

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس



الصلابة النفسية وعلاقتها بإدارة الضغوط النفسية في فترة
الحجر المنزلي لدى طلبة جامعة المسيلة

مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس

تحت اشراف الأستاذ:

مرزوقي سمير

إعداد الطلبة:

سدي نفيسة

شيداي راضية

بولنوار خولة

السنة الجامعية: 2021/ 2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكر

و عرفان

قال رسول الله عليه الصلاة والسلام: "من لا يشكر الناس لم يشكر الله".

إنه لمن الواجب علينا قبل المضي قدما في عرض هذا العمل، أن نحمد الله أولا وقبل كل

شيء على توفيقه لنا، وثانيا نرفع أسمى عبارات الشكر والتقدير للأستاذ المشرف

مرزوقي سمير "على إشرافها الجاد والمفيد في التصحيح والتوجيه وتصويب الأخطاء، فله

منا جزيل الشكر والعرفان .

والمى كل أساتذة وإدارة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة .

كما أشكر كل من ساعدنا على تجاوز عقبة هذا البحث ولو بكلمة التشجيع .

ملخص الدراسة:

تمحورت إشكالية البحث حول فاعلية الصلابة النفسية حيث تعتبر الصلابة والضغط النفسية من المواضيع المهمة في البحوث العلمية لذا أجريت دراستنا لمعرفة فاعلية الصلابة النفسية لدى طلبة علم النفس في جامعة المسيلة وكيفية مواجهة الضغوط ومعرفة مصادرها. وقد استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي الارتباطي وبلغت عينة الدراسة () طالب وطالبة من قسم علم النفس وقد استخدمنا مقياسين الأول لقياس الضغوط النفسية لديهم والثاني لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم وقد تم التحقق من الثبات في دراستنا. ومن جهة أخرى حاولت الدراسة التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة بقسم علم النفس في ابعادها الثلاث الالتزام والتحكم والتحدي والتعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة بقسم علم النفس وعلاقتها الارتباطية بأبعاد الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين في فترة الحجر المنزلي, وتوصلنا الى أهم نتائج الدراسة في استثمار علاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية في تصميم برامج نفسية تساهم في توجيه الطالب الجامعي في فترة الحجر المنزلي والبرامج التعليمية التربوية تتناسق مع متطلبات النفسية للطلاب في فترة الحجر.

كما تضيف هذه الدراسة معلومات إحصائية جديدة للتراث النظري مع تغير الحالة والموقف الراهن وهو الحجر المنزلي، واخضعت النتائج للتفسير و المناقشة في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة وخصائص عينة البحث واسترشاد بما أسفرت عنه نتائج البحث تم تقديم بعض الاقتراحات التي تعني شريحة البحث و القائمين على التربية و التعليم.

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
-	ملخص الدراسة
-	الشكر والعرفان
-	فهرس المحتويات
-	فهرس الجداول
-	فهرس الاشكال
أ-ب	مقدمة
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
04	تحديد الإشكالية
05	تحديد الفرضيات
05	اهداف الدراسة
06	أهمية الدراسة
07	تحديد المفاهيم الإجرائية
08	الدراسات السابقة
17	الخلفية النظرية للدراسة
	الفصل الثاني: الإطار المنهجي للدراسة
26	منهج الدراسة
26	الدراسة الاستطلاعية
27	عينة الدراسة الأساسية
30	أدوات الدراسة
35	الأساليب الإحصائية المستعملة

	الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها
37	عرض نتائج الدراسة
39	مناقشة نتائج الدراسة
45	خاتمة
-	المراجع
-	الملاحق

فهرس الجداول

	مضمونه
28	الجدول رقم (1): يوضح توزيع عينة افراد الدراسة حسب متغير الجنس.
29	الجدول رقم (2): يوضح عينة افراد الدراسة حسب متغير التخصص.
31	الجدول رقم (3): يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية و أبعاده الفرعية.
32	الجدول رقم (4): يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية.
33	الجدول رقم (5): يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات مقياس الضغوط النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس.
34	الجدول رقم (6): يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية.
37	جدول رقم (7): يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة.
40	جدول رقم (8): يوضح قيمة معامل الارتباط بين الالتزام والضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.
41	جدول رقم (9): يوضح قيمة معامل الارتباط بين التحكم والضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.
42	جدول رقم (10): يوضح قيمة معامل الارتباط بين التحدي والضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.
43	جدول رقم (11): يوضح قيمة معامل الارتباط بين الصلابة النفسية و الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل
18	الشكل (1): التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للصلابة النفسية.
19	الشكل (2): التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة النفسية.
21	الشكل (3): نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومته.
23	الشكل (4): تخطيط عامل نظرية سيلبي.
28	الشكل (5): يمثل توزيع نسب افراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس.
29	الشكل (6): يمثل نسب افراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص.
38	الشكل (7): يوضح التوزيع الطبيعي لمتغير الصلابة النفسية
39	الشكل (8): يوضح التوزيع الطبيعي لمتغير الضغوط النفسية

مقدمة

مقدمة

إن الإنسان بطبعه يسعى دائما إلى تحقيق الأفضل فهو شغوف للارتقاء للأعلى المناصب و العمل على تطوير ذاته لكن لا يخفى علينا أن لكل طريق مؤدي إلى النجاح أو التطوير مهما كان نوعه قد يعرض صاحبه إلى ضغوطات سواء كانت اجتماعية او اقتصادية او نفسية و هذه الأخيرة كثرت في زمن تميز بالسرعة و ثورة الاتصالات و تطور التكنولوجيا و زيادة عدد السكان و انتشار الأمراض و التي من اهمها حاليا هو covid-19 كل هذه التغيرات الكبيرة تشكل تحديا كبيرا لقدرات الإنسان و لعل اكبر تحدي حاليا هو فترة الحجر المنزلي التي أدت إلى زيادة وتيرة الضغوط النفسية في عالمنا و الأزمات و الشدائد و التي من شأنها ان تؤثر سلبيا على حياة الفرد نفسيا و فيسيولوجيا اذا لم يتم تعلم الطرق و الاساليب لتقبلها و التعامل البناء معها, و قد لقي موضوع الضغوط النفسية اهمية كبيرة حيث انها دلالة على انها الإحساس بالعجز و الحيرة و التوتر في عدم تحقيق التكيف و التوازن بين ما يملكه الشخص و بين متطلبات الموقف الراهن اما استجابات الفرد لها تكون مختلفة و متفاوتة بسبب اختلاف مجالاتهم و اتجاهاتهم أي مبدأ الفروق الفردية فبعض منهم يصاب بالتوتر عند التفكير في القرارات المصيرية و العمل و بعضهم يؤمن ان تعرض الانسان للضغوط من فترة لأخري يجعله اكثر قدرة و كفاءة على القيام بالمهام و انجازها و اكثر جرأة على خوض التحديات و النجاح فيها و بالتالي حصول الفرد على الشعور الايجابي الذي يتبع هذا النجاح و لعل هذا النوع الثاني من الاشخاص يتمتعون بصلابة نفسية عالية حيث ان هذه الاخيرة ايضا لاقت اهتمام العلماء على مدار العشرين عاما الماضية و التي شملت الابعاد الثلاثة للالتزام و التحكم و التحدي و الذين يعملون كمصدر مقاومة و مواجهة الضغوط النفسية فأما نزعة الالتزام فهي ميل لاشتراك النفس في الانشطة و تتمتع بميل و اهتمام حقيقي و فضول حول العالم المحيط و نزعة التحكم ميل للاعتقاد و التصرف كما لو كان يمكن للمرء ان

يؤثر على الأحداث التي تحدث حوله اعتمادا على جهوده و اخيرا عرفت نزعة التحدي على أنها الاعتقاد بان التغيير و ليس الاستقرار هو النمط الطبيعي للحياة و يشكل فرصا محفزة للنمو الشخصي و ليس تهديدا للأمن و هذا ما يميز الأشخاص أين يتمتعون بالصلابة النفسية.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- تحديد الإشكالية
- تحديد الفرضيات
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- تحديد المفاهيم الإجرائية
- الدراسات السابقة
- الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة

إشكالية الدراسة :

شهد العالم حدثا خطيرا قد يهدد التعليم بأزمة هائلة ربما كانت الاخطر في زمننا المعاصر إلا وهي أزمة فيروس كورونا

فقد أدت الأزمة إلي إغلاق آلاف المدارس و الجامعات حول العالم في فترة الحجر المنزلي و لجأت كثير من المؤسسات التعليمية الى خيار التعليم عن بعد مع استمرار المناهج الدراسية المقرر و غلق أي فجوة تعليمية قد تنتج عن تفاقم الازمة فهناك الكثير من الطلاب في الجامعات لا يتلقون المهارات الأساسية التي يحتاجونها في الحياة العملية مما تؤدي الى القلق في هذه المرحلة من الأزمة و إلى خسائر التعلم و انعدام المساواة في النظم التعليمية التي يعاني منها معظم البلدان فيؤدي التأخر في بدا العام الدراسي او انقطاعه الى حدوث اضطراب كامل في حياة العديد من الطلاب و أهاليهم و أساتذتهم و ذلك بسبب استراتيجيات التعلم عن بعد و بالنسبة للأوضاع في البلدان الأخرى هي متوسطة الدخل فهناك من الطلاب لا يملكون مكتبا للدراسة و لا كتباً فضلا عن صعوبة اتصالهم بالإنترنت و عدم امتلاكهم الحواسيب المحمولة في المنزل بل هناك منهم من لا يجد أي مساندة من آبائهم على النحو المالي في حين يحظى آخرون بكل ما سبق.

