وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة – يحيى فارس – المدية

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم : العلوم الاجتماعية

الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط

دراسة ميدانية بمتوسطتي محمدي عمارة و بن مسروق محمد بشلالة العذاورة بولاية المدية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطالبة:

بلعباس نوال

إشراف الأستاذة:

د/ فتحية عبد القادر شكراوي

السنة الجامعية: 2022-2023



﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ والَّذِينَ لا يَعْلَمُونَ
إِنَّما يَتَذَكَّرُ أُولُو الأَلْبابِ﴾

سورة الزمر الآية 09

الشكر والعرفان

أحمد الله عز وجل الذي أنعم علينا بالصحة والتوفيق الى طريق العلم والنجاح.

وبعد شكر الله عز وجل أتقدم بالشكر الجزيل للأساتذة المشرفة "فتيحة شكراوي" لما بذلته من الجهد والوقت خلال اشرافها وتوجيهها ونصائحها القيمة.

والشكر الجزيل الى جميع أساتذة علم النفس الذين لم يبخلو علينا بنصائحهم وارشادهم خلال مسيرتنا الدراسية الجامعية.

إهداء

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

الحمد لله الذي وفقنا لتثمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا هذه ثمرة الجهد والنجاح بفضله تعالى.

أهدي عملي هذا إلى روح ذلك الإنسان العظيم الذي كان يتمنى دائما أن يراني في أعلى المرات "جدي" والى "جدتي" رحمهما الله وطيب ثراهم .

إلى روح أمي الطاهرة الغالية التي ترملت من أجلي وأختي وهي لم تتجاوز عقدها الثالث رحمها الله وجعلها من أهل الجنة.

إلى أبي الغالي الذي كان يحلم برؤيتي في سني العشريني وسبقته المنية، غفر الله له وجعل قبره روضة من رياض الجنة.

إلى أخي وسندي في الحياة، أختي حبيبة قلبي وكل أفراد عائلتي وكل من كان سندا لي في كل جوانب حياتي دمتم سالمين غانمين.

إلى رفيقات دربي اللاتي قاسمنني كل لحظات مشواري رعاهم الله ووفقهم "سناء"و "روميساء"، وفي الأخير لا يسعنا إلاأن ندعو الله عز وجل أن يرزقنا التوفيق والسداد والرشاد والإخلاص والصدق والقبول في القول والفعل.

الحمد لله على السعي المختوم ببلوغ الغايات، الحمد لله الذي مكنني بالوصول وأعانني على إكمال مسيرتي الجامعية.

نوال

ملخص البحث:

هدف هذه الدراسة التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط وعلاقته بالصلابة النفسية لديهم،فضلا عن علاقته بأبعاد الصلابة النفسية
الثلاث:الالتزام،التحدي،التحكم لدى مجموعة عينة البحث.
استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وبلغت عينة الدراسة إلى(30)أستاذ وأستاذة.
ولتحقق من أهداف البحث الإجابة عن التساؤلات الآتية:-
-هل توجد علاقة بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط؟
-هل توجد علاقة بين الضغط النفسي والالتزام لدى أساتذة التعليم المتوسط ؟
-هل توجد علاقة بين الضغط النفسي والتحدي لدى أساتذة التعليم المتوسط ؟
-هل توجد علاقة بين الضغط النفسي والتحكم لدى أساتذة التعليم المتوسط؟
قامت بتطبيق مقياس الضغط النفسي ل(لفساتين 1993)ومقياس الصلابة لمخيمر (2002)المقن نمن قبل الأستاذ (بشير معمرية)
تمت المعالجة الإحصائية للنتائج عن طريق برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية،ليصل البحث إلى النتائج التالية:-
-توجد علاقة إرتباطية عكسية دالة إحصائيا بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط.
-توجد علاقة إرتباطية عكسية دالة إحصائيا بين الضغط النفسي والالتزام لدى أساتذة التعليم المتوسط.
-لاتوجد علاقة إرتباطية دولة إحصائيا بين الضغط النفسي والتحدي لدى أساتذة التعليم المتوسط.
-توجد علاقة إرتباطية عكسية دالة إحصائيا بين الضغط النفسي والتحكم لدى أساتذة التعليم المتوسط.
تم تفسير النتائج في ضوء الدراسات السابقة لينتهي البحث بتقديم مجموعة من الاقتراحات.

الكلمات المفتاحية:- الضغط النفسي، الصلابة النفسية.

Résumé de la recherche :

Le but de cette étude est d'identifier le niveau de stress psychologique chez les enseignants du collège et sa relation avec leur dureté psychologique, ainsi que sa relation avec les trois dimensions de la dureté psychologique : engagement, défi et contrôle parmi l'échantillon de recherche.
Le chercheur a utilisé l'approche descriptive et l'échantillon de l'étude était composé de (30) enseignants hommes et femmes.
Pour atteindre les objectifs de la recherche, répondez aux questions suivantes :
Existe-t-il une relation entre le stress psychologique et la dureté psychologique chez les enseignants du collège ?
-Existe-t-il une relation entre le stress psychologique et l'engagement chez les enseignants du collège ?
-Existe-t-il une relation entre le stress psychologique et le défi chez les enseignants du collège ?
-Existe-t-il une relation entre le stress psychologique et le contrôle chez les enseignants du collège ?
Elle a appliqué l'échelle de stress psychologique pour (Lofasat 1993) et l'échelle de rigidité pour Mukhaimer (2002), qui a été normalisée par le professeur (BashirMaamaria).
Les résultats ont été traités statistiquement par le programme de progiciels statistiques pour les sciences sociales. La recherche a abouti aux résultats suivants :
- Il existe une corrélation inverse statistiquement significative entre le stress psychologique et la dureté psychologique chez les enseignants du collège.
- Il existe une corrélation inverse statistiquement significative entre le stress psychologique et l'engagement chez les enseignants du collège.
- Il n'y a pas de corrélation d'état statistiquement significative entre le stress psychologique et le défi chez les enseignants du collège.
- Il existe une corrélation inverse statistiquement significative entre le stress psychologique et le contrôle chez les enseignants de l'enseignement intermédiaire.
Les résultats ont été interprétés à la lumière des études précédentes, de sorte que la recherche se termine par un ensemble de suggestions.
Mots clés : stress psychologique, dureté psychologique.

Research Summary: The aim of this study is to identify the level of psychological stress among middle school teachers and its relationship to their psychological hardness, as well as its relationship to the three dimensions of psychological hardness: commitment, challenge, and control among the research sample group .The researcher used the descriptive approach, and the study sample consisted of (30) male and female teachers .To achieve the objectives of the research, answer the following questions:

Is there a relationship between psychological stress and psychological hardness among middle school teachers ?

Is there a relationship between psychological stress and commitment among middle school teachers ?

-Is there a relationship between psychological stress and challenge among middle school teachers ?

-Is there a relationship between psychological stress and control among middle school teachers ?

She applied the psychological stress scale for (Lofasat 1993) and the rigidity scale for Mukhaimer (2002), which was standardized by Professor (Bashir Maamaria).

The statistical treatment of the results was carried out by the statistical package program for social sciences, so that the research reached the following results :

- There is a statistically significant inverse correlation between psychological stress and psychological hardness among middle school teachers.

- There is a statistically significant inverse correlation between psychological stress and commitment among middle school teachers.

- There is no statisti ally significant state correlation between psychological stress and challenge among middle school teachers.

- There is a statistically significant inverse correlation between psychological stress and control among intermediate education teachers.

The results were interpreted in the light of previous studies, so the research ends with a set of suggestions.

Keywords : psychological stress, psychological hardness.

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات:

الشكر والعرفان ..... –

إهداء ..... –

فهرس المحتويات I

ملخص البحث..... 5

المقدمة.....أ

الفصل الأول: فصل تمهيدي

1–الإشكالية..... 3

2–التساؤلات الجزئية..... 5

3–فرضيات الدراسة (العامة)..... 6

4–أهمية الدراسة..... 6

5–أهداف الدراسة..... 6

6–مصطلحات الدراسة..... 7

7–الدراسات السابقة 8

الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد..... 12

1 – لمحة تاريخية حول الضغط النفسي..... 13

2–مفهوم الضغط النفسي 14

3– علاقة الضغط النفسي ببعض المفاهيم 16

4- النظريات المفسرة للضغط النفسي 18

5- أنواع الضغط النفسي..... 23

6- مصادر الضغط النفسي..... 24

7- أعراض الضغط النفسي..... 25

8- الأثار المترتبة على الضغط النفسي 28

9- آليات حدوث الضغط النفسي 32

الخلاصة 37

الفصل الثالث: الصلابة النفسية

تمهيد..... 40

1-نشأة مفهوم الصلابة النفسية 41

2- مفهوم الصلابة النفسية 42

3. بعض المفاهيم المقاربة لمفهوم الصلابة النفسية 47

4- بعض النظريات المفسرة للصلابة النفسية 49

5- خصائص الصلابة النفسية..... 54

6. أبعاد الصلابة النفسية 57

7.أنواع الصلابة النفسية 60

8. أهمية الصلابة النفسية..... 60

9.عوامل بناء الصلابة النفسية 61

خلاصة الفصل 63

فهرس المحتويات

الفصل الرابع: الفصل التطبيقي

تمهيد..... 67

1-منهج الدراسة..... 68

2-الدراسة الاستطلاعية 68

3-مكان وزمان إجراء الدراسة..... 69

4-عينة الدراسة 69

5-أدوات الدراسة 69

6-الأساليب الإحصائية..... .**Erreur ! Signet non défini**92

خلاصة 93

الفصل الخامس:عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد..... 88

أولا عرض نتائج الدراسة 89

-عرض الفرضيات العامة والجزئية..... 91

ثانيا : مناقشة نتائج الدراسة الإحصائية..... 93

-مناقشة نتائج الفرضية العامة و الفرضيات الجزئية..... 93

استنتاج عام 97

الخاتمة.....101

التوصيات والاقتراحات 102

قائمة المصادر والمراجع 104

الملاحق.....107

مقدمة

المقدمة:

تعتبر الحياة اليومية بتعقيداتها المختلفة ، منشأ لكثير من الصراعات والضغوطات النفسية و الاجتماعية، التي من شأنها تشكل جو ملائما لزيادة الاضطرابات التي تؤدي بالفرد إلى اغلب الحالات أن يكون فريسة سهلة لهذه الصراعات والاضطرابات النفسية على اختلاف درجاتها .

فضغوطات الحياة وأحداثها الحرجة ،هي من طبيعة الوجود الإنساني وركن أساسي ، من أركان الحياة بجوانبها الموجبة والسالبة ، ولا تخلو الحياة منها ، فهي سمة من سمات الحياة المعاصرة ، التى تساير كل تغيرات المجتمعات الإنسانية بأبعادها المختلفة ، الاقتصادية والتكنولوجية والاجتماعية والمهنية ، وهذه الأخيرة تشهد انتشار كبير لظاهرة الضغط النفسي لأن لها مكانة هامة في حياة لإنسان وهي ميدان نشاطه المنظم ، حيث تجعله آمنا على مصدر قوته واتساع حاجاته ويشعر بقيمته ويؤكد ذاته ويحدد مكانته الاجتماعية في المجتمع، ولكن قد يصادف الإنسان العامل ضغوطات نفسية قد تعيقه في أوقات ومواقف مختلفة .

وبالرغم من انتشار ظاهرة الضغوط في جميع المهن ، والوظائف إلاأنها تتباين في شدتها وطبيعتها من مهنة لأخرى مثل الطب التمريض التعليم ، فهم أكثر تعرضا للضغط النفسي من غيرهم في قطاعات الأخرى وموضوع دراستنا يتمحور حول مهنة التعليم .

فالتعليم أو التدريس مهنة كثيرة المطالب ومتعددة المتغيرات إذ لا يكاد يقتصر دور المعلم على مجرد الأعداد لعملية التدريس وتنفيذها فحسب بل يتعدد إلى ادوار عدة ، ونظرا لخطورة كل من الضغط النفسي والتأثير الذي يرجع على أداء المعلم رغم امتلاكه للصلابة النفسية التى تجعل الفرد متحكم فيما يتلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما

يحدث له،وله القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة والقدرة على الصمود والمقاومة لتحديات التى يتعرض لها من اجل تحقيق إنسانيته .

ولتغطية الموضوع والإلمام بالمحتويات التي يحتويها بحثنا هذا، قسمت هذه الدراسة إلى جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي، كما تضمنت خمسة فصول ابتداء بالفصل الأول الذي يمثل الإطار العام للدراسة، تطرقنا فيه إلى : تحديد إشكالية البحث، صياغة الفرضيات، أهمية الدراسة وأهدافها، التعريفات الإجرائية وأخيرا الدراسات السابقة.

أما الفصل الثاني فتناولنا فيه: الضغط النفسي ويتضمن لمحة تاريخية، مفهوم الضغط النفسي، علاقة الضغط النفسي ببعض المفاهيم، النظريات المفسرة للضغط النفسي، أنواع الضغوط النفسية، مصادر الضغوط النفسية، أعراض الضغط النفسي، الآثار المترتبة عن الضغط النفسي، وأخيرا العلاج.

بالنسبة للفصل الثالث تم التطرق للصلابة النفسية : نشأتها، مفهومها، أهم المفاهيم المرتبطة بها، الأطر النظرية للصلابة النفسية، أبعاد الصلابة النفسية، خصائصها، أنواع الصلابة النفسية، أهميتها وعوامل بنائها.

أما الجانب الثاني فهو الجانب الميداني ويتضمن فصلين الرابع والخامس، حيث خصص الفصل الرابع للإلمام بالإجراءات التطبيقية للدراسة من منهج ودراسة استطلاعية، حدود الدراسة، أدوات الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة. بينما خصص الفصل الخامس والأخير لعرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة والاستنتاج العام والخاتمة ثم الاقتراحات

الفصل الأول: الفصل تمهيدي

1-الإشكالية

2-التساؤلات الجزئية

3-فرضيات الدراسة

4-أهمية الدراسة

5- أهداف الدراسة

6-مصطلحات الدراسة

7-الدراسات السابقة

1-الإشكالية:

يعيش الإنسان السوي في حالة دائمة نسبيا من الصحة النفسية يكون فيها متوافقا انفعاليا ونفسيا واجتماعيا مع نفسه ومع محيطه قادرا على تحقيق ذاته واستغلال امكانيته إلى أقصى حد ممكن ويساعده في ذلك خصالة الإيجابية التي يمتلكها.

كما أنها من النعم التي أنعمها الله على الانسان والتي لا تقل أهمية عن صحة الجسد أو العقل ولكن في ظل التطورات والتغيرات التي يعشيها الانسان في مختلف مجالات حياته اليومية العلمية وما يواجهه من مشكلات وضغوط مختلفة أثر ذلك على طبيعته المستقرة وحياته الهادئة ونتج عن هذا التأثير مقاومة ومتانة للنفس.

فالضغوط النفسية ومشاكل الحياة والعمل قد أصبحت من الظواهر الطبيعية التي تتطلب من الإنسان التعايش والتكيف معها من أجل الاستقرار، واستنادا على دراسة سابقة لـ: عميري خديجة 2017-2018، ص 10، عرفت الضغط النفسي المهني على أنه عدم قدرة الفرد العامل على مواجهة أعباء ومتطلبات مهنية بسبب مصادر المحيط المهني في تفاعلها مع العوامل الشخصية بحيث يترتب عن ذلك مجموعة من الآثار النفسية والفيزيولوجية.

لهذا فإن الضغط النفسي ونتائجه تعتبر من الموضوعات التي شغلت بال العلماء والباحثين في جميع المجالات وتشير الإحصائيات العالمية أن (80%) من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية وعلى غرار هذا قد حظي الأساتذة والمعلمين نصيبهم من الضغوط والمشاكل التي تواجههم أثناء تأدية واجبهم بما أنهم أحد أهم عناصر أو مكونات أي مجتمع من المجتمعات، فهم معرضون لا محالة لتلك المواقف الشديدة التي تجعلهم في دوامة من الاضطرابات والصراعات النفسية التي تضعف قدرتهم على مواجهة الإيجابية لمصادر ضغوطهم المتعددة تعدد الأدوار في حياتهم اليومية من واجبات منزلية وواجبات علمية، فمسألة التعليم ذات أهمية بالغة وإن المسؤولية الملقاة على عاتق المعلم لا تقدر

بمعيار ولا تقاس بدرجة (تربية التلاميذ وتعليمهم فكريا، وخلقيا ومدنيا وبدنيا، تلقين مبادئ الإعلام والاتصال، تقديم العمل المدرسي)، (سعد لعمش: 2010، ص 678)، إذا فمشواره محفوف بصعوبات جمة حاله كحال أي إنسان مسؤول لا تخلو حياته من واجبات وكذا مواقف ومشاكل وهذا ما أكده "برون baron 1956 حيث اعتبر أن الظروف المحيطة بالفرد من بيئته تسبب الضيق والتوتر وأطلق عليها مصادر للضغط (حمدي ياسين وآخرون 1999: 173) وبالتالي تؤثر سلبا بصورة مباشرة أو غير مباشرة على جوانب الشخصية لديهم وتسبب لهم توترات وتهديدات مما يؤثر على علاقاتهم وطموحاتهم وكذا نفسيتهم، مما سبق يتضح أن كل هذه الضغوط هي أحد المعوقات التي تعيق السير الحسن للعملية التربوية، فقد أشارت مدرسة كل من (cox et brockleg 1984) إلى أن 67% من عينة المعلمين أقرو بأن المصدر الأساسي للضغوط التي يواجهونها ناتجة عن ممارستهم لمهنة التدريس، مقابل 25% من عينة الأفراد غير العاملين بمهنة التدريس وهذا دليل على أن المعلمين يعانون من الضغوط المهنية أكثر من غيرهم بالقطاعات الأخرى (عرفه أحمد حسن نعيم، 1996، ص 124) وكل هاته الأخيرة قد تؤثر على مصادر المقاومة والعمود التي تنميها خبرات الفرد من الصغر رغم امتلاك الأساتذة والمعلمين السمة الصلابة النفسية باختلاف مستوياتهما من معلم إلى آخر وتمتعهم بخصائصها الثلاث المتمثلة في الإحساس بالالتزام ووجود القابلية لدى الفرد للانخراط بما يمكن أن يواجهه من مواقف، واعتقاد بتوافر القدرة على الضبط، وأن لديه القدرة على التأثير في ظروف بيئية والتحدي والاستعداد لتقبل التغيير (شيلي تايلر 2008، 421).

فصلابة النفسية مفهوم حسي انبثق من بين عدة مفاهيم ضمها علم النفس الإيجابي وتبنتها الباحثة "كوباز kobaza 1979" وتعرف الصلابة النفسية بأنها عملية التكييف السليم والجيد في أوقات الشدة والضغوط والصدمات مع بقاء الأمل والثقة بالنفس، والقدرة على التحكم بالمشاعر والقدرة على حل المشاكل وفهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم وهي

امتلاك الفرد لمجموعة سمات تساعده على مواجهة مصادر الضغوط منها القدرة على الالتزام والقدرة على التحدي والقدرة على التحكم في الأمور الإيجابية (خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي، 2012) ولقد اتفق "مادي Maddi" مع "كوباز kobaza" حول كون الصلابة النفسية على أنها عامل مرونة يحافظ على الصحة ، ويحسن الأداء النفسي والصحة النفسية والبدنية.

وفي نفس السياق عرفها "مجدي 2007" بأنها القدرة العالية على مواجهة الإيجابية للضغوط والتصدي لها ومنع الصعوبات المستقبلية والتي تعكس مدى اعتقاده في الفعالية والقدرة على الاستخدام الأمثل لكل مصادر الشخصية والبيئية النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويوجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة وتحقيق الإنجاز والتفوق (مجدي 2007، ص 75) فتأثير الصلابة النفسية يتمثل في دور الوسيط بين التقسيم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز بالاستراتيجيات المواجهة، فتلك الآلية يفترض أنها تخفض كمية الضغوط النفسية للتجارب التي يمر بها الفرد كما تساعد الصلابة النفسية الفرد على تعامل مع الضغوط بفاعلية (عباس، 2010).

مما سبق يتضح أن المتغيرات المؤثرة في حياة الأساتذة والمعلمين هي الضغط النفسي والصلابة النفسية لذا حاولنا دراسة هذين المتغيرين والتعرف على طبيعة العلاقة بينهما لدى أساتذة التعليم المتوسط فتمحور سؤال دراستنا فيما يلي: هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم متوسط؟.

2-التساؤلات الجزئية:

هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين ابعاد الصلابة"الالتزام،التحكم، التحدي" والضغط النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط؟

3-فرضيات الدراسة (العامة):

– توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط.

–توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين ابعاد الصلابة:الالتزام، التحكم،التحدي والضغط النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط.

4-أهمية الدراسة:

لا تخلوا أي دراسة من أهمية تميزها وتتجلى أهمية دراستنا في الكشف عن الضغوطات النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط وتأثيرها على صلابة النفسية ومعرفة كيفية التركيز على المتغيرات والتحكم فيها والنظر إليها بالتفاؤل بدل الحزن.

5-أهداف الدراسة:

تهدف دراستنا الحالية إلى ما يلي:

1.معرفة ما إذا كانت هناك تأثيرات للضغوط النفسية على أداء الأساتذة.

2.الكشف عن وجود علاقة بين الضغط النفسي وصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط.

3.الكشف عن وجود علاقة دالة إحصائيا بين الالتزام والضغط النفسي.

4.الكشف عن وجود علاقة دالة إحصائيا التحكم والضغط النفسي.

