقة وقد أشار (جون سون سار سون 1978) إلى هذه النتيجة حيث بين لهم أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب كما أشار (هب تك) إلى أهميه ذا المكون لدي من يمارسون مهنة شاقة كالمحاماة والتمريض والتعليم .

(زينب نوفل راضي، 2008، ص 46)

ويعرف الالتزام بأنه حقيقة الفرد وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل ذلك ويمكن أن يتضح من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم واعتقاد أن لحياته هدف ومعنى يعيش من اجله

ويعرفه (مخيمر1997) بأنه نوع من التعاقد النفسي يلزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله ومن خلال التعريفات السابقة الالتزام يتبين اتفاق الباحثين حول تحديد ماهيته من خلال كونه تبني الفرد لقيم ومبادئ ومعتقدات وأهداف محددة وتمسكه بها وتحمله المسؤولية اتجاهها واتجاه نفسه ومجتمعه ويعكس مستوى الصلابة النفسية للفرد. (زينب نوفل راضي، 2008،ص23)

2.4- التحكم:

أشارت إليه كوبازا بوصفه اعتقاد الفرد بأنه موقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها وهي أمور متوقعة الحدوث ويمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها

"كما يعرفه(wrebe1991) بأنه اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف وأحداث شديدة قابلة للتناول والتحكم فيها أو إمكانية التحكم الفعال فيها ويعني الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار ومواجهة الأزمات.

كما يعرفه (مخيمر 1996) التحكم بأنه اعتقاد الفرد بالتحكم بما يلقاه من أحداث وانه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته وانه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل وتفسير تقدير الأحداث والمواجهة الفعالة.

ويعرفه (محمد 2002) بأنه اعتقاد الفرد على السيطرة والتحكم في أحداث الحياة المتغيرة والمثيرة للمشقة النفسية سواء أكان ذلك معرفيا أم لا.

ويشير1984(Folkam)إلى أن التحكم يتضمن اعتقاد الفرد بإمكانية تحكمه في المواقف الضاغطة التي يتعرض لها

ويتضمن التحكم وفقا ل (الرفاعي 2003) أربع صور رئيسية هي:

- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة
- التحكم المعرفي لمعلوماتي استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغط
- التحكم السلوكي وهو القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي
- التحكم الاسترجاعي

ويتضح من ذلك أن التحكم يتمثل في قدرة الفرد على توقع حدوث المواقف الصعبة بناءا على استقرائه للواقع ووضعه الخطط المناسبة لمواجهتها والتقليل من أثارها حيث حدوثها مستمر كل ما يتوفر لديه من إمكانيات مادية ومعنوية واستراتيجيات عملية مسيطرة على نفسه.

(زينب نوفل راضي ،2008 ،ص 29)

3.4-التحدي:

تعرف (كوبازا1983) مفهوم التحدي بأنه اعتقادات الفرد بأنه التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي بل حتمي لابد منه لارتقائه أكثر من كونه تهديدا لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية كما

يعرف (توماكا وآخرون 1996) التحدي بأنه تلك الاستجابة المنظمة التي تنشأ ردا على المتطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو سلوكية وقد تجمع معا وتوصف بأنها استجابات فعالة.

بينما يعرفه (مخيمر 1997) بأنه اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا مما يساعده على استكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية ويظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات.

ويتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة باعتبارها أمور طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه مع قدراته على مواجهة المشكلات بفعالية وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة التي تخلق لمشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة.

(زينب نوفل راضي،2008،ص 30)

5-خصائص الصلابة النفسية:

حصر (تايلور 1995) خصائص الصلابة النفسية فيما يلي:

- الإحساس بالالتزام أو النية لدفع النفس الانخراط في أية مستجدات تراجعية
- الإيمان والاعتقاد بالسيطرة الإحساس أن الشخص نفسه سبب الحدث الذي حدث في حياته آو شخص يستطيع أن يؤثر على بيئته
- الرغبة في أحداث التغيير ومواجهة الأنشطة التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء والتطور

وأكد (مخيمر 1997) على هذه الخصائص في دراسة أدبيات الموضوع حيث قام بالدراسات

العربية في مجال الصلابة النفسية واعتمد على هذه الخصائص في دراسته كأبعاد لقياس الصلابة النفسية استنادا إلى تعريف مقياس الصلابة النفسية الذي طورته كوبازا.

1.5- خصائص الصلابة النفسية المرتفعة

توصلت كوبازا من خلال دراستها (1979-1982-1985) إلى أن الأفراد المتمتعين بالصلابة النفسية يتمتعون بالخصائص التالية:

- القدرة على الصمود والمقاومة
- لديهم انجاز أفضل
- ذوي رجة داخلية للضبط
- أكثر اقتدارا أو يميلون للقيادة والسيطرة
- أكثر مبادرة ونشاط وذوي دافعية أفضل

وبين كل من (ديلا 1990 وكوزي 1991وكرسيتوت 1996) أن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة لديهم أعراض نفسية وجسمية قليلة وغير منهكين ولديهم تمركز كبير حول الذات ويتمتعون بالإنجاز الشخصي ولديهم القدرة على التحمل الاجتماعي وارتفاع الدافعية نحو العمل وولديهم نزعة تفاؤلية وأكثر توجها للحياة ويمكنهم التغلب على الاضطرابات النفسية والجسمية وتلاشي الإجهاد

2.5-خصائص الصلابة النفسية المنخفضة:

أورد (محمد 2002) بعض سماتهم مثل اتصافهم بعدم الشعور بهدف لأنفسهم ولا معنى لحياتهم ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المبعثرة ويفضلون ثابت الأحداث الحياتية وليس لديهم اعتقاد بضرورة التحديد والارتقاء كما إنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السلبي للأحداث الضاغطة وأكدت دراسة (رادولت

1989) التي استهدفت الكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية في إدراك الضغوط والاكتئاب وأجريت دراسة على عينة بلغت 249 سيدة تتراوح أعمارهم ما بين 25 إلى 65 سنة وأسفرت الدراسة على انه توجد فروق دالة إحصائيا بين مرتفعات ومنخفضات الصلابة النفسية في الاكتئاب وإدراك الضغوط والمرض الجسمي لصالح منخفضات الصلابة حيث كنا أكثر إدراكا للضغوط والإحساس بالمرض الجسمي وعلى العكس من ذلك مرتفعات الصلابة النفسية .(فتيحة خنفر، 2014، ص 30).

يمكن لأصحاب الصلابة النفسية المنخفضة بناء صلابة مرتفعة عن طريق مجموعة من استراتيجيات مميزة لها.

6-استراتيجيات بناء الصلابة النفسية :

تساهم العديد من العوامل في تكوين الصلابة النفسية لدى الأفراد وأظهرت العديد من الدراسات أن العامل الأساسي في تكوينها وتنميتها تبدأ في مرحلة الطفولة من خلال العلاقات الاجتماعية السوية والدافئة والمساندة داخل الأسرة وخارجها فهي نهي نماذج ايجابية لتنمية وتعزيز الثقة لدى الطفل وإنماء الصلابة لديه لمواجهة ضغوط الحياة المرتقبة من خلال العوامل الذاتية والخارجية المختلفة ويمكن استخلاص طرق

واستراتيجيات لبناء وتقوية الصلابة لدى الأفراد وهي:

1.6- إقامة روابط مكثفة مع الآخرين :

العلاقات الاجتماعية الايجابية داخل الأسرة وخارجها من أهم متطلبات الصلابة النفسية وتقبل المساعدة والدعم من الأشخاص الذين نثق فيهم ونحترمهم ونسمع لأرائهم كما تعتبر المؤسسات الدينية وغيرها من الجماعات الخيرية مصدر من مصادر المساندة الاجتماعية التي قد يحتاج إليها الفرد.

2.6- تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا سبيل للتخلص منها:

إن الأحداث الضاغطة جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان ولكن بإمكان تغييره عن طريق إدراكها وتفسيرها ومحاولة تجاوز الظروف الحاضرة والتطلع إلى المستقبل ورفع التحدي أمام المجهول والتحكم في زمام أمور الحياة وعدم ترك المجال أمام هذه الظروف والأحداث لهز عزيمة الفرد واعتبارها تحدي جديد يجب أن يتخطاه ويتجاوزه مع محاولة الاقتراب من كل ما شانه أن يخفف الحزن ويهون الصعاب

3.6- استكشاف جوانب القوة في الذات:

إن المشاكل والصعوبات التي يواجهها البشر تدفعهم إلى استكشاف أنفسهم وقدرتهم ومختلف جوانب شخصياتهم الدفينة كما تؤدي هذه الأحداث إلى تطور مختلف الجوانب النفسية لديهم من خلال تأقلمهم الايجابي وتصديهم للأحداث الضاغطة كل هذه الخبرات تفيد الكثير من الأفراد الذين واجهوا مصاعب ونكبات في حياتهم للاستفادة من إقامة علاقات ناجحة مع الاخرين وتصديهم الاحداث الضاغطة كل هذه الخبرات تفيد الكثير من الافراد الذين واجهوا مصاعب ونكبات في حياتهم في الاستفادة من إقامة علاقات ناجحة مع الاخرين والإحساس بقوة وفاعلية الذات لا بهم واستكشاف مكامن القوة في ذواتهم لم يعرفوها من قبل فمجرد الإحساس بقابلية التعرض للشداة يزيد من إحساس الفرد بقيمة الذات وفعاليتها كما يقوي جوانب اخري في شخصيته تزيد من صلابته واحساسه بقيمة حياته .

4.6- تبني نظرية إيجابية الذات: من خلال تيقن الفرد من قدرته على حل المشكلات والثقة في الذات والنظرة التفاؤلية التي تمكنه من التوقع الجيد بدل القلق والحذر.

5.6-وضع الأمور في سياقها: من خلال فهم ووضع الاحداث الضاغطة في سياقها الطبيعي مع النظري الي مدي البعد الذي يمكن ان تسوق اليه الاحداث فالفرد لا يجب ان تكون لديه نظرة ضعيفة الاحداث بل يجب ان تكون نظرته شاملة وواسعة وبعيدة المدي. كما يجب ان يتمتع بنظرة تحليلية الاحداث لكي يتمكن من وضع خطط تخلصه من المواقف الضاغطة وتيسر عليه أمور حياته.

(نور الهدي ظهراوي، 2015، ص 44، 45)

ساهمت استراتيجيات في بناء صلابة نفسية للفرد وذلك نظرا لأهمية الصلابة في شخصية الفرد.

7- أهمية الصلابة النفسية:

قدمت " كوبازا " KOBAZA العديد من التفسيرات توضح فيها السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تحدد من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ومن بينها:

- الصلابة النفسية تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة
- تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة وتساعد من الانتقال من حال إلى حال
- تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي
- تقود إلى التغير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذاني صحي وممارسة الرياضة مما يساعد على التقليل من الإصابة بأمراض الجسمية.