و قد تناولت بعض الدراسات متغير الصلابة النفسية كأحد أهم المتغيرات الايجابية التي من شأنها أن تجعل الفرد يضل محتفظا بصحته الجسمية و النفسية إثناء مواجهة الضغوط و تمثل الصلابة إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط و الاحتفاظ بالصحة الجسمية و النفسية و عدم تعرضه للاضطرابات فتأثير الصلابة النفسية يلعب دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة و بين الاستعداد و التجهيز لاستراتيجيات المواجهة فتلك الآلية يفترض بأنها تخفض كمية ضغوط التجارب التي يمر بها الفرد كما تساعد الصلابة النفسية الفرد على التعامل مع الضغوط بفاعلية (بن محمد 2012 ص 98)

و من هنا علينا طرح التساؤل التالي:

التساؤل العام:

هل توجد علاقة ارتباطيه بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين؟
و تدرج تحته أسئلة فرعية:

الأسئلة الفرعية:

هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية وبعد الالتزام؟
هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية وبعد التحكم؟
هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية وبعد التحدي؟
تحديد الفرضيات: هناك علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط وبعد

الالتزام

هناك علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط وبعد التحكم
هناك علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط وبعد التحدي

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية الى محاولة التحقق من الأهداف التالية:

✓ التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة بقسم علم النفس المنزلي في
أبعادها الثلاث: الالتزام والتحكم والتحدي لدى الطلبة الجامعيين في فترة الحجر
المنزلي

✓ التعرف على مستوي الضغوط النفسية لدى الطلبة بقسم علم النفس المنزلي
وعلاقتها الارتباطية بأبعاد الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين في فترة الحجر
المنزلي

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

- تعتبر الصلابة من المواضيع المهمة في البحوث العلمية و الدراسات لذا نجدها شغلت بال العديد من العلماء و المنظرين.

- من المتوقع بان نتائج دراستنا سوف تساهم بشكل كبير في فهم فاعلية الصلابة النفسية في إدارة الضغوط النفسية لدى طلبة قسم علم النفس في فترة الحجر المنزلي .

- تظهر أهمية الدراسة أيضا في إبراز ما إذا كان الطلبة يتمتعون بصلابة نفسية في فترة الحجر المنزلي.

- تفسير فاعلية الصلابة في إدارة الضغوط النفسية لدى طلبة قسم علم النفس في فترة الحجر المنزلي.

الأهمية التطبيقية:

- استثمار العلاقة بين الضغوط النفسية و الصلابة النفسية في تصميم برامج نفسية تساهم في توجيه الطالب الجامعي في فترة الحجر المنزلي.

- استثمار الدراسة في تصميم برامج تعليمية تربوية تتماشى مع المتطلبات النفسية الطالب في فترة الحجر المنزلي.

- تضيف هذه الدراسة معلومات إحصائية جديد للتراث النظري خاصة مع تغير الحالة والموقف الراهن وهو الحجر المنزلي.

تحديد المفاهيم الإجرائية:

الصلابة النفسية: يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات و الكروب و تحمل الصعوبات و المصائب و مقاومة ما ينتج عنها من أفكار و مشاعر غضب و سخط و عداوة و انتقام و أفكار و مشاعر يأس و عجز و انهزامية و تشاؤم، و تمد المناعة النفسية الجسم بمناعة إضافية تنشط أجهزة المناعة الجسمية و هذا يجعل دراسة الصلابة النفسية و عوامل تنشيطها ضرورية في تنمية الصحة النفسية و الجسمية معا (نهى عبد الرحمان , ابو الفتوح,2014,ص96)

التعريف الإجرائي: هي قدرة الشخص على الموازنة بين إمكاناته المادية والمعنوية و بين متطلبات الحياة مما يجنبه الإصابة بكل الاضطرابات النفسية و الجسدية.

تعريف الضغوط النفسية: يعرف سيلبي selye الضغط النفسي بانه عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط و هو استجابة محددة من الجسم نحو المتطلبات البيئية مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل و التي تضع الفرد تحت ضغط نفسي. (بهاء الدين 2008 ص 20)

التعريف الإجرائي: يعبر عن جميع العوامل الخارجية التي تضغط الحالة النفسية للفرد و تجعله في حالة من التوتر و القلق و التأثير السلبي و فقدان الاتزان الانفعالي و ظهور أنماط سلوكية جديدة فالضغوط تزول و تعود من جديد كلما تطلب الموقف ذلك.

الدراسات السابقة:

ان مراجعة الدراسات السابقة عنصر مهم من المفصليات المرجعية فهي نقطة انطلاق ضمن مراجعة أدبيات الدراسات السابقة يستمد وجودها من التراكم المعرفي ومن المبررات المنهجية في إبراز الدراسات وتوظيفها للاستفادة منها.

دراسات تناولت متغير الصلابة النفسية:

دراسات عربية: دراسة مخيمر (1997): بعنوان "الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة و اعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي" و هدفت الدراسة الى بيان دور الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية في التخفيف من الاثر الناتج عن ضغوط الحياة و أعراض الاكتئاب لدى طلبة الجامعة و قد اجريت الدراسة على عينة مكونة من (75) ذكر و (96) انثى تتراوح اعمارهم بين (19-24) و استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي كما استخدم استبيان الصلابة النفسية من اعداده و مقياس الإمداد بالعلاقة الاجتماعية و مقياس بيك للاكتئاب كما استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون و معامل الارتباط البسيط و الجزئي و اختبار "ت" و توصل الى وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات الذكور و الاناث في الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية و الضغوط و الاكتئاب لصالح الذكور في الصلابة النفسية و ادراك الضغوط لصالح الاناث في المساندة الاجتماعية و عدم وجود فروق بين الجنسين في الاكتئاب كما اشارت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية طردية بين احداث الحياة الضاغطة و بين الاكتئاب لدى كل من الذكور و الاناث.

دراسة جودة (2002): بعنوان "تأثير نوعية الاعاقة - السواء و المستوى الاقتصادي

و الاجتماعي على وجهة الضبط و الصلابة النفسية و دافعية الانجاز لدى الذكور" و هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير مستوى الصلابة النفسية لعينة الدراسة على متغيرات الصلابة النفسية بأبعادها و وجهة الضبط و دافعية الانجاز لديهم و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن و استخدم عدة ادوات منها مقياس الضبط الداخلي و الخارجي للأطفال و المراهقين و مقياس الدافعية للإنجاز من اعداد رشا موسى (1988) و اختبار الصلابة النفسية النفسية للأطفال و المراهقين و هو من اعداد الباحث و تكونت عينة الدراسة من (150) طالبا من الذكور حيث تراوحت اعمارهم ما بين (11-13) سنة

من المعاقين بصريا و سمعيا و الاسوياء و قد توصل وجود تأثير دال احصائيا لنوعية الاعاقة - سواء على متغيرات وجهة الضبط و دافعية الانجاز و الصلابة لدى عينة الدراسة الكلية و وجود تأثير دال لنوعية المستوى الاقتصادي و الاجتماعي على متغيرات الصلابة النفسية و وجهة الضبط و دافعية الانجاز لدى العينة الكلية كما وجد ايضا تأثير دال لتفاعل نوعية الاعاقة - سواء مع المستوى الاقتصادي و الاجتماعي على متغيرات الصلابة النفسية و وجهة الضبط و دافعية الانجاز لعينة الدراسة.