5.الكشف عن وجود علاقة دالة إحصائيا التحدي والضغط النفسي.

6.الكشف عن مستويات الضغوط النفسية الموجودة لدى المعلم.

7.فتح المجال لمزيد من البحوث والدراسات الأكاديمية حول هذا الموضوع وكذلك التنبيه للإهتمام بهذه الشريحة.

8.محاولة إعطاء اقتراحات وتوصيات.

6-مصطلحات الدراسة:

ورد في بحثي هذا مفاهيم أساسية تحتاج إلى توضيح وهي:

أ.الضغط النفسي: ويعني مجموعة المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث استجابة مناسبة للموقف وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفيزيولوجية تأثر على جوانب الشخصية الأخرى.

اصطلاحا: يعرف ريس (1972) الضغط بأنه أي مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية يكون على درجة من الشدة والحدة والدوام بحيث يثقل القدرة التكيفية للكائن الحي إلى حده الأقصى والتي في ظروف معينة تمكن أن يؤدي إلى الاختلال السلوك وعدم التوافق أو الاحتلال الوظيفي الذي يؤدي المرض ويقدر استمرار الضغط بقدر ما يتبعها من اضطراب جسمي ونفسي.

إجرائيا: يتحدد مفهوم الضغط النفسي في هذا البحث بالدرجة التي يؤثر بها على شخصية اساتذة التعليم المتوسط من خلال تطبيقنا للمقاس الضغط النفسي الذي صمم من طرف (الفستاين) لقياس إدراك الضغط النفسي (P.S.Q).

ب.الصلابة النفسية: "نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمة الآخرين من حوله واعتقاد الفرد بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ويتحمل مسؤولية ما يتعرض له من أحداث وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا و إعاقة له".

(مخيمر، 1996، ص 284)

إجرائيا: هو متوسط الدرجات الكلية والدرجات الجزئية عند تطبيق مقياس الصلابة النفسية على اساتذة التعليم المتوسط.

7-الدراسات السابقة:

دراسة فائق محمد بدر : بدراسة حول علاقة الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب بالصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة (2007) والتي تهدف الى الكشف عن علاقة من الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب والصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية .

دراسة عميري خديجة بجامعة أحمد درارية أدرار (2007): بدراسة حول الضغوط النفسية وتأثيرها على أداء المعلم بهدف معرفة الضغوط النفسية لدى المعلم ومدى تأثرها على أداه وكذا الكشف عن مصادر الضغوط بالاضافة الى معرفة ما اذا كانت هناك علاقة بين الضغوط ن. وأداء المعلم أجريت الدراسة على عينة (70) معلم ومعلمة يدرسون في المرحلة الابتدائية وقد تم استخدام الطالبة استبيان للضغوط النفسية.

دراسة الحسين بن محمد سيد: بدراسة حول الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير متضررين من السيول بمحافظة جدة سنة 2012 بجامعة أم القرى بهدف التعرف على مستوى كل من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب.

دراسة حدة يوسفي بجامعة باتنة : بدراسة حول الصلابة النفسية ودورها الوقائي من الضغوط النفسية(2013) بهدف التعريف بخاصية أو سمة من سمات الشخصية المقاومة للضغوط وأن تعرضنا للضغوط أمر لا مفر منه ومنه الاجابة على التساؤلات المطروحة بأن الصلابة النفسية كخاصية عازلة أو مخففة لما ثار الضغوط وتعمل بمكوناتها الالتزام التحكم التحدي على حماية الفرد من الاصابة بالاضطرابات النفسية الجسدية.

دراسة محمد منذر يوسف عبد الخالق دخلان: بدراسة حول الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى خريجي الجامعات الفلسطينية سنة 2017 بجامعة الأقصى والتي تهدف الى التحقق من امكانية أن تكون الصلابة النفسية متغيرا وسيطا في علاقة الضغوط النفسية بالتوافق النفسي.

دراسة داودي خيرة بجامعة الجزائر2: بدراسة حول الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وعلاقتها بالصلابة النفسية بهدف التعرف على علاقة الضغوط النفسية بالصلابة النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي بمدينة الجلفة .

قامت الباحثة رحماني شريفة : بدراسة حول أساليب التواصل الوالدية وعلاقتها بالصلابة النفسية والانجاز الاكاديمي في ضوء متغير الجنس بهدف البحث في أساليب التواصل الوالدية وعلاقتها بالصلابة النفسية والانجاز الأكاديمي على عينه تلاميذ التعليم الثانوي (قسم نهائي).

الجانب النظري :مدخل مفاهيمي ل متغيرات الدراسة

الفصل الثاني:الضغط النفسي

تمهيد

1-لمحة تاريخية للضغط النفسي

2-مفهوم الضغط النفسي

3-علاقة الضغط النفسي ببعض المفاهيم

4-النظريات المفسرة للضغط النفسي

5-انواع الضغط النفسي

6-مصادر الضغط النفسي

7-اعراض الضغط النفسي

8-الاثار المترتبة على الضغط النفسي

9-أليات حدوث الضغط النفسي

10-علاج الضغط النفسي

خلاصة

تمهيد:

يعتبر الضغط النفسي إحدى الظواهر المرتبطة بطبيعة الحياة الإنسانية حيث أنه من الصعب أن يعيش الإنسان دون أن يتعرض لأي ضغوط في الحياة خاصة في ظل العصر الحالي الذي يتسم بكثرة الضغوط المصاحبة للتغيرات السريعة المتلاحقة والذي يشهدها العصر في شتى مجالات الحياة، وتشير كوبازا (1982) إلى ذلك بقولها إن تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا مفر منه حيث أن واقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات وأشكال الفشل والنكسات والظروف الغير مواتية ونحن لا نستطيع تجنب أو نهرب من متطلبات التغير في النمو الشخصي في أي مرحلة من مراحل النمو.

ولهذا تمثل الضغوط النفسية أهم المواضيع الحديثة التي لها أثر كبير في مجتمعنا الحالي بسبب التأثيرات العقلية والجسمية التي يمكن أن تسببها للفرد.

وقصد فهم الضغط النفسي سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض العديد من الأطر النظرية التي عرفت وفسرت الضغط النفسي وكذلك مختلف مصادره وكذلك الأعراض المترتبة عنه.

1 - لمحة تاريخية حول الضغط النفسي:

لا يمكن دراسة أو فهم ظاهرة ما دون العودة إلى جذورها التاريخية، فالضغط مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية إذ استخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر الميلادي لتصف الشدة والصعوبات الهندسية غير أن العديد من الدعم والتأييد النظري لمفهوم الضغط استمر إلى غابة اليوم متأثرا بأعمال المهندس" روبرت هوك" Hooke أواخر القرن السابع عشر، فلقد كان مهتما بتصميم الأبنية مثل الجسور التي تتحمل حمولة ثقيلة دون أن تنهار ،ومن ثم كتب على فكرة الحمولة أو العبء أو الحمل الذي من خلاله يظهر الإجهاد على البناء وبذلك يكون الضغط هو استجابة النظام أو البناء للحمولة (طه عبد العظيم، 2006،ص17).

وبالرغم من أن فكرته عن الضغط كانت لأغراض هندسية إلى أنه كان لها تأثيرا واسعا كنموذج تفسيري لمصطلح الضغط على الجهاز الفيزيولوجي والنفسي.

ومن بين الرواد في دراسة الضغوط لدينا كانون(canon) الذي قال عام 1928 بضرورة الاهتمام بالعامل الانفعالي في تطور الأمراض وفكر في مصطلح "Stress" بمعنى فيزيولوجي و نفسي في آن واحد (مرزوق عيسى، 2011 ص30).

أما سيلي (Selye) فقد أدخل كلمة stress في الطب وقد سمحت أعماله هو وأتباعه بفهم هذه الظاهرة وتأثيرها على العالم الداخلي وبالتالي تأثير الاعتداءات والانفعالات بكل أنواعها على العالم الداخلي وعلى التوازن البيولوجي للعضوية.

كما اهتم لازاروس (Lazarus) عام 1966 بصورة خاصة بالتقييم المعرفي للمواقف الضاغطة التي يواجهها الفرد أما جوردن (Gordon) عام 1993 فيرى أن الضغوط هي استجابات نفسية وانفعالية وفيزيولوجية للجسم اتجاه أي مطلب يتم ادراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد.

ويعتبر شافير (Schater) عام (2000) الضغوط بأنها إثارة العقل والجسد ردا على مطلب مفروض عليها ويوضح هذا أن الضغوط موجودة دائما وأنها خاصية الحياة.

هذه عبارة عن لمحة تاريخية موجزة حول مصطلح الضغط النفسي واستعماله في مجال علم النفس فيعد كل من (Sale، Lazarus،Conan) بمثابة الرواد الأوائل الذين استخدموا هذا المصطلح إلا أنه قد أجريت العديد من الدراسات والنظريات عن الضغوط النفسية سيتم التطرق إلى البعض منها في الجزاء الاحقة من البحث.

2-مفهوم الضغط النفسي:

يعتبر الضغط من المواضيع التي حازت على اهتمام العلماء والباحثين في علم النفس ومختلف العلوم الإنسانية وتعددت التعريفات المعطاة لمفهوم الضغط النفسي بتعديد الخلفيات والنظريات

2-1 لغة:

يقال في اللغة ضغط، يضغط ضغط عصرة (زحمة) وعليه ضيف عليه (المنجد الأبجدي 1968، ص 146).

2-2 في معجم علم النفس

الضغط النفسي كلمة انجليزية استعملت منذ 1936 بعد أعمال selye لتحديد الحالة التي تكون فيها العضوية مهددة بفقدان التوازن تحت تأثير عوامل أو ظروف تضع ميكانيزمات التوازن البيولوجي في خطر وكل العوامل التي يمكنها أن تفسد هذا التوازن سواء إن كانت فيزيائية (صدمة، برد) أما كيميائية (شم) أو تعفنية، أو نفسية (الانفعال) تسمى عوامل ضاغطة فكلمة ضغط تعنى فعل العامل المتعدى ورد فعل الجسم في نفس الوقت

.(Norbertsillamy,2003,p 256)

تعريف كانون (Canon) عام (1932) أولى المساهمات التي قدمت في مجال بحوث الضغط كان الوصف الذي قدمه كانون لاستجابة الكر والفر.

إذ بين أنه عندما تدرك الكائنات العضوية بأنها تتعرض للتهديد يتم تنبيه الجسم بسرعة ويصبح مدفوعا بتأثير من الجهاز العصبي السمبتاوي وجهاز الغدد الصماء وتحدث استجابات، فهذه الاستجابات الفيزيولوجية المدبرة تعمل على تهيئة العضوية لمواجهة مصدر التهديد أو الهروب وبذلك فهي تدعي استجابة الكر والفر .

ويرى كانون أن استجابة الكر والفر من الناحية المبدئية استجابة تكيفية لأنها تجعل العضوية قادرة على تقديم الاستجابة بسرعة عند تعرضها لتهديد كما بين من ناحية ثانية أن الضغط النفسي قد يسبب الأذى للعضوية لأنه يعطل الوظائف الانفعالية والسيكولوجية ويمكن أن يسبب مشاكل صحية مع مرور الوقت(شيلي تايلور، 2008، ص 345).

أما سيلي (Selve) عام (1956-1971) فقد أشار إلى أن الضغط النفسي عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو المتطلبات البيئية مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي (ماجد بهاء الدين، 2008، ص 20).

إذ أن الضغط النفسي هو الاستجابة الفيزيولوجية التي تربط بعملية التكيف فالجسم يبذل مجهودا لكي يتكيف مع الظروف الخارجية والداخلية محدثا نمطا من الاستجابات غير النوعية التي تحدث سرورا (نادية إبراهيم أبو المسعود، 2009، ص108).

في حين يعرفه لازاروس وفلكام هو تفاعل خاص بين الفرد والوضعية التي يدركهما على أنها شاقة وتتحاوز موارده وقدراته وتضع راحته في خطر.

(MariouBruchon Schweitzer,2001,P68).

3- علاقة الضغط النفسي ببعض المفاهيم:

من خلال تطرقنا لمختلف تعريفات الضغط النفسي وجدنا بأن الشخص يصبح يتخبط في القلق والإحباط، الاكتئاب والتعب بالإضافة إلى الإجهاد والاحتراق النفسي والصراع النفسي وهذه المفاهيم كلها تعد نتاجا للضغوط، وهذا ما دفعنا لإلقاء نظرة بسيطة عن هذه المفاهيم للإشارة لمدى ارتباطها بالضغط النفسي.

3-1 القلق : حسب محمد الصيريفي (2008-47) لأنه: "حالة غير محددة للفرد تعبر عن عدم شعوره بالسعادة اتجاه المستقبل، وهو يعتبر نتيجة سيكولوجية لتعرض الفرد للضغط والنقص اشباع الحاجات كما أنها أكثر الأعراض السيكولوجية الملحوظة لضغط العمل، كما يقل الشعور بالقلق بزيادة الشعور بالذات ويختلف عن الضغط في نقطتين:

-ضغط العمل يعتبر سببا مباشر لظهور القلق.

-ضغط العمل له جانبان سلبي وايجابي، بينما القلق يعبر عن الجانب السلبي فقط ".

3-2 **الاحباط** : يقول محمد قاسم عبد الله (2004- 125): "هو الحالة الانفعالية التي يمر بها الفرد حين يدرك وجود عائق يمنعه من إشباع دافع لديه او توقع مثل هذا العائق في المستقبل مع ما يرافق ذلك من تهديد وتوتر نفسي".

وحسب محمد الصيريفي (2008-47): " فإنه نقطة الاختلاف هي أن الضغط يعتبر سببا لحدوث الاحباط، وكذلك الاحباط يعبر عن الجانب السلبي فقط ".

3-3 الاكتئاب: يعرفه عبد الرحمان العيسيوي (2001-124): "بأنه حالة مزاجية يصاحبها الشعور بعدم القيمة وفقدان الشعور بالألم والنظرة التشاؤمية لحياة الانسان ومستقبله والكآبة وانكسار النفس وانخفاض الروح المعنوية والشعور بالهم والغم والنكد والحزن والألم".

3-4 التعب: يقول محمد الصيريفي (2008-48) بأنه : "فقدان الكفاءة وعدم الرغبة في القيام بأي مجهود عقلي أو جسماني وينشأ التعب كنتيجة للمجهود المستمر والمكثف وينتهي

أثره بحصول الفرد على الراحة والنوم، ذلك ما جاء بالموسوعة الأمريكية حيث أوضحت أنه يحدث نتيجة للمجهود العقلي والذهني الزائد والكثف ويبرز الاختلاف بين الضغط والتعب في:

-تنوع مصادر ضغط العمل، بينما التعب غالبا ما ينتج عن مصدر واحد هو عبء العمل.

-الزائد ينتهي التعب بالحصول على قدرة من الراحة والنوم بينما ضغط العمل غالبا ما يستمر من يتعرض للتعب يتوقف عن العمل بينما الضغط ليس كذلك ".

3-5 الاجهاد: حسب محمد الصيريفي (2008-48) يعني : " عدم قدرة الفرد على تحمل مواجهة الضغوط التي تصادفه أي أنها حالة فقدان لجميع القوى التي يمتد لها الفرد، كما أنه نتيجة فيزيولوجية لضغط العمل، ويختلف عن الضغط في أن الإجهاد يعتبر من النتائج الفيزيولوجية المترتبة عن ضغطالعمل وله جانب سلبي فقط وينشأ من الفرد نفسه بينما الضغط من البيئة والمنصب وجماعة العملوالفرد ".

3-6 الصراع النفسي: يعرفه محمد قاسم عبد الله (2004-135) بأنه: "حالة نفسية مؤلمة يشعر بها الفرد بوجود نزاعات ورغبات وحاجات متناقضة لا يمكن تحقيقها معا، فقد يوجد لها دافعان يريد اشباعهما في وقت واحد ويكون ذلك مستحيل لأن كل منهما في اتجاه مضاد لاتجاه الآخر، ويدفع الفرد لنشاط مخالف ولا يمكن اشباعهما دفعة واحدة ".

3-7 الاحتراف النفسي: يقول علي عسكر (2000-112) يشير الاحتراف النفسي إلى: "حالة من الانهاك والاستنزاف البدني والانفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية ويتمثل الاحتراف النفسي في مجموعة من المظاهر السلبية منها على سبيل المثال التعب، الإرهاق الشعور بالمجهود، فقدان الاهتمام بالعمل، الكآبة، الشك في قيمة الحياة والعلاقات الاجتماعية والسلبية في مفهوم الذات كما تساهم هذه المظاهر في توعية أداء الفرد في عمله".

4- النظريات المفسرة للضغط النفسي:

بعد ما تناولنا آليات حدوث الضغط سنتعرف على اهم النظريات المفسرة له والتي تعددت بتعدد العلماء والباحثين:

4-1 النظرية الفيزيولوجية

4-1-1 نظرية "ولتر كانون" W.conan:

اعتبر الباحث "ولتر كانون" أول من استخدم مفهوم الضغط وعرفه على أنه رد فعل في حالة الطوارئ، أورد فعل العكسي بسبب ارتباطه بانفعال القتال أو المواجهة ففي بحوثه على الحيوانات استخدم عبارة الضغط الانفعالي، وقد بينت دراسات تغير في الوظائف الفيزيولوجية للكائن الحي وذلك يرجع إلى التغيرات في افرازات عدد من الهرمونات أبرزها هرمون الأدرينالين الذي يهيأ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة أو الضاغطة، وقد كشفت أبحاث " كانون" على وجود ميكانيزم أو آلة في جسم الإنسان تساهم في احتفاظه بحالة الاتزان (Homeostasie) إلى قدرة الفرد على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع إلى حالة التوازن العضوي والكيميائي بانتهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات فإن أي مطلب خارجي بإمكانه أن يحل هذا التوازن، إذ فشل الجسم في التعامل معه وهذا ما اعتبره وأسماه "كانون" ضغط يواجه الفرد، وقد أولى اهتمامه بدور الجهاز السمبتاوي وكأحد اقسام الجهاز العصبي الذاتي، وذلك لدوره في تهيئة الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة وتمكين الجسم من احتفاظ التوازن . (علي عسكري ، 2000، ص 33).

4-1-2 نظرية سيلي 1956: Hans Selyem

يعد العالم هانز سيلي من أبرز العلماء المفسرين للضغوط النفسية على أساس فسيولوجي، وينظر سيلي إلى الضغط على أنه استجابة لأحداث مثيرة من البيئة، وينصب اهتمامه على الاستجابة التي يمكن النظر إليها كدليل أن الفرد يقع فعلا تحت ضغط بيئة

مزعجة، ويعرف هانز سيلي الضغط بأنه استجابة جسدية عامة أو غير محددة، يقوم بها البدن في مواجهة أي مطلب منه.

على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير موقف ضاغط وتعتبر هذه الاستجابة ضغطا، كما يعتبر حدوثها مصحوبا بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغط. (خالد محمد بن عبد الله العبدلي، 2012، ص (47) .

وحدد سيلي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وهي:

أ – مرحلة الانذار :

تكون هذه المرحلة تحت رقابة الجهاز قرب الودي الذي يبقى جهاز دوران وتفاعلات الهدم والبناء في حالة اليقظة وفي هذه الحالة يجند الفرد كل قواه الدفاعية حيث يسجل انخفاض الوظائف الحيوية، ارتفاع ضغط الدم ويزداد دوران الدم في العضلات والدماغ كما تزداد نبضات القلب ويتسارع اقلاع التنفس وإذا استمر الفرد في تعرضه لوضعية الضغط فإنه ينتقل إلى المرحلة الثانية . (محمد النابلسي، 2000، ص (257) .

ب– مرحلة المقاومة:

تبدأ هذه المرحلة بعد حوالي 48 ساعة من التعرض الضغط وفي هذه الحالة تختفي علامات الإنذار وغالبا ما تعوض بعلامات مضادة للضغط وتوفي هذه المرحلة تكيف الكائن الحي مع الضغط لا إراديا بآلية التوافق المتاحة، وإذ استمرت الضغوط أو كان الفرد غير قادر على الاستجابة بفعالية فإنه يدخلالمرحلة الأخيرة وهي مرحلة الانهاك . (علي حسن وعبان، 2008، ص88).

ت – مرحلة الإنهاك الإجهاد :

يكون فيها الجهاز المناعي قد ضعف، والجسم عاجز وفقا لطاقته الوافقية وقوته على مواجهة الضغط وقد يؤدي استمرار الحالة الضاغطة في هذه المرحلة إلى تدمير الأعضاء الداخلية للفرد مما قد يسبب في موته (عثمان يخلف، 2001،ص 48).

وعليه فإن النظرية الفيزيولوجية التي يمثلها كل من "سيلي"و " كانون" اهتمت فقط بالجانب العضوي وأهمله الجانب النفسي والاجتماعي والسلوكي وتفسيرها للضغط.

4-2 النظرية المعرفية السلوكية

4-2-1 نظرية لازاروس

يعتبر " لازاروس "العوامل العقلية والمعرفية أكثر أهمية في تفسير الضغوط من الاحداث نفسها، أي أنه ليس الكثير وليس الاستجابة البلدان يحددان الضغط ولكن إدراك الشخص وتفسيراته الموقف النفسي هي التي تحدد الضغط ولقد أولى "لازاروس" أهمية كبرى للتقسيم الشخصي للموقف، وأهمية أقل الاستجابة والانفصالية وقد اهتم " لازاروس" بدراسة المنغصات والمنعشات اليومية وعرف الضغط النفسي بأنه مصطلح عام يشير على كثير من المشكلات، وأن هذه المشكلات عبارة عن مثيرات ينتج عنها ردود أفعال ضاغطة وأكد أن مجال الضغط ليس كثيرا واستجابة بل له علاقة ثنائية بين الفرد والبيئة فالفرد يؤثر في البيئة ويتأثر بها (جاسم عبد المرزوق،1008، ص 274).