(زينب نوفل احمد را ضي، 2008، ص 51)

- الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية
- يجعل الفرد أكثر مرونة وقابلية للتغلب على مشاكل الجماعية
- تقي الإنسان من أكثر الضواغط الحياتية المختلفة
- تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات

(خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي، 2012، ص 311)

وأكدت" شيلي "و "تايلر" أنه منذ الدراسة الأولى التي قاط بيها "كوبازاً" آو أجريت لعديد من الأبحاث التي أثبت أن الصلابة النفسية ترتبط بكل من الصحة النفسية الجيدة والصحة الجسمية الجيدة فقد اشارت" كوبازا " KOBAZAأن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع

الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد فأفراد الاكثر صلابة يتعرضون للضغط ولا يعرضون

(شاهر يوسف ياغي2015، ص27)

خلاصة:

إن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي لفرد يعينه على التكيف. مع أحداث الحياة الضاغطة، وتخلق نمطا من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفيف من آثارها السلبية وتجعل الفرد قادرة على التحكم في مشاعره وحل مشكلاته وله القدرة على الالتزام والتحدي ليصل إلى مرحلة التكيف وخاصة بالنسبة للمعلم.

الفصل الرابع: المعلم

تمهيد

1-نظرة المعلم قديما وحديثا

2-تعريف المعلم

3- صفات المعلم وخصائصه

4-الأدوار التعليمية والتربوية للمعلم

5-العوامل المؤثرة في أداء المعلم

6- أثار والنتائج الضغوط النفسية لدى المعلم

7 – الصلابة النفسية لدى المعلم

8 – استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية عند المعلمين

الخلاصة

تمهيد:

شهدت المجتمعات اليوم كثيرا من التغيرات في كل ناحية من نواحي الحياة وتأثرت بها واستجابت لها بدرجات متفاوتة بالقدر التي تسمح به الظروف الخاصة بكل المجتمع من هذه المجتمعات وقد أثرت حتمية التغير على كل ناحية من النواحي التربية بشكل خاص فهي من العوامل الأساسية لتطوير والازدهار اي مجتمع سواء ما يتعلق منها بفلسفة التربية وأهدافها ومناهج التعليم أو دور المدرسة وعلاقتها بالمجتمع.

وقد تأثر بالضرورة دور المعلم ووظائفه ومسؤولياته باعتباره عنصر الاساسي وفعال في العملية التعليمية بشكل الخاص.

فتم في هذا الفصل عرض عن ماهية المعلم فتطرقنا إلى مجموعة من العناصر وهي: نظرة المعلم قديما وحديثا، تعريف المعلم، صفات المعلم وخصائصه، الأدوار التعليمية والتربوية للمعلم، العوامل المؤثرة في أداء المعلم، أثار ونتائج الضغوط النفسية عند المعلم، الصلابة النفسية لدى المعلم وأخيرا استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية عند المعلمين.

1- نظرة المعلم قديما وحديثا:

اختلفت النظرة عبر العصور من حيث الأدوار التي يؤديها المعلم فقديما اي قبل عصر التربية الحديثة كان ينظر للمعلم على أنه ملقن وناقل للمعرفة فقط وما على الطلاب الذي يعلمهم إلا حفظ المعارف والمعلومات التي يوصلها إليهم كما أن المعلم يعتبر المسؤول الوحيد عن تأديب الأولاد وتربيتهم دون بروز الأهمية الأسرة في التنشئة والتربية السليمة.

تطور هذا المفهوم في عصر التربية الحديثة، أصبح ينظر للمعلم على أنه مربي ومعلم في أن واحد فعلى عاتقه تقع مسؤولية الطلاب في التعلم والتعليم والمساهمة الموجهة والفاعلية في تنشئتهم

التنشئة السليمة من خلال الرعاية الواعية والشاملة للنمو المتكامل للفرد المتعلم "روحيا وعقليا وجسميا ومهاريا وجسميا".

هذا بإضافة إلى دور المعلم في مجال التفاعل مع البيئة وخدمة المجتمع والمساهمة في تقدمه ورقيه ويطلب من المعلم تجاه هذه الأدوار والمهام التي يؤديها ويمثلها أن يكون بمثابة محور للعمل في المدرسة وعمودها الفقري وترتكز قيمته على وعيه وإلمامه بمسؤولياته الجديدة والمتطورة والشاملة والمتناسبة مع روح العصر في تحقيق الأهداف التربوية بجوانبها المختلفة والمشاركة الفعالة والإيجابية من خلال عمله كعنصر في المؤسسة التعليمية في إعداد المواطن الصالح الذي يعرف ما له وما عليه ويكون ذلك برعاية النمو الشامل لتلاميذ المتعلمين جسديا وعقليا وانفعاليا. (فرح أسعد، 2018، ص 25، 26)

2-تعريف المعلم:

1.2-لغة:

اسم فاعل لفعل أو علم ونقول معلم اي قام بالعملية التعليم وهو من يقوم بتربية وتعليم المتعلمين وذلك بتوجيه الخبرات والعلوم والمعارف التي اكتسبها إلى المتعلم. (عميري، 2018، ص 26)

2.2-اصطلاحا:

- يعرفه محمد السريغيني بأنه ذلك الشخص الذي ينوب عن الجماعة في تربية ابنائهم وتعليمهم وهو من وظف من قبل الدولة التي تمثل مصالح الجماعة ويتلقى أجرا نظرا لقيامه بهذه المهمة.
- كما يعرفه أسعد إلي أن المعلم هو الذي يدرب تلاميذه على استخدام الألة العلمية ويشترك معهم في تحقيق النمو الذاتي ليصل إلى اعماق الشخصية ويمتد إلى أسلوب الحياة كما يجب أن ينفذ السياسة التربوية ويربطها بالمجتمع وبين برامج والأهداف ويعمل على تجسيدها ومنه لابد أن يكون المعلم في المستوى المطلوب للقيام بالعملية التربوية في المدرسة. (عميري، 2018، ص 26)

يعد المعلم أهم أركان العملية التعليمة وأهم أسس نجاحها وهو المقصود بهذا البحث لأهميته ودوره الفاعل والمؤثر وان تحسين ظروفه ونوعية أدائه يتطلب تضافر الجهود على نحو يشمل مهنة التعليم برمتها منذ لحظة دخول المعلم الطموح إلى مؤسسة إعداد المعلمين او حتى بلوغه سن التقاعد.

تظهر الدراسات المعاصرة أن الفعالية المعلم تشكل العامل الأبرز في نجاح الطالب في المدرسة، فالطلاب الذين يتعلمون على يد معلم مميز مدة ثلاثة أعوام متتالية يتفوقون على نحو ملحوظ مقارنة بأقرانهم الذين لا يحظون بهذه الميزة. (عزام، 2016، ص 32)

تعددت واختلفت التعاريف الخاصة بالمعلم وذلك يرجع الى اختلاف صفاته وخصائصه حسب رأي كل عالم.

3 – صفات المعلم وخصائصه:

- ضرورة محافظة على مظهره وسلامة حواسه وجسده
- ان يتمتع الذكاء والابداع والتطور هي مزايا اساسية للتفوق
- معرفة المادة الدراسية ومراحل النمو التلميذ ومعرفة دوافع التعلم
- الاتصال السليم بالتلاميذ والابتسامة والكلمة الطيبة والإنصات إلى المشكلات والأراء وإلى ما يؤرق النفس والتعرف إليهم بصورة شخصية في أحوالهم وأوضاعهم.
- نشر الأجواء المريحة وحسن استخدام المشاعر والاندفاع في الحركة والنشاط والإشعار بمدى الحرص على التعليم واللجوء إلى أفضل الوسائل لإيصال المعلومات والاتزان في التفكير والكلام والسلوك والانضباط في التصرف وعدم تجاوز الحدود التربوية.
- الالتزام بالمبادئ والقيم الأخلاقية والاجتماعية والالتزام بالعمل والعطاء والتضحية والتفاني في العمل والتحلي بالصدق والامانة وامتلاك القدرة على الضبط الذاتي والتحكم بالنفس
- القدرة على قيادة الصف والاشراف الفعلي على ما يجري فيه وتشجيع انجازات التلاميذ.

(عميري، 2018، ص 27).

كل هذه الخصائص والصفات أدت الى ظهور عدة أدوار للمعلم.

4 – الأدوار التعليمية والتربوية للمعلم:

4. 1- الأدوار التعليمية:

1.1.4 – دور المعلم في التعليم قدرات التفكير والمقصود منها تعليم التلاميذ قدرات التفكير التي تجعلهم يكتشفون بأنفسهم المعارف والحقائق المختلفة فالتعليم قدرات التفكير له العديد من المزايا أبرزها: يزيد من انسانية التلميذ، يزيد من قيمته وثقته بنفسه، يسرع في تأهيله وإعداده للمجتمع، يهذب قدراته ويجعله أكثر ملائمة لمطالب المستقبل، التدريب على حل المشكلات ونقد المواقف والابتكار.

(علي راشد، 2002، ص 82)

2.1.4 – دور المعلم كملاحظ ومشخص ومعالج والمقصود هنا الملاحظة المعلم لتلاميذ هو لا فعالهم وردودها ومعرفة ومعرفته لطبائعهم ومستويات سلوكهم وبتكوينهم السيكولوجي وانفعالاتهم ومختلف المواقف السلبية التي قد تصدر منهم وذلك يسهل إلى حد كبير التعامل مع كل منهم بالنسبة للمعلم إضافة إلى ذلك دوره التشخيصي والذي يرتبط بدوره كملاحظ إذا يستطيع تشخيص سلوك التلاميذ وتحديد جوانب القوة والضعف لكل التلميذ وطرق التعامل معه ووضع برنامج مناسب له.

3.1.4 – دور المعلم كمستشار وموجه لتلاميذ ويعتبر التوجيه والارشاد من أهم أدوار المعلم التي يقوم بها مع تلاميذه وذلك في مختلف أمورهم ومواقفهم التي يتعرضون لها سواء التعليمية كنها أو الاجتماعية وهذا ما اكده علي راشد بأن المعلم الجاد هو الذي يركز جهوده وتوجيهه وارشاد تلاميذه على تحقيق أهداف التعليم أكثر من أن يلقنهم المعلومات جاهزة وكيفية تقويم عملهم بأنفسهم.

(علي راشد، 2002، ص 92)

4 – 2 – الأدوار التربوية:

1.2.4 – دور المعلم في مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ ومما لا شك فيه أن هناك فروق بين الافراد بصفة العامة والتلاميذ بصفة خاصة لذلك كان لابد على المعلم مراعاة هذه الفروق ببن تلاميذ، ولذلك حسب استعداداتهم وقدراتهم وخبراتهم فعلى المعلم ان ينوع في طرق تدريسه التي يستخدمها داخل الفصل الواحد اضافة استخدامه العديد من الوسائل التعليمية وفق للموقف التعليمي ووفق لقدرات التلاميذ فكلما نوع المعلم في استخدام الوسائل ازدادت مراعاته للفروق الفردية. (علي راشد، 2002، 95)

ضف الي ذلك تنوع الانشطة المهيأة للتلاميذ والتكليفات التي يكلف بها التلميذ كل حسب قدراته وامكانياته.