دراسة يسرى الكيلاني(2015): بعنوان " الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب التدبير لدى طلبة الجامعة الاردنية ممن عانو من فقدان علاقة حميمية" حيث هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية و اساليب التدبير التي يستخدمها طلبة الجامعة الاردنية ممن يعانون من فقدان العلاقة الحميمية و استخدم الباحث المنهج الوصفي مستخدما مقياس الصلابة النفسية (CD-RISC) و مقياس استراتيجيات التدبير النسخة العربية من مقياس (COPE) على عينة مكونة من 450 طالب و طالبة من الجامعة الاردنية و قد اشارت النتائج الى ان متوسط الصلابة النفسية اعلى عند الذكور من الاناث بشكل عام حيث ان الاناث لجأن لأساليب الحصول على الدعم الاجتماعي المعنوي و الانفصال الذهني و اللجوء الي الدين و التنفيس عن الانفعالات بينما الذكور لجأوا بشكل اكبر الى قمع النشاطات المنافسة و اللجوء الى العقاقير.

دراسات اجنبية: دراسة هال و اخرون (1987) Hull et al.: بعنوان " دور الصلابة النفسية في تخفيف اثر احداث الحياة الضاغطة" و التي هدفت الى تحديد الطبيعة العاملة لمفهوم الصلابة و دور الصلابة النفسية كمتغير وسيط يخفف من اثر الحياة الضاغطة و تكونت عينة الدراسة من (1004) طالبا جامعي و قد تم تقسيم استخدام مقياسين للصلابة النفسية و مقياس القلق الاجتماعي و الخجل و الوعي بالذات و الوعي

بالآخرين و قد اشارت نتائج الدراسة الى وجود ارتباطات ذات دلالة بين مقياسي الصلابة النفسية و المقاييس الاخرى فالأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة حصلوا على درجات منخفضة على مقياس الخجل و القلق الاجتماعي و الوعي بالذات و الوعي بالآخرين.

دراسة كوبازا و اخرون (1892): Kobasa et al. بعنوان " الصلابة النفسية و علاقتها في تخفيف وقع الاحداث الضاغطة على الصحة الجسمية و النفسية" و قد هدفت الدراسة لمعرفة اثر الصلابة النفسية و مكوناتها كمتغير سيكولوجي في تخفيف وقع الاحداث الضاغطة على الصحة الجسمية و النفسية و تكونت عينة الدراسة من عينات متباينة الاحجام و النوعيات من شاغلي المناصب الادارية المتوسطة و العليا و المحامين و رجال الاعمال حيث كان عددهم (259) و استخدمت الباحثة المنهج الوصفي حيث تم استخدام مقياس الحياة الضاغطة من اعداد راهي (1967) و مقياس الصحة و المرض من اعداد وايلر و ماسوداي و هوامز و مقياس حالة الاستعداد الوراثية في الشخصية و مقياس مركز الضغط و مقياس الاغتراب عن الذات و عن العمل لقياس الالتزام و مقياس الامن و مقياس المعرفية و توصلت النتائج الى ان الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة لا تخفف من الاحداث الضاغطة و حسب بل تمثل مصدرا للمقاومة و الصمود و الوقاية من الاثر الذي تحدثه الاحداث الضاغطة على الصحة الجسمية.

دراسة كلارك و هارتمان (1996): بعنوان "اثر الصلابة النفسية و التقييم المعرفي على الحالة الصحية و الشعور بالكرب النفسي لدى عينة من الراشدين" حيث تهدف الدراسة الى تحديد اثر الصلابة النفسية و التقييم المعرفي على الحالة الصحية و الشعور بالكرب النفس لدى عينة من الراشدين القائمين على رعاية اقاربهم من المسنين حيث تكونت عينة الدراسة من (54) شخصا تراوحت اعمارهم ما بين (22-84) و اعتمد على المنهج الوصفي في دراسته مستخدما مقياس التكرار و المدة و قائمة المشكلات السلوكية

و مقياس المشاركة في المهمة و قائمة النظرة الشخصية و قائمة بيك للاكتئاب و مقياس الحالة الطبية و الأعراض الجسمية و قد اشارت النتائج الى دور الصلابة النفسية زيادة الصحة النفسية كما ان الصلابة النفسية و التقييم المعرفي يمكن ان يساعد في التنبؤ بالكرب النفسي و ذلك من خلال درجات الاكتئاب و الرضا عن الحياة.

دراسات تناولت اساليب مواجهة الضغوط النفسية:

دراسات عربية:

امال جودة (2004): بعنوان " اساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة و علاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب و طالبات جامعة الاقصى " حيث هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين اساليب مواجهة الضغوط النفسية و الصحة النفسية لدى طلاب جامعة الاقصى و معرفة مدى تأثير اساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس و التخصص و مكان السكن و بلغت عينة الدراسة 100 طالب و 100 طالبة و قد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي معتمدة على مقياسين احدهما لقياس اساليب مواجهة الضغوط و الاخر لقياس الصحة النفسية و اسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين اساليب المواجهة الفعالة و الصحة النفسية و عن عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات افراد العينة في ابعاد اساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس و وجود فروق دالة في بعض ابعاد اساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير التخصص و مكان السكن.

دراسة امل ابو عرام (2005): بعنوان " اساليب مواجهة الضغوط و علاقتها ببعض

سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية" حيث هدفت الدراسة الي التعرف على اساليب مواجهة الضغوط و علاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية و تكونت عينة الدراسة من (434) طالبا و (457) طالبة حيث استخدمت الباحثة في

دراستها مقياس سمات الشخصية من اعدادها و مقياس اساليب المواجهة من اعداد منى عبد الله و توصلت في الاخير الى ان اهم الاساليب التي يعتمد عليها الطلاب هي اللجوء الى الله ثم المواجهة و تأكيد الذات ثم تجمل المسؤولية كذلك وجود علاقة بين طبيعة المدارس التابع لها الطلاب و بين اسلوبين من اساليب مواجهة الضغوط و هي اسلوب لوم الذات و الانكار و وجود علاقة بين الجنس و بين عدد من اساليب مواجهة الضغوط كانت لصالح الذكور في اربع اساليب و الاناث في ثلاث اساليب.

دراسة ابو الهالي (2009): بعنوان " بعض اساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط و الثانوي بمدينة مكة المكرمة" و التي تهدف لمعرفة اساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الايجابية منها و السلبية و ترتيبها على مدرج اساليب المواجهة كما يهدف الى التعرف على الفروق في متوسط درجات اساليب مواجهة الضغوط بين طلاب مرحلتي المتوسط و الثانوي حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته معتمدا على مقياس اساليب مواجهة الضغوط لمنى عبد الله (2002) و تكونت عينة البحث من (547) طالبا منقسمين على (259) طالبا من التعليم المتوسط و (288) طالبا من التعليم الثانوي تتراوح اعمارهم ما بين (13-18) سنة حيث توصل الى ان وقوع اساليب المواجهة الإيجابية في المراتب الاولى على مدرج اساليب الضغوط بشكل عام حيث جاء اسلوب اللجوء الى الله اولا و اسلوب تحمل المسؤولية ثانيا و اسلوب المواجهة و تأكيد الذات ثالثا و اسلوب التحليل المنطقي رابعا و اسلوب ضبط الذات خامسا و عدم تأثر اساليب مواجهة الضغوط في مرحلتي التعليم المتوسط و الثانوي الا على اربع اساليب فقط و هي ضبط الذات و لوم الذات و الانعزال و الاسترخاء و الانفصال الذهني مقابل اربع اسلوبا غير دال.

دراسات اجنبية:دراسة تانيكول (1988): بعنوان العلاقة بين الضغوط و وجهة الضبط و الانجاز لطلبة الثانوية العامة و مدى اختلاف الجنس حيث هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين ضغوط الحياة و وجهة الضبط و الانجاز لدى طلبة الثانوية و مدى اختلاف هذه العلاقة تبعا لاختلاف الجنس حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي على عينة مكونة من (60) طالب و طالبة من طلبة الثانوية العامة حيث تم اختيارهم عشوائيا من مدارس ريفية تتراوح اعمارهم ما بين (17-18) سنة و طبقت الادوات التالية و هي استبانة وجهة الضبط من اعداد ستريكلاند و اختبار احاث الحياة المتغيرة و هو مكون من (43) بندا للاحداث الهامة في الحياة و من نتائج الدراسة ظهور الضغوط المدرسية بصورة اكبر في حياة الطلاب و ذوي الضبط الداخلي تتخضع لديهم ضغوط التوتر و وجود الضغوط بصورة اكبر لدى الاناث.