حيث يتم تقسيم الأحداث الضاغطة وفق مرحلتين:

1- المرحلة الأولى مرحلة التقييم الأولى:

في هذه المرحلة تحديد معنى الأحداث إذ قد تدرك الأحداث على أساس أنها قد تقود إلى نتائج ايجابية، وسلبية أو محايدة وتكون سلبية وسيئة بناءا على ما يمكن أن تسببه من أذى، تهديد أو تحدي.

2- المرحلة الثانية: عمليةالتقييم الثانوية:

تبدأ عملية التقييم الثانوي للموقف في الوقت الذي يتم فيه التقييم الأول للأحداث، ويتم في هذه المرحلة مواجهة أجزاء تقييم للإمكانيات والمصادر التي يمتلكها الفرد للتعامل مع الحدث وما إذا كانت كافية وتنشأ الخبرة الذاتية نتيجة التوازن بين التقييم الأول والتقييم الثانوي وكلما كانت إمكانيات التعامل الموقف مع عالية فإن الضغط يكون أقل والعكس صحيح (شيلي تايلور ترجمة وسام درويش,2008 ص35).

3-4 النظرية السلوكية:

تنظر هذه النظرية إلى الضغوط النفسية على أنها تأتي نتيجة للعوامل مصدرها البيئة وهذه العوامل يمكن التحكم بها والسبب الرئيسي ينبع من البيئة وتذهب النظرية السلوكية على أن بعض العوامل يمكن التحكم بها والسبب الرئيسي ينبع من البيئة وتذهب النظرية السلوكية على أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بالضغوط البيئة ولهذا فإن هذه الضغوط تظهر أثار مختلفة من حيث شدتها وحدتها، والسلوكية على اختلاف مراحله (القديمة والحديثة) تؤكد على الركن البيئي في الضغوط النفسية.

بالإضافة إلى ذلك فهي ترى أن أنماط التوافق وسوء التوافق متعلمة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، وقد اعتقد كل من "واتسن" و "سكينر" إن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكن تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات بيئية أو أتباعها وقد اختلف "واتسن" و "سكينر" حيث ألغى واتسن دور الإنسان إذ يقول إن التوافق يتشكل بطريقة آلية "

بينما رفض "بندورا" كل تغيير للسلوك الإنساني بطريقة آلية ميكانيكية، وأوضح "توكمن" أنه عندما يجد الأفراد علاقتهم مع الأخرين غير متينة فإنهم ينسلخون عن الأخرين ويبدون اهتمام أقل فيها يتعلق بالتلميحات الاجتماعية وينتج عن هذا أن يأخذ السلوك شكلا شاذا أو متوافق (مفتاح محمد عبد العزيز،2010 ص 288).

إن السلوكية بمختلف مراحلها تركز على العنصر البيئي كمسبب رئيسي الضغوط النفسية وتؤكد على أن سوء التوافق ناتج عن خلل الخبرات التي يتعرض لها الفرد في الوسط البيئي بهذا فإنها تهمل كل الجوانب الأخرى سواء كانت اجتماعية أو فيزيولوجية.

4-4 النظرية المعرفية:

ركز "بيك" Beck على ثلاث مستويات من المعرفة المستوى الأول يشمل الأفكار الأوتوماتيكية ويطلق عليه الحوار الداخلي أو الحديث الذاتي، وإذ كانت هذه الأفكار سلبية فإنها تكون مسبب للضغط، أما المستوى الثاني تأتي العمليات المعرفية وتشمل على كيفية تفاعل الفرد مع ال أي طرق تقديم وتنظيم المعلومات عن البيئة والذات وأسلوب التنبؤ وتقديم أحداث المستقبل، والمستوى الثالث يشير إلى التركيبات المعرفية أو المخططات، وهي عبارة عن معرفة وخبرات يكتسبها الفرد أثناء نموه، ويخزن هذه المعرفة على شكل صيغ عقلية ثابتة تسمى مخططات، وإذ كانت هذه المخططات محبطة، فإنها تخلف أفكار سلبية والتي تأتي عقل الفرد دون أن يلاحظها ويفسر Beck الضغط النفسي أنه ناتج من اضطراب المعرفة والتي تؤدي إلى إدراك مشوش للمشكلات والضغط ويرى أنه لا نستطيع فهم ردود أفعال الأشخاص تجاه الأحداث والضغوط تمر بهم ما لم نفهم الطريقة التي يفكرون بيها وفق لمنهج بيك Beck ونظريته المعرفية فإن الحدث لا يفسر نفسه إنما الشخص هو الذي يتولى إدراك وتفسير الحدث من خلال منطقة الخاص وعالمه وخريطته المعرفية وبناء على ذالك تتباين ردودنا لنفس المرفق الضاغط الواحد من الشخص لأخر بل من نفس الفرد إذ تغيرت وجهة نظره وأعدت نتيجة خبرة حياته مختلفة (هنى بنت عبد الله بن نبهان العامرية ،2013، ص 33) وعليه فإن النظرية المعرفية التي يمثلها Beck تركز على التركيبات والمخططات المعرفية كمسبب رئيسي الضغوط النفسية حيث القسوة في الحديث الذاتي يعزز الأفكار السلبية التي تؤدي بالوقوع في الضغوط.

من خلال ما سبق يتضح الاختلاف النظري في تفسير الضغوط النفسية من حيث نشوئه ومصادره، فالكل توجه وجهة نظر خاصة به وكذلك اختلاف الزاوية العلمية من حيث المقاربة فنجد النظرة الفيزيولوجية ترى أن الضغط النفسي نمط من الاستجابة العضوية العوامل النفسية والاجتماعية، الطبيعية التي لا يستطيع الفرد مراقبتها، أما نظرية "سبيلبيرجر" تفسر الضغط النفسي على أساس العوامل البيئية الضاغطة وتحدد خصائصها ونوعيتها كما أكدت هذه النظرية على طريقة تفكير وإدراك الفرد للموقف الضاغط تأثيره عليه وفي نفس التوجه النظري نجد نظرية " لازاروس" الذي يفسر الضغط النفسي على أساس تفاعل العوامل الذاتية شرط وجود متغيرات وسطية بينهما كما أكد على دور العمليات المعرفية، حيث أن هذه الأخيرة هي التي تحدد تأثير الفرد بالموقف الضاغط هذا بالنسبة للنظرية المعرفية السلوكية أما النظرية المعرفية تفسر الضغط على أساس تفسير وإدراك الفرد للأحداث الضاغطة أن هذه النظريات قد ألمت بكل مسببات الضغوط فكل واحدة تحدثت عن عامل يساهم في ظهور الضغط النفسي وبالتالي فكل نظرية تكمل الأخرى.

5- أنواع الضغط النفسي:

يمكن القول بشكل عام أن الضغوط ليست بالضرورة شيئا سلبيا بل تكون في بعض الأحيان وافقا للانجاز والأداء وعلى هذا المبدأ يمكن أن تصنف الضغوط إلى نوعين، وفي ما يلي نتطرق إلى هذه الأنواع:

5-1 الضغط الايجابي: يكون للضغط تأثيرا ايجابي إذ يحث على التحريض والادراك يزود الفرد بالطاقة التي يحتاجها ليكون نشيطا مما يسمح بالعيش والاستجابة بطريقة مناسبة وتقديم أحسن ما يمكن تقديمه أحسن ما يمكن تقديمه لأن الضغط الجيد هو مثير قوى عندما يستقبل من طرف الفرد الذي يقوم بتكيفه وفقا لما يرغبه ويستعمله بشكل جيد. (Granegie.2000.P349)

2-5 الضغط السلبي: إن الضغط النفسي المفرط قد يكون له تأثيرا سلبي في الصحة العقلية والجسدية للفرد وذلك إذا تركت مشاعر العضب الاحباط والاكتئاب المولد من الضغط دون حل فتؤدي إلى جملة من الأعراض ويقدر أن الضغط النفسي السبب الأعم للصحة المقيمة في المجتمع الحديث إذ يمثل 80 من جميع الزيارات التي يقوم بها عيادة الأطباء، كما يساعد على أحداث حالات ثانوية كالصداع، الاضطرابات الهضمية والجلدية، الأرق، فيجد الفرد نفسه غير قادر عن مواجهة هذه الصعوبات ووضع استراتجيات دفاعية ضدها، مما يؤدي إلى الإصابة بعدة أمراض كالسرطان والأمراض القلبية (سميرة شيخاني، 2003، ص 12).

6- مصادر الضغط النفسي:

1-6 المصادر البيئية:

تتمثل البيئة في الحالات الاقتصادية العامة والاتجاهات والحالة الاجتماعية العامة والوضع التعليمي وغيرها، وتلعب البيئة المادية دورا كبيرا في مصنع الضغوط في منظمات العمل أي تغير في هذه المصادر يكون فوق الحدود الطبيعية للتعامل معها يمكن أن يسبب >الضغط النفسي الذي يظهر كاستجابة للإحباط أو القلق والتوتر.

2-6 المصادر التنظيمية

تشمل ضعف تصميم الهيكل التنظيمي وعدم وجود سياسة محددة وواضحة وعدم المشاركة في اتخاذ القرارات وتعرض الموظفون للضغوط العمل الشديد، ويكون من سياسة وأهداف الأفراد وقد تسبب هذه العوامل آثارا سلبية (نفسية وسلوكية وفيزيولوجية) وضغوطا نفسية ضارة على المظف إلا أن مقدار الضغط النفسي يختلف من منظمة إلى أخرى.

6-3 المصادر الفردية

وتشمل عوامل صراع الدور والعبء الزائد وقلة الرقابة والمسؤولية وغير ذلك من العوامل التي تختلف من فرد إلى أخر، وقد يكون الضغط ناتجا عن حياة الفرد نفسه بمعنى أن حياة الفرد هي التي تولد له الشعور بالضغط والتوتر إذ هناك بعض الأفراد تنهار أعصابهم عند ظهور علامات الأولى للضغط.

6-4 مصادر ضغوط العمل جماعة العمل:

وتشمل ضعف العلاقات مع الزملاء في العمل والمرؤوسين والافتقار إلى تماسك الجماعة (حسي نطار،1993 ص 42).

6-5 مصادر اجتماعية

إذ يري مكللاندر أن اضطراب العلاقات الاجتماعية قد يلعب دورا مدمرا للدافع القوى إذ للانتماء الاجتماعي وتقبل الحياة مع الجماعة وتقبل الآخرين لها جميعها ارتباطات قوية بالصحة في جانبها النفسي وجانبها العضوي.

فمجمل الخلافات الأسرية كالطلاق والمرض العضوي لأحد أفراد الأسرة والحرمان الثقافي، صراع القيم والعدالة في توزيع الدخل العام، إضافة إلى الأحداث المؤلمة كفقدان شخص عزيز تعتبر من الاجيال، عدم مسببات الضغط. (Dominique, 2005,P13).

7- أعراض الضغط النفسي:

عندما يفشل الفرد في التحكم بالمصادر التي تسبب له ضيقا أو إزعاجا فإنه يمر بخبرة أو حالة تعرف بالمواجهة أو الهرب ومع استمرار المصادر المسببة للضغط تظهر الأعراض، ويجدر التنبيه إلى أن الأعراض المختلفة لا تظهر جميعها في وقت واحد ولا على جميع الأشخاص (علي عسكر، 2009) فلكل واحد نقطة ضعف وإمكانات خاصة به ويدرك الموقف بطريقة تختلف عن الآخر وتصنف الأعراض الناتجة عن الضغوط كالتالي:

7-1 فسيولوجية:

يؤثر الضغط سلبا على النواحي الفسيولوجية للفرد ويظهر التأثير كالتالي: إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم مما يؤثر إلى سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة السكر فيه، واضطرابات الأوعية الدموية (Pierro loo,2003,P3).

ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم مما قد يؤدي إلى تصلب الشريان والأزمات القلبية، جفاف الفم واتساع حدقة العين . (سلامه عبد العظيم حسن ،2006).

7-2 جسدية:

- العرق الزائد
- التوتر العالي
- الصداع بأنواعه
- ألم في العضلات وخاصة الرقبة والأكتاف
- عدم الانتظام في النوم (أرق، نوم زائد الاستيقاظ المبكر على غير العادة).
- اصطكاك الأسنان
- الامساك
- آلام الظهر وخاصة الجزء السفلي
- الاسهال والمغص
- التهاب الجلد
- طفح جلدي
- عسر الهضم
- الفرحة
- التغير في الشهية
- التعب

-زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى اصابات جسدية

7-3 انفعالية:

- سرعة الانفعال
- تقلب المزاج
- العصبية
- سرعة الغضب
- العدوانية واللجوء إلى العنف
- الاكتئاب
- سرعة البكاء

7-4 معرفية:

- النسيان
- صعوبة في التركيز
- صعوبة في اتخاذ القرار
- اضطراب في التفكير
- ذاكرة ضعيفة أو صعوبة في استرجاع الأحداث

استحواذ فكرة واحدة على الفرد

- انخفاض في الإنتاج أو دافعية منخفضة إنجاز المهام بدرج عالية من التحفظ
- تزايد عدد الاخطاء
- إصدار أحكام غير صائبة

7-5 أعراض خاصة بالعلاقات الشخصية:

- عدم الثقة غير المبررة بالآخرين

- لوم الغير
- نسيان المواعيد أو الغائها قبل فترة وجيزة
- تصيدأخطاء الآخرين
- السخرية
- تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين (علي عسكر، 2009،ص45).

8- الأثار المترتبة على الضغط النفسي:

قام فونتانا (fontana) بوضع قائمة التغيرات التي تحدث للفرد عند تعرضه للضغوط وتتمثل في :

- نتائج فيزيولوجية لزيادة الضغط
- تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط
- تأثيرات انفعالية لزيادة الضغوط
- تأثيرات سلوكية عامة لزيادة الضغوط

وتشير البحوث والدراسات سواء كانت نفسية أو طبية إلى أن الضغوط النفسية يترتب عليها العديد من الآثار التي تظهر على جوانب مختلفة، ويمكن حصرها فيما يلي:

جدول رقم (1-2) آثار الضغط النفسي:

النتائج الفيزيولوجية بزيادة الضغوط	تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط	تأثيرات انفعالية لزيادة الضغوط	تأثيرات سلوكية عامة لزيادة الضغوط
زيادة الأدرينالين بالدم مما يؤدي إلى تنشيط وزيادة رد الفعل وإذ استمر هذا الضغط لمدة طويلة	عدم قدرة الفرد على التركيز تقل	زيادة التوترات وتقل القدرة على الاسترخاء، زيادة الإحساس	زيادة مشاكل التخاطب والتواصل

قد يؤدي إلى فشل تلك الأجهزة مثل اضطرابات الدورة الدموية والأمراض القلب. زيادة إفراز الغدة الدرقية مما يؤدي إلى زيادة استنفاذ الطاقة وإذ استمر هذا الضغط لمدة طويلة يحدث إجهاد ونقص في الوزن، وأخيرا انهيار جسمي. زيادة في إفراز الكولسترول يعطي طاقة وإذ استمر الضغط لفترة طويلة يحدث تصلب شرايين وأمراض ونوبات القلب. اضطرابات هضمية بالمعدة تفاعلات جلدية حيث يصبح لون الجلد شاحبا. إفراز الكورتيزون بالدم، ضيق التنفس، وإذ طالت المدة تقل المناعة الطبيعة مما يؤدي إلى أمراض الحساسية.	الاستجابات السريعة مما يؤدي لاتخاذ قرارات خاطئة ومتسرعة يزداد معدل خطأ	بالمرض، حدوث تغيرات في الصفات الشخصية تزايد المشاكل الشخصية والقلق المفرط، ظهور الشعور بعدم الرضا والاكتئاب، انخفاض تقدير الذات	والتأتأة، نقص الاهتمام والحماس والتنازل عن الأهداف الحياتية، انخفاض مستوى الطاقة وانحدارها من يوم لآخر، سبب واضح بدون القاء اللوم على الآخرين، ظهور سلوكيات شاذة، حل المشاكل بطريقة سطحي.

- الامراض المتعلقة بالضغط النفسي:

من بين الأمراض المتعلقة بالضغط النفسي هناك:

1- أمراض القلب الوعائية:

يشير المصطلح "القلبي الوعائي" إلى القلب وجهاز الأوعية الدموية في الجسم. ولعل مرض القلب هو المشكلة الصحيحة الأخطر التي يمكن ربطها بالضغط أنها السبب الأعم للوفيات في بريطانيا والولايات المتحدة الأمريكية والأسباب الرئيسية لمرض القلب تشمل التدخين والأطعمة الدسمية جدا، غير أن الضغط هو عامل مساعد ومهم.

حيث تعمل الهرمونات الهضمية على زيادة ضغط الدم ولا تمثل الهرمونات المؤقتة في ضغط الدم أي تهديد للصحة، ولكن حالة متكررة أو دائمة لضغط الدم المرتفع قد يكون لها تأثير خطير على الصحة على المدى الطويل. ويرتبط ضغط الدم المرتفع بتطور تصلب الشرايين، وهذا هو حصيلة نمو صفيحة دموية في الشرايين، تصف تدريجيا المجرى الذي يتدفق عبره الدم وفي آخر الأمر يحتمل أن تسد الشرايين فيؤدي إلى ذبحة صدرية أو سكتة دماغية أو نوبة قلبية.

2- داء الربو:

داء الربو هو اضطراب في التنفس وعلامته الانقراض المؤقت للقصبة الهوائية وعادة ما تتسبب النوبات عن رد الفعل الحساسية (الشديد الحساسية) للعشب، طلع الاشجار وبعض الأطعمة ولكنها قد تسبب أيضا عن مثيرات كيميائية في الجو واحتمال الإصابة بنوبة الربو يستند إلى فرط نشاط العضلات الشعبية التي تنقبض أو تتقلص لدى التعرض للواحدة من هذه العوامل والمثيرات (سمير الشيخاني، 2003، ص 21-22).

3- داء البول السكري:

داء البول السكري سببه عجز الجسم على تأييض السكر على النحو الصحيح، الأمر الذي يؤدي إلى مستويات جد مرتفعة من السكر في الدم. وتأييض السكر هو من مسؤولية هرمون الأنسولين الذي تفرزه غدة البنكرياس. ومعظم المصابين بداء البول السكري يستطيعون انتاج الأنسولين ولكن عوامل مختلفة تحد من فعالية الهرمون تعرف باسم "الحساسية الأنسولين".

كما نعلم من فيزيولوجية الاستجابة للضغط أن إطلاق الهرمونات الكظرية بتأثير الضغط يمكن أن يكون له تأثيرا كبيرا على مستويات السكر في الدم، والأدرينالين يجعل السكر في الكبد يفرغ في مجرى الدم. وتعمل كميات كبيرة من الكروتيزول على تخفيض الحساسية للأنسولين وليست مستويات السكر المرتفعة في الدم خطرة على الأشخاص المعافين ولكن الضغط المزمن المقترن بعوامل أخرى مثل (السمنة والبدانة) تعمل على زيادة احتمال الإصابة (سمير الشيخاني، 2003).

4- الاضطرابات الهضمية:

إن كثير من المشكلات الهضمية مثل الامساك والاسهال مرتبط بالضغط.

5- أمراض الجلد:

حسب شيخاني فإن الضغط يزيد من المستويات السمية في الجسم ويسهم في حدوث الإتوازانات الهرمونية وهذا ما يؤثر على الجلد ويؤدي إلى ظهور حب الشباب الكف، الإكزيما، الشحوب المفرط، الأمراض الجلدية.

6- الصراع:

هو واحد من الأمراض الأكثر شيوعا، والملايين من البشر يسعون وراء المساعدة الطبية حيال هذه المشكلة كل سنة ومعظم حالات الصداع لا تنشأ عن مرض، ولكن عن التعب أو الاضطرابات العاطفية، وصداعات التوتر المتقطعة يسببها القلق أو الهم أو الارهاق في العمل أو التهوية غير ملائمة (سمير الشيخاني، 2003)

9- آليات حدوث الضغط النفسي:

يتعرض الفرد في حياته لضغوط في البيئة التي يعيش فيها، فبعد تعرضه للحدث الضاغط تحدث مباشرة حالة إنذار تأتي بعد إدراك الفرد للتهديد الذي وقع له مما يجعله يعيش حالة من الضغط تتطلب بذل مجهود وطاقة كبيرة، هنا يحدث الاجهاد هذه الحالة تدخل الفرد في عدم التكيف إلا أنه قد يمكن للفرد أن يتكيف مع الوضع الضاغط وذلك بالرجوع إلى الخيرات السابقة (هارون توفيق الرشيد، 1999،ص 21) ولكن إذ طالت مدة التعرض للضغوط فإن ذلك يؤثر سلبيا بظهور الأمراض النفسية والعضوية لدى الأفراد كنتيجة للاستتراف الجهاز العضوي لمصادره الطاقوية وتظهر بذلك الآلام وتهيء الأرضية للأمراض (Bourdornée, 2005, p10).