2.2.4 – دور المعلم في تنمية القيم والاتجاهات والميول للتلاميذ لأن القيم والاتجاهات والميول الايجابية لها أهمية بالغة في حياة الفرد والمجتمع إذا تعتبر جميعها موجات للسلوك وتعتبر هدف من أهداف التربوية الكبرى التي يجب على المدرسة تحقيقها إذا فمن أدوار المعلم التربوية اكتساب التلاميذ هذه القيم وذلك الاتجاهات والميول والاهتمامات

فالقيم لها أهمية بالغة في إدراك الأفراد الامور الموجودة حولهم وكذا لتصورهم للعالم المحيط بهم وعلى هذا الأساس على المعلم ان يرسخ القيم الدينية والاجتماعية والاقتصادية ة السياسية في نفوس التلاميذ ولا يوقف دور المعلم عند هذا الحد بل يجب عليه كذلك التصدي للعادات والاتجاهات السلبية وأن يستخدم كافة السبل للنصح والارشاد والابتعاد عن كل ما هو سلبي واتاحة الفرص لتلاميذه للقيام بأنشطة المختلفة التي تكسبهم هذه الميول والاتجاهات الإيجابية. (علي راشد، 2002، ص 96)

3.2.4 – دور المعلم كمثل أعلى وقدوة لتلاميذه، إن القدوة الصالحة تعتبر من أهم وأنجح الوسائل في التربية التي تؤثر في اعداد والتكوين المعلم نفسيا واجتماعيا لذلك كان من أهم أدوار المعلم التربوية أن يكون المثل الأعلى في نظر التلاميذ يقلدونه سلوكيا ويحاكونه اخلاقيا بحيث لا يشعر وتتطبع في انفسهم

وإحساسهم صورة معلمهم الحسية والقولية والفعلية والمعنوية ومنه كان من الضروري أن يكون نموذجا للتصرف الصحيح والسليم في المختلف المواقف التي تواجهه سواء داخل المدرسة أو خارجها نظرا لأهمية دور كمثل أعلى وقدوة التلاميذ. (علي راشد، 2002، ص 97).

يمثل الدور أساسي للمعلم كقدوة للتلاميذ مما جعله يعيش عدة صعوبات وعراقيل أثرت على أدائه وعمله.

5 – العوامل المؤثرة في أداء المعلم:

– هناك العوامل تتدخل في أداء والعمل المعلم ايجابيا وسلبيا ومن هذه العوامل والأسباب بشكل افضل من المعلم غير المؤهل والمعلم التي تكون طرق تدريسه عن طريق نقل المعلومات ليس كالمعلم الذي يعتمد على الحوار والمناقشة وحل المشكلات كما يتطلب من المعلم اثناء اعداده الاكاديمي ان يكون مؤهلا كما يتطلب من المعلم اثناء اعداده الاكاديمي ان يكون مؤهلا الالتحاق بمهنة التعليم وممارستها داخل المؤسسات التعليمية يتضمن الاعداد بالتزويد بالمعلومات والمهارات الاساسية التي تمكن من تكوين الشخصية متكاملة ومتوازنة بحيث تنمي الجوانب الايجابية التي تساعد على الابداع والابتكار.

– طريقة التدريس وهي تعين على المعلم طرائق التدريس التي يستخدمها اثناء درس لمعالجة موضوع ما مراعيا منها طبيعة الموضوع وخصائصه وإمكانياته البيئية وتصور المعلم المسبق للموقف والاجراءات التدريسية يطلع عليها لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية المنشودة وهذه العملية تتطلب من المعلم قيام بإجراءات عديدة منها تحليل محتوى الدرس أولا ثم صياغة أهداف التدريس وتحديد الطرائق التدريس والخطوات التابعة لها. (شقير، 2002، ص 32)

– الوسائل التعليمية يعد استخدام الوسائل التعليمية الضرورية في العملية لما لها من الدور في زيادة فاعلية التعليم فالوسيلة التعليمية تعمل على نقل المعرفة أو المهارة للمتعلم ومن هاته الوسائل:

– الوسائل البصرية منها: الخرائط، النماذج، الرسوم، العينات.

– الوسائل السمعية: التسجيلات الصوتية واللغة اللفظية المسموعة.

-الوسائل السمعية البصرية: مثل التلفزيون والأفلام.

(شقير، 2002، ص 39)

- المناهج والبرامج التعليمية: هي المناهج الدراسية هي الوسيلة الرئيسية والركيزة التي يتحقق بها تطور العلمي من أجل تنمية القوى البشرية التي يستخدمها وفق الاهداف العامة التي يحددها هذا المجتمع الذي يعد قوى المؤثرة في بناء المناهج وتطوره وتتضمن المناهج مجموعة من البرامج والمقررات ولكل مؤسسة تعليمية برامجها الخاصة بها.

- المتعلم كثير ما يحتاج إلى تقسيم معرفة التلاميذ ومهاراتهم لكي نتوصل إلى قرارات في الحجرة الدراسية ومثال ذلك حيق نبدأ في مثال جديد نريد ان نحدد معرفة التلاميذ الحالية بحيث نجعل تعليم هذا الموضوع عند المستوى المناسب ونحاول ان نوجه الصعوبات التي يواجهها. (شقير، 2002، ص 40)

- العوامل الاقتصادية كان العامل الاقتصادي وما زال الموضوع اهتمام الباحثين في جميع المجالات العلمية وفي مقدمتها العلوم الاجتماعية ويرجع ذلك إلى ادراك الانسان منذ القدم للعلاقة الاجتماعية والانسانية بأوضاع المادية والظروف الاقتصادية المحيطة بها من جانب ومحاولة توجيهها الوجهة الضرورية والصحيحة من جهة آخرى ولقد تنبه افلاطون منذ القدم إلى العلاقة بين النظرة الانسان وسلوكه ودور الظروف فالمادية في ذلك فوجد أن الظواهر النفسية كإعداد والتطاول على الممتلكات الغير ما هي إلا نتيجة جمع الثروة والجشع اللذان يتحكمان في الانسان ويوجهان سلوكه اتجاه ما يحيط به وما يقع تحت حواسه ويأتي الأجر كأهم العوامل التي تأثر في الحياة الشخص الذي يؤدي عملا مهم مهما كان نوعه من حيث استعداده اذا هو المورد الوحيد في الرزق أو على الأقل المورد الرئيسي الذي يعتمد عليه جميع الأشخاص في قضاء الضروريات الحياة لهم ولأسرهم فلا غرابة إذا كان الأجر السعي وراءه تحسينه منشأ الكثير من العاملين وأيضا عنهم محور الأساسي لأي وظيفة أو عمل.

فعجز المعلمين عن توفير الحاجات الضرورية لهم ولعائلاتهم قد يجعلهم عرضة للضيق والقلق والتوتر والنفسي ويقلل دافعية التعليم وإضعاف جبهم للمهنة وقد يعكسها المعلمين داخل غرفة وقاعات التدريس مع ما يرافقها من تأثيرات السلبية على تعلم التلاميذ وأثبتت الدراسات علة وجود العلاقة بين المناه الزائد أثناء التدريس من جهة وكم العمل الذي ينجزه التلاميذ والنوع التعليم وحصيلته من جهة آخرى. فالجو غير مريح المليء بالضغط والتوتر والبعيد عن الصداقة يعوق التحقيق أهداف المعلم ويقلل من مستوى دافعية التلاميذ للتعليم لأن المعلم كما رأت جماعة من الباحثين العرب شأنه كشأن إخوانه في البشرية يهمه أمر مستقبله كما يهمه أمر حاضره فكلما كبر في سن عظم اهتمامه بهذا الأمر ازدادت مسؤولياته العلمية وكثيرا ما تقضي هذه المسؤوليات مضجعة فينبت على القلق ويستيقظ على الخوف مع أنه أحوج الناس إلى الطمأنينة وراحة البال ليتمكن من التفرغ لواجباته التربوية والتعليمية.

(الشاذلي، 1999، ص 67)

-العوامل الاجتماعية: يتأثر المعلم بجملة من العوامل الاجتماعية التي تأثر وتعيق أدائه المهني وتكون ضغطا على أدائه ورسالته الشريفة لكونها علاقة انسانية ولأن التعامل يكون من خلال علاقة مهنية من إدارة وزملاء وتلاميذ واولياء الامور والمشرفين التربويين والمجتمع المدرسي والمحلي بصفة عامة فتوتر هذه العلاقات يولد البيئة اجتماعية مهنية مشوشة لدى المعلم لذلك قد تؤثر على الأداء المهني للمعلم.

(عميري، 2018، ص 30)

كانت هذه العوامل السبب الرئيسي في ظهور أثار نفسية للمعلم.

6-آثار ونتائج الضغوط النفسية:

إن التعرض المعلم لضغوط العمل له العواقب وخيمة على مهنته ومستوى أدائه وفي جوانب شخصيته الجسمية والعقلية والانفعالية كما تؤثر سلبا في تكيفه النفسي والاجتماعي وفي علاقته المهنية والأسرية.

ففي مجال العمل تؤكد بحوث العلمية إلى أن التعرض للمهنة يؤدي بالمعلم إلى الشعور بإنهاك والانتاجية المعنية وتكرار التغيب عن العمل كما أنه يترك آثار سلبية على حياة التلاميذ الاكاديمية والعقلية والاجتماعية والنفسية الأمر الذي يؤدي إلى تدهور العملية التعلمية.

اما من الناحية الصحية فالضغط الوظيفي يسبب المشكلات صحية عديدة من إصابة الموظف بالصداع والاحساس بالتعب وأمراض القلب وارتفاع الضغط الدم.

ويؤكد العديد من الباحثين أن تزايد الضغوط النفسية على المعلم ولاستقرارها وعدم قدرته على مواجهتها يمكن أن يؤدي إلى احساس المعلم بما يعيق بإنهاك أو الاحتراق النفسي كما ترى كرستينا ماسلافتي 1977 الرائدة في هذا المجال على أنه حالة من الاجهاد التي تصيب الفرد نتيجة لأعباء العمل والمتطلبات الزائدة والمستمرة على الفرد بما يفوق طاقاته وامكانياته وتتضمن هذه الحالة مجموعة من الأعراض النفسية والعقلية والجسمية. (عميري، 2018، ص 36)

7-الصلابة النفسية لدى المعلم:

أظهرت البحوث أنه كلما ازدادت ثقة المعلمين بقدراتهم الذاتية وصلابتهم النفسية أصبح طلابهم أقدر على التحصيل الدراسي وأشد حماسا للتعلم فأيضا يزداد ميل المعلمين نحو استخدام اساليب التعليمية أكثر فاعلية ويصبحون أكثر حماسا تجاه التعليم والتزام به ومن الجهة أخرى يعتبر عامل الخبرة عنصر أساسي في شعور بالاعتزاز والثقة بالنفس وارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى المعلمين حيث يسجل المعلمين الاكثر تمرسا بصورة عامة مستويات أعلى من الشعور بالاعتزاز والثقة بالنفس والصلابة النفسية في معظم البلدان وقد كانت درجة الشعور بالاعتزاز والثقة بالنفس والصلابة النفسية أعلى بكثير عند المعلمين الذين يتمتعون بالخبرة خمس سنوات في مجال التدريس مقارنة بزملائهم أقل خبرة.