دراسة اجرت جريفت (1993) دراسة بعنوان " اساليب مواجهة المراهقين لضغوط الاسرة و المدرسة و الانداد" و التي استهدفت التعرف على اهم اساليب مواجهة المراهقين للضغوط الاسرية و المدرسية و الضغوط الخاصة بالانداد (الاصدقاء) و هدفت الدراسة الى معرفة الفروق النمائية و الفرق الخاصة بالنوع فيما يتعلق بأساليب مواجهة المراهقين للضغوط الاسرية و المدرسية و الضغوط الخاصة بالانداد و العلاقة بين اساليب المواجهة و العائد المتحقق لهذه الاساليب حيث تم اجراء هذه الدراسة على عينة مكونة من (375) مراهقا من طلاب المدارس الثانوية حيث استخدمت الدراسة قائمة من اساليب مواجهة الضغوط النفسية و قائمة حصر السلوك و توصلت الدراسة الى ان المراهقين يميلون الى تجنب المواجهة اكثر من ميلهم الى استخدام اساليب المواجهة فيما يتعلق بالضغوط الاسرية و المدرسية بينما يميلون الى استخدام المواجهة فيما يتعلق بضغوط الانداد.

نيم و اخرون (1998) بعنوان "العوامل الشخصية و اساليب المواجهة بين مرضى اضطرابات الضغوط ممن تعرضوا لحوادث الطرق" حيث تهدف الدراسة الى التحقق من العلاقة بين العوامل الشخصية و اساليب المواجهة لدى هؤلاء المرضى و تم اختيار عينة مكونة من (70) مريضا ممن تعرضوا لحوادث المرور و استخدام المنهج الوصفي الارتباطي كما اجريت الدراسة باستخدام استبيان عوامل الشخصية و مقياس المواجهة المتعددة الابعاد و توصلت نتائج الدراسة الى ان عوامل الشخصية تحدد الى درجة كبيرة اساليب مواجهة الضغوط حيث اظهرت العينة التي حصلت على درجات مرتفعة في استبيان عوامل الشخصية درجة كبيرة في مواجهة الضغوط و القدرة على ضبط النفس و التفسير الايجابي للموقف في حين اظهرت العينة التي حصلت على درجات منخفضة في استبيان عوامل الشخصية قدرة اقل على ضبط النفس بالإضافة الى نقد الذات و الانسحاب الاجتماعي.

دراسات جمعت بين الصلابة النفسية و اساليب مواجهة الضغوط النفسية:

دراسات عربية:

دراسة تهيد عادل فاضل البيرقدار (2011): بعنوان "الضغط النفسي و علاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية" حيث هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوي الضغط النفسي و مصادرها لدى طلبة كلية التربية في جامعة موصول و علاقته بمستوي الصلابة النفسية لديهم و قد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي و بلغت عينة الدراسة (843) طالب و طالبة مستخدمة مقياسين الاول الضغط النفسي المعد مسبقا و الثاني لقياس مدى الصلابة النفسية و توصلت الدراسة لعدة نتائج من بينها مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة (79.85) و هذا يشير ان هذه النسبة منخفضة مقارنة مع الوسط الفرضي البالغ (120) و ان معدل الصلابة النفسية لديهم (81.41) و هي نسبة

منخفضة تدل على عدم تمتع العينة بالصلابة النفسية مقارنة مع الوسط الفرضي

دراسة خالد بن محمد (2012): بعنوان الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا و العاديين بمدينة مكة المكرمة" و هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا و العاديين بمكة المكرمة و كذلك التعرف على ترتيب استخدام اساليب مواجهة الضغوط مستخدما المنهج الوصفي الارتباطي المقارن و بلغت عينة الدراسة (200) طالب تم اختيارهم عشوائيا طبقا معتمدا على مقياس الصلابة النفسية (مخيمر 2006) و مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية (الهالي 2009) و توصلت الدراسة لعدة نتائج اظهرت ان مستوى الصلابة النفسية و ابعادها لدى الطلاب المتفوقين اعلى منه لدى العاديين و اظهرت ايضا شغل اساليب المواجهة الايجابية لدى المتفوقين المراتب التالية (1-2-3-8-9-10-14) اما العاديين (3-5-7-11-13-15-16-17).

دراسة عصام عوني سلمان عيسى (2014): بعنوان " الصلابة النفسية و علاقتها بضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الامنية في محافظتي الخليل و بيت لحم" حيث هدفت هذه الدراسة الى التعرف على علاقة الصلابة النفسية بضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الامنية في محافظتي الخليل و بيت لحم و ان كان هناك فروق في متوسطات الصلابة النفسية و ضغوط الحياة تبعا لمتغيرات (المحافظة و سنوات العمل و الحالة الاجتماعية و المؤهل العلمي و العمر و الرتبة و مكان السكن و مستوى الدخل) حيث تكونت عينة الدراسة من (242) عاملا و عاملة من العاملين في المؤسسة الامنية الفلسطينية و تم اختيارهم بطريقة العينة الطبقية العشوائية مستخدما المنهج الوصفي الارتباطي معتمدا على مقياس الصلابة النفسية و مقياس ضغوط الحياة و قد اظهرت النتائج ان درجة الصلابة النفسية جاءت بدرجة مرتفعة كما تبين ان بعد الالتزام جاء في

المرتبة الاولى ثم بعد التحدي ثم بعد التحكم و جميعها جاءت بدرجة مرتفعة كما تبين انه لا توجد فروق في متوسطات الصلابة النفسية تبعا للمتغيرات كما تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات ضغوط الحياة تبعا لمتغير المحافظة و سنوات العمل و الحالة الاجتماعية و المؤهل العلمي و العمر و الرتبة العسكرية و مكان السكن بينما تبين وجود فروق في بعد الضغوط الصحية تبعا لمتغير المحافظة لصالح المبحوثين العاملين في محافظة الخليل.

دراسات اجنبية:دراسة ميتشل (1989):دراسة بعنوان " اثر الصلابة النفسية و

التقييم المعرفي للضغوط في اختيار استراتيجيات المواجهة" حيث هدفت هذه الدراسة لمعرفة اثر الصلابة النفسية و التقييم المعرفي على احداث الحياة و تكونت عينة الدراسة نت (165) طالبا من طلبة البكالوريا في التمريض مستخدما المنهج الوصفي الارتباطي و طبق عليهم مقياسان للصلابة النفسية و هما الطبعة الثالثة لمقياس الصلابة النفسية و قائمة النظرات الشخصية و قد اشارت النتائج الى عدم وجود ارتباط بين الصلابة و التقييم المعرفي للأحداث بانها مثيرة للتحدي و وجود ارتباط عكسي بين الصلابة و تقييم الاحداث بانها مثيرة للتهديد و وجود ارتباط ايجابي بين الصلابة و استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكل.

دراسة ستفنسون (1990):بعنوان " الصلابة النفسية و علاقتها

باستراتيجيات المواجهة" حيث هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية و استراتيجيات المواجهة و تكونت عينة الدراسة من (147) فردا من الذكور العاملين في البنوك و المحاماة و اعتمد على المنهج الوصفي الارتباطي مستخدما مقياس الصلابة النفسية و قائمة طرق المواجهة للباحث و قد اسفرت النتائج الى ان هناك علاقة ارتباطية

بين طرق المواجهة و الصلابة و قد كان المحتمون اكثر صلابة و اكثر استخداما
للأسلوب التصدي للمشكلة مقارنة بالعاملين في البنوك.