ولتوضيح آلية حدوث الضغط نذكر زملة أعراض التكيف للعالم سيلي (Selve) حيث أن أعراض التكيف هي عبارة عن ميكانيزم ينشط في مواجهة أي حدث تهديدي، وهذا لخفض الاضطراب الفيسيولوجي والنفسي ولتحقيق التوازن العضوية. وتتجسد في 3 مراحل وهي:

أ- **مرحلة الانذار**: تبدأ بالانتباه لوجود حدث ضاغط وهذا الانتباه يولد تغيرات فيزولوجية، هذه المرحلة هي مرحلة الانزعاج فتحدث الإثارة من خارج الجسم ويتحول بعدها الجسم لمواجهة الحدث الضاغط فيستدعي كل قواه الدفاعية لمواجهة الحدث الذي يتعرض له ويكون رد الفعل في مثل هذه الوضعيات هو الهروب أو المواجهة.

ب- مرحلة المقارونة: إذ استمر الحدث الضاغط فإن مرحلة الانذار يتبعها مرحلة مقاومة الحدث الضاغط فيستخدم الفرد مصادره لمواجهة الحدث أو التكيف معه إذ انجحت المقاومة فإن الجسم يعود إلى حالته الطبيعية وإذا استمر الضغط لدى الفرد لمدة طويلة فستستمر المقاومة وتصبح طاقة الجسم على التكيف منهكة ومجهدة، ومن ثم تضعف وسائل المقاومة ويصبح عاجزا على التكيف بشكل عام فيدخل الفرد في المرحلة التالية

ت - مرحلة الإنهاك: تظهر هذه المرحلة بشكل غير متوقع فتكون الطاقة قد استنفذت فيحدث الانهيار، ويؤدي استمرار الاستجابات الدفاعية إلى امراض التكيف مثل الاضطرابات السيكوسوماتية والإجهاد (ماجدة بهاء الدين، 2008،ص129).

10-علاج الضغط النفسي:

10-1 العلاج الطبي:

يتم اللجوء إلى العلاج الطبي عندما يكون الفرد لا يستطيع التكيف، في حالة تحول الضغط إلى أعراض مرضية ويتم العلاج باستعمال التقنيات التالية:

- ✓**مواد ذات مفعول بيولوجي (Substances à effet boilogique)**: لقد بينت التجارب التطبيقية والبيولوجية أهمية المواد المختلفة الأتية لعلاج حالات الضغط.
- ✓**المغنزيوم (Magnesium)**: يتدخل في تبادل لشحنات التيقظة واسترخاء العضلات.
- ✓**المغنزيوم (Vitamine)**: يتدخل فيتامين (B) في إنتاج الطاقة وفيتامين (C) له دور في إنتاج في الكورتيزول، أما الجليكوكورنيكوية فيتدخل لهدف تقوية الدفاع الفيزيولوجي للفرد في حالة تعرضه للضغط.

✓**مواد ذات فعل مركزي (Substane à action central)**: تستعمل أدوية مختلفة من بينها أقراص (Anxiolytique) وهي مضادات القلق تستعمل في حالات وقائية من القلق المسبق قبل الوقوع في حالات الاضطراب الناتج عن الضغط، تستعمل التقنية العلاجية (Indication curative) أثناء الضغط الحاد من مضادات الانهيار.

✓**مضادات الاكتئاب(Les anti dépresseurs)**: تستعمل في حالة الوقاية من أجل تجنب رد فعل من الضغط المتكرر، والوقاية من بعض المخاوف المرضية، كما تستعمل مضادات الانهيار كذلك في حالات العصاب الهضمي أيضا تستعمل في حالة الفرحة المعدية، والتهاب المعدة الناتجة عن الضغط الحاد. (طه عبد العظيم حسن ، 2006 ص10-109).

10-2 العلاجات النفسية

هناك عدة علاجات مختلفة نذكر منها:

10-2-1 العلاج المعرفي:

فالحدث الضاغط لا ويسبب القلق والتوتر في ذاته إنما الأفكار والاعتقادات التي يكونها الفرد عن الموقف باعتباره يمثل تهديدا وضرر له هي السبب في حدوث الضغط النفسي بالتقييم المعرفي هو الخطوة الأساسية لمواجهة المواقف الضاغطة وذلك لأن تغيير الأفكار غير المنطقية والأحاديث السلبية، التي يكونها الفرد على الموقف أو الحدث الضاغط يؤدي إلى تغيير الاستجابة الانفعالية والسلوكية نحو الحدث وهناك عدة فنيات تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط نذكر منها:

✓**إيقاف الافكار السلبية:** إذ ينبغي تغيير الأفكار والاعتقادات السلبية الموجودة لدى الفرد تدريجيا على أن تحل محلها أفكار أكثر عقلانية تساعد على التصرف بالطريقة المناسبة.

✓**أحاديث الذات:** تقوم على فكرة أن الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة والمشاكل والصعوبات التي توجهه في الحياة إذ استطاع التخلص من الأحاديث السلبية فهي تجعله

يشعر بالخوف وعدم الكفاءة عند مواجهة الحدث الضاغط عكس الأحاديث الإيجابية فالتفكير الإيجابي في الحديث يساعد الفرد في التعامل معه بالطريقة الملائمة.

حل المشكلات: يشير إلى قدرة الفرد على إدراك وفهم عناصر الوقت أو المشكلة وصولا إلى وضع خطة محكمة لحل المشكلة التي هو يصددها ويعتبر التدريب على حل المشكلات تقنية معرفية فعالة في المواقف والأحداث الضاغطة وتهدف إلى تنمية مهارات الأفراد وتتضمن عدة خطوات تتمثل مع في التعرف على المشكلة أو الموقف الضاغط وجمع البيانات ثم وضع البدائل وحلول متعددة للتعامل مع المشكلة وتقييم الحلول البديلة ووضع الحل النهائي موضع التنفيذ .(ماجدة بهاء الدين، 2008، ص135).

10-2-2 العلاج السلوكية:

تفترض المقاربات السلوكية أن كل سلوك متعلم وتعتبر الاضطرابات العاطفية استجابات أو عادات مشروطة أو مكيفة بالوسع تعديلها بمبادئ المعرفة عينها التي تحكم كل تصرف من خلال توفير التعليم التصحيحي في التدرب على المهارات الاجتماعية مثلا يمارس المرضى تناول حالات صعبة بشخصيته (خاصة بالعلاقات بين الأفراد) عن طريق تمثيل الأدوار، إلى أن يتم تجاوز الضغوط التي تعيق ذلك (سمير شيخاني، 2003، ص67).

10-3 أساليب علاجية أخرى لتخفيف من الضغط النفسي:

10-3-1 التأمل العقلي (Meditation):

هي تقنية سهلة التطبيق والتعلم، فهي تتطلب جهد عقلي أو جسمي أو يمكن للمريض تطبيقها في المنزل.

على المريض غلق عينيه وهو في وضعية مريحة لمدة 15 إلى 20 دقيقة وذلك بهدف الفضاء على التعب والضغط بعد فترة من التأمل العقلي تصاحب الفرد مجموعة من

الاعراض منها النقص في التنفس، خفقات سريعة في القلب والهدف من وراء ذلك هو الوصول إلى نتائج فعالة لتخفيف شدة الضغط النفسي منها النوم الحيد، مقاومة الضغط والمرض، التحقيق من القلق والاكتئاب، تناسق بين الجسم والنفس.

.(P.Bugad.+1994 p17)

10-3-2 الترويض الذاتية (Training Autogene)

وهي تقنية وضعها شولتز (J.H.Scholtz) عام 1977 تتطلب أن يكون الفرد في وضعية مريحة سواء الجلوس على الكرسي أو التمدد على السرير، حيث يطلب من الفرد تحويل تفكيره من العالم الخارجي إلى عالمه الداخلي، وتكون العينان مغلقتان مع الترديد الزمني للجمل توحي الراحة النفسية (انا هادئ، أتنفس بهدوء) والمهدئ من وراء ذلك خلق الشعور بالراحة النفسية يحاول الفرد الوصول إليها شيئا فشيئا خلال تمارين سريعة موجهة مرتين او ثلاث مرات في اليوم وكل حصة تأخذ من 10 إلى 20 دقيقة فهي إذن تقنية مضادة للضغط جد فعالة تسمح بتعديل وظائف الجسم ، النوم العادي الفضاء على الأرق.

.(17-Vitiello.Alain.1987 P16)

الخلاصة:

لقد تناولنا في هذا الفصل مفهوم الضغط النفسي الذي هو بمثابة استجابة نسبية فيزيولوجية غير تكيفية اتجاه مواقف الحياة والتي يختلف الأفراد في إدراكها على أنها أحداث ضاغطة أم لا وقد تعددت الآراء وتعريفات الضغط نظرا لكثرة النظريات المفسرة له واتجاهاتها، كما انا الضغط أنواع واسباب واثار عدة تنجم عنه.

وفي نهاية الفصل تم الإشارة إلى مجموعة من الأساليب العلاجية متبعة التي تهدف إلى تخفيف من حدة الضغوط وتسعى إلى تحقيق تكيف الفرد مع مختلف المواقف الحياتية وتختلف مواقف العلاج من حالة إلى أخرى.

الفصل الثالث: الصلابة النفسية

تمهيد

1-نشأة مفهوم الصلابة النفسية

2-مفهوم الصلابة النفسية

3-بعض المفاهيم المقاربة لمفهوم الصلابة النفسية

4-بعض النظريات المفسرة للصلابة النفسية

5-خصائص الصلابة النفسية

6-أبعاد الصلابة النفسية

7-أنواع الصلابة النفسية

8-أهمية الصلابة النفسية

9-عوامل بناء الصلابة النفسية

الخلاصة

تمهيد:

إن الصلابة النفسية إحدى المتغيرات الشخصية الإيجابية التي من شأنها مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر النفسي والجسمي الذي ينتج عن التعرض للضغوط وأن غياب الصلابة النفسية يقلل من قدرة الفرد على مواجهة الضغوط وتزيد الشكاوى البدنية فهي تعكس نمطا انفعاليا ومعرفيا وسلوكيا من المقاومة للارهاقات فلذلك يجب أن ينظر الفرد لهذه الارهاقات على أنها تحديات وليس تهديدات مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية.

1-نشأة مفهوم الصلابة النفسية:

بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين ادراك الأحداث الضاغطة وأشكال المعانات النفسية الى الاهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة لقدرة الفرد على مواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة أي " المتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة والتي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها" . (مخبر، 1996: 275)

وللوقوف على مفهوم الصلابة النفسية وكيفية تكوينه تبين أن بعض الباحثين قد أعطى أهمية كبيرة للعوامل الخارجية في تكوين هذا المفهوم ونموه بداية من الأسرة حتى الأقران فتحدث أريكسون "Erikson ،1963" عن هذه العوامل مشيرا الى أن للوالدين الدور الأساسي في تكوين هذا المفهوم فمن خلال اشباعهم للحاجات الأساسية للطفل منذ الصغر بالاضافة الى اشباعهم للحاجات الثانوية كالحاجة الى الحب والحنان والشعور بالدفء يشعر الطفل بالأمان والقيمة الذاتية وبالثقة بالنفس وبالآخرين في مراحله العمرية التالية.(463: Harter ،1983)

ولعل "سوزان كوبازا1979، Kobasa" هي أول من حدد مفهوم الصلابة النفسية وذلك من خلال دراستها لتحديد دور هذا المتغير الوقائي وقد تبنت "كوبازا" هذا الاتجاه نتيجة التأثر الكبير ببعض علماء النفس الوجوديين أمثال: " فرانكل، ورولوماي، وهانز سلياي" كما تأثرت أيضا بالمنظور المعرفي ل "لازاروس 1996، Lazarus" الذي يرى أن الضغط كظاهرة انسانية تنتج عن خبرة حادة أو ظروف مؤلمة لها تأثير سلبي على الاستجابة السلوكية للموقف أو الظروف الضاغطة ولها أهمية في تحديد نمط تكيف الكائن الانساني .(Lazarus ، 1966:2)

ومفهوم الصلابة يضرب جذوره في النظرية الوجودية Existential Theory في الشخصية والتي تؤكد على الانسان وقد تأثرت "كوبازا" في هذا الصدد بأفكار كل من "مادي Maddi" و "رول ماي Rolle May" و " فيكتور فرانكل Vector Frankel" والتي تؤكد على أن الانسان ليس كيانا استاتيكيا وانما هو في حالة دائمة من التحول والنمو الشخصي وأن للانسان هدفا في الحياة يكافح من أجله وعليه أن يتقبل مسؤولية تحقيقه وأن الارادة هي أساس الدافع الانساني وأن الشعور بالتحكم في حياة الفرد أمر ضروري للصحة النفسية والجسمية وأن العالم الذي نعيش فيه ذو معنى فالانسان يعيش في عالم منظم تحكمه معايير ومبادئ منظمة ومستقرة الى حد كبير وأنه لكي يستخلص الانسان معنى لعالمه فانه يعتبر أن ما يحدث له يمكن التحكم فيه .(أبو ندى، 2007: 16)

2-مفهوم الصلابة النفسية:

-لغة:

صلب أي شديد صلب الشيء صلابة فهو صلب وصلب أي شديد. (زينب نوفل أحمد راضي،2008، ص 21)

-اصطلاحا:

الصلابة النفسية هي بنية شخصية تتألف من ثلاث بنود ذات الصلة من التزام وسيطرة وتحدي الذي يعمل كمورد مقاومة في مواجهة مع الظروف المجهدة ثم تحديد التصرف(Kobassa1979, p10).

يرتبط مفهوم الصلابة بسمات الشخصية القادرة على تحمل الضغوط ومواصلة بذل الجهد في مواجهتها وهو مصطلح أستعمل من طرف " كوبازا" لتفسير سبب قدرة بعض

الأشخاص على الحفاظ على حالة صحية جيدة حتى وهم تحت وضعيات شديدة من الضغط والتوتر.(فاطمة الزهراء زروق، 2015 ، ص29).

• عرفتها كوبازا**جنتيري و** 1984 على أنها مجموعة من سمات أو خصائص الشخصية تشكل في مجملها معنى الصلابة، والتي تساهم في الحد من الآثار غيرالصحية الناجمة عن الضغوط . (خيرة شويطر وآخرون، 2015، ص 51).

• عرف " مخيمر " 1996 الصلابة النفسية هي المخامن التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث يتحمل المسؤولية عنها وان ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا وإعاقة له. (عماد مخيمر، 1996، ص 13)

• وعرفه " مخيمر " 2002 بأنها قدرة الفرد على استخدام المساندة الاجتماعية كوقاية من آثار الأحداث الضاغطة وخاصة الاكتئاب.

• يعتبرها " راجح " 1965 بأنها قدرة الفرد على تأجيل وإرضاء الحاجات الآجلة والصمود أمام الأزمات الآنية من دون أن يختل توازنه الانفعالي فضلا عن قدرة الفرد على إنتاج معقول في حدود ذكائه وحيويته واستعداده.

• أما " الحلو " 1995 عرف الصلابة النفسية بأنها الشخص الذي يمتلك إحساس قادرا على المواجهة أحداث الحياة التي يتعرض لها وان يكون باستطاعته التعامل معها بشكل يجنبه الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسدية (لطيف غاري مكي وآخرون، 2010،ص 358).

• كوبازا 1979: عندما يخبر الفرد درجة عالية من الضغوط من دون أن يصاب بأمراض نفسية وجسمية ويمتلك بناءا شخصيا قويا يتمثل بدرجة عالية من الضبط والالتزام والتحدي (لطيف غاري مكي و آخرون ، 2010، ص 358).

• يعرفها "سمين" 1998: بأنها قدرة الشخص على مواجهة الضغوط وأحداث الحياة التعامل معها من دون تعرض صحته النفسية الجسمية إلى والاضطراب الذي قد يحدث نتيجة لتلك الأحداث. (لطيف غاري مكي وآخرون، 2010، ص 358).

- عرف " حمزة " 2002: بأن الصلابة النفسية هي سمة مكتسبة منذ الصغر تساعد الأسرة بصفة رئيسية على تكوينها كما تساعد المؤسسات التطبيع الاجتماعي الخارجية الأخرى كالمدرسة والزملاء والعمل على إنهائها في المراحل العمرية المتقدمة.
- عرف "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. (بدر بن عودة بن نهير الشمري 2015، ص 13).
- عرف "فنك" 1992: الصلابة النفسية هي سمة عامة في شخصية تعمل الخبرات البيئية المحيطية بالفرد منذ صغره على تكوينها وتنميتها.
- عرفها " كابوس" 1979: بأنها كوكبة من السمات الشخصية والتي تعمل كمصدر للمقاومة في مواجهة الأحداث الضاغطة، وعرفتها أيضا بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة. (فتيحة العربي القصبي، 2014، ص 14-15).
- وصف "مادي" الصلابة على أنها مزيج من ثلاث مواقف (التحكم، التحدي، الالتزام) التي توفر معا الشجاعة اللازمة لتحويل الظروف المجهدة من الكوارث المحتملة إلى فرص للنمو الشخصي.(Maddi, 2004, 279)
- تعريف جيرسون: هي قدرة الفرد على مواجهة الضغوط بمهارات المواجهات التالية: التحليل المنطقي، التجنب المعرفي، التفريغ الانفعالي .(تنهيد عادل فاصل البيرقدار،2011،ص 32)
- ويشير"الحواجري" 2004 أن الصلابة هي العامل الذي يميز بعض الأفراد بمقدرتهم على المجابهة الضغوط والمشاكل اليومية لتطوير بسلاسة مع الآخرين ومعاملة الآخرين باحترام واحترام الذات (بدر بن عودة بن نهير الشمري، 2015، ص 15)

تعريف "**Carver** " **&** "scheier": ترحيب الفرد وتقبله للمتغيرات أو الضغوطالتي يتعرض لها حيث تعمل الصلابة النفسية كمصدر واق ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط (زينب نوفل أحمد راضي، 2008 ،ص 21).

- وذكر "البهاص" 2002 أن الصلابة النفسية هي إدراك الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها فهي كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط. (سيد أحمد بهاص، 2002، ص 391).
- عرف " لاستي " الصلابة النفسية هي توقع للكفاءة الذاتية من الفرد عن قدرته في مواجهة الضغوط والمشكلات هو يستعين بمفهوم الكفاءة الذاتية الذي افترضه باندورا الذي يقرر بأن الأشخاص الذين لديهم مستوى عال من الكفاءة الذاتية يميلون إلى القيام بسلوكيات تقود إلى نتائج ناجحة مع الاعتقاد بقدرتهم على القيام بذلك. (زينب نوفل أحمد راضي، 2008 ،ص 22)
- تعريف " الحجاز " و " دخان " 2005 اعتقاد عام لدى الفرد في فاعلية وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة. (بدر بن عودة بن نهير الشمري، 2015، ص 15).

تعريف " حمادة" و "عبد اللطيف":هي مصدر من المصادر الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية وحيث تساهم الصلابة النفسية في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك والتقويم والمواجهة الناجح للموقف الذي خلقته الظروف الضاغطة. (محمد خلدون مروة، 2014، ص 27).

- تعريف مجدي (2008) الصلابة بأنها القدرة العالية على المواجهة الإيجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية التي تعكس مدى اعتقاده في فعالية والقدرة على الاستخدام

الأمثل لكل المصادر الشخصية والبيئية النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة وتحقيق الإنجاز والتفوق

- ويعرفها " كونستيتوفا " أن الصلابة النفسية عبارة عن أفعال من جانب الفرد تقيم وتواجه الأحداث الضاغطة والتي يمكن أن تؤثر على صحته فيمكن لمكونات الصلابة أن تهيء الفرد ليقيم الأحداث إلى نفسه على أنه أكثر كفاءة في مواجهتها وليعتمد على إستراتيجيات التركيز على المشاعر والبعد على المواجهة.(خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي، 2012، ص 11).

من خلال التعاريف النظرية السابقة هناك تعريفا نظريا واحدا للصلابة النفسية: "هو امتلاك الفرد درجة جيدة من الضبط الداخلي والالتزام المشروع للتعامل بفعالية مع الآخرين إزاء المواقف الانفعالية الصعبة والأزمات الطارئة وعلى الإنسان مواجهتها بكل قوة وتحمل بشكل أفضل ".(لطيف غازي مكي وآخرون، 2010، ص 359).

- أشار " فلدمان " إلى أن الصلابة النفسية لها علاقة بالإصابة بالأمراض النفسية والجسمية المرتبطة بالضغوط، كما يميل للتفاؤل والتعامل المباشر مع مصادر الضغط ،لذلك فإنه يستطيع تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديدا، وعليه فإنه يكون أقل عرضة للآثار السلبية المرتبطة بالضغوط كما أنه ينظر إلى تلك الضغوط على أنها نوع من التحدي وليست تهديد للفرد.

- ويؤكد " هولاهان " و " واسب " و " موس " أن الأمن النفسي الذي يحصل عليه الفرد من خلال بيئة آمنة يسودها الحب والتعاون وحرية التعبير عن الرأي والدعم والتشجيع أثناء حد ذاتها عاملا محفزا كما أنها تجعل الفرد أكثر صلابة نفسية تعرض الفرد للضغوط تعتبر في وأكثر تحديا وثقة بالنفس.

- و يعرف سكير وكارفر الصلابة النفسية بأنها ترحيب الفرد وتقبله وللتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل الصلابة النفسية كمصدر واق في العواقب الجسمية السيئة للضغوط .
- ويعرفها (محمد عودة) بأنها مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية وهي خصال فرعية تضم الالتزام، التحدي، التحكم) يراها الفرد على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية وفي التعايش معها بنجاح. (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2015، ص167).