و ما يساهم أيضا في ارتفاع مستوى الثقة بالنفس بشكا خاص والصلابة النفسية بشكل عام هي نوعية علاقة المعلمين مع زملائهم وطلابهم حيث سجلت مستويات أعلى بكثير من الاحساس بالثقة بالنفس بين المعلمين الذين أفادوا بوجود علاقات أكثر الإيجابية مع طلابهم وعلاقات تعاونية مع المعلمين الأخرين في بلدان كلها التي شاركت في تاليس وفي الحقيقة تظهر نتائج المسح أن العلاقات الشخصية المتدنية في مدرسة يمكن أن تعوض ولو جزئيا عن الأثر السلبي في الشعور بالثقة بالنفس نتيجة التعليم في صفوف ترتفع فيها نسبة الطلبة ضعاف التحصيل أو الذين يعانون من مشكلات السلوكية.

أظهرت نتائج المسح في 20 بلد من البلدان المشاركة ارتفاع مستويات الثقة بالنفس لدى المعلمين الذين أكدوا أنهم يؤخذ برأيهم في إدارة شؤون مدرستهم.

وأخبرا ما أظهرت نتائج المسح 14 بلد من البلدان المشاركة ارتفاع المستويات الثقة بالنفس بين المعلمين الذين ذكروا مشاركتهم سابقا في أحد برامج التوجيه والإرشاد الرسمية.

(غرام، 2016، ص، ص، 50، 51)

8- استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية عند المعلمين :

ادارة الضغوط تعني مجموعة الجهود وأساليب التي يمكن ان يستخدمها كل من فريق التربوي في المدرسة بغرض التكييف والتعامل مع الضغوط العمل في الوسط المدرسي، ومن أهم هذه استراتيجيات نجد:

1.8- استراتيجية تمركز حول المشكلة:

1.1.8-التكيف الإدراكي: تعلم التكيف مع الضغوط من خلال إدراك للضواغط التي تسبب مواقف ضاغطة في الوسط المدرسي.

2.1.8- ادارة وقت بتحديد أولويات الاهتمام بتخطيط جيد وتحديد الوقت كافي لكل مهنة

3.1.8- الدعم والمساندة: فطلب الدعم والمساندة من المسؤول والزملاء يعتبر مصدرا قويا وحافزا لمواجهة المواقف الضاغطة

4.1.8- تغيير الوظائف: اتاحة قدر من الحرية للمعلمين الانتقال إلى العمل أو وظيفة تتناسب مع التوقعات الخاصة بهم ومع قدراتهم وإمكانياتهم.

8-2-استراتيجية تمركز حول الانفعال :

بمكن للمنظمة ادارة الضغوط من خلال خفض حالات الانفعالية والسلبية للمعلمين

1.2.8-التواصل المفتوح: فتح القنوات الاتصال يؤدي إلى تحسين أدائهم.

2.2.8- برامج مساعدة للموظفين.

(تركي، 1982، ص 237)

خلاصة:

عدد الباحثون عناصر عدة لنجاح العملية التعليمية تعود مجملها إلى أربعة عناصر أو أركان هي (الطالب، المعلم، المناهج التعليمية، البيئة التعليمة) فكل واحد من هذه أركان له أهمية بالغة وتأثيره على آخر بشكا خاص وعلى مجتمع بشكل عام فلا يمكن فصل عنصر عن أخر فقمنا على تسليط ضوء على المعلم باعتباره عنصر مقدم وناقل للمعلومات التعليمية مع أخذ بعين اعتبار مكانته وفعاليته في التنشئة اجتماعية لما له تأثير للمجتمع، مما جعلنا نسلط الضوء عليه وذلك عن طريق قياس مستوى الضغوط والصلابة النفسية لديه وهذا ما سيتم عرضه في الباب الثاني.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: إجراءات تطبيق الدراسة

تمهيد

1-منهج البحث

2-حدود البحث

3-عينة البحث

4-أدوات البحث

5-إجراءات تطبيق البحث

6-الأساليب الإحصائية المستخدمة

خلاصة

تمهيد:

يتناول هذا الفصل وصفا مفصلا لإجراءات التي تم إتباعها في تنفيذ الدراسة بدءا من المنهج المتبع ووصف عينة الدراسة إلى أدوات جمع البيانات والإجراءات التي تم فيها تطبيق الدراسة والانتهاء بأساليب المعالجة الإحصائية المستعملة في تحليل نتائج الدراسة بهدف تحقيق نتائج الدراسة ألا وهي الكشف عن الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي الطور الأول.

1-منهج البحث:

يستخدم المنهج في إنجاز اي بحدث علمي بحيث يدرس لنا طبيعة المشكلة وبما أن دراستنا تبحث عن العلاقة الموجودة ببن الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى معلمي الطور الأول فإن أنسب منهج هو المنهج الوصفي.

1.1-لغة: المنهج هو طريق الواضح كالمنهج والمنهاج

2.1-اصطلاحا: هو البرنامج الذي يحدد لنا السبيل للوصول إلى الحقيقة أو طريق مؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم لذا من ممكن ان نفهم هذا اللفظ بمعناه العام حيث تدخل تحته كل طريقة تؤدي إلى غرض معلوم تريد تحصيله. (عبد الفتاح محمد العيسوي، 1997، ص 75-81)

يعرف منهج البحث العلمي ب:

أسلوب للتفكير والعمل يعتمده الباحث لتنظيم افكاره وتحليلها وعرضها وبالتالي الوصول إلى نتائج وحقائق المعقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة (د. محمد سرحان علي المحمودي، 2019، ص 35)

المنهج الوصفي الارتباطي:

المنهج الوصفي هو استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر أخرى.

(د. رحيم يونس كرو العزاوي ،2008، ص 97)

ويعرف أيضا: طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها.

وأيضا هو: محاولة الوصول إلى المعرفة الدقيقة والتفصيلية لعناصر مشكلة أو ظاهرة قائمة للوصول إلى فهم أفضل وأدق أو وضع السياسات والإجراءات المستقبلية الخاصة بها.

(د. محمد سرحان علي المحمودي ،2019، ص 46)

2- حدود البحث:

1.2- الإطار المكاني:

تم تطبيق البحث على فئة من المعلمين على مستوى بلدية المدية في كل من المؤسسات التالية: مدرسة محمد بوزرتيني، مدرسة خالد غرنوطي، مدرسة محفوظ بن مولود، مدرسة الإخوة رحال، مدرسة الشافعي، مدرسة بن جباس، مدرسة طهراوي محمود، مدرسة مولاي مصطفى، مدرسة محمد خوجة، مدرسة منصور مجاجي، مدرسة عماري بن عيسى، مدرسة الإخوة الشهداء كروش، مدرسة عبد الحفيظ اسكندر، مدرسة عبد الكريم بن قرطبي، مدرسة عباس الهادي، مدرسة حاج حمدي، طيبي محمد.

2.2-الإطارالزماني:

دامت مدة إجراءات هذه الدراسة تقريبا ثلاث أسابيع إبتداءا من 11 مارس 2023 إلى غاية 31 مارس 2023.

3-عينة الدراسة:

الجدول رقم (2): خصائص العينة حسب الجنس

الجنس		
ذكر	أنثى	المجموع
54	96	150
36	64	100

الجدول رقم (3): خصائص العينة حسب الاقدمية

حسب الاقدمية			المجموع
14سنة فما فوق	من 7سنوات الي 13سنة	من سنة الي 6 سنوات	150
44	77	29	100
29.33	51.33	19.34	

4-أدوات العينة:

قمنا بجمع البيانات هذه الدراسة من خلال الأدوات التالية:

4-1- مقياس الضغط النفسي:

لقد تم في هذه الدراسة استخدام الاستبيان الذي يقيس الضغوط النفسية والذي تم إعداده من قبل الباحثة وقد تكون من 27 وقد تم تحكيمه وتعديله من قبل الباحثة حدي خلود2019، فقد تم حذف 8 بنود وأبقى على 19 بند منها 6 فقرات إيجابية و13 سلبية كانت بدائل الإيجابية ب (تنطبق علي بشدة، تنطبق علي، تنطبق علي أحيانا، لا تنطبق علي بشدة)

وقد وزعت الأبعاد البنود على الشكل التالي:

الجدول رقم (4): فقرات كل بعد من أبعاد مقياس الضغط النفسي

الأبعاد	رقم البنود	مجموع
البعد الشخصي	3,4,7,19,17,11,12,13	9
البعد الأسري	1,6,5,10	4
البعد الصدمي	8,9,16.18,2,15	6

1.1.4- طريقة تصحيح الأداة:

طريقة تصحيح من خلال البنود حيث احتوت على بنود إيجابية وأخرى سلبية

تصحح الفقرات الإيجابية وهي (3,4,7,10,12,13) حيث تأخذ الإجابة تنطبق علي بشدة 5 درجات و تنطبق علي 4 درجات و تنطبق علي أحيانا 3 درجات و لا تنطيق علي درجتين و لا تنطبق علي بشدة تنطبق درجة واحدة.

تصحح الفقرات السلبية وهي (1,2,5,6,8,9,14,11,15,16,17,18,19) حيث تأخذ الإجابة تنطبق علي بشدة درجة واحدة و تنطبق علي درجتين و تنطبق علي أحيانا 3 درجات و لا تنطبق علي 4 درجات و لا تنطبق علي بشدة 5 درجات.

وهي موضحة في جدول التالي:

الجدول رقم (5): درجات مرفقة لكل الإجابة في الأداة

الدرجات / البدائل	الموجبة	السالبة
تنطبق علي بشدة	5	1
تنطبق علي	4	2
تنطبق علي أحيانا	3	3
لا تنطبق علي	2	4
لا تنطبق علي بشدة	1	5

2.1.4-التعليمة المرفقة الأداة:

التعليمة:

أستاذي الفاضل ..... أستاذتي الفاضلة.

في إطار إعداد مذكرة تخرج شهادة الماستر في مجال علم النفس تخصص علم النفس العيادي ماستر نضع بين يديك (ي) هذا الاستبيان المتكون من مجموعة الأسئلة، بعد أن تقرأ كل عبارة بتأني وامتعان نرجو منك (ي) إفادتنا بإجابتك (ي) عن الأسئلة الواردة في الصفحة الموالية وهذا بوضع علامة (×) في الخانة المناسبة ونحيطكم علما بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وأن إيجابتك (ي) لن تستخدم الا لغرض البحث العلمي وستحظى بالسرية التامة.

تم توجيه تعليمة لعينة الدراسة وذلك بقراءة العبارات التي احتواها والتي تدور حول الضغوط النفسية الموجهة لمعلمي الطور الأول وأمام كل بند 5 بدائل الإجابة (تنطلق علي بشدة، تنطلق علي، تنطبق علي أحيانا، لا تنطبق علي، لا تنطبق علي بشدة).