الخلفية النظرية: تبرز أهمية دراسة الاتجاهات النظرية المفسرة للصلابة النفسية بهدف

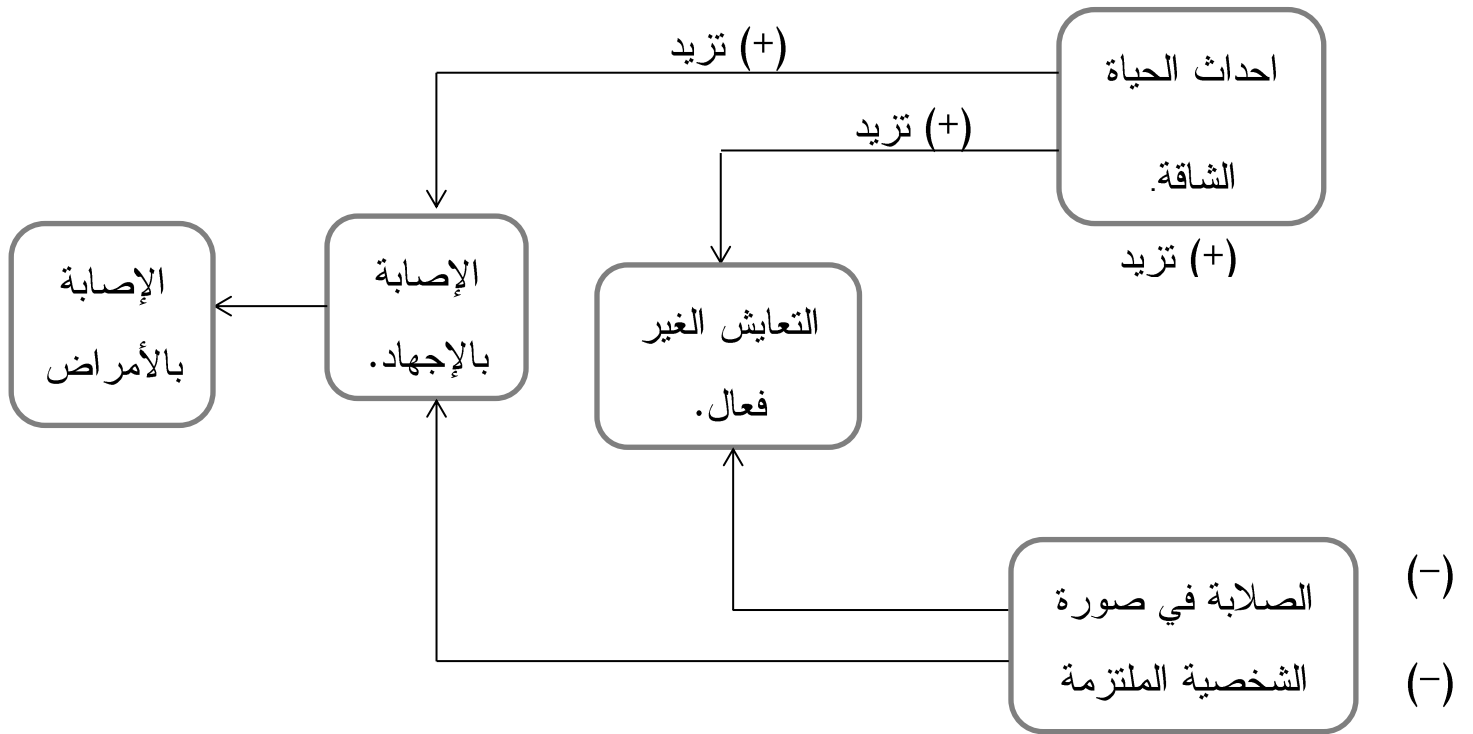
فهم وتفسير وتقييم المشكلات السلوكية و للتنبؤ بتلك المشكلات المتوقع حدوثها وصولا
ليتم ضبطها و تعديلها في نهاية المطاف وفي ما يلي

النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

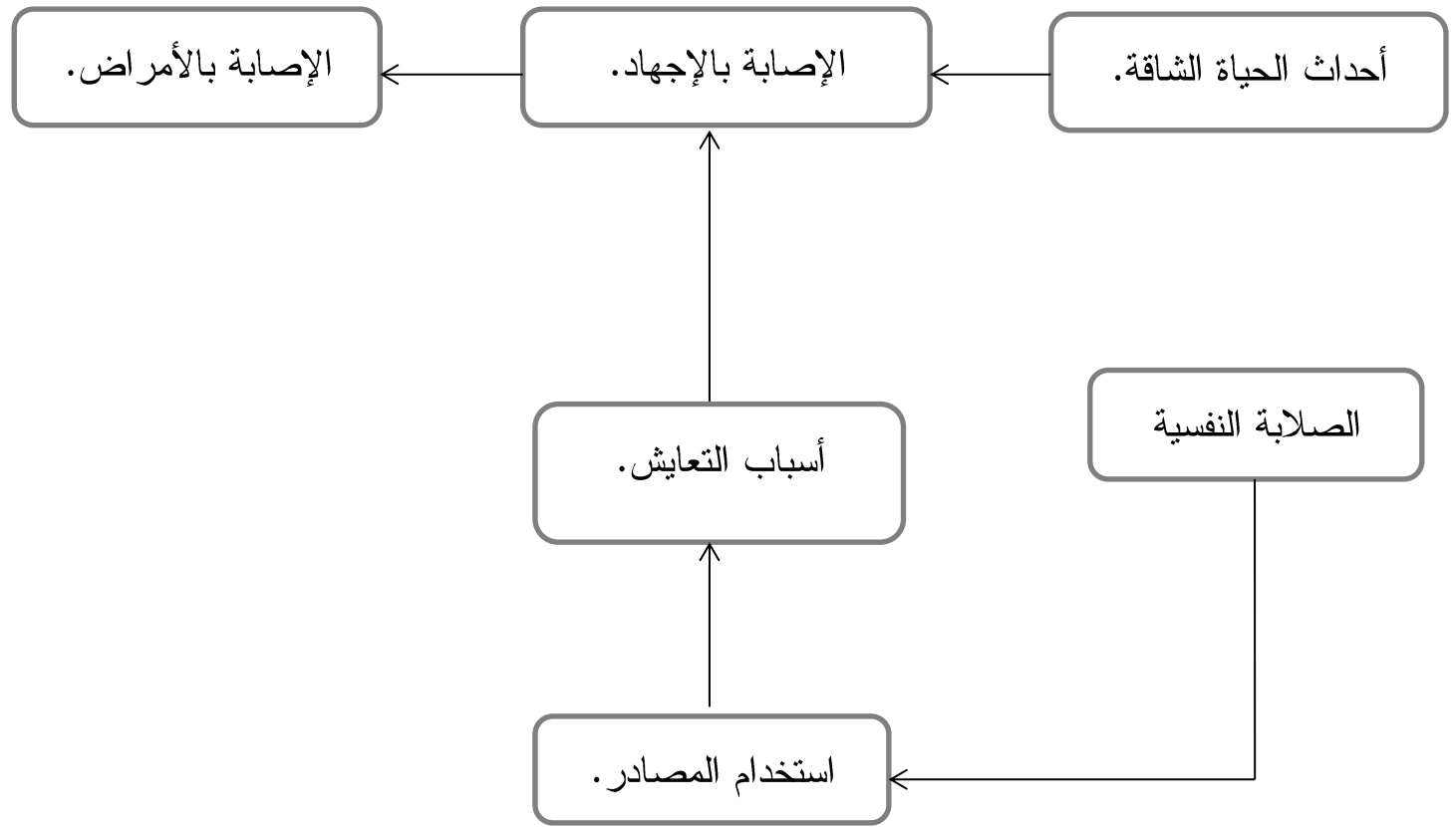
نظرية كوبازا (1983): تعتبر كوبازا اول من قدمت نظرية رائدة في مجال الوقاية من

الاضطرابات النفسية و الجسمية و قد اعتمدت في صياغة نظريتها على عدد من الاسس
النظرية و التجريبية(العافي, 2012, ص 20)

حيث تمثلت الاسس النظرية في آراء بعض العلماء امثال فرانكال و ماسلو و روجرز و
التي اشارت الى ان وجود هدف للفرد او معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الاولى على
قدرته على استغلال امكاناته الشخصية و الاجتماعية بصورة جيدة. و طرحت كوباسا
الافتراض الاساسي لنظريتها و القائل بان التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد امرا
ضروريا بل حتمي لابد منه لارتقاء الفرد و نضجه الانفعالي و الاجتماعي و ان المصادر
النفسية و الاجتماعية الخاصة لكل فرد قد تقوى و تزداد عند التعرض لهذه الاحداث و من
ابرز هذه المصادر الصلابة النفسية و مؤشراتنا الثلاثة و هي الالتزام و التحكم و
التحدي.(دريريم, 2016, ص 43).



الشكل (1) :التأثيرات المباشرة و غير المباشرة للصلابة النفسية & kobassa (maddi :1982, 169-172)



الشكل (2): التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة النفسية (Kobassa & Puccetti 1983 : 216)

نظرية لازاروس (1961): يعد نموذج لازاروس من أهم النماذج التي اعتمدت عليها نظرية كوبازا حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بثلاث عوامل و هي:

- البيئة الداخلية للفرد.

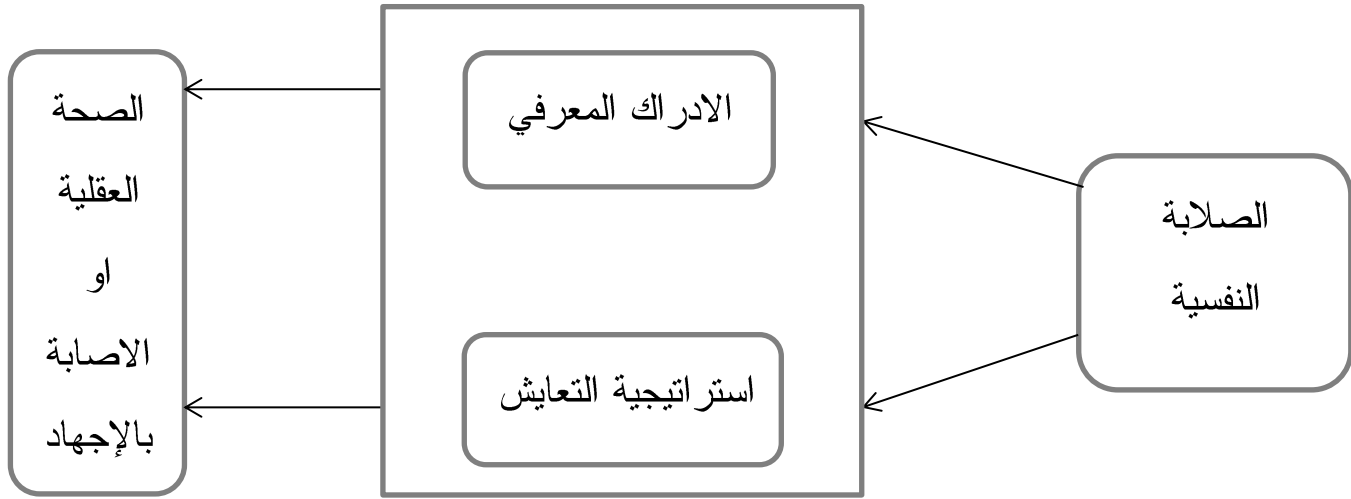
- الأسلوب الإدراكي المعرفي.