وغالبا ما تعتبر الصلابة عاملا مهما في القدرة على الصمود النفسي أو على مستوى الفرد مما يؤدي إلى نتائج مرنة. (Bartone, 2010, p257)

3. بعض المفاهيم المقاربة لمفهوم الصلابة النفسية:

3-1 الرجعية النفسية أو الجلد: هي قدرة شخص أو الجماعة على التطور الايجابي ومواصلة التوجه البناء نحو المستقبل على الرغم من وجود الجرح الصدمي. ويتجه المسار الرجوعي في الشخص بفعل التفاعل بين الفرد نفسه ومحيطه.(Ana Marie.2003: 37).

يعرفها نوربير 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: 125).

يعرفها "cyrulnik1999" عبارة عن إستراتيجية للمقاومة ضد الصدمة والألم. (شرفي محمد الصغير، 2000: 9)

3-2 فاعلية الذات: هي توقع الفرد بأنه قادر على أداء تنفيذ السلوك الملائم والمناسب الذي يحققه نتائج مرغوبا فيها، تخدم صحته وتزيد من ثقته وقدرته على مواجهة التحديات التي قد يواجهها في حياته اليومية. (مفتاح محمد عبد العزيز، 2010: 161).

يعرفها (Bandura1989): بأنها تقييم الفرد لمدى فاعليته وكفاءته في مواجهة المواقف، خاصة المواقف التي تحتوي على المشقة والشدة غير المتوقعة.(أبو الندى،33:2007)

لقد ميز باندورا بين معنيين للفاعلية:

3-2-1 الفاعلية الذاتية المتوقعة: وتعني شعور الفرد بقدراته أو عجزه عن القيام بسلوك معين أو انجاز ما يضمن هذا الشعور بالقدرة على التحكم.

3-2-2 الفاعلية الذاتية المرجعية: اعتقاد الفرد بان السلوك الذي يقوم به سوف يوصله إلى النتائج التي يتمناها.

وتعرف على أنها مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، وهي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، وكذلك التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدى الصعاب. (إمام مصطفى سيد 2001: 26).

3-2-3 قوة الأنا: هي كفاية الأنا بالنسبة لما تؤديه من وظائف في الشخصية؛ متضمنا أيضا كفاية للوظائف الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والخلقية، وكفاية الاستجابة للمثيرات الداخلية. (أنا فرويد، 1972: 62).

ويعرف بأنه "التوافق مع الذات والتوافق مع المجتمع والاحساس الإيجابي بالكفاية والرضا والخلو من الامراض العصابية" . (عبد الرحمان محمد الضبع فتحي، 2001: 10)

2-2-4 المرونة النفسية: هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول (أنس سليم الأحمدي، 2007: 5).

3-2-5 التكيف: كما أن الصلابة تؤثر على القدرات التكيفية من ناحية أن الذين يتمتعون بالصلابة عندهم كفاءة ذاتية أكثر، ولديهم تقديرات إدراكية من ناحية أن الشخص الصلب يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أقل ضغطا ولديهم استجابات تكيفية أكثر. (رولا مجدي هاشم الصفدي، 2013: 29)

4- بعض النظريات المفسرة للصلابة النفسية.

4-1 نظرية كوبازا (1979) والدراسات المنبثقة عنها:

اعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية، تمثلت أسس النظرية في أراء بعض العلماء أمثال فرانكلو ماسلو وروجرز والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال امكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة.

ويعد نموذج لازورس من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية، حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل وحددها في ثلاثة عوامل رئيسية وهي:

1. البنية الداخلية للفرد.

2.الأسلوب الإدراكي المعرفي.

3. الشعور بالتهديد والاحباط.

ذكر لازورس أن حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للمواقف، واعتباره خططا قابلة للتعايش، تشمل عليه الإدراك الثانوي، وتقديم الفرد لقدرته الخاصة، وتحديد لمدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة .

فتقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي يجزم بضعفها وعدم ملاءمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعر بالتهديد وهو ما يعني عند لازورس توقع حدوث الفرد سواء البدني أو

النفسي ويؤدي الشعور بالخطر أو بالضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل.(أبو الندى،26:2006).

وترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها البعض، فعلى سبيل المثال يتوقف الشعور بالتهديد على الأسلوب الإدراكي الموقفي، كما يؤدي الإدراك الإيجابي إلى تضاؤل الشعور بالتهديد، ويؤدي الإدراك السلبي إلى زيادة الشعور بالتهديد ويؤدي إلى تقييم بعض الخصال الشخصية كتقدير الذات.

وطرحت كوبازا Kobassa الافتراض الأساسي لنظريتها، بعد أن أجرت دراسة على رجال أعمال والمحامين والعاملين في الدرجة المتوسطة والعليا في الصحة النفسية والجسمية والأحداث الصادمة وقد خرجت ببعض النتائج والتي كان منها:

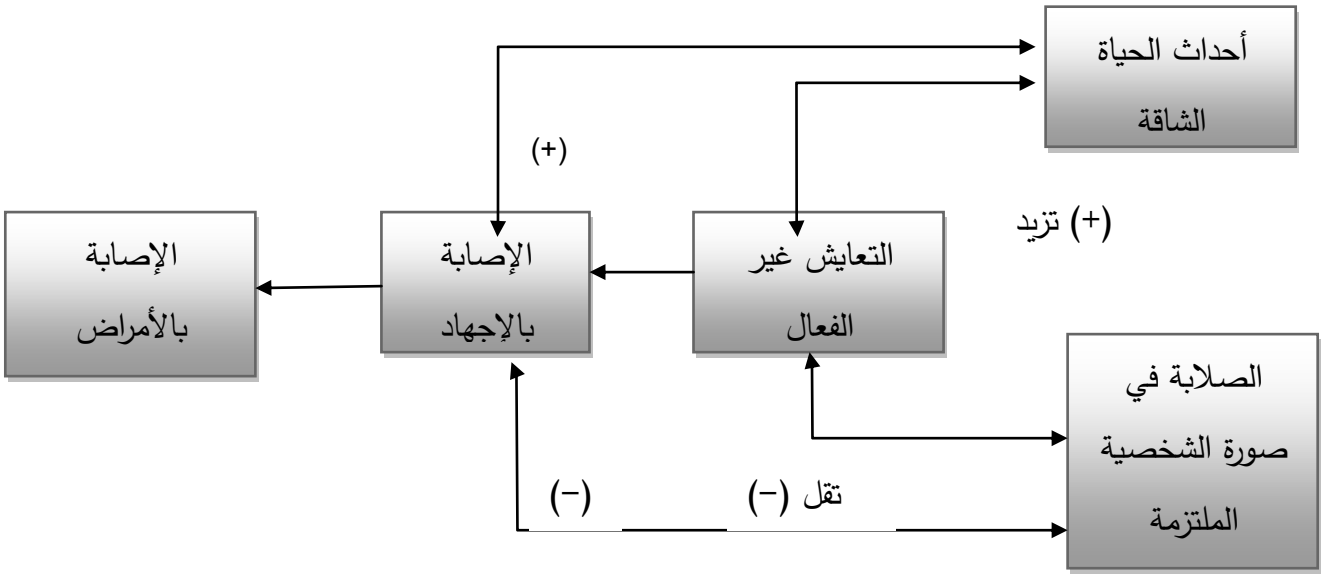
- الكشف عن مصدر ايجابي جديد في مجال الوقاية من بالاضطرابات النفسية والجسمية وهو الصلابة النفسية بأبعادها "الالتزام، التحكم، التحدي."
- أن الأفراد أكثر صلابة حصلوا على معدلات أقل في الاصابة بالاضطرابات النفسية رغم تعرضهم للضغوط الشاقة.

فكان هذا الافتراض أن التعرض للأحداث الصادمة الحياتية الشاقة يعد أمرا ضروريا، بل أنه حتمي لابد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي، وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث الصادمة، ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية (محمد عودة، 2010: 79)

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

وترى كوبازا أن الأفراد الذين يتسمون بصلابة نفسية يكونون أكثر نشاطا ومبادأة واقتدارا وقيادة وضبطا داخليا، وأكثر صمودا ومقاومة لأعباء الحياة وأشد واقعية انجازا وسيطرة وقدرة على تفسير الأحداث

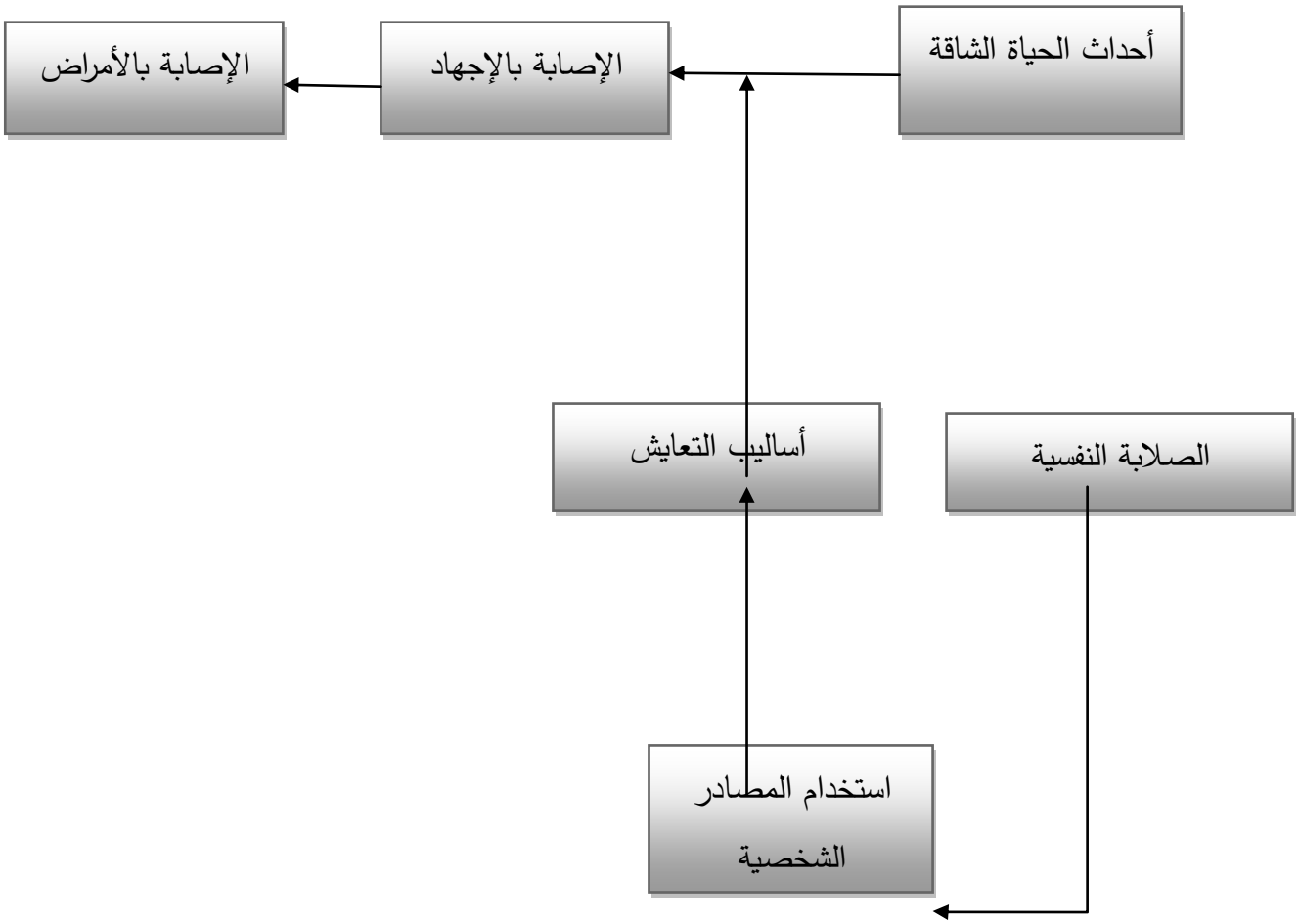
كما يجدون أن تجاربهم ممتعة وذات معنى، وعلى العكس فان الأشخاص الأقل صلابة يجدون أنفسهم والبيئة من حولهم بدون معنى ويشعرون بالتهديد المستمر، والضعف في مواجهة أحداثها المتغيرة ويعتقدون أن الحياة تكون أفضل عندما تتميز بالثبات في أحداثها أو عندما تخلو من التجديد فهم سلبيون في تفاعلهم مع البيئة زينب احمد راضي، 2008: 37). وفيما يلي عرض لبعض الأشكال التي توضح تأثير الصلابة على الفرد، وتوضح منظورا جديدا للمتغيرات البناءة في علم النفس الحديث:



شكل رقم (3-1) يوضح التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للصلابة النفسية

kobassa & Maddi، (1982، 169-172).

يوضح الشكل رقم (1) اثار الصلابة في صورة الشخصية الملتزمة التي تقلل بشكل مباشر من التأثير السلبي للأحداث الحياتية الضاغطة إذا انخفضت أساليب التعايش غير الفعالة.



شكل رقم (3-2) يوضح التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة النفسية.

(Kobassa&Puccetti،1983: 216)

يوضح الشكل رقم (2) ان الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي يقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغوط، وتزيد من استخدام الفرد الأساليب المواجهة الفعالة، وتزيد أيضا من العمل على استخدام الفرد لمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة تجاه الظروف الضاغطة

4-2 نموذج "فنك funk المحلل لنموذج "كوبازا"kobaza:

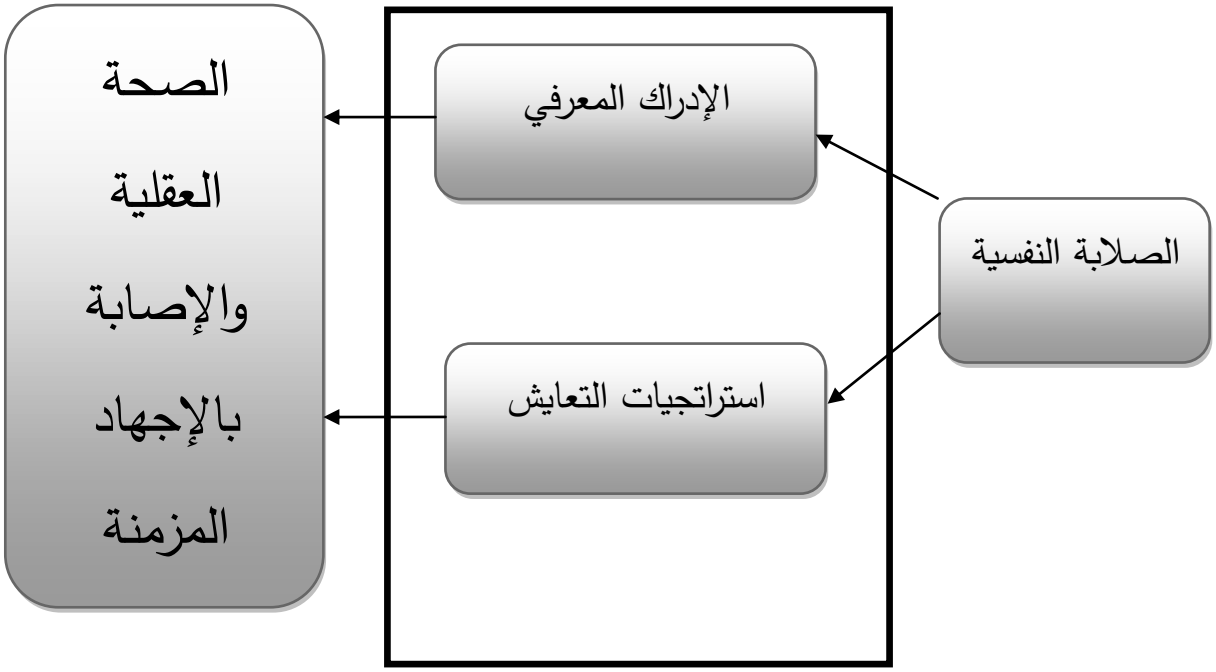
لقد حاول "فنك" تقديم احدث النماذج في مجال الوقاية من الاضطرابات سنة (1992) من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الانفعالي من ناحية والصحة العقلية من ناحية أخرى، على عينة قوامها (167 جنديا إسرائيليا) وقد اعتمد في تحديده لدور الصلابة النفسية على المواقف الشاقة الواقعية .

حيث توصل إلى: ارتباط مكون التحكم والالتزام فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش خصوصا إستراتيجية ضبط الانفعال، حيث ارتبط بعد التحكم ايجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه اقل مشقة، واستخدام إستراتيجية حل المشكلات للتعايش.

وقام "فنك" بإجراء دراسة أخرى سنة (1995) تحمل الهدف الذي قامت عليه الدراسة الأولى، وعلى عينة من الجنود الإسرائيليين أيضا واستخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة أشهر تم خلالها تنفيذ المشاركين خلال هذه الدراسة للأوامر المطلوبة منهم حتى وان تعارضت مع ميولهم واستعداداتهم الشخصية، وذلك بصفة متواصلة، ولقياس الصلابة النفسية، وكيفية الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية، وطرق التعايش قبل التدريب، وبعد الانتهاء منها تم التوصل إلى نفس نتائج الدراسة الأولى.

(أحمد بن عبد الله محمد العيافي، 2011 ،18- 22).

ثم قدم "فنك" نموذجه المعدل لنموذج "كوبازا "kobaza التعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها.



الشكل رقم (3-3) نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها

.(Floriar،Mikulince Taubman 1995: 687-695)

5- خصائص الصلابة النفسية:

حصر (Taylor 261 :1995) خصائص الصلابة النفسية فيما يلي:

1)الاحساس بالالتزام(son so of commitment) أو النية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تراجعهم.

2)الايمان بالسيطرة Belief of controler الاحساس بان الشخص نفسه هو سبب الحدث الذي حدث في حياته، وأن الشخص يستطيع أن يؤثر على بيئته.

3)الرغبة في أحداث التغير ومواجهة الأنشطة التي تكون بمثابة فرص للتطور والنماء.

ومن خلال معرفة خصائص الصلابة النفسية نجد أن هناك نوعين من الخصائص وهذا ما أكدته دراسة مخيمر في مجال الصلابة النفسية، واعتمد على هذه الخصائص في دراسته كأبعاد لقياس الصلابة استنادا إلى تعريف ومقياس الصلابة النفسية الذي طورته كوبازا. (مخيمر، 1997: 38).

وتنقسم الخصائص إلى فئتين، فئة من الأفراد لديهم خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة، فئة لديهم خصائص ذوي الصلابة المنخفضة.

5-1- خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة:

توصلت كوبازا خلال الدراسات السابقة التي أجرتها(1979-1982-1983-1985) إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يتميزون بالخصائص التالية:

- القدرة على الصمود والمقاومة.
- لديهم انجاز أفضل.
- ذو وجهة داخلية لضبط.
- أكثر اقتدارا ويميلون للقيادة والسيطرة.
- أكثر نشاطا، وذو دافعية فضلى.(سناء محمد ابراهيم ابو حسين، 2012: 15).
- لديهم القدرة على مواجهة المواقف الصعبة والحرجة .
- لديهم الامكانية لاستمرارية عملية التوافق مع متطلبات الحياة.
- الاتجاه الموجب نحو الذات، لديهم ثقة بالنفس.
- لديهم قدرة على اقامة علاقات اجتماعية فعالة.(أديب محمد الخالدي 2009: 46-47)
- يتمتعون بالإنجاز الشخصي
- لديهم القدرة على التحمل الاجتماعي
- لديهم نزعة تفاؤلية وأكثر توجها للحياة

- لديهم قدرة على تلاشي الإجهاد
- لديهم ارتفاع الدافعية .(أبو الندى 2007: 32).

ونخلص من هذه الخصائص أن الأفراد الذين يمتازون بخصائص الصلابة النفسية المرتفعة يتصفون بأنهم أصحاب ضبط داخلي وقادرين على الصمود والمقاومة، ولديهم القدرة على اتخاذ القرارات وحل المشاكل، ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها، ولديهم الميل إلى القيادة والسيطرة، وذو نشاط ودافعية أفضل، ولديهم الصبر وبذلك يكون ذو الصلابة المرتفعة ملزمين بالمبادئ والقيم والتمسك بها، وعدم التخلي عنها، وبذلك يكون لحياتهم معنى وقيمة إيجابية.

5-2 خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة:

إن الأشخاص أقل صلابة يكونون عرضة للاضطرابات، ويشعرون بالعجز، وأنهم أكثر ضعفا في الضبط الداخلي وأكثر نقدا لذواتهم (لوم النفس) وأكثر شعورا وتعميما لخبرات الفشل. لامعنى لحياتهم ولا يتفاعلون مع البيئة الاجتماعية. (أديب الخالدي، 46 : 2009).

ويتضح مما سبق ان ذوي الصلابة النفسية المنخفضة يتصفون على أنهم:

- عدم تحمل المشقة وعدم القدرة على الصبر.
- عدم القدرة على تحمل المسؤولية.
- قلة المرونة في اتحاذ القرارات
- الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة
- عدم القدرة على الضبط الداخلي
- ليس لديهم مبادئ معينة.
- فقدان التوازن
- التجنب والبحث عن المساندة.

6. أبعاد الصلابة النفسية:

توصلت "كوبازا"kobaza من خلال دراستها إلى أن الصلابة النفسية تتكون من ثلاثة أبعاد هي: الالتزام التحكم والتحدي.