2.4- مقياس الصلابة النفسية:

أعد هذا مقياس عماد محمد أحمد مخيمر 2002 يتكون في الأصل من 47 بند موزعة على ثلاثة أبعاد وهي: الالتزام: يقيسه 16 بند، التحكم: ويقيسه 15 بند وأضاف الباحث الحالي بشير معمرية الي هذا البعد بندا واحدا وهو رقم 47 فصار عددها 16 بند، التحدي: ويقيسه 16 بند، فصار عدد البنود في المقياس كله 48 بند ويجاب عليها بأسلوب تقريري وتصحح الإجابات المفحوصين ضمن أربعة بدائل هي: لا تنال صفر، قليلا وتناول درجة واحدة، متوسط وتنال درجتين، كثيرا و تنال ثلاث درجات، و بالتالي تتراوح درجة كل مفحوص بين 0 و 144 و ارتفاع الدرجة يعني ارتفاع الصلاية النفسية.

1.2.4-مستويات الدرجة الكلية للصلابة النفسية:

- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح بين (48-78) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة النفسية لدى المفحوص منخفضة
- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح بين (79-109) فإن هذا يعني أم مستوى الصلابة النفسية لدى المفحوص متوسطة
- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح بين (110-114) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة النفسية لدى المفحوص مرتفعة

الجدول رقم(6) : توزيع بنود مقياس الصلابة النفسية

الالتزام	1,4,7,10,13,16,19,22,25,28,31,34,37,40,43,46
التحكم	2,5,8,11,14,17,20,23,26,29,32,35,38,41,44,47
التحدي	3,6,9,12,15, 18, 21,24, 27, 30, 33, 36, 39,42, 45,48

3.4- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

1.3.4-مقياس الضغط النفسي:

تم التأكد من الصدق مقياس من خلال:

1.1.3.4- صدق المحكمين: للتأكد من صدق المقياس للضغط النفسي تم عرض هذه الأداة على 5 أساتذة محكمين وفي ضوء ملاحظتهم أجريت التعديلات على الصياغة اللغوية لبعض البنود وتم حذف بعض البنود وبناءا على أراء محكمين تم عرض الأداة في شكلها الحالي.

2.1.3.4- صدق المقارنة الطرفية: بعد جمع البيانات وتفريغها ثم ترتيب الدرجات تنازليا من الأعلى إلى الأسفل ثم قسمت العينة إلى مجموعتين العليا والدنيا بأخذ 9 من الدرجات العليا و9 من الدرجات السفلى ثم قامت الباحثة بحساب كل من متوسط الحسابي والانحراف المعياري وحسابات المحسوبة

الجدول رقم (7): نتائج المقاربة الطرفية لمقياس الضغوط النفسية

الفئات	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	درجة الحرية	قيمة الاحتمال	مستوى الدلالة
العليا	9	77.44	3.43	11.47	16		0.01
الدنيا	9	56.66	4.21				

بين الجدول صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضغوط النفسية حيث تم تقسيمها إلى فئات عليا والسفلى وحسابها بواسطة spss بحيثأن الفئة العليا كانت نتائجها كما يلي: المتوسط الحسابي قدر ب 44، 77 والانحراف المعياري 3,43 والمحسوبة11,47 و درجة الحرية 16 وقيمة الاحتمال وكانت دالة عند 0.01. أما الفئة الدنيا كانت نتائجها كما يلي: المتوسط الحسابي: 56.66 الانحراف المعياري 4,21 والمحسوبة 11,47 ودرجة الحرية وكانت دالة عند 0,01.

3.1.3.4-مفهوم الثبات:

يعني مدى إعطاء الاختبار نفس الدرجات أو القيم لنفس الأفراد أو الفرد إذا ما تكررت عملية قياس.

(حدي خلود، 2019، ص 82)

تم حساب الثبات بمعامل ألفا كرومباخ.

الجدول رقم (8): ثبات البنود لمقياس الضغوط النفسية

الأداة	عدد الفقرات	معامل الفا كرونباخ	مستوى الدلالة
الضغط النفسية	19	0.82	دالة

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن معامل ثبات مقياس الضغط النفسي ألفا كرونباخ يساوي 0.82 وهي قيمة دالة مما يؤكد تمتع المقياس بالثبات.

2.3.4-خصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية:

تقنين مقياس الصلابة النفسية على البيئة الجزائرية

1.2.3.4-عينة التقنين:

تكونت عينة التقنين من 392 فرد منهم 191 ذكور و201 إناث تراوحت أعمار العينة بين 15- 50 سنة بمتوسط حسابي قدر ب 20,64سنة والانحراف المعياري قدره ب 6,15ستة وتراوحت أعمار الإناث بين 15-40 سنة بمتوسط حسابي قدره ب 20,73 سنو وانحرافت معياري قدره ب 4,78سنة وتم سحب العينتين من تلاميذ وتلميذات مؤسسات التعليم الثانوي بولاية باتنة ومن كليات جامعة الحاج لخضر وشملت الطلبة والموظفين والأساتذة ومن مراكز التكوين المهني والتكوين الشبه الطبي باتنة.

تم تطبيق المقياس من قبل الباحثة شخصيا "بشير معمرية" واستغرقت عملية تطبيق شهر جانفي وفيفري ومارس 2011.

2.2.3.4-الصدق والثبات على العينة:

تم حساب معامل الصدق بثلاث طرق

-الصدق التمييزي: عينة الذكور: لحساب هذا النوع من الصدق تم استعمال طريقة المقاربة الطرفية حيث تمت المقارنة بين عينتين تم سحبها من طرفي الدرجات لعينة الذكور حجم كل عينة يساوي 26 مفحوص بواقع سحب 27% من العينة الكلية.

الجدول رقم (9): قيم لدلالة الفرق بين متوسطين حسابيين لعينة الذكور

العينة / المتغير	العينة العليا = 2		العينة الدنيا =26		قيمة ت
	م	ع	م	ع	
الالتزام	43.44	2.24	23.67	3.43	24.71
التحكم	39.89	2.93	78.20	5.61	15.17
التحدي	45	1.66	25.22	2.17	35.96
الدرجة لكلية	124.12	6.91	71.22	18.8	13.41

عينة الإناث: تمت المقارنة كذلك ببن عبنتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعبنة الإناث حجم كل عبنة يساوي 26 مفحوصة بواقع سحب % 27.

الجدول رقم (10): قيم لدلالة الفرق بين متوسطين حسابيين لعينة الاناث

	العينة = 26		العينة = 26		قيمة ت
	م	ع	م	ع	
الالتزام	40.36	2.27	29.07	2.27	17.64
التحكم	40	2.29	25.50	4.75	13.81
التحدي	41.36	3.30	24.50	7.72	10.20
الدرجة الكلية	125.25	5.84	72.61	11.53	20.67

–الصدق الاتفاقي: لحساب هذا النوع من الصدق تم تطبيق قائمة الصلابة النفسية مع استبيان الالتزام الشخصي (جمال السيد تفاعة عبد المنعم عبد الله حبيب ، 202، 306، 307). والاستبيان المساندة الاجتماعية إعداد السيد إبراهيم السادوني، فهد عبد الله الربيعة، 1997، 40)، واستبيان سلم السعادة واستبيان الدافعية والانجاز (عبد اللطيف محمد خليفة ،2006)، وقائمة الدافع إلى الإنجاز (محمود عبد القادر محمد، 1997) ويتبين من معاملات الصدق الانتقائي أن قائمة الصلابة النفسية تتصف بمعاملات صدق المرتفعة.

الارتباطات ببن الأبعاد الاستبيان والدرجة الكلية:

تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية والدرجات على الأبعاد الثلاثة للصلابة النفسية ويبين الجدول معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للقائمة ودرجات أبعاد الصلابة النفسية ويمثل مثلث علوي عينة الذكور بينما المثلث السفلي عينة الإناث.

الجدول رقم (11): معامل الارتباط بين درجة الكلية وبين درجة الصلابة النفسية

	الالتزام	التحكم	التحدي	الدرجة الكلية
الالتزام	-	0.769	0.829	0.937
التحكم	0.737	-	0.736	0.898
التحدي	0.789	0.594	-	0.933
الدرجة الكلية	0.983	0.863	0.889	-

-الصدق التعارفي: لحساب الصدق التعارفي تم تطبيق قائمة الصلابة النفسية من الاستبيان التشاؤم (أحمد محمد عبد الخالق) وقائمة إلياس بيك (بدره محمد الأنصاري 2001) ويبين الجدول المعاملات الارتباط بين الصلابة النفسية ومتغير التشاؤم واليأس.

الجدول رقم (12): المعاملات الارتباط بين الصلابة النفسية ومتغير التشاؤم واليأس.

المتغيرات الجنس			حجم العينة	معاملات الصدق
قائمة الصلابة النفسية	التشاؤم عند عبد الخالق	ذكور	53	0.566
		إناث	51	0.542
		ذكور و إناث	104	0.478
	اليأس بيك	ذكور	53	0.612
		إناث	51	0.600
		ذكور و إناث	104	0.551

وهنا يتبين من المعاملات أن قائمة الصلابة النفسية تتصف بالصدق المرتفع

3.3.4-الثبات:

تم حساب الثبات بطريقتين:

1.3.3.4-إعادة تطبيق اختبار

2.3.3.4-معامل ألفا

الجدول رقم (13): معاملات الثبات بطريقة اعادة تطبيق اختبار وطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ

نوع معامل الثبات	جنس العينات	حجم العينات	معامل الثبات
طريقة إعادة تطبيق اختبار بعد 18 يوم	ذكور	46	0.714
	إناث	49	0.714
	ذكور و إناث	95	0.612
معامل ألفا كرونباخ	ذكور	46	0.823
	إناث	49	0.831
	ذكور و إناث	95	0.826

يتبين من خلال المعاملات الصدق والثبات التي تم حصول عليها أن مقياس الصلابة النفسية يتميز بالشروط السيكومترية مرتفعة على العينات البيئة الجزائرية مما يجعلنا صالحة الاستعمال بكل اطمئنان سواء في مجال البحث النفسي أو التشخيص العادي.

5-إجراءات تطبيق البحث:

تمت أول خطوة في بحث بمعرفة عدد مجتمع البحث (المعلمين) وذلك بالذهاب الى مديرية التربية بولاية المدية من خلالها تم معرفة أن بلدية المدية تحتوي على 802 معلم و62 مدرسة، تم أخذ 150 معلم وهي عينة الممثلة لمجتمع البحث، ثم تم أخذ الإذن من الإدارة المدارس الابتدائية في مدينة المدية تم إجراء البحث من خلال توزيع استبيانات خاصة بالضغط النفسي والصلابة النفسية على معلمي الطور الأول بطريقة العشوائية ثم جمعها وتصحيحها بحساب الدرجات الخام للمقياس لكل معلم وبعد الحساب تم تفريغ النتائج في الجدول.