- الشعور بالتهديد و الاحباط.

كما ذكر لازاروس ان حدوث خبرة الاحداث الضاغطة يحددها في المقام الاول طريقة

ادراك الفرد للحدث و اعتباره موقفا قابلا للتعايش تشمل عملية الادراك الثانوي طريقة تقييم الفرد لقدراته الخاصة و تحديد لمدى كفاءته في تناول المواقف الصعبة. فتقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي و الجزم بضعفها و عدم ملائمتها مع المواقف الصعبة امر يشعره بالتهديد و هو يعني ان لازاروس توقع حدوث الضرر سواء البدني او النفسي و يؤدي الشعور بالتهديد بدوره الى الشعور بالاحباط متضمنا الشعور بالخطر او بالضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل (المرجع السابق ص96) .

النموذج فنك (1993) المعدل لنظرية كوباسا: قدم هذا التعديل من خلال دراسته التي اجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية و الادراك المعرفي و التعايش الفعال من ناحية اخرى على عينة قوامها (167) جنديا و اعتمد الباحث على المواقف الشاقة و الواقعية في تحديه لدور الصلابة النفسية حيث قام بقياس متغير الصلابة و الادراك المعرفي للمواقف الشاقة و التعايش معها قبل و بعد انتهاء الفترة التدريبية و توصل الى ارتباط بعد الالتزام و التحكم بالصحة العقلية الجيدة للأفراد فارتبط الالتزام جوهريا بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد و استخدام استراتيجيات التعايش الفعالة خاصة استراتيجية ضبط الانفعال في حين ارتبط بعد التحكم ايضا ايجابيا بالصحة العقلية من خلال ادراك الموقف على انه اقل مشقة و استخدام استراتيجية حل المشكلات للتعايش (عودة, 2010, ص 81) و قد اوضحت نتيجة فنك الى مفهوم الصلابة النفسية الى بعدين الالتزام و التحكم على عكس ما اشارت اليه كوبازا بثلاثية الابعاد الالتزام و التحكم و التحدي.



الشكل (3) نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة و كيفية مقاومتها
(Floriar, Mikulince taubman, 1995 : 687-695)

نظرية مادي (1985): يؤكد مادي ان الانسان في كل مواقفه يختار الماضي المعروف او المستقبل المجهول فان اختار الانسان المستقبل بما يحمله من امال غير معروفة يصاحبه القلق لان ما من سبيل للتأكد مما سيحدث عندما يجد الانسان نفسه في خضم بحر لم يبحر فيه أحد من قبل وهذا القلق لا بد من تحمله لان تجنبه يعني ضياع فرصة النمو اما اذا اختار الانسان الماضي المألوف بتجنبه القلق سقط في الذنب الوجودي

لإضاعة فرص النمو و اثراء الحياة. (بوجمعة و اخرون, 2019, ص 17) و تنص النظرية على ان تراكم الاحداث الضاغطة يسبب زيادة التوتر الذي يمكن ان يظهر لدى الفرد في شكل ردود افعال كسرعة التهيج و القلق و استمرار هذه الحالة يمكن ان يخلق اعراض مرضية تظهر في شكل اعراض جسدية و عقلية كل هذه المتغيرات المتمثلة في الاحداث الضاغطة و التوتر و الاعراض المرضية كان لها الاثر في وصف الباحثين شخصية اطلقوا عليها الصلابة النفسية و اعتبروها كمتغير وسيط في هذه العلاقة أي بين الضغوط و المرض و من جهة اخرى كإحدى المصادر المهمة و المؤثرة في التعامل مع الضغوط. (يوسفي, 2013, ص 125)

النظريات المفسرة للضغوط النفسية: اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط النفسي طبقا لاختلاف الاطر النظرية التي تبنتها نجد اهم هذه النظريات.

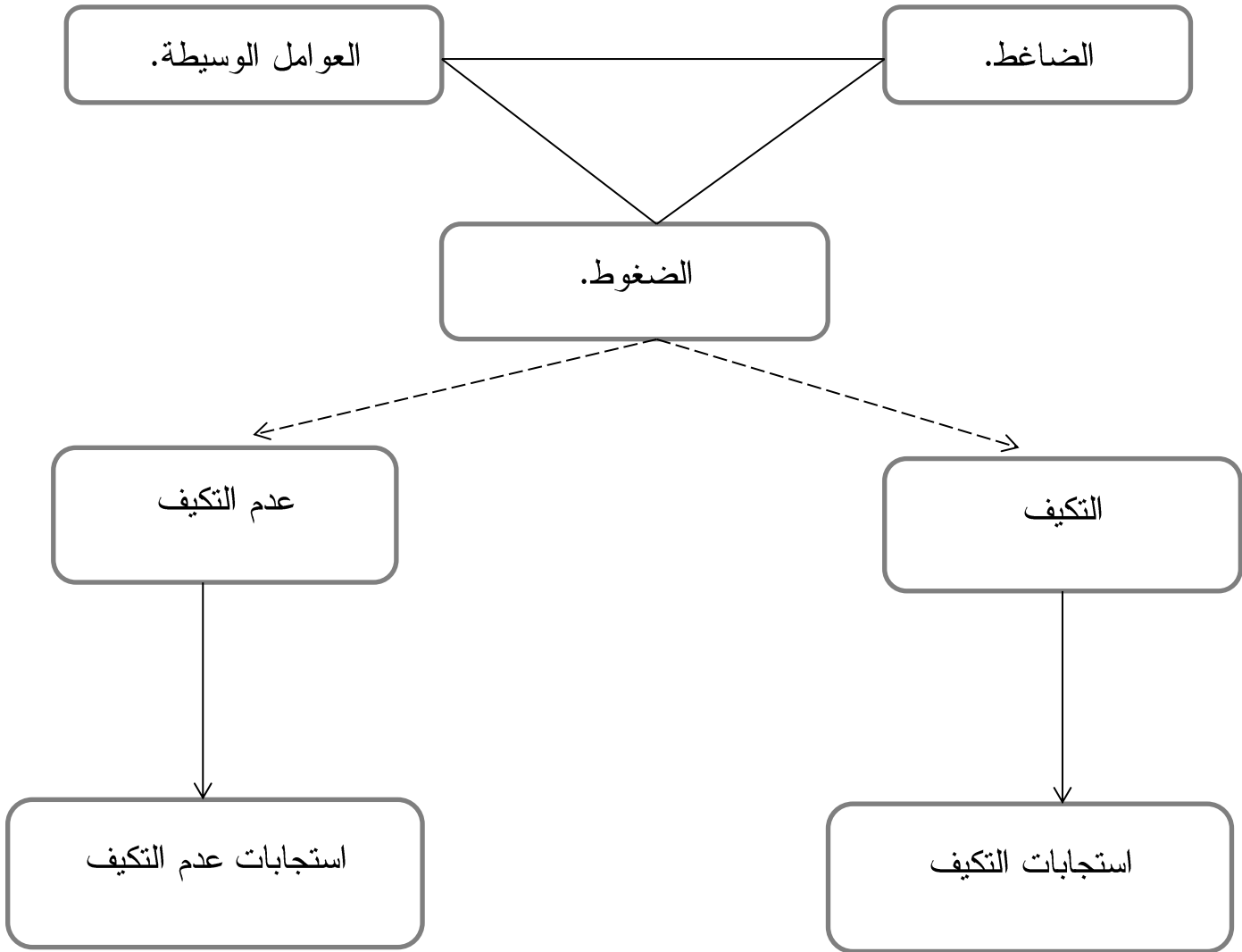
نظرية هانز سيللي:

كان هانز بحكم تخصصه كطبيب متأثرا بتفسير الضغط تفسيراً فيسيولوجياً و تتطرق نظريته من مسلمة ترى ان الضغط متغير غير مستقل و هو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص و يضعه على اساس استجابته للبيئة الضاغطة و حدد سيللي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط (مراحل التكيف العام) هي :

1- الفرع : يظهر فيه الجسم تغيرات و استجابات تتميز بها درجة التعرض للمبدئ الضاغط و بسبب هذه التغيرات تقل مقاومة الجسم و يصبح الضغط شديداً.