1. **الالتزام:** هو نوع من التعاقد ويلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله (١٩٩٧مخيمر). ويعكس الالتزام إحساسا عاما للفرد بالعزم والتصميم الهادف ذي المعنى ويعبر عنه بميله، ليكون أكثر قوة ونشاطا تجاه بيئته بحيث يشارك بإيجابية في أحداث ويكون بعيدا عن العزلة والسلبية والخمول والكسل. (Cotton، 1990). يرى فولكمان (Folkman 1984) أن الالتزامات تكشف عما هو مهم وله معنى للفرد، ويمكن أن تعرف من خلال عدد من مستويات الأفكار التجريدية، والتي تمتد من الأفكار والقيم إلى غايات محددة، كما تحدد موضع الخطر والتهديد كما يرى الرد وسميث (Smith&Allred، 1989) أنه يمكن التعبير بالميل للمشاركة في مقابل الاغتراب، لأن نقص الالتزام يظهر في صورة اغتراب (جولتان حجازي، عطاف أبو غالي: 2010، 118).

ويعرف "مخيمر" (1997) الالتزام بأنه نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله.

هو مصطلح يشير إلى إحساس الناس بروح تحمل المسؤولية نحو الآخرين والأحداث في حياتهم الزوجية والأسرية والاجتماعية والمهنية.(مفتاح محمد عبد العزي،129،2010).

هو اعتقاد الفرد في حقيقته وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل، ويمكنان يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم، واعتقاده أن لحياته هدفا ومعنى يعيش من أجله. (فاروق السيد عثمان، 2001: 210).

6-1 أنواع الالتزام: تناولت كوبازا kobassa مكون الالتزام الشخصيفي واقعها حيث رأت أنه يضم كل من:

6—1-1 الالتزام نحو الذات: وعرفته على أنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة وتحديد اتجاهاته الإيجابية على نحو يميزه عن الآخرين.

6-1-2 الالتزام اتجاه العمل: وعرفته بأنه اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وكفاءته في انجاز عمله، وضرورةتحمله مسئوليات العمل والالتزام (Maddie Kobassan 525-53 :1985).

ومن خلال الاطلاع على الادب التربوي اتضح وجود عدة مظاهر للالتزام تتمثل في الآتي:

6-2 الالتزام الديني: هو التزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح، وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما امر الله به . والانتهاء عن ما نهى عنه.

6-3 لالتزام الأخلاقي: هو التزام الفرد بالقيم والأخلاقيات التي ترجع في الأصل إلى الاديان والعقائد ومن تم فالأخلاقيات التي يجب أن يلتزمها الأفراد في المجتمع المسلم مصدرها القرآن والسنة (أبو الندى، 2007: 31).

6-4 الالتزام القانوني: هو اعتقاد الفرد بضرورة الانصياع لمجموعة من القواعد والاحكام العامة وتقبل تنفيذها جبار بواسطة السلطة المختصة في حالة خروج عنها، أو مخالفتها لما تمثله من اسس منضمة للسلوكيات العامة داخل المجتمع (عبد الله، 1992: 290)

2.**التحكم:** أشارت إليه "كوبازا obaza" و "بوسيتي (1983) بوصفه أنه اتقاد الفرد بأن مواقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي أمور متوقعة الحدوث، ويمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها.

مصطلح التحكم يشير إلى ميل الناس إلى الاعتقاد أن لهم قدرة التأثير على الأحداث التي يتعرضون لها في حياتهم، وبضبطها.

وهو عبارة عن إحساس بالتحكم الذاتي Asense of personal control

(مفتاح محمد عبد العزيز، 2010: 129)

ويصفه " عثمان"(2001) أنه يعني: الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرارات ومواجهة الأزمات والقدرة على التفسير والتقدير للأحداث الضاغطة والقدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي .(فاروق السيد، 2001، 210).

ويعرفه "مخيمر "(1997) بأنه مدى اعتقاد الفرد أن بإمكانه التحكم في ما قد يلقاه من أحداث، وتحمل المسؤولية الشخصية من حيث القدرة على اتخاذ القرارات، وتفسير الأحداث الضاغطة، والقدرة على التحدي.

يتضح من ذلك أن التحكم يتمثل في قدرة الفرد على توقع حدوث المواقف الصعبة بناء على استقرائه للواقع، ووضعه الخطط المناسبة لمواجهة المشكلات وقت حدوثها، باستخدام أساليب معينة والتحكم في انفعالاته والسيطرة على نفسه.

3.**التحدي:** تعرفه "كوباز "Kobassa و بوسيتي" (1983) أنه اعتقاد الفرد بان التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي بل حتمي لابد منه لارتقائه أكثر من كونه تهديدا لأمنه وثقته بنفسه، وسلامته النفسية(محمد زهير راضي عليوي، 2012: 17).

يشير إلى اعتقاد الفرد ما يطرا من تغير على جوانب حياته، هو أمر ضروري للنمو اكثر من كونه تهديدا له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد في مواجهة الضغوط بفاعلية، ويظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها، والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات.(فاروق السيد عثمان، 2001: 210).

كما أنه يشير إلى ميل الناس إلى إدراك التغيرات التي تحدث في حياتهم على أنها حوافز يمكن استغلالها لتحقيق النمو الذاتي وتقبلها كما هي.(مفتاح محمد عبد العزيز، 130:2010)

7.أنواع الصلابة النفسية:

أشارت "زهير" لوجود ثلاثة انواع من الصلابة النفسية، وهي كما يأتي :

أ- **تحمل الإحباط:** هو ادراك الفرد لعائق يحول دون اشباع حاجاته او رغباته أو تحقيق هدف أو توقع حدوث هذا في المستقبل، وهي حالة انفعالية تظهر حين تتدخل عقبة ما في طريق اشباع رغبة أو حاجة أو هدف أو توقع أو عمل ما، كذلك هي حالة غير مرغوبة ومزعجة تحدث تغيرا في السلوك تتراوح بين الغضب والعدوان الى التراجع والانسحاب .

ب-**تحمل الغموض:** قدرة الفرد على مواجهة مشاعره المتناقضة واستجابته لكل المواقف الاجتماعية والادراكية والانفعالية، وهو يرتبط بالمجال المعرفي للفرد، لأنه يرتبط بقدرة الفرد على التمييز بين الخصائص الايجابية والسلبية للموضوع نفسه، أو قدرة الفرد ليصمد أو يقاوم الفشل المتولد عن المثيرات غير المنظمة أو غير الواضحة.

ج- **تحمل عدم التطابق:**التطابق مصطلح جاء به "روجرز" ويعني الاتساق بين مايخبره الفرد نحو الداخل وبين ما يعبر عنه نحو الخارج(أسماء 2014، 16،17)

8. أهمية الصلابة النفسية:

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

- الصلابة النفسية تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو اقل وطأة.
- أنها تؤدي إلى أساليب مواجه نشطة وتساعد على الانتقال من حال إلى حال.
- تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.

- تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة مما يساعد على التقليل من الإصابة بالأمراض الجسمية. (زينب نوفل أحمد راضي، 2008: 51)
- الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية.
- تقي الإنسان من أثار الضواغط الحياتية المختلفة.
- تجعل الفرد اكثر مرونة وتفاءلا وقابلية لتغلب على مشاكله الضاغطة.
- تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الامراض الجسدية والاضطرابات النفسية.

(خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي، 2012، 34)

وأكدت "شيلي" وتايلور" أنه منذ الدراسة الأولى التي قامت بها "كوبازا" وأجريت العديد من الأبحاث التي أثبتت أن الصلابة النفسية ترتبط بكل من الصحة النفسية الجيدة والصحة الجسمية الجيدة فقد أشارت كوبازا kobaza أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد فالأفراد الأكثر صلابة يتعرضون للضغط ولا يمرضون) شاهر يوسف ياغي، 2006: 38)

9.عوامل بناء الصلابة النفسية:

من خلال الدراسات الوصفية الكثيرة للصلابة النفسية (Bonanno، 2004) (Ghalyanee، 2016) (Jotwani، 2016) اضافة الى الدراسات التي تم من خلالها بناء برامج ارشادية ودورات تدريبية لرفع مستوى الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة الالتزام والتحكم والتحدي (Bakhshizadeh، Shohreh ، Khalatbari، 2013) (Khoshaba و Maddi، 2001) (العتيبي، 2014) (صيدم، 2012)... يمكن القول ان الصلابة النفسية تتأثر بعدة عوامل ترفع مستواها عند الأفراد منها:

- "بناء علاقات أسرية واجتماعية سوية
- الدعم والمساندة الأسرية

- تحمل المسؤولية في سن مبكرة
- تعلم طلب المساعدة من الآخرين أثناء مواجهة المواقف الضاغطة .
- بناء علاقات مع الآخرين مبنية على الثقة
- تقبل المشاكل والتحديات على انها جزء طبيعي من الحياة.
- تعزيز الثقة بالذات
- التحكم الانفعالي باستخدام الاسترخاء مثلا
- الكشف عن القدرات والمهارات التي يتمتع الفرد بها
- تنمية نظرة ايجابية متفائلة للمستقبل
- التدرب على تحليل المشاكل والمواقف بطريقة موضوعية "Khoshaba (و Maddi ، 2001)

خلاصة الفصل:

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.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الأسس المنهجية للدراسة

تمهيد:

1-منهج الدراسة

2-الدراسة الاستطلاعية

3-مكان وزمان إجراء الدراسة

4-عينة الدراسة

5-أدوات الدراسة

6-الأساليب الإحصائية

خلاصة

تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية في العلوم الاجتماعية بصفة عامة ومجال علم النفس بصفة خاصة الركيزة الأساسية لكل دراسة علمية التي تساعد الباحث على التقرب من المجتمع وعرض مختلف الخطوات المنهجية التي يعتمد عليها لتحقيق الأهداف المذكورة سابقا ومنه سنتطرق في هذا الفصل إلى الجانب التطبيق من الدراسة الذي يعتبر جانب مهما في أي بحث وسنتناول فيه المنهج المستخدم، الدراسة الاستطلاعية العينة ومكان وزمان إجراء الدراسة عليها بالإضافة إلى الأدوات المستعملة والأساليب الإحصائية.

1-منهج الدراسة:

يعتبر المنهج الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة، وذلك لاكتشاف الحقيقة.

(بوحوش، 1990، ص20)

وقد استمدنا في بحثنا على استخدام المنهج الوصف الارتباطي العلائقي لملائمته مع طبيعة هذا النوع من الدراسات التي تتطلب الوصف والتحليل وتحديد علاقة الارتباط واستخدام الأساليب الإحصائية.

ويعرف المنهج الوصفي على أنه أحد أبرز المناهج المهمة المستخدمة في الدراسات العلمية ورسائل الماجستير والدكتوراه، ومناهج البحث العلمي بوجه عام تساهم في التعرف على ظاهرة الدراسة، ووصفها في إطارها الصحيح وتفسير جميع الظروف المحيطة بها وعرفه الخبراء بأكثر من تعريف أبرزهم فيما يلي: يعرف المنهج الوصفي كونه طريقة علمية يصف فيها الباحث الظاهرة بشكل كيفي أو كمي ومن ثم طرح مجموعة من التساؤلات المبهمة والقيام بعملية تجميع للبيانات والمعلومات من خلال مجموعة من الأفراد التي تتضح فيهم الخصائص ومن ثم تحليلها لبلوغ النتائج والقيام بالتفسير.

(محسن تاجر، المنهج الوصفي، ص21)

2-الدراسة الاستطلاعية:

-اختيار العنوان المناسب للدراسة.

-البحث عن افراد العينة،والتعرف عليها والتعرف عن تأثير الضغط النفسي على الاساتذة.

-اختيار المقياس المناسب لقياس الضغط النفسي من اعداد لفنستاين"1993".

-اختيار المقياس المناسب لقياس الصلابة النفسية من اعداد مخيمر"2002".وتقنين بشير معمرية على البيئة الجزائرية.

-اختيار متوسطتين في شلالة العذاورة ولاية المدية.

3-مكان وزمان إجراء الدراسة:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية خلال السداسي الثاني من السنة الدراسية 2022، 2023 وهذا خلال المدة الزمنية الممتدة من تاريخ 2023/04/30إلى غاية 2023/05/02 باكمالية بن مسروق محمد ومحمدي عمارة بشلالة العذاورة ولاية المدية.

4-عينة الدراسة:

قمنا باختبار عينة الدراسة الاستطلاعية عشوائيا قوامها ثلاثون أستاذ وأستاذة التعليم المتوسط.

5-أدوات الدراسة:

تم اعتمادنا في دراسة موضوع البحث على استخدام الأدوات التالية :

5-1- مقياس إدراك الضغط النفسي (Percived stress questionnaire)

تم بناءهذاالمقياس من قبل Levenstien& all 1993 لقياس مؤشر إدراك الضغط النفسي **(Percievd stress index)** ويشمل هذا الاستبيان على 30 عبارة تتوزع وفق نوعين من البنود منها المباشرة والغير مباشرة وتضم حوالي 22 بند هي البنود رقم: 2، 3، 4، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 14، 15، 16،18، 19، 20، 22، 23، 24، 26،27، 28، 30.

تنقط هذه العبارات من 1 إلى 4 من اليمين من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة) وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط عالي عندما يجيب المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، بينما تدل البنود الغير مباشرة 8 بنود هي رقم: 1، 7، 10، 13، 17، 21، 25، 29.

تنقط هذه البنود بصفة معكوسة من4 إلى 1 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة).

- **طريقة تصحيح الاختبار:**

تنقط بنود الاختبار وفق 4 درجات من 1 إلى 4 كما يلي:

1/ تقريبا أبدا

4/ عادة /3- كثيرا/ 2- أحيانا.

ويتغير التنقيط حسب نوع البنود مباشرة أو غير مباشرة، ويستنتج مؤشر إدراك الضغط في هذا الاختبار وفق المعادلة التالية: Levenstien& all 1993:

مؤشر إدراك الضغط = 30- المجموع الخام للقيم/ 90 =

يتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة والغير مباشرة، وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر إدراك الضغط من (0) ويدل على أدنى مستوى ممكن من الضغط إلى (1) ويدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط.

- **صدق المقياس:**

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التلازمي **(concurrent Validity)** الذي يرتكز على مقارنة استبيان إدراك الضغط مع المقاييس الأخرى للضغط فأظهر وجود ارتباط قوي مع "سمة القلق" يقدر بـ 0.75، ومع مقياس إدراك الضغط لـ

Cohen يقدر بـ0.73، بينما سجل ارتباط معدل يقدر بـ 0.56 مع مقياس الاكتئاب وارتباط ضعيف يقدر بـ 0.35 مع مقياس "القلق حالة"

(Levenstien& all 1993).

- **ثبات المقياس:**

تم قياس التوافق الداخلي **(InternalConsistency)** للاختبار باستعمال معامل ألفا، فأظهر وجود تماسك قوي يقدر بـ 0.90، كما أظهر قياس ثبات الاختبار باستعمال طريقة تطبيق وإعادة التطبيق بعد فاصل زمني يقدر بـ 8 أيام وجود معامل ثبات مرتفع يقدر بـ 0.82.

- **الخصائص السيكومترية لمقياس إدراك الضغط في البيئة المحلية:**

قامت الباحثة آيت حمودة بدراسة صدق مقياس إدراك الضغط بطريقة الصدق الظاهري، فبعد أن تمت ترجمة المقياس وتعريبه عرضت الصورة الأولية له على (10) أساتذة من قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة باجي مختار عنابة، وطلب منهم قراءة العبارات بتفحص وذلك لتحديد مدى تكافؤ معنى البنود في اللغتين (الإنجليزية والعربية) ومناسبتهما لقياس إدراك الضغط وأساليب المواجهة في ضوء تعريف محدد لهما، واقتراح أي تعديل في صياغة أي عبارة وتعديل ترجمة بعض بنود المقياسين، وترتب على صدق المحكمين تعديل صياغة بعض العبارات تلخص معظمها في الاتجاه نحو مزيد من التبسيط وسهولة صياغة البنود ووضوحها كما تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، حيث طبق المقياس على عينة استطلاعية من الشباب قوامها 40 فردا،حساب الارتباط بين البنود الزوجية والفردية وبلغ معامل الارتباط بيرسون 0.76 (دال عند 0.01)، ثم صح

الطول بمعادلة "سبيرمان– براون" وبلغ معامل التصحيح 0.86 وهو معامل ثبات مرتفع يشير إلى اتساق داخلي للمقياس.

كما تم تطبيق المقياس في دراسة صندليريمة (دراسة ماجستير في علم النفس الضغط)، حيث تم تطبيق المقياس مرتين على عينة قوامها (22) فردا من مراهقين يدرسون في السنة الثالثة ثانوي (ثانوية بولمعيز علي) بولاية قسنطينة وكان الفاصل الزمني بين مرحلتي التطبيق أسبوعين، تم حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني وذلك بالاعتماد على معامل بيرسون. وأسفرت النتائج على معامل ارتباط يقدر بـ 0.69 وهو دال إحصائيا عند 0.01، وهو ما يدل على أن المقياس ثابت. **(صندلي ريمة، 2011، ص 158)**

5-2 مقياس إدراك الضغط (PSQ):

التعليمية: لكل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (x) في المربع الذي يصف أكثر ما ينطبق عليك بصفة عامة وذلك حلال السنة أو السنتين الماضيتين، أجب بسرعة دن أن تزعج نفسك بمراجعة إجابتك.

العبارات	تقريبا ابدا	احيانا	كثيرا	عادتا
1- تشعر بالراحة				
2- تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك				
3- أنت سريع الغضب				
4- لديك أشياء كثير للقيام بها				

5- تشعر بالوحدة والعزلة				
6- تجد نفسك في مواقف صراعية				
7- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا				
8- تشعر بالتعب				
9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك				
10- تشعر بالهدوء				
11- لدسك عدة قرارات لاتخاذها				
12- تشعر بالإحباط				
13- أنت مليء بالحيوية				
14- تشعر بالتوتر				
15- تبدو مشاكلك أنها ستتراكم				
16- تشعر انك في عجلة من أمرك				
17- تشعر بالأمن والحماية				
18- لديك عدة مخاوف				
19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين				

20- تشعر بفقدان العزيمة				
21- تمتع نفسك				
22- أنت خائف من المستقبل				
23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها				
24- تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم				
25- أنت شخص خال من الهموم				
26- تشعر بإنهاك وتعب فكري				
27- لديك صعوبة في الاسترخاء				
28- تشعر بعبء المسؤولية				
29- لديك الوقت الكافي لنفسك				
30- تشعر أنك تحت ضغط مميت				
المجموع				
المجموع العام				

5-3- مقياس الصلابة النفسية (مخيمر 2002):

أعد هذا المقياس عماد محمد أحمد مخيمر 2002، يتكون في الأصل من 47 بندا، موزعة على ثلاثة أبعاد وهي: 1) الالتزام ويقيسه 16 بند، 2) التحكم ويقيسه 15 بند، وأضاف الباحث الحالي (بشير معمريه) إلى هذا البعد بندا واحدا وهو رقم 47، فصار عددها 16 بندا، 3) التحدي ويقيسه 16 بند، فصار عدد البنود في المقياس كله 48 بندا، يجاب عنها بأسلوب تقريري، وتصحح إجابات المفحوصين ضمن أربعة بدائل هي: لا وتنال صفرا، قليلا وتنال درجة واحدة، متوسطا وتنال درجتين، كثيرا وتنال درجات. وبالتالي تتراوح درجة كل مفحوص نظريا بين صفر و144 وارتفاع الدرجة يعني ارتفاع الصلابة النفسية.

5-3-الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية

تقنين مقياس الصلابة النفسية على البيئة الجزائرية (بشير معمريه).

- عينة التقنين

تكونت عينة التقنين من 392 فردا منهم 191 ذكور و201 إناث، تراوحت أعمار العينة بين 15-50 سنة بمتوسط حسابي قدره 64، 21 سنة وانحراف معياري قدره 78، 4 سنة، وتم سحب العينتين (الذكور والإناث) من تلاميذ وتلميذات مؤسسات التعليم الثانوي بولاية باتنة، ومن كليات جامعة الحاج لخضر -باتنة- وشملت الطلبة والموظفين والأساتذة ومن مراكز التكوين المهني والتكوين شبه الطبي بمدينة باتنة.

تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية من قبل الباحث شخصيا (بشير معمرية)، واستغرقت عملية التطبيق شهور جانفي، فيفري ومارس 2011.

-الصدق

تم حساب معامل الصدق بثلاث طرق:

أ. الصدق التمييزي

-**عينة الذكور**: لحساب هذا النوع من الصدق، تم استعمال طريقة المقارنة 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 (ن = 95).

-الجدول رقم 4-1: يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابين لعينة الذكور

العينة / المتغير	العينة العليان = 26		العينة الدنيان = 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 الكلية	124.12	6.91	71.42	18.8	13.41 ****

****قيمة ت دالة إحصائيا عند المستوى 0.001

يتبين من قيم "ت" في الجدول أن المقياس يتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في الصلابة النفسية، مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الذكور.

عينة الإناث: تمت المقارنة كذلك بين عينتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الإناث، حجم كل عينة يساوي 26 مفحوصة بواقع سحب 27 % من العينة الكلية (ن = 95).

والجدول رقم 4-2: يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الإناث.

العينة / المتغير	العينة العليان = 26		العينة الدنيان = 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	41.64	3.30	24.50	7.72	10.20 ****
الدرجة الكلية	125.93	5.84	72.61	11.53	20.67 ****

****قيمة ت دالة إحصائيا عند المستوى 0.001

يتبين من قيم "ت" في الجدول أن المقياس يتميز بقدرة كبيرة على التمييز بينالمرتفعين والمنخفضين في الصلابة النفسية، مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الإناث.