6-الأساليب الإحصائية المستخدمة :

لقد تم معالجة بيانات إحصائيا باستعمال برنامج exel وSpss حيث تم الاستناد إلى جملة من الأساليب الإحصائية هي: تحليلتباين ANOVA، معامل الارتباط سبيرمان،معامل الارتباط برسون، استخدام اختبارات لعينتين مستقلتين

الخلاصة:

اعتمدنا في إنجاز الجانب تطبيقي للبحث على المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث من 150 معلم ومعلمة ليتم تطبيق أدوات البحث عليهم بهدف الحصول على استجاباتهم قصد معالجتها واختبار صحة الفرضيات للحصول على نتائج الموضوعية للبحث.

الفصل السادس: عرض ومناقشة النتائج

تمهيد:

1 - عرض وتحليل النتائج

1.1-عرض وتحليل النتائج الفرضية الأولى

2.1-عرض وتحليل النتائج الفرضية الثانية

3.1-عرض وتحليل النتائج الفرضية الثالثة

2- مناقشة وتفسير النتائج

2.2- مناقشة نتائج الفرضية الأولى

2.2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية

3.2- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

استنتاج العام

تمهيد:

تم عرض في الفصل لنتائج الدراسة ومناقشتها مشرين في هذا الصدد إلى مدى تحقيق الأهداف و التساؤلات الخاصة بمشكلة البحث عن طريق عرضها في جداول لتحقق من الفرضيات ثم مناقشتها و مقاربتها بالدراسات السابقة التي سبق و تم تحديدها ة ذلك لمحاولة تحقيق هدف البحث الأساسي و هو الضغط النفسي و علاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي الطور الأول.

1-عرض وتحليل النتائج:

1.1-عرض وتحليل الفرضية الاولى:

تنص الفرضية الاولى على وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى معلمي الطور الاول وللتحقق من صدق الفرضية تم حساب معامل الارتباط سبيرمان من اجل معرفة مستوى دلالة الارتباط بين المتغيرين والنتائج كما يلي:

جدول رقم (14) نتائج الارتباط بين الضغط النفسي والصلابة النفسية باستخدام معامل الارتباط برسون لدى افراد العينة

المتغيرات	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
الضغط النفسي	150	55.63	9.03	0.14	0.08	غير دال عند 0.05
الصلابة النفسية	150	103.96	20.38			

يتضح من خلال الجدول رقم (14) ان المتوسط الحسابي لضغط النفسي بلغ 55.63 بانحراف معياري 9.03 اما المتوسط الحسابي للصلابة النفسية يساوي 103.96 بانحراف معياري يساوي 20.38 ومعامل ارتباط قدر 0.14 ومستوى دلالة 0.08 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعنوية 0.05 اي انه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى معلمي الطور الاول ومنه عدم تحقق الفرضية

2.1-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على وجود فروق في الضغط النفسي حسب متغير الخبرة لدى معلمي الطور الاول وللتحقق من صدق الفرضية تم استخدام تحليل التباين ANOVAجاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم :(15) الفروق في الضغط النفسي لدى افراد العينة حسب الخبرة

المستويات	عدد الافراد	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
اقل من 6 سنوات	**29**	**19%**	**55.97**	**8.80**
بين 7 و 13 سنة	**77**	**51%**	**55.03**	**9.02**
اكثر 14 سنة	**44**	**30%**	**56.45**	**9.31**
المجموع	**150**	**%100**	**56.63**	**9.03**

يتضح من خلال الجدول رقم: (15) ان أغلب افراد العينة يتوزعون ضمن فئة ما بين 7 و13 سنة خبرة ومتوسط حسابي للضغط يساوي 55.03بنسبة 51%اما فئة أكثر من 14 سنة خبرة جاءت بنسبة تقدر ب 30%اما المتوسط الحسابي بلغ 56.45، اما الباقي فهو بنسبة 19%من فئة اقل من 6 سنوات خبرة بمتوسط حسابي للضغطيساوي.55.97

جدول رقم:(16) نتائج تحليل تباين الضغط تبعا للخبرة

التباين	مجموع مربع الانحراف	درجة الحرية	متوسط الانحراف	النسبة الفائية	مستوى الدلالة
التباين ما بين المجموعات	61.27	2	30.63	0.37	0.69
التباين داخل المجموعات	12089.82	147	82.24		
التباين الكلي	12151.09	149			

يتضح من الجدول رقم (16) عدم وجود فروق بين المجموعات الثلاثة وهذا لان قيمة النسبة الفائية المقدرة ب 0.37 دالة عند مستوى دلالة 0.69 أكبر من مستوى الدلالة المعنوية 0.05 يعني عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات المجموعات الثلاث اي انه لا توجد فروق في الضغط النفسي تعزى للخبرة لدى معلمي الطور الاول.

3.1-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على وجود فروق في الصلابة النفسية حسب متغير الجنس لدى معلمي الطور الأول للتحقق من صدق الفرضية تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين حيث جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (17) الفروق في الصلابة النفسية لدى افراد العينة حسب الجنس

المتغيرات	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
ذكر	54	99.15	21.76	-2.19	148	0.03	دال عند 0.05
انثى	96	106.67	19.16				

يتضح من خلال الجدول رقم (17) ان المتوسط الحسابي الصلابة النفسية لعينة الذكور بلغ 99.15 بانحراف معياري 21.76 اما المتوسط الحسابي لعينة الاناث يساوي 106.67 انحراف معياري يساوي 19.16 وقيمة اختبارات قدرت 2.19- ومستوى دلالة 0.03 وهو أصغر من مستوى الدالة المعنوية 0.05 اي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية لدى معلمي الطور الاول تعزى للجنس لصالح الاناث ومنه تحقق الفرضية.

2-مناقشة النتائج:

1.2- مناقشة الفرضية الاولى:

تنص الفرضية الاولى على وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى معلمي الطور الاول ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الاساليب الاحصائية تم التحقق منها والتوصل الى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى معلمي الطور الاول ومنه عدم تحقق الفرضية.

اختلفت هذه النتيجة مع دراسة **غليط (2019)** التي هدفت الى التعرف على علاقة الضغط النفسي بالصلابة النفسية لدى اساتذة التعليم الابتدائي حيث توصلت الى انه توجد علاقة عكسية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية لدي اساتذة التعليم الابتدائي والصلابة النفسية.

يمكن تفسير هذه النتيجة في حدود البحث الحالي بان الصلابة النفسية لمعلمي الطور الابتدائي لا تتأثر بالضغط النفسي اي ان زيادة او انخفاض في درجة الصلابة النفسية لا يرتبط بالضغط النفسي بل يرجع الى عوامل كمستوى التعليم والمساندة الاجتماعية وممارسة عادات صحية هذا ما اكدته **دراسة نادية الزقابي(2015)**التي تناولت الصلابة النفسية لدى الأمهات العاملات بقطاع التعليم حيث توصلت الى ان ذوي الصلابة النفسية المرتفعة بنظام ليني و يمارسون العادات الصحية كالرياضة و النظام الغذائي كما أن يزيدون صلابة كلما تقدموا في العمر.

2.2- مناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على وجود فروق في الضغط النفسي تعزى لمتغير الخبرة المهنية ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الاساليب الاحصائية تم التحقق منها والتوصل الى عدم وجود فروق في الضغط النفسي تعزى للخبرة لدى معلمي الطور الاول ومنه عدم تحقق الفرضية.

يمكن تفسير هذه النتيجة في البحث الحالي بان عامل الخبرة لا يؤثر درجة الضغط لدى معلمي الطور المهني وهذا راجع لكون المعلم باختلاف خبرته المهنية يؤدي نفس المهام ويتعرض لنفس مصادر الضغط حيث اكدت دراسة **غليط (2019)** التي هدفت الى التعرف على علاقة الضغط النفسي بالصلابة النفسية لدى اساتذة التعليم الابتدائي ان اكبر مصدرين للضغوط لدى اساتذة التعليم الابتدائي هما الضغوط الادارية وعبء العمل وضغوط المتعلمين، وضغوط العملية التدريسية التي تعرف تعديلات دورية وتحيين مستمر ما يجعل المعلم ملزما على التحكم في الطرق الجديدة للتدريس كما ان الكتب المدرسية هي الاخرى تتغير باستمرار ما يعني ان المعلم ذو الخبرة المهنية مطالب مثل المعلم الاقل خبرة على مواكبة هذه التعديلات والتغيرات اي انهم يتعرضون لنفس مصادر الضغط التي لا ترتبط بالخبرة المهنية.

3.2-مناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على وجود فروق في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس ومن خلال دراسة وتحليل النتائج عن طريق الاساليب الاحصائية تم التحقق منها والتوصل الى وجود فروق في الصلابة النفسية تعزى للجنس لدى معلمي الطور الاول لصالح الاناث ومنه تحقق الفرضية.

يمكن تفسير هذه النتيجة في حدود البحث الحالي بان اختلاف بين الجنسين في الصلابة النفسية لدى معلمي الطور الابتدائي يمكن ارجاعه الى الميل والرغبة في ممارسة مهنة التعليم الذي يكون عند الاناث اكثر منه عند الذكور حيث ينعكس على رضاهم الوظيفي الذي يساهم في ابعاد الصلابة النفسية المتمثلة في التحكم والتحدي هذا ما اكدته دراسة **هبة إسماعيل(2020)** التي هدفت الى التعرف على علاقة الصلابة النفسية بالمستوى الرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة، وجود علاقة متوسطة بين الرضا الوظيفي والصلابة النفسية ككل وبعدي التحكم والتحدي كما اكدت **دراسة نادية الزقابي(2015)**التي تناولت الصلابة النفسية لدى الأمهات العاملات بقطاع التعليم ان مستوى التعليم يؤثر في زيادة الصلابة النفسية لدى المعلمات.

استنتاج العام:

بعد عرض موضوع الدراسة المتمثل في الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي الطور الأول اتضحت المتغيرات وخلفياتها فالضغط النفسي هو مجموعة من التفاعلات بين الفرد والبيئة المحيط بها والتي تسبب مجموعة من الاحاسيس الغير المرغوب فيها كما تناولنا أيضا الصلابة النفسية التي تعتبر سمة في شخصية الفرد يستطيع بها مواجهة ضغوط الحياة ولقد توصلنا إلى النتائج التالية

- عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والصلابة لدى معلمي الطور الأول ومنه عدم تحقق الفرضية.
- لا توجد فروق في الضغط النفسي تعزى للخبرة لدى معلمي الطور الأول ومنه عدم تحقق الفرضية.
- توجد فروق في الصلابة النفسية تعزى للجنس لدى معلمي الطور الأول ومنه تحقق الفرضية.

خاتمة

خاتمة:

يعد الضغط النفسي من المواضيع التي اشتغل الباحثون بها في مجال علم النفس ولا زالوا إلى يومنا هذا مهتمين به لكونه يعتبر حالة نفسية ومنتشرة بكثرة عند الأغلب الأفراد.