2- المقاومة: تحدث في حالة يكون التعرض للضاغط متلامزماً مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الاولى و تظهر تغيرات اخرى تدل على التكيف.

3- الإجهاد: يكون فيها الجسم متكيفا, غير ان الطاقة الفورية تكون قد استنفدت و اذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة و مستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها امراض التكيف.



الشكل(4): تخطيط عام لنظرية سيللي (سيد عثمان, 2001, ص 99)

نظرية سبيلجر:

- يرى ان للضغوط دورا مهما في اثاره الاختلافات على مستوى الدوافع كل حسب ادراكه للضغوط و تتحدد نظريته في ثلاث محاور: الضغط و القلق و التعلم.
- و في ضوء هذه المحاور يحدد محتوى النظرية مايلي :
- التعرف على طبيعة الضغوط في المواقف المختلفة.
 - قياس مستوى القلق الذي ينتج عن الضغوط.
 - قياس الفروق الفردية في الميل للقلق توفير السلوك المناسب للتغلب على القلق.
 - تحديد مستوى الاجابة.و تركز هذه النظرية على المواقف المتعلقة بالموقف الضاغط و ادراك القلق و من هنا تربط شدة المثير و مدى ادراك الفرد له (مزين و سطايجي , ص18)

نظرية موراي Muray:

- يعتبر ان الضغط يمثل المحددات المؤثرة و الجوهرية للسلوك في البيئة و يميز بين نوعين من الضغوط في نظريته هما:
- ضغط بيتا: يشير الى دلالات الموضوعات البيئية و الاشخاص كما يدركها الفرد
 - ضغط الفا: يشير الى خصائص الموضوعات البيئية كما هي (عثمان, 2001, ص100)

الفصل الثاني

الإطار المنهجي للدراسة

- منهج الدراسة
- الدراسة الاستطلاعية
- الدراسة الأساسية
- عينة الدراسة الأساسية
- أدوات الدراسة
- الأساليب الإحصائية

يتضمن هذا الفصل وصفا للإجراءات المنهجية التي أتبعتم لتحقيق أهداف الدراسة والتحقق من فرضياتها، بداية بتحديد المنهج المناسب للدراسة و تحديد مجتمع وعينة الدراسة الاستطلاعية والأساسية، وأدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية، وتحديد الأساليب الإحصائية.

منهج الدراسة:

كما نعلم ان لكل دراسة منهج متبع و في دراستنا اعتمدنا على المنهج الوصفي الارتباطي, حيث ان البحوث الارتباطية تدرس العلاقة الممكنة بين المتغيرات دون محاولة التأثير على تلك المتغيرات و بالرغم من ان البحوث الارتباطية لا تستطيع تحديد اسباب العلاقات الا انها تستطيع ان تقترح تلك الاسباب. (بن

محمد,2000,ص271) فالبحوث الوصفية الارتباطية

تهدف الى اكتشاف و وصف قوة الارتباط بين المتغيرات المختلفة.

(موفق,2011,ص59)

دراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بخطواتها العلمية البوابة الاولى للدخول الى الجانب الميداني فالحاجة الى اجرائها تعتبر خطوة منهجية اساسية بما تتضمنه من وصف دقيق للعينة التي اجريت عليها الدراسة و وصف ادوات القياس التي تم استخدامها. فالدراسة الاستطلاعية تسبق العمل الميداني، فهي تهدف لقياس الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق، ومن أهم أهدافها :

— معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.

— وضوح البنود وملاءمتها لمستوى العينة وخصائصها.

_____ التأكد من الخصائص السيكو مترية للمقياس المستخدم. و قد طبقنا دراستنا على عينة عشوائية للطلبة الجامعيين الدارسين بقسم علم النفس بالتخصصات (علم النفس العيادي, علم النفس عمل و تنظيم) حيث كان حجم عينة الدراسة الاستطلاعية (15) طالب و طالبة في جامعة المسيلة محمد بوضياف مستخدمين مقياسين: الصلابة النفسية من اعداد مخيمر 2002 و مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية.

الدراسة الأساسية:

لقد طبقنا في دراستنا الاساسية كما وسبق الذكر المنهج الوصفي معتمدين على مقياسين الا وهما مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية ومقياس الصلابة النفسية على عينة عشوائية قدر حجمها (85) طالب وطالبة يدرسون في جامعة المسيلة محمد بوضياف موزعين بين تخصص علم النفس العيادي وعلم النفس عمل وتنظيم وعلم النفس.

عينة الدراسة:

هي عبارة عن نموذج يشمل جانبا أو أجزاء من وحدات المجتمع الأصلي المعني بالبحث تكون ممثلة له بحيث تحمل صفاته المشتركة وهذا النموذج أو الجزء يغني الباحث عن دراسته كل وحدات ومفردات المجتمع الأصلي خاصة في حالة صعوبة أو استحالة دراسة كل تلك الوحدات (عامر قنديلجي, 2009,ص155)

مجتمع الدراسة:

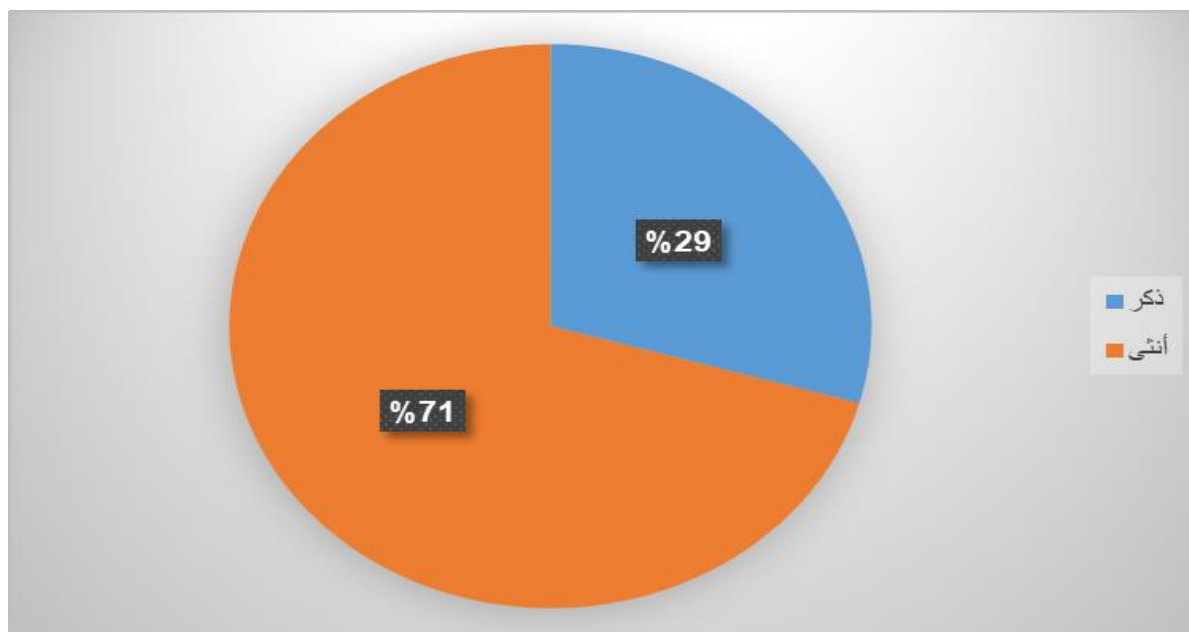
اختيرت عينة الدراسة بطريقة عشوائية نظرا لان البيانات والمعلومات المراد جمعها بغرض تحقيق اهداف لبحث الحالي تتلاءم مع عينة الدراسة حيث كان حجم العينة الاجمالي(100) طالب وطالبة وتم تقسيمهم الى 15 طالب وطالبة في الدراسة الاستطلاعية و85 طالب و طالبة في الدراسة الاساسية، و قد كانت عينة الدراسة مكونة من طلبة دارسين في علم النفس العيادي و علم النفس عمل و تنظيم.

الجنس:

الجدول رقم (1) يمثل توزيع افراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

النسب المئوية	التكرارات	الجنس
29,4%	25	نكر
70,6%	60	انثى
100%	85	المجموع

من خلال الجدول اعلاه و بالنظر الى تكرارات افراد عينة الدراسة و البالغ حجمهم اجمالا (85) فردا، نلاحظ ان حجم الذكور بلغ (25) بنسبة 29,4% اما حجم الاناث فقد بلغ (60) بنسبة 70,6%.



الشكل رقم (5): يمثل توزيع نسب افراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

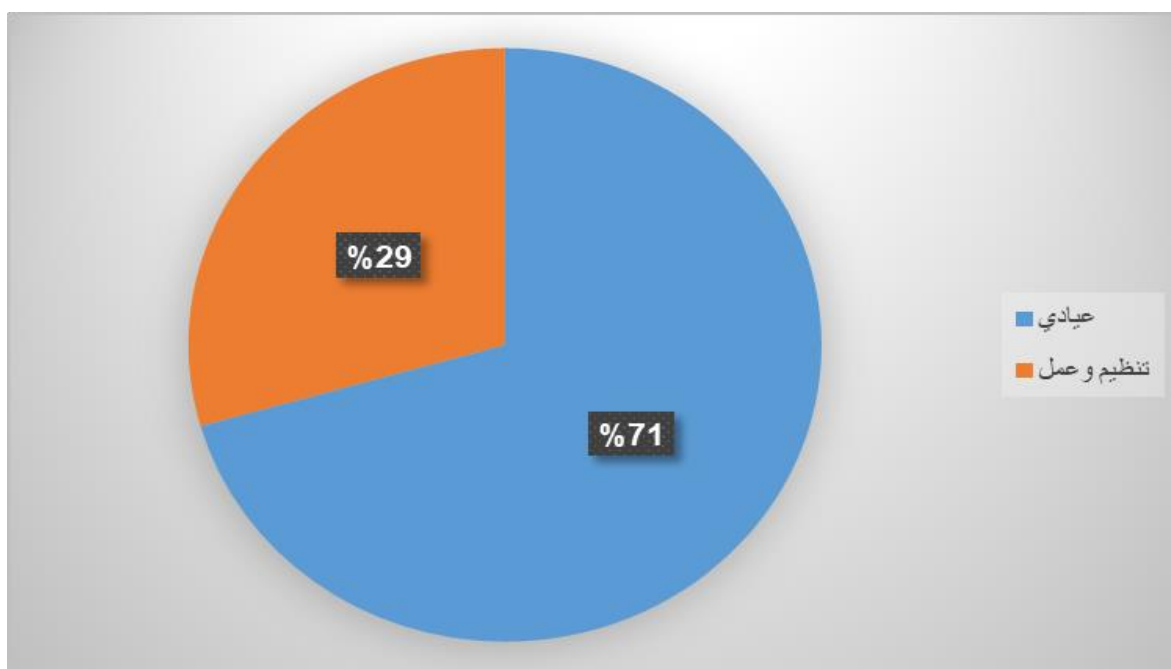
التخصص:

الجدول رقم (2): يمثل توزيع افراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص

التخصص	التكرارات	النسب المئوية
علم النفس العيادي	60	70,6%
علم النفس عمل و تنظيم	25	24,4%
المجموع	85	100%

من خلال الجدول اعلاه و بالنظر الى تكرارات افراد عينة الدراسة و البالغ حجمهم اجمالا (80) فردا، نلاحظ ان حجم ذوي التخصص علم النفس العيادي بلغ 60 اي بنسبة 70,6% أما حجم ذوي التخصص علم النفس عمل و تنظيم فقد بلغ عددهم 25 و بنسبة 24,4%, كما هو موضح في الشكل التالي:

الشكل رقم (6): يمثل نسب افراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص



ادوات الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا على المقاييس كأداة لجمع المعلومات او البيانات و التي تتناسب مع طبيعة المنهج الوصفي القائم على الاستكشاف و التنبؤ و هو المنهج الذي تعتمد عليه الدراسة الحالية و هذه الاخيرة تضمنت الادوات التالية:

- مقياس الصلابة النفسية من اعداد مخيمر 2002

- مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية

وصف مقياس الصلابة النفسية:

إعداد مخيمر (2002):

مقياس يعطي تقديرا كميا للصلابة النفسية, حيث ان المقياس مكون من (47) عبارة ركزت على جوانب الصلابة النفسية للفرد لكن استخدمنا (36), و يتكون المقياس من ثلاث مؤشرات:

الالتزام: و هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه و اهدافه و قيمه, و

هذا البعد يتكون من: (16) عبارة و رقمها في المقياس من (1) الى (16)

التحكم: و معناه اعتقاد الفرد بأن بإمكانه ان يكون له تحكم فيما يلقاه من احداث, و هذا

البعد تكون من (10) عبارة و رقمها من (18) الى (26)

التحدي: اي اعتقاد الفرد بأن كل ما يحدث له من تغيير علي جوانب حياته هو امر

ضروري للنمو اكثر من كونه تهديدا له, مما يساعده على المبادأة و معرفة المصادر

النفسية و الاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط و هذا البعد يتكون من (10) و

رقمها من (27) الى (36)

الخصائص السيكومترية للاستبيان الصلابة النفسية

1- الصدق والثبات مقياس الصلابة النفسية:

-الصدق:

1-طريقة الاتساق الداخلي: تم حساب صدق المقياس عن حساب الاتساق الداخلي عن

طريق حساب ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس

-أولاً: الطريقة الأولى حساب ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس الاجهاد النفسي

الجدول رقم (3) يوضع العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية.

أبعاد مقياس الصلابة النفسية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الالتزام	0,815**	0,01
التحكم	0,629*	0,05
التحدي	0,775**	0,01

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد مقياس الصلابة النفسية كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) و ($\alpha = 0,05$)، حيث بلغت جميعها على التوالي: (0,77/0,62/0,81) وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس الصلابة النفسية.

-الثبات:

1-معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي: تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا

المقياس فتحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (4): يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	أبعاد المقياس والدرجة الكلية
16	0,624	الالتزام
10	0,630	التحكم
10	0,686	التحدي
36	0,712	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الصلابة النفسية بلغت على التوالي (0,62/0,63/0,68) بينما بلغ معامل ألفا كرونباخ مقياس الصلابة النفسية ككل (0,71) وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات المقياس، وهذا يعني أن مقياس الصلابة النفسية يتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحاً للتطبيق في الدراسة الأساسية.

مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية:

مقياس يعطي تقديراً كمياً للضغوط النفسية، حيث ان المقياس مكون من (20) عبارة ركزت على جوانب الضغوط النفسية للفرد ، حيث يتم وضع علامة (X) امام : موافق او محايد او غير موافق بعد قراءة العبارة.

الخصائص السيكومترية للاستبيانالضغوط النفسية

1-الصدق والثبات مقياس الضغوط النفسية:

-الصدق:

1-طريقة الاتساق الداخلي: تم حساب صدق المقياس بحساب الاتساق الداخلي عن

طريق حساب ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس وعن طريق حساب ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

2-حساب معامل ارتباط عبارات الاستبيان مع الدرجة الكلية للاستبيان:

الجدول رقم (5) مصفوفة ارتباطات عبارات مقياس الضغوط النفسية مع الدرجة الكلية

للمقياس

الدرجة الكلية			الدرجة الكلية			الدرجة الكلية		
,786**	معامل الارتباط	15	,791**	معامل الارتباط	8	,640*	معامل الارتباط	1
0,001	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,010	مستوى الدلالة	
15	حجم العينة		15	حجم العينة		15	حجم العينة	
,718**	معامل الارتباط	16	,870**	معامل الارتباط	9	,876**	معامل الارتباط	2
0,003	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة	
15	حجم العينة		15	حجم العينة		15	حجم العينة	
,815**	معامل الارتباط	17	,606*	معامل الارتباط	10	,786**	معامل الارتباط	3
0,000	مستوى الدلالة		0,017	مستوى الدلالة		0,001	مستوى الدلالة	
15	حجم العينة		15	حجم العينة		15	حجم العينة	
,580*	معامل الارتباط	18	,655**	معامل الارتباط	11	,693**	معامل الارتباط	4
0,024	مستوى الدلالة		0,008	مستوى الدلالة		0,004	مستوى الدلالة	
15	حجم العينة		15	حجم العينة		15	حجم العينة	
,806**	معامل الارتباط	19	,587*	معامل الارتباط	12	,722**	معامل الارتباط	5

0,000	مستوى الدلالة		0,021	مستوى الدلالة		0,002	مستوى الدلالة	
15	حجم العينة		15	حجم العينة		15	حجم العينة	
,791**	معامل الارتباط		,803**	معامل الارتباط		,668**	معامل الارتباط	
0,000	مستوى الدلالة	20	0,000	مستوى الدلالة	13	0,006	مستوى الدلالة	6
15	حجم العينة		15	حجم العينة		15	حجم العينة	
*الارتباط عند 0.05**الارتباط عند 0.01			,700**	معامل الارتباط	14	,806**	معامل الارتباط	7
			0,004	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة	
			15	حجم العينة		15	حجم العينة	

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01=α) حيث تراوحت جميعها بين (0,87) في العبارة (09) و (0,66) في العبارة رقم (06) ماعدا