ب. الصدق الاتفاقي

لحساب هذا النوع من الصدق، تم تطبيق قائمة الصلابة النفسية مع استبيان الالتزام الشخصي (جمال السيد تفاحة، عبد المنعم عبد الله حسيب، 202، 306، 307). واستبيان المساندة الاجتماعية، إعداد: السيد إبراهيم السمادوني. فهد بن عبد الله الربيعة، 1997، 40). واستبيان سلم السعادة. (هيثم سامرز، آن واتسون، 2006، 3.5). واستبيان الدافعية إلى الإنجاز. (عبد اللطيف محمد خليفة، 2006). وقائمة الدافع إلى الإنجاز. (محمود عبد القادر محمد، 1977).

ويبين الجدول رقم (3) معاملات الارتباط بين قائمة الصلابة النفسية وكل من الالتزام الشخصي، المساندة الاجتماعية، سلم السعادة، الدافع إلى الإنجاز (خليفة)، الدافع إلى الإنجاز (عبد القادر)، الثقة بالنفس (العنزي).

جدول رقم 4-3: يبين معاملات الارتباط بين قائمة الصلابة النفسية والالتزام الشخصي

المتغيرات	جنس العينات	حجم العينات	معاملات الصدق

قائمة الصلابة النفسية	الالتزام الشخصي	ذكور	41	**0.791
		إناث	43	**0.698
		ذكور وإناث	84	**0.733
	المساندة الاجتماعية	ذكور	32	**0.504
		إناث	58	**0.119
		ذكور وإناث	90	**0.309
	سلم السعادة	ذكور	16	**0.775
		إناث	45	**0.615
		ذكور وإناث	61	**0.657
	الدافع إلى الإنجاز (خليفة)	ذكور	18	**0.926
		إناث	28	**0.459
		ذكور وإناث	46	**0.644
	الدافع إلى الإنجاز (عبد القادر)	ذكور	14	**0.855
		إناث	23	**0.506
		ذكور وإناث	37	**0.674
	الثقة بالنفس (العنزي)	ذكور	88	**0.473
		إناث	104	**0.693
		ذكور وإناث	192	**0.558

**دالة إحصائيا عند مستوى 0.01.

يتبين من معاملات الصدق الإتفاقي في الجدول رقم (3) أن قائمة الصلابة لنفسية تتصف بمعاملات صدق مرتفعة.

ج. الارتباطات بين أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية

تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية والدرجات على الأبعاد الثلاثة للصلابة النفسية. ويبين الجدول رقم (4) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للقائمة والدرجات على الأبعاد الثلاثة للصلابة النفسية، ويمثل المثلث العلوي عينة الذكور ن = 36، بينما يمثل المثلث السفلي عينة الإناث ن = 45.

جدول رقم 4-4: يبين معاملات الارتباط بين الارتباط بين الدرجة الكلية للقائمة والدرجات على الأبعاد الثلاث

م	الالتزام	التحكم	التحدي	الدرجة الكلية
الالتزام	_	0.769 **	0.829 **	0.937 **
التحكم	0.737 **	_	0.736 **	0.898 **

التحدي	0.798 **	0.594 **	_	0.933 **
الدرجة الكلية	0.938 **	0.863 **	0.889 **	_

**دالة إحصائيا عند مستوى 0.01.

د. الصدق التعارضي: ولحساب الصدق التعارضي، تم تطبيق قائمة الصلابة النفسية مع استبيان

التشاؤم (أحمد محمد عبد الخالق، 2000، 51). وقائمة اليأس/ بيك (بدر محمد الأنصاري، 2001، 165). ويبين الجدول رقم (5) معاملات الارتباط بين قائمة الصلابة النفسية ومتغيري التشاؤم واليأس.

جدول رقم 4-5: يبين معاملات الارتباط بين قائمة الصلابة ومتغيري التشاؤم واليأس

المتغيرات		جنس العينات	حجم العينات	معاملات الصدق
قائمة الصلابة النفسية	التشاؤم (عبد الخالق)	ذكور	53	-0.566**
		إناث	51	-0.542**
		ذكور وإناث	104	-0.478**
	اليأس (بيك)	ذكور	53	-0.612**
		إناث	51	-0.600**
		ذكور وإناث	104	-0.551**

يتبين من معاملات الصدق التعارضي في الجدول رقم (5) أن قائمة الصلابة النفسية تتصف بمعاملات صدق مرتفعة.

- الثبات

تم حساب الثبات بطريقتين:

أ- طريقة إعادة تطبيق الاختبار.

ب-معامل ألفا

جدول رقم 4-6: يبين معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق وطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ

نوع معامل الثبات	جنس العينات	حجم العينات	معاملات الثبات
طريقة إعادة التطبيق (بعد 18 يوما)	ذكور	46	**0.714
	إناث	49	**0.721
	ذكور وإناث	95	**0.612
معامل ألفا كرونباخ	ذكور	46	**0.823
	إناث	49	**0.831

	ذكور وإناث	95	**0.826

**دالة إحصائيا عند مستوى 0.01.

يتبين من معاملات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها، أن مقياس الصلابة النفسية يتميز بشروط سيكو مترية مرتفعة على عينات البيئة الجزائرية، مما يجعلها صالحة للاستعمال بكل اطمئنان، سواء في مجال البحث النفسي أو مجال التشخيص العيادي.

- طريقة تطبيق القائمة وتصحيحها وتقدير درجة المفحوص

تم تطبيق قائمة الصلابة النفسية في الحصص الدراسية، سواء لطلاب الجامعة أم لطلاب التكوين المهني، أما بالنسبة للموظفين فقد أجابوا على الاستبيانات في مكاتبهم وكان عدد المفحوصين في كل تطبيق يتراوح بين 12 و32 فردا، مما جعل الباحث يتحكم في العملية من حيث مراقبته لفهم أفراد العينة لتعليمات القائمة وطريقة الإجابة على بنودها، وكان يطلب منهم أن يسجلوا إجاباتهم بكل اهتمام وجدية، لأن ذلك سيفيد في صدق وموضوعية هذه الدراسة، وكان الوقت المستغرق في كل جلسة للإجابة على قائمة الصلابة النفسية والاستبيانات التي طبقت معها لحساب الصدق الاتفاقي والتعارضي والثبات، يتراوح بين 3-30 دقيقة.

وتنص التعليمات على أنه عند الإجابة على القائمة، يطلب من المفحوص أن يضع علامة (x) تحت واحد من الاختيارات الأربعة السابقة، وذلك حسب انطباق العبارة عليه.

أما بالنسبة لطريقة تصحيح القائمة، فقد سبقت الإشارة إلى أنها تتكون من 30 بندا يجاب عنها ضمن أربعة بدائل أو اختبارات هي: لا وتنال صفرا، قليلا وتنال درجة واحدة، متوسطا وتنال درجتين، كثيرا وتنال ثلاث درجات، وبالتالي تتراوح درجة كل مفحوص نظريا بين صفر (لا وجود للصلابة النفسية) و144 (ارتفاع الصلابة النفسية)، أما الدرجات الفعلية

فقد تراوحت عند عينة الذكور بين 33 و144 درجة، وعند عينة الإناث تراوحت بين 66 و138 درجة.

-مستويات الدرجة الكلية للصلابة النفسية

- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح من بين (48-78) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة النفسية لدى المفحوص منخفض.
- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح من بين (79-109) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة النفسية لدى المفحوص متوسط.
- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح من بين (110-144) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة النفسية لدى المفحوص مرتفع.

جدول رقم 4-7: يبين توزيع البنود على الأبعاد الثلاثة

الالتزام	1، 4، 7، 10، 13، 16، 19، 22، 25، 28، 31، 34، 37، 40، 43، 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.

6- إجراءات تطبيق البحث

يعد أخذ الإذن من إدارة مصلحة الاستعجالات لكل مستشفى وبمساعدة أخصائيي المصلحة تم إجراء البحث من خلال توزيع استبيانات خاصة بالتعب العصبي والصلابة النفسية على ممرضي مصلحة الاستعجالات بطريقة عشوائية، ثم تم جمعها وتصحيحها بحساب الدرجات الخام للمقياسين لكل ممرض، وبعد حساب الدرجات تم تفريغ النتائج في جدول Excel.

مقياس الصلابة النفسية

التعليمة: فيما يلي مجموعة من العبارات تتحدث عن رؤيتك لشخصيتك وكيف تواجه المواقف والضغوطفي الحياة. اقرأ كل عبارة وأجب عنها بوضع علامة x تحت كلمة "لا" أو "قليلا" أو "متوسطا" أو "كثيرا"، وذلك حسب تطابق العبارة عليك. أجب عن كل العبارات.

العبارة	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
1-مهما كانت الصعوبات التي تعرضني فإني أستطيع تحقيق أهدافي				
2-أتخذ قراراتي بنفسي ولا تملي علي من مصدر خارجي				
3-أعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها				

4-قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه				
5-عندما أضع خططي المستقبلية أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها				
6-أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها				
7-معظم أوقاتي استثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة				
8-نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ				
9-لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة الجديد				
10-أعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش لأجله				

11-أعتقد أن الحياة كفاح وعمل وليست حظ وفرصا				
12-**أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تنطوي على تحديات والعمل على مواجهتها**				
13-لدي مبادئ وقيم ألتزم بها وأحافظ عليها				
14-أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته				
15-لدي قدرة على التحدي والمثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة				
16-لدي أهداف أتمسك بها وأدافع عنها				
17-أعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي				
18-عندما تواجهني مشكلة أتحداها بكل				

قواي وقدراتي				
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 وتغيرات				
22-أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة				
23-أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي				
24-عندما أنجح في حل مشكلة أجد المتعة في التحرك لحل المشاكل				
25-أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد				

26-أستطيع التحكم في مجرى حياتي				
27-أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها				
28-اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي				
29-أعتقد أن العمل السيئ وغير الناجح يعود إلى سوء التخطيط				
30-لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي				
31-أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يفيد أسرتي أو مجتمعي				
32-أعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع لي				
33-أبادر في مواجهة المشكلات لأني أثق				

في قدرتي على حلها				
34-أهتم بما يحدث حولي من قضايا وأحداث				
35-أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم				
36-إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي				
37-إن الحياة التي نتعرض فيها للضغوط ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها				
38-إن النجاح الذي أحققه بجهدي هو الذي أشعر معه بالمتعة والاعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة				
39-أعتقدأن الحياة التي لا يحدث فيها تحدي هي حياة مملة				
40-أشعر بالمسؤولية اتجاه الآخرين وأبادر				

إلى مساعدتهم				
41-أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري لي من أحداث				
42-أتوقع التغيرات التي تحدث في الحياة لا تخيفني لأنها أمور طبيعية				
43-أهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كلما أمكن ذلك				
44-أخطط لأمور حياتي ولا أتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية				
45-إن التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح				
46-أبقى ثابتا على مبادئي وقيمي حتى إذا تغيرت الظروف				
47-أشعر أني أتحكم فيما يحيط بي من أحداث				

48-أشعر أني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث				

6-الأساليب الإحصائية:

-الاساليب الاحصائية: استخدمت الرزم الاحصائية عن طريق الاعلام الآلي spss

-الاحصاء الوصفي : التكرارات، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري

-الاحصاء الاستدلالي: معامل الارتباط "بيرسون" لحساب العلاقة بين المتغيرات.

- اختبار "أنوفا

خلاصة:

اعتمدنا في هذا الفصل إلى عرض الدراسة الاستطلاعية وذلك من خلال ذكر المنهج المستخدم والعينة وتطبيق مختلف الأدوات بغية الوصول إلى حقائق علمية والتحقق من فرضيات الدراسة وسوف يتم عرض النتائج المتحصل عليها بعد القيام بالأساليب الإحصائية.

الفصل الخامس:

عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

-تمهيد

أولا: عرض نتائج الدراسة الإحصائية

1-عرض نتائج الفرضية العامة

2-عرض نتائج الفرضيات الجزئية

ثانيا: مناقشة نتائج الدراسة الاحصائية

1-مناقشة نتائج الفرضية العامة

2-مناقشة نتائج الفرضيات الجزئية

استنتاج عام :

تمهيد:

نستعرض في هذا الفصل أهم النتائج المتوصل اليها من خلال ما نتجت عليه المعالجة الاحصائية المطبقة على أفراد العينة من حيث التأكد من صحة الفرضيات المصاغة في هذه الدراسة والتي تناولت متغيرين مهمين في الشخصية ألا وهما الضغط النفسي وعلاقته بالصلابةالنفسية والعوامل المؤدية في زيادة حدة الضغط النفسي، وستقوم بمناقشة وتفسير النتائج التي توصلت لها الدراسة الحالية بشكل مفصل وكذلك مقارنة تلك النتائج بمدى موافقتها أو مخالفتها مع الدراسات السابقة التي تطرقت لهذا الموضوع .

أولا عرض نتائج الدراسة:

جدول يبين النتائج المتحصل عليها في مقياس الصلابة والضغط النفسي

العينة	الضغط النفسي	الصلابة النفسية	الالتزام	التحكم	التحدي
1	71	104	34	34	36
2	65	100	34	31	35
3	74	105	37	33	35
4	88	102	34	32	36
5	71	98	33	31	34
6	76	91	30	32	29
7	58	82	28	25	29
8	62	100	33	31	36
9	72	105	37	33	35
10	63	97	32	34	31
11	74	114	37	40	37
12	72	106	37	34	37
13	68	101	36	30	35
14	75	106	32	37	37
15	67	97	35	30	33
16	59	96	35	30	32
17	79	94	30	33	31
18	59	99	34	29	36
19	72	105	37	33	35
20	67	97	37	27	33
21	72	102	37	33	32

22	64	102	35	33	34
23	66	103	32	36	35
24	82	105	35	34	36
25	68	104	38	31	35
26	70	93	33	34	26
27	67	99	33	31	35
28	66	98	33	31	34
29	71	112	41	34	37
30	68	106	37	35	34

جدول رقم يبين نتائج افراد العينة على مقياس الضغط النفسي:

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
30	69,5333	6,65781

يبين الجدول رقم نتائج افراد العينة على مقياس الضغط النفسي ، فقد كان عددهم 30 فردا ، وتحصلوا في المقياس الكلي على متوسط حسابي قدره 69,53 وهو قيمة تعني أن مستوى الضغط النفسي متوسط وقدرت قيمة الانحراف المعياري بـ 6,65 ،

جدول يبين نتائج افراد العينة على مقياس :

المحاور	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الالتزام	30	34,5333	2,76347
التحكم	30	32,3667	2,88257
التحدي	30	34,0000	2,66523
الصلابة	30	100,7667	6,23496

يبين الجدول رقم نتائج افراد العينة عى مقياس الصلابة النفسية ، فقد كان عددهم 30 فردا ، وتحصلوا في المقياس الكلي للصلابة على متوسط حسابي قدره 100,76 وهو قيمة تعني مستوى الصلابة النفسية متوسط، وقدرت قيمة الانحراف المعياري بـ 6,23 ،.

ومعاينة نتائج أفراد العينة على المحاور كما ياتي :

المحور الاول –الالتزام : فقد تحصلوا على متوسط حسابي قدره 34,5 وهو قيمة تعني أن مستوى بعد الالتزام مرتفع ، وقدرت قيمة الانحراف المعياري بـ 2,76 ،.

المحور الثاني –التحكم : قدر المتوسط الحسابي بقيمة 32,3 وهو يعني أن مستوى بعد التحكم متوسط وقدر الانحراف المعياري بـ2,88 .

المحور الثالث –التحدي : تحصل الأفراد على متوسط حسابي قدره 34 ، وهو يعني أن مستوى بعد التحدي متوسط ، وكانت قيمة الانحراف المعياري 2,66

ـعرض الفرضيات العامة والجزئية:

–اختبارالفرضيات :

–**اختبارالفرضيةالأولى** : تنص الفرضية الأولى على وجود ترابط دال إحصائيا بين متغيري الضغط النفسي الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط باستخدام معامل بيرسون للترابط ، وقد كانت قيمة الترابط تساوي 0,57–، والقيمة المعنوية 0,043 وهي قيمة أقل من الدرجة الحرجة 0,05 ، أي عند 95% من الثقة ، ومنها فالترابط دال إحصائيا ، وقبول الفرضية البديلة أن هناك ترابط متوسط وعكسي ، بين المتغيرين ، و أن درجات الضغط النفسي كلما ارتفعت انخفضتبالمقابل درجات الصلابة النفسية ،ورفض الفرضية الصفرية ، وهذه النتائج لا تعود للصدفة بل لإجراءات البحث ويمكن اعتمادها وتعميمها .

-اختبارالفرضيةالثانية:

تنص الفرضية الثانية على وجود ترابط دال إحصائيا بين متغير الضغط النفسي وبين محور الالتزام في الصلابة النفسية ، وللتأكد منها تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لمعرفة قيمة الترابط بين متغيري الضغط النفسي ومتغير الالتزام باستخدام معامل بيرسون لدى أساتذة التعليم المتوسط باستخدام معامل بيرسون للترابط ، وقد كانت قيمة الترابط تساوي 0,62 – ، والقيمة المعنوية 0,02 وهي قيمة أصغر من الدرجة الحرجة 0,05 ، ومنها فالترابط دال احصائيا و قوة الترابط متوسطة وعكسية ، فكلما ارتفعت درجات الضغط النفسي انخفض تبالمقابل درجات الالتزام ، ورفض الفرضية الصفرية، وهذه النتائج لا تعود للصدفة بل لإجراءات البحث ويمكن اعتمادها وتعميمها ،

-اختبارالفرضيةالثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على وجود ترابط دال احصائيا بين متغير الضغط النفسي وبين محور التحدي في الصلابة النفسية ، وللتأكد منها تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لمعرفة قيمة الترابط بين متغيري الضغط النفسي ومتغير االتحدي باستخدام معامل بيرسون لترابط لدى أساتذة التعليم المتوسط ، وقد كانت قيمة الترابط تساوي 0,1 ، والقيمة المعنوية 0,3 وهي قيمة أكبر من الدرجة الحرجة 0,05 ، ومنها فالترابط غير دال احصائيا و قوة الترابط ضعيفة ، ومنه قبول الفرضية الصفرية أن الترابط ضعيف بين المتغيرين ، ،ورفض البديلة ، وهذه النتائج قد تعود للصدفة وليس لإجراءات البحث ولايمكن اعتمادها وتعميمها ، وتحتاج لدراسات أخرى معمقة ومكملة .

-اختبارالفرضيةالرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على وجود ترابط دال احصائيا بين متغير الضغط النفسي وبين محور التحكم في الصلابة النفسية ، وللتأكد منها تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لمعرفة قيمة الترابط بين متغيري الضغط النفسي ومتغير االتحكم باستخدام معامل بيرسون لترابط لدى أساتذة التعليم المتوسط ، وقد كانت قيمة الترابط تساوي 0,56 –، والقيمة المعنوية 0,12 وهي قيمة أقل من الدرجة الحرجة 0,05 ، ومنها فالترابط دال احصائيا وقوة الترابط متوسطة وعكسية وهي دالة احصائيا عند مستوى الثقة 95% ، ومنه قبول الفرضية البديلة أن الترابط دال بين المتغيرين ، ،ورفض الصفرية أي كلما ارتفعت درجات الضغط النفسي بالمقابل انخفضت درجات التحكم ، وهذه النتائج لاتعود للصدفة بل لإجراءات البحث ويمكن اعتمادها وتعميمها .

ثانيا :مناقشة نتائج الدراسة الإحصائية

ـمناقشة نتائج الفرضية العامة و الفرضيات الجزئية:

مناقشة الفرضية الأولى : تنص الفرضية الأولى على وجود ترابط دال إحصائيا بين

متغير الضغط النفسي ومتغير الصلابة النفسية وباستخدام معامل بيرسون للترابط ، وقد تحصلنا على قبول الفرضية البديلة أن هناك ترابط متوسط وعكسي ، بين المتغيرين ، و أن درجات الضغط النفسي كلما ارتفعت بالمقابل انخفضت درجات الصلابة النفسية ،ورفض الفرضية الصفرية ، وهذه النتائج لا تعود للصدفة بل لإجراءات البحث ويمكن اعتمادها وتعميمها .

واتفقت هذه النتائج مع الدراسة التي قام بها كاي جود كينز (2001) وتوصلت دراسته الى ارتباط موجب بين الصلابة النفسية خاصة في التحكم والالتزام واستراتيجيات الضغط النفسي (كاي جود كينز 2001)

ونفسر الفرضية بأنه: كلما ارتفع الضغط النفسي على الشخص يظهر تنازلات وتتلاشى لديه المقاومة وخاصة اذا تكررت شدة الضغط، وترتيب عليها خلل وظيفي أو آلام في مختلف المستويات والمجالات وفي دراستنا فضغط المهني المرتبط بعدد الساعات التعامل والتعامل مع المراهقين ومحاولة التحكم فيهم، والتعامل مع المشاكل اليومية من كثرة البرنامج والأقسام والاكتظاظ كل هاته المتغيرات تذيب المقاومة وتجعل المدرس منقادا أو تابعا للظروف التي تحيط به ويتنازل على مبادئ الصلابة.

-مناقشة الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على وجود ترابط دال إحصائيا بين متغير الضغط النفسي وبين محور الالتزام في الصلابة النفسية ، وللتأكد منها تم استخدام معامل الارتباط بيرسون

ومنها فالترابط دال إحصائيا و قوة الترابط ضعيفة ، ومنه قبول الفرضية البديلة ،فالترابط دال إحصائيا و قوة الترابط متوسطة وعكسية ، فكلما ارتفعت درجات الضغط النفسي انخفضت بالمقابل درجات الالتزام ، ورفض الفرضية الصفرية ، وهذه النتائج لا تعود للصدفة بل لإجراءات البحث ويمكن اعتمادها وتعميمها

واتفقت هذه النتائج مع الدراسة التي قام بها الباحث الطيبي عبد الكريم على عينة من طلبة السنة الاولى جذع مشترك علوم اجتماعية أكد فيها بأن هناك علاقته اعتباطية بين أبعاد الصلابة النفسية والضغوط النفسية لدى طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية.