إن الظروف وخصائص نظام العمل في مجال التعليم تشكل أحداثا مثيرة للضغوط وقد تسهم في ظهور أثار النفسية عند المعلمين كالقلق والخوف والحزن وحتى الاكتئاب إضافة إلى أثار الجسدية مما يستدعي في بعض الحالات التكفل بهم والتخفيف من الظروف عملهم.

وتعتبر الصلابة النفسية مصدر لمقاومة ومواجهة أعباء الحياة بخصوص الأعباء المهنية وأثارها السلبية على الصحة النفسية للفرد بحيث تساعده على صد ومواجهة الضغوطات والمشاكل وبالتالي يكون في حالة متوازنة.

يسعى البحث الحالي للتعرف على مدى مساهمة الصلابة النفسية في مواجهة الضغط النفسي لدى معلمي الطور الأول، حيث اعتمدنا في اختبار الفرضيات على المنهج الوصفي بتطبيق مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر ومقياس الضغط النفسي للباحثة حدي خولة على عينة البحث وذلك لجمع البيانات التي تم معالجتها إحصائيا لاختبار الصحة الفرضيات وأخيرا ما نتمناه لبحثنا المتواضع هو أن يؤخذ بالعين الاعتبار ويكون كمبادرة لأبحاث آخرى ذات الصلة بالموضوع من طرف المختصين بشكل الخاص.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

أ- الكتب:

1- أحمد نايل الغرير،أحمد عبد اللطيف أبو أسعد -التعامل مع الضغوط النفسية- دار الشروق للنشر والتوزيع .ط1.عمان. 2009.

2- ابن منظور،محمد بن كرم. لسان العرب. الجزء السابع. الجزء الثاني عشر. دار صادر. بيروت. 1999.

3- بوسنة عبد الوافي الزهير- علم النفس النمو والنظريات الشخصية - دار الهدى. قسنطينة .الجزائر. 2012 .

4- تامر حسين علي السميران، عبد الكريم عبد الله المساعيد -سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها-ط1. دار الحامد للنشر والتوزيع. عمان. 2014.

5- رحيم يونس كرو العزاوي-منهج البحث العلمي- دار دجلة لنشر والتوزيع. ط1 .عمان.2008.

6- زينب محمود الشقير-خصائص المعلم العصري وادواره - دار الفكر ..... ط1. عمان .2002.

7- شحاتة حسن المجار زينب -معجم المصطلحات التربوية والنفسية -دار المصرية اللبنانية. ط1 .قاهرة.2003.

8- عبد الرحمن بن السليمان الطريري -الضغط النفسي مفهومه تشخيصه طرق علاجه- مركزالإسكندرية للكتاب. ط1 .رياض. 1998.

9- عبد الحميد محمد الشاذلي- الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية- المكتب العالمي للنشر والتوزيع. الاسكندرية .1999.

10- عبد الفتاح محمد العيسوي. مناهج البحث العلمي في الفكر الإسلامي. دار الفكر الحديث.. دار الراتب الجامية للنشر والتوزيع. ط4. اسكندرية .1997.

11- علي راشد –خصائص المعلم العصري وادواره –دار الفكر العزي.ط1.عمان .2002.

12- عزام بن محمد البخيل- مع المعلم–دار العربية للعلوم الناشرون. ط3. بيروت.لبنان.2016.

13- غرينغويلكنسون –الضغط النفسي–مكتبة الملك فهد الوطنية اثناء النشر.ط1. الرياض. 2013.

14- فاطمة عبد الرحيم النوايسة – الضغوط والازمات النفسية وأساليب المساندة– دار المناهج للنشر والتوزيع. ط1. عمان. 2013.

15- فرح أسعد –المعلم الناجح–. دار ابن نفيس للنشر والتوزيع. ط1. عمان. 2018.

16- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد –الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية – دار صفاء للنشر والتوزيع. ط1. عمان. 2008.

17- محمد عبد العزيز مفتاح –مقدمة في علم النفس الصحة – دار وائل للنشر. الأردن. 2010.

18- محمد سرحان علي المحمودي –مناهج البحث العلمي- مكتبة الوطنية للنشر والتوزيع. ط3. يمن. 2019.

19- محمد حسن غانم –كيف تواجه الضغوطالنفسية–أداب حلوان قسم علم النفس.

20- نائف عليأيبو –الضغوط النفسية- دار المعرفة. دار المعرفة الجامعة للطبع والنشر والتوزيع. الإسكندرية. 2019.

ب – قائمة المذكرات:

1- أبو الندى عبد الرحمن. –الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الازهر- بغزة. رسالة لنيل شهادة ماجستر منشورة. جامعة الازهر. كلية التربية غزة. 2007.

2- الحسن بن حسن محمد السيد –الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة غزة– مذكرة لنيل شهادة الماستر تخصص ارشاد نفسي.جامعة أم القرى. كلية التربية. قسم علم النفس السعودية.2012.

3- حدي خلود–الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي دراسة الميدانية بمدينة تقرت– مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية. جامعة قصدي مرياح. ورقلة.2019.

4- حبالي صباح –الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها– مذكرة لنيل شهادة ماجستير. جامعة فرحات عباس. سطيف. 2012

5- خالد بن محمد عبد الله العبدلي–الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسا والعاديين بمكة المكرمة– رسالة ماجستر منشورة جامعة أم القرى. السعودية. 2012.

6- زينب نوفل أحمد رافي.–الصلابة النفسية لدى أمهات الشهداء انتفاضات الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات– مذكرة لنيل شهادة الماجستر في الصحة النفسية. الجامعة الإسلامية. كلية التربية قسم علم النفس.غزة .2008.

7- شاهر يوسف ياغي –الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية– رسالة ماجستر منشورة في علم النفس. غزة .2006.

8- عمر شداني –استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية من خلال دراسة بعض الحالات في الوسط المدرسي بولاية البويرة– مذكرة لنيل شهادة ماستر. المركز الجامعي العقيد أكلي امحندأولحاج. بويرة.2011.

9- عريس نصر الدين – استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة استعجالات في وضعيات الضغط – أطروحة دكتراه جامعة أبي بكر بلقايد. تلمسان .2007.

10- عيساوي مروة. بوخلط ايمان. علال سمية- مستوى الصلابة النفسية لأولياء ذوي الاحتياجات الخاصة دراسة إحصائية لمؤسسة معوقين سمعيا بولاية المسيلة-جامعة محمد بوضياف.المسيلة. 2009.

11- لعيفاوي فايزة -معايشة الحدث الصادم وعلاقته بالصلابة النفسية لدى ممرضي الصحة العمومية. دراسة ميدانية بمستشفى الزهراوي-المسيلة. مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس.المسيلة.2017.

12- نور الهدى طهراوي -الصلابة النفسية وعلاقتها بتقبل العلاج لدى المصاب بداء السكري دراسة ميدانية بوليتي بسكرة والوادي- مذكرة لنيل شهادة الماستر جامعة محمد خيضر.بسكرة. 2015.

13- هلكا عمر علاء الدين-الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق والأبعاد الأساسية للشخصية لدى عينة من المراهقين اللبنانيين-أطروحة لنيل درجة الدكترواه في علم النفس. جامعة بيروت العربية. لبنان. 2016.

ج- قائمة المجلات:

1- عبد الرحمن بن عبد الجهني -المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي والصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية- مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية. المجل د4. العدد1. سبتمبر. 2011.

2- سيد أحمد الباهض -الانهاك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة- مجلة كلية التربية.جامعة طنطا. المجلد 1.العدد31. 2002.

3- مخيمر عماد. إدراك القبول والرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة. مجلة الدراسات النفسية.مجلد6. القاهرة. مصر.1996.

4- مريم حنصالي -المقاربة النظرية لإحدى سمات الشخصية المناعية الصلابة النفسية- مجلة علوم الانسان والمجتمع. العدد 8. 2013.

جامعة يحي فارس المدية

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

استبيان الأول

بيانات الشخصية:

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

الأقدمية : من سنة إلى 6 سنوات ☐

من 7 سنوات إلى 13 سنة ☐

من 14 سنة فما فوق ☐

التعليمة:

أستاذي الفاضل ..... أستاذتي الفاضلة.

في إطار إعداد مذكرة تخرج شهادة الماستر في مجال علم النفس تخصص علم النفس العيادي ماستر نضع بين يديك (ي) هذا الاستبيان المتكون من مجموعة الأسئلة، بعد أن تقرأ كل عبارة بتأني وامتعان نرجو منك (ي) إفادتنا بإجابتك (ي) عن الأسئلة الواردة في الصفحة الموالية وهذا بوضع علامة (×) في الخانة المناسبة ونحيطكم علما بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وأن إيجابتك (ي) لن تستخدم الا لغرض البحث العلمي وستحظى بالسرية التامة.

مثال توضيحي:

البنود :	تنطبق علي بشدة	تنطبق علي	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي بشدة
تتيح لي مهنة التعليم اكتساب خبرات جديدة في مجال مهنة			×		

قائمة اللملاحق:

البنود :	تنطبق علي بشدة	تنطبق علي	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي بشدة
ترهقني كثرة متطلبات الأسرة 1-					
2 -لا أستطيع أن اقوم بالاسترخاء بسبب التوترات التي اعانيها					
3- أشعر بالسعادة و النشاط و الراحة النفسية عندما أقوم بالتدريس التلاميذ في المدرسة					
4- يسهم زملائي في مساعدتي عندما أجد صعوبة في التدريس					
5 - أنشغل بالتفكير في حاجات أسرتي اليومية					
6 - تزعجني أدوار المتعددة التي أقوم بها داخل الأسرة					
7 - أشعر بأنني أقوم بعمل جيد و متقن					
8 - أشعر بالتعب والإرهاق عقب أي نشاط التدريسي					
9 - الضغوط النفسية التي تواجهني في عملي سببت لي أمراض كثيرة نفسية و جسمية					
10 – أشعر بأنني قادر على تحمل المسؤوليات العائلية					
11 – أجد الصعوبة في التأقلم مع الظروف البيئية (منزلية ، مدرسية ....)					
12 – أعتقد أن هناك عدل في توزيع واجبات العمل على المدرسين حسب المستويات المدرسية					
13 – النتائج التي يتحصل عليها التلاميذ تشعرني بالسعادة و نسيان الصعوبات و العراقيل و الصعوبات التي أواجهها					
14 – أنا غير راضي (ة) عما حققته من نتائج في تدريسي للتلاميذ					
15 – أعاني من الأرق و قلة النوم					
16 – تعاملي مع تلاميذي و تدريسي لهم طوال اليوم يشعرني بالتعب					
17 – علي كأستاذ يزيد من الضغوطات حياتي اليومية					
18 – أعاني من آلام العضلات و المفاصل و الظهر نتيجة الجهد الذي أبذله في التدريس					

19 – أشعر أن حياتي الشخصية غير المستقرة نتيجة لما أعانيه من ضغوط في داخلي					

استبيان ثاني:

التعليمة: فيما يلي العبارات تتحدث رؤيتك لشخصيتك وكيف تواجه المواقف والضغوط الحياة، اقرأ (ي) كل عبارة وأجب (ي) عنها بوضع علامة (×) تحت كلمة "لا" أو "قليلا" أو "متوسط" أو "كثيرا" وذلك حسب تطابق العبارة عليك (ي).

البنود:	لا	قليلا	متوسط	كثيرا
1- مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإني أستطيع تحقيق أهدافي				
2 – أتخد قراراتي بنفسي و لا تملي علي من مصدر خارجي				
3 – أعتقد أن المتعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها				
4 – قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه و قيمه				
5 – عندما أضع خططي المستقبلية أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها				
6 – أقتحم المشكلات لحلها و لا أنتظر حدوثها				
7 – معظم أوقاتي أستثمرها في أنشطة ذات المعنى و الفائدة				
8 – نجاحي غي أمور حياتي يعتمد على جهدي و ليس على الصدفة و الحظ				
9 – لدي الحب استطلاع و رغبة في معرفة جديد				
10 – أعتقد أن لحياتي هدف و معنى أعيش لأجله				
11 – أعتقد أن الحياة كفاح و عمل و ليس حظا و فرصا				
12 – أعتقد أن الحياة ينبغي أن تعاش هي التي تنطوي على تحديات و العمل على مواجهتها				
13 – لدي المبادئ و القيم ألتزم بها و أحافظ عليها				
14 – أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته				
15 – لدي قدرة على التحدي و المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة				
16 – لدي أهداف أتمسك بها و أدافع عنها				

17 – أعتقد أن كثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي				
18 – عندما تواجهني مشكلة أتحداها بكل قواي و قدراتي				
19 – أبادر بالمشاركة بالنشاطات التي تخدم مجتمعي				
20 – أنا من الذين يرفضون تماما ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح				
21 – أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث و تغيرات				
22 – أبادر بالوقوف إلى جانب الأخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة				
23 - أعتقد أن العمل و بذل الجهد يؤديان دورا مهما في حياتي				
24 – عندما أنجح في حل المشكلة أجد المتعة في التحرك لحل المشاكل				
25 – أعتقد أن الاتصال بالأخرين و مشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد				
26 – أستطيع تحكم في مجرى حياتي				
27 – أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي و قدرتي على حلها				
28 – اهتمامي بأعمال و الأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي				
29 – أعتقد أن العمل سيء و غير ناجح يعود إلى سوء تخطيط				
30 – لدي حب المغامرة و الرغبة في استكشاف ما يحيط بي				
31 – أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يفيد أسرتي و مجتمعي				
32 – أعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع لي				
33 – أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق قدرتي على حلها				
34 – أهتم بما يحدث حولي من قصايا و أحداث				
35 – أعتقد أن حياة ناس تتأثر بطرق تفكيرهم و تخطيطهم لأنشطتهم				
36 – أن الحياة المتنوعة و المثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي				
37 – إن الحياة التي تتعرض فيها للضغوط و نعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها				

38 – إن لنجاح الذي أحققه بالجهدي هو الذي أشعر معه بالمتعة و الاعتزاز و ليس الذي أحققه بالصدفة				
39 – أعتقد أن الحياة الذي لا يحدث فيها تحدي هي حياة مملة				
40 – أشعر بالمسؤولية اتجاه أخرين و أبادر إلى مساعدتهم				
41 – أعتقد أن لي تأثيرا قوي على ما يجري لي من الأحداث				
42 – أتوقع التغيرات التي تحدث في الحياة لا تخيفني لأنها أمور طبيعية				
43 – أهتم بقضايا أسرتي و مجتمعي و أشارك فيها كلما أمكن ذلك				
44 – أخطط لأمور حياتي و لا أتركها للحظ و الصدفة و الظروف الخارجية				
45 – إن التغير هو سنة الحياة و المهم هو قدرة على مواجهته بنجاح				
46 – أبقى ثابتا على مبادئي و قيمي حتى و اذا تغيرت الظروف				
47 – أشعر بأني أتحكم فيما يحيط بي من أحداث				
48 – أشعر أنني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث				

```
DATASET ACTIVATE Jeu_de_données2.
DATASET CLOSE Jeu_de_données3.
NEW FILE.
DATASET NAME Jeu_de_données4 WINDOW=FRONT.
DATASET ACTIVATE Jeu_de_données4.
DATASET CLOSE Jeu_de_données2.
CORRELATIONS
  /VARIABLES=الضغطالصلابة
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Corrélations

Remarques

Sortie obtenue		07-JUN-2023 13:25:32
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données4
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	150
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques associées à chaque paire de variables sont basées sur l'ensemble des observations contenant des données valides pour cette paire.

Syntaxe		CORRELATIONS /VARIABLES=الصلابة الضغط /PRINT=TWOTAIL NOSIG /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING=PAIRWISE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,02

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
الصلابة	103,96	20,389	150
الضغط	55,63	9,031	150

Corrélations

		الصلابة	الضغط
الصلابة	Corrélation de Pearson	1	,141
	Sig. (bilatérale)		,086
	N	150	150
الضغط	Corrélation de Pearson	,141	1
	Sig. (bilatérale)	,086	
	N	150	150

NONPAR CORR

/VARIABLES=الضغطالصلابة

/PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

Corrélations non paramétriques

Remarques

Sortie obtenue		07-JUN-2023 13:25:47
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données4
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	150
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques associées à chaque paire de variables sont basées sur l'ensemble des observations contenant des données valides pour cette paire.
Syntaxe		NONPAR CORR /VARIABLES=الصلابة الضغط /PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,03
	Nombre d'observations autorisées	174762 observations[a]

a. Basée sur la disponibilité de la mémoire de l'espace de travail

Corrélations

			الصلابة	الضغط
Rho de Spearman	الصلابة	Coefficient de corrélation	1,000	,147
		Sig. (bilatéral)	.	,073
		N	150	150
	الضغط	Coefficient de corrélation	,147	1,000
		Sig. (bilatéral)	,073	.
		N	150	150

```
ONEWAY الضغط BY الاقدمية
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /MISSING ANALYSIS
  /POSTHOC=SCHEFFE ALPHA(0.05).
```

Unidirectionnel

Remarques

Sortie obtenue		07-JUN-2023 13:26:38
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données4
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	150

Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations dépourvues de données manquantes dans les variables de l'analyse.
Syntaxe		ONEWAY الضغط BY الاقدمية /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING ANALYSIS /POSTHOC=SCHEFFE ALPHA(0.05).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,02

Descriptives

الضغط

	N	Moyenne	Ecart type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne	
					Borne inférieure	Borne supérieure
اقل من 6 سنوات	29	55,97	8,805	1,635	52,62	59,31
بين 7 و 13 سنة	77	55,03	9,022	1,028	52,98	57,07
اكثر من 14 سنة	44	56,45	9,317	1,405	53,62	59,29
Total	150	55,63	9,031	,737	54,17	57,08

Descriptives

الضغط

	Minimum	Maximum
اقل من 6 سنوات	39	74
بين 7 و 13 سنة	35	75
اكثر من 14 سنة	38	81
Total	35	81

ANOVA

الضغط

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	61,271	2	30,635	,372	,690
Intragroupes	12089,823	147	82,244		
Total	12151,093	149			

Tests post hoc

Comparaisons multiples :

Variable dépendante: الضغط

Scheffé

الاقدمية (I)	الاقدمية (J)	Différence moyenne (I-J)	Erreur standard	Sig.	Intervalle de confiance à 95 %
					Borne inférieure
اقل من 6 سنوات	بين 7 و 13 سنة	,940	1,976	,893	-3,95
	اكثر من 14 سنة	-,489	2,169	,975	-5,85
بين 7 و 13 سنة	اقل من 6 سنوات	-,940	1,976	,893	-5,83
	اكثر من 14 سنة	-1,429	1,714	,707	-5,67
اكثر من 14 سنة	اقل من 6 سنوات	,489	2,169	,975	-4,88
	بين 7 و 13 سنة	1,429	1,714	,707	-2,81

Comparaisons multiples :

Variable dépendante: الضغط

Scheffé

الاقدمية (I)	الاقدمية (J)	Intervalle de confiance à 95 %
		Borne supérieure
اقل من 6 سنوات	بين 7 و 13 سنة	5,83
	اكثر من 14 سنة	4,88
بين 7 و 13 سنة	اقل من 6 سنوات	3,95
	اكثر من 14 سنة	2,81
اكثر من 14 سنة	اقل من 6 سنوات	5,85
	بين 7 و 13 سنة	5,67

Sous-ensembles homogènes :

الضغط

Scheffé[a,b]

الاقدمية	N	Sous-ensemble pour alpha = 0.05
		1
بين 7 و 13 سنة	77	55,03
اقل من 6 سنوات	29	55,97
اكثر من 14 سنة	44	56,45
Sig.		,767

Les moyennes des groupes des sous-ensembles homogènes sont affichées.

a. Utilise la taille d'échantillon de la moyenne harmonique = 42,737.

b. Les tailles de groupes ne sont pas égales. La moyenne harmonique des tailles de groupe est utilisée. Les niveaux d'erreur de type I ne sont pas garantis.

```
T-TEST GROUPS=الجنس(12)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=الصلابة
 /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		07-JUN-2023 13:27:29
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données4
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	150
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=2 1)الجنس(/MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=الصلابة /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,03

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الصلابة	ذكر	54	99,15	21,764	2,962
	انثى	96	106,67	19,163	1,956

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
الصلابة	Hypothèse de variances égales	1,011	,316	-2,195	148
	Hypothèse de variances inégales			-2,118	98,819

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
					Inférieur
الصلابة	Hypothèse de variances égales	,030	-7,519	3,425	-14,286
	Hypothèse de variances inégales	,037	-7,519	3,549	-14,561

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %
		Supérieur
الصلابة	Hypothèse de variances égales	-,751
	Hypothèse de variances inégales	-,476

ONEWAY الضغط BY الجنس

/STATISTICS DESCRIPTIVES

/MISSING ANALYSIS

/POSTHOC=SCHEFFE ALPHA(0.05).

Unidirectionnel

Remarques

Sortie obtenue		07-JUN-2023 13:28:57
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données4
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	150
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations dépourvues de données manquantes dans les variables de l'analyse.
Syntaxe		ONEWAY الضغط BY الجنس /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING ANALYSIS /POSTHOC=SCHEFFE ALPHA(0.05).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

Descriptives

الضغط

	N	Moyenne	Ecart type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne	
					Borne inférieure	Borne supérieure
ذكر	54	54,76	10,649	1,449	51,85	57,67
انثى	96	56,11	7,999	,816	54,49	57,74
Total	150	55,63	9,031	,737	54,17	57,08

Descriptives

الضغط

	Minimum	Maximum
ذكر	36	81
انثى	35	75
Total	35	81

ANOVA

الضغط

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	63,483	1	63,483	,777	,379
Intragroupes	12087,610	148	81,673		
Total	12151,093	149			

NEW FILE.

DATASET NAME Jeu_de_données5 WINDOW=FRONT.

CORRELATIONS