-نفسر الفرضية بأن: مادام الالتزام هو خطة ونظام فردية يلتزم بها المدرس أو الشخص في حياته اليومية، والضغط النفسي يعيق العملية لأنه يجبر الفرد على إيجاد حلول موازية غير ملتزم بها لهدف توازن مهمة التعليم ومطالب المهنة على حساب الالتزام الفردي وفي كثير من الحالات يصبح الفرد تابعا لتعليمات وتوجيهات الإدارة والمشرفين والمراقبين أكثر منها للالتزامات الفردية .

-مناقشة الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على وجود ترابط دال احصائيا بين متغير الضغط النفسي وبين محور التحدي في الصلابة النفسية ، وللتأكد منها تم استخدام معامل الارتباط بيرسون

ومنها فالترابط غير دال احصائيا و قوة الترابط ضعيفة ، ومنه قبول الفرضية الصفرية أن الترابط ضعيف بين المتغيرين ، ،ورفض البديلة ، وهذه النتائج قد تعود للصدفة وليس لإجراءات البحث ولايمكن اعتمادها وتعميمها ، وتحتاج لدراسات أخرى معمقة ومكملة .

اختلفت النتائج مع دراسة الباحثة شافية غليط 2019 بنتائج الدراسة على عينة من المعلمين بمدارس الابتدائية بولاية قسنطينة تؤكد فيها بأن هناك علاقة بين مستوى الضغط النفسي وابعاد الصلابة النفسية .

نفسر الفرضية بأن: نتائج غير دالة، لأن التحدي يعرض الفرد للمخاطرة وقد يفقد الثقة والرتابة مع مرؤوسيه، ونوع المهنة كمدرس ومربي تجبره على التعامل مع المراهقين حسب متطلباتهم و الا سيتمرد هؤلاء عليه ويلحقون الاهانة والضرر بشخصية وحتى التحدي ليس سلوك محبوبا في الادارة لأنه عكس النظام والإجراءات التي لا تقبل الحياد عنها والا ستعرض صاحبها للعقاب.

مناقشة الفرضية الرابعة :

تنص الفرضية الرابعة على وجود ترابط دال احصائيا بين متغير الضغط النفسي وبين محور التحكم في الصلابة النفسية ، وللتأكد منها تم استخدام معامل الارتباط بيرسون

ومنها فالترابط دال إحصائيا وقوة الترابط متوسطة وعكسية وهي دالة إحصائيا عند مستوى الثقة 95% ، ومنه قبول الفرضية البديلة أن الترابط دال بين المتغيرين ، ،ورفض

الصفرية أي كلما ارتفعت درجات الضغط النفسي بالمقابل انخفضت درجات التحكم ، وهذه النتائج لاتعود للصدفة بل لإجراءات البحث ويمكن اعتمادها وتعميمها .

وهذا ما أكدته دراسة (Gerson 1998)، (ودراسة مخيمر 1998)، (ودراسة Ganallen.B larnag 1984) بأن هناك علاقة انما ارتباطية بين مستوى الضغط النفسي وأبعاد الصلابة .

نفسر الفرضية بأن: فطرة الانسان التحكم بما يحيط به، ووفق ما يناسبه حتى يحقق الآمال والشعور بالراحة، وفي حالة عدم التحكم تحدث احتلال الثقة والخوف وقلق المستقبل، فالضغط النفسي يجعل المدرس لا يتحكم في محيطه، وهو خاضع للاجراءات الادارية مما يشعره بالقلق وعدم الأمان، ومنه يخفف معايير التحكم حسب الضغط المفروض ليكون ضمن الاجراءات الادارية وليس الفردية وحسب التحليل النفسي التنازل عن التحكم والتبعية هو ملاذ للتخفيف أو آلية للدفاع عن النفس من الضغوطات النفسية.

استنتاج عام:

اسهمت الدراسة في تحقيق الهدف العام من هذا العمل البحثي وهو معرفة العلاقة بين الضغط النفسي وأبعاد الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة .

ونظرا لأن الضغوط النفسية التي يتعرض لها المدرسون لها تأثير سلبي على كفاءتهم في العمل وعلى قدرتهم الابتكارية ومدى شعورهم بالرضاعة المهنة إلى جانب شعورهم بالإحباط اللامبالاة والإنهاك النفسي، إضافةإلى ما تتركه من نتائج سلبية على صحتهم النفسية والجسمية وهو الأمر الذي يؤثر سلبا على شعورهم بالرضا بوجه عام وشعورهم بالسعادة، فكلما ارتفعت حدة الضغط النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية انخفض بالمقابل مستوى الصلابة النفسية لديهم والعكس صحيح، وكلما انخفض الضغط النفسي زاد معدل شعورهم بالرضا والسعادة فارتفع مستوى الصلابة ومستوى حالتهم النفسية العامة.

الخاتمة

الخاتمة:

في ضوء ما تقدم فان الدراسة شملت اساتذة التعليم المتوسط وهي فئة مهمة كونها تضم نخبة المجتمع، حيث عمدنا الى الكشف عن متغيرين مهمين من المتغيرات الشخصية ألا وهو ما الضغط النفسي والصلابة النفسية وعلاقتهما ببعض مدى تأثيرهم على الصحة النفسية لدى الأساتذة .

اعتمدنا في دراستنا عن المنهج الوصفي حيث تم استخدام مقياس الضغط النفسي والصلابة النفسية على مجموعة من الأساتذة قدر عددهم ب 30 أستاذ توصلت الدراسة الى أن الضغط النفسي يؤثر على الصلابة النفسية وأن هناك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين المتغيرين.

ختاما نشير إلى أن الضغط النفسي هو أحد المشكلات التي يتعرض لها الأستاذ خصوصا في ظل قيامه بالجمع بين مسؤوليتين مهمتين هما مسؤولية الأسرة وكذا مسؤولية تعمل وما يتضمنه من واجبات ملزما تقديمها.

التوصيات والاقتراحات:

بناء على ما توصلت إليه نتائج دراستنا نوصي بمايلي:

-تفعيل دور مستشاري التوجيه والاهتمام بالمتغيرات التي من شأنها أن تحافظ على الصحة النفسية ورفع مستوى السعادة العامة للأساتذة.

-إدماج مختصين نفسانيين داخل المؤسسات التربوية

اهتمام الجهات المعنية و راسمي السياسة التربوية وأصحاب القرار بنتائج هذه الدراسات التي تحتاج الى وقفة جادة بشأن ذلك،لرفع مستوى الصلابة النفسية لدى الأساتذة .

-إنشاء مراكز استشارية لتقديم خدمات نفسية.

-ربط الصلابة النفسية والضغط النفسي بمتغيرات أخرى كالأمن النفسي، الاتزان الانفعالي، اضطرابات ما بعد الصدمة...

اجراء دراسات مماثلة على أستاذة في الأطوار التعليمية الأخرى.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1. اصينام صاحب موسى الزويبي وآخرون،(2016)، علم النفس الإيجابي دار صفات للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
2. بوفاتح محمد نادية بوشلالق، (2005)، الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي دراسة ميدانية بولاية الأغواط.
3. تنهيد عادل فاضل البيرقد، (2010)، الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، مجلد 11، العدد1، ص 31-32
4. حدة يوسفي، فاعلية برنامج ارشادي في تنمية الضغوط وعلاقتها بالصلابة النفسية، أطروحة دكتوراه في علم النفس العيادي، جامعة لحاج لخظر باتنة (2011).
5. حسين أبو ياس، زهرية عبد الحق (2007) علم النفس التربوي للطالب الجامعي والمعلم الممارس، دار المسيرة للطباعة والنشر عمان الأردن .
6. الدليل العملي لادارة ضغوط الحياة، ادبوستيك، مكتبة جرير (1يناير 2005.)
7. رحماني شريفة، أساليب التواصل الوالدية وعلاقتها بالصلابة النفسية والانجاز الأكاديمي في ضوء متغير الجنس، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه، ص (47-62).
8. زينب نوفل أحمد راضي، (2008)، الصلابة النفسية لدى أمهات انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير منشورة غزة ، فلسطين.
9. سمير شيخاني (2003)، الضغط النفسي ، أسبابه ، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان.
10. شافية غليط علاقة الضغط النفسي بالصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي، جامعة عبد الحميد مهدي قسنطينة 2.
11. شنوفي نورة (2013)، الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحدي، جامعة البويرة .

12. الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة للبيت، طالب أحمد بن عبد الله محمد العيافي.

13. الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعتي الأقصى والأزهر بمحافظة غزة، د عايدة شعبان صالح، د عبد العظيم المصدر.

14. الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة ، فاطمة عبد الرحيم النواسية.

15. ضغوط الحياة وأساليب التعايش معها عبد العزيز بن عبد الله الحسيني، بتقديم د طارق بن علي الحبيب.

16. ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دكتور حسن مصطفى عبد المعطي، مكتبة هراء الشرق.

17. عبد الرحمان العيسوي،(1998) سيكولوجية العمل والعمال، دار الراتب الجامعية، بيروت ، لبنان.

18. عثمان فاروق السيد،(2001)، القلق وادارة الضغوط النفسية دار الفكر العربي، القاهرة.

19. عربي صبرينة، (2018)، علاقة الضغوط المهنية بالقدرة على القيام بالأدوار الأسرية ، أطروحة دكتوراه جامعة ورقلة .

20. عريس نصر الدين،(2016) استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعمالات في وضعيات الضغط النفسي أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه.

21. عماد محمد مخيمر، ادراك القبول أو الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، مجلد السادس ، العدد الثاني 1996.

22. عماد مخيمر، الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، مجلة مصرية للدراسات النفسية.

23. عميري خديجة، (2017) الضغوط النفسية وتأثيرها على أداء المعلم.

24. عويدة ولد يحي حورية، (2001)، الضغط النفسي تشخيصه طرق علاجه الرياض .

25. فاروق السيد عثمان،(2001) القلق وادارة الضغوط النفسية دار الفكر العربي، القاهرة مصر.

26. فائقة محمد بدر،(2007)علاقة الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب بالصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة، مجلة مستقبل التربية العدد 13 ص 129-131.

27. ماجدة بهاء الدين، الضغط النفسي ومشكلاته، اثره على الصحة النفسية، الشيه عبيد ، الطبعة الأولى(2008)، وارصفاء للنشر والتوزيع عمان.

28. محمد عبد العزيز مفتاح، (2010)، مقدمة في علم النفس الصحة.

29. ياغي شاهر يوسف، (2006) الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية، أطروحة ماجيستير الجامعة الاسلامية، فلسطين، قطاع غزة .

الملاحق

الملحق رقم 01 يبين استمارة الترخيص بالدخول للمؤسسة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de L'Enseignement Supérieur et de La Recherche Scientifique
Université Yahia Farès de Médéa
Faculté des Sciences Humaines et Sociales

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة يحيى فارس بالمدية
كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية
التاريخ: 2023/11/13
الرقم: 2023/ ق ا

تسهيل مهمة

الى السيد:

يتشرف قسم العلوم الاجتماعية الطلب من سيادتكم الترخيص بدخول مؤسستكم الموقرة.

للطالب(ة): .....

المسجل(ة) بالسنة: 2023/2022

تخصص: ماستر: .....، تحت رقم: 17173204990 6

وذلك في اطار لإجراء بحث علمي ميداني

خلال المدة من: .../.../2023 إلى: .../.../2023

بمؤسسة: .....

الرجاء تمكينه(ها) من الدخول مؤسستكم الموقرة خلال المدة المعبر عنها وذلك فيما تسمح به القوانين الداخلية للمؤسسة.

حرر بالمدية: 2023/11/13

القسم

قسم العلوم الإجتماعية

الملحق رقم 02 الإستبيانات

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

استبيانات

رغبة في الاستفادة من خبرتكم في القطاع وعملكم في الميدان يشرفني أن أضع بين أيديكم هذا الاستبيان حول موضوع **"الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط"**بغية الإجابة عن هذه الأسئلة بوضع علامة x في الخانة المناسبة بصدق وموضوعية، ونؤكد لكم بأن المعلومات التي ستدلون بها محل سرية تامة وستستخدم لغرض البحث العلمي فقط .

تقبلوا خالص التقدير والاحترام وشكرا لكم على تعاونكم معنا

مقياس إدراك الضغط(PSQ)

العبارات	قريبا	احيانا	كثيرا	عادة
1-تشعر بالراحة				
2- تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك				
3- أنت سريع الغضب				

4- لديك أشياء كثير للقيام بها				
5- تشعر بالوحدة والعزلة				
6- تجد نفسك في مواقف صراعية				
7- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا				
8- تشعر بالتعب				
9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك				
10- تشعر بالهدوء				
11- لدسك عدة قرارات لاتخاذها				
12- تشعر بالإحباط				
13- أنت مليء بالحيوية				
14- تشعر بالتوتر				
15- تبدو مشاكلك أنها ستتراكم				
16- تشعر انك في عجلة من أمرك				
17- تشعر بالأمن والحماية				
18- لديك عدة مخاوف				
19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص				

الآخرين				
20- تشعر بفقدان العزيمة				
21- تمتع نفسك				
22- أنت خائف من المستقبل				
23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها				
24- تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم				
25- أنت شخص خال من الهموم				
26- تشعر بإنهاك وتعب فكري				
27- لديك صعوبة في الاسترخاء				
28- تشعر بعبء المسؤولية				
29- لديك الوقت الكافي لنفسك				
30- تشعر أنك تحت ضغط مميت				
المجموع				
المجموع العام				

مقياس الصلابة النفسية (مخيمر 2002)

العبارة	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
1-مهما كانت الصعوبات التي تعرضني فإني أستطيع تحقيق أهدافي				
2-أتخذ قراراتي بنفسي ولا تملي علي من مصدر خارجي				
3-أعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها				
4-قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه				
5-عندما أضع خططي المستقبلية أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها				
6-أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها				
7-معظم أوقاتي استثمرها في أنشطة				

ذات معنى وفائدة				
8-نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ				
9-لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة الجديد				
10-أعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش لأجله				
11-أعتقد أن الحياة كفاح وعمل وليست حظ وفرصا				
12-أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تنطوي على تحديات والعمل على مواجهتها				
13-لدي مبادئ وقيم ألتزم بها وأحافظ عليها				

14-أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته				
15-لدي قدرة على التحدي والمثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة				
16-لدي أهداف أتمسك بها وأدافع عنها				
17-أعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي				
18-عندما تواجهني مشكلة أتحداها بكل قواي وقدراتي				
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 وتغيرات				

22-أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة				
23-أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي				
24-عندما أنجح في حل مشكلة أجد المتعة في التحرك لحل المشاكل				
25-أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد				
26-أستطيع التحكم في مجرى حياتي				
27-أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها				
28-اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي				
29-أعتقد أن العمل السيئ وغير الناجح يعود إلى سوء التخطيط				

30-لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي				
31-أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يفيد أسرتي أو مجتمعي				
32-أعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع لي				
33-أبادر في مواجهة المشكلات لأني أثق في قدرتي على حلها				
34-أهتم بما يحدث حولي من قضايا وأحداث				
35-أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم				
36-إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي				
37-إن الحياة التي نتعرض فيها				

للضغوط ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها				
38-إن النجاح الذي أحققه بجهدي هو الذي أشعر معه بالمتعة والاعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة				
39-أعتقدأن الحياة التي لا يحدث فيها تحدي هي حياة مملة				
40-أشعر بالمسؤولية اتجاه الآخرين وأبادر إلى مساعدتهم				
41-أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري لي من أحداث				
42-أتوقع التغيرات التي تحدث في الحياة لا تخيفني لأنها أمور طبيعية				
43-أهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كلما أمكن ذلك				

44-أخطط لأمور حياتي ولا أتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية				
45-إن التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح				
46-أبقى ثابتا على مبادئي وقيمي حتى إذا تغيرت الظروف				
47-أشعر أني أتحكم فيما يحيط بي من أحداث				
48-أشعر أني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث				

الملحق رقم 03

Corrélations

		الضغط	الصلابة	الالتزام	التحكم	التحدي
الضغط	Corrélation de Pearson	1	-,570	-,623	-,560*	,194
	Sig. (bilatérale)		,043	,022	,010	,303
	N	30	30	30	30	30

	Corrélation de Pearson	-,570	1	,756**	,705**	,797**
الصلابة	Sig. (bilatérale)	,043		,000	,000	,000
	N	30	30	30	30	30
	Corrélation de Pearson	-,623	,756**	1	,230	,510**
الالتزام	Sig. (bilatérale)	,022	,000		,221	,004
	N	30	30	30	30	30
	Corrélation de Pearson	-,560*	,705**	,230	1	,323
التحكم	Sig. (bilatérale)	,010	,000	,221		,082
	N	30	30	30	30	30
	Corrélation de Pearson	,194	,797**	-,560**	,323	1
التحدي	Sig. (bilatérale)	,303	,000	,010	,082	
	N	30	30	30	30	30

Statistiques

		الضغط	الصلابة	الالتزام	التحكم	التحدي
N	Valide	30	30	30	30	30
	Manquante	0	0	0	0	0
Moyenne		69,5333	100,7667	34,5333	32,3667	34,0000
Ecart-type		6,65781	6,23496	2,76347	2,88257	2,66523

Tableau de fréquences

الضغط

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	58,00	1	3,3	3,3	3,3
	59,00	2	6,7	6,7	10,0
	62,00	1	3,3	3,3	13,3
	63,00	1	3,3	3,3	16,7
	64,00	1	3,3	3,3	20,0
	65,00	1	3,3	3,3	23,3
	66,00	2	6,7	6,7	30,0
	67,00	3	10,0	10,0	40,0
	68,00	3	10,0	10,0	50,0
	70,00	1	3,3	3,3	53,3
	71,00	3	10,0	10,0	63,3
	72,00	4	13,3	13,3	76,7
	74,00	2	6,7	6,7	83,3
	75,00	1	3,3	3,3	86,7
	76,00	1	3,3	3,3	90,0
	79,00	1	3,3	3,3	93,3
	82,00	1	3,3	3,3	96,7
	88,00	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

الصلابة

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	82,00	1	3,3	3,3	3,3
	91,00	1	3,3	3,3	6,7
	93,00	1	3,3	3,3	10,0
	94,00	1	3,3	3,3	13,3
	96,00	1	3,3	3,3	16,7
	97,00	3	10,0	10,0	26,7
	98,00	2	6,7	6,7	33,3
	99,00	2	6,7	6,7	40,0
	100,00	2	6,7	6,7	46,7
	101,00	1	3,3	3,3	50,0
	102,00	3	10,0	10,0	60,0
	103,00	1	3,3	3,3	63,3
	104,00	2	6,7	6,7	70,0
	105,00	4	13,3	13,3	83,3
	106,00	3	10,0	10,0	93,3
	112,00	1	3,3	3,3	96,7
	114,00	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

الالتزام

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé

	28,00	1	3,3	3,3	3,3
	30,00	2	6,7	6,7	10,0
	32,00	3	10,0	10,0	20,0
	33,00	5	16,7	16,7	36,7
	34,00	4	13,3	13,3	50,0
Valide	35,00	4	13,3	13,3	63,3
	36,00	1	3,3	3,3	66,7
	37,00	8	26,7	26,7	93,3
	38,00	1	3,3	3,3	96,7
	41,00	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

التحكم

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
	25,00	1	3,3	3,3	3,3
	27,00	1	3,3	3,3	6,7
	29,00	1	3,3	3,3	10,0
Valide	30,00	3	10,0	10,0	20,0
	31,00	6	20,0	20,0	40,0
	32,00	2	6,7	6,7	46,7
	33,00	6	20,0	20,0	66,7

	34,00	6	20,0	20,0	86,7
	35,00	1	3,3	3,3	90,0
	36,00	1	3,3	3,3	93,3
	37,00	1	3,3	3,3	96,7
	40,00	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

التحدي

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	26,00	1	3,3	3,3	3,3
	29,00	2	6,7	6,7	10,0
	31,00	2	6,7	6,7	16,7
	32,00	2	6,7	6,7	23,3
	33,00	2	6,7	6,7	30,0
	34,00	4	13,3	13,3	43,3
	35,00	8	26,7	26,7	70,0
	36,00	5	16,7	16,7	86,7
	37,00	4	13,3	13,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

DESCRIPTIVES VARIABLES=_75; ;77_;76_;75_ل_89;ل_75_ ;91_;94_;90_ل
_75;ل_75;ل_78;_86;_75;م _75;ل_78;_81;كم _75;ل_78;_81;_83;ي

/STATISTICS=MEAN STDDEV.

Descriptives

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type
الضغط	30	69,5333	6,65781
الصلابة	30	100,7667	6,23496
الالتزام	30	34,5333	2,76347
التحكم	30	32,3667	2,88257
التحدي	30	34,0000	2,66523
N valide (listwise)	30		

```
SAVE OUTFILE='D:\travaux mimoir\nawal\Sans titre1.sav'
  /COMPRESSED.


GET
  FILE='D:\travaux mimoir\nawal\Sans titre1.sav'.
DATASET NAME Ensemble_de_données1 WINDOW=FRONT.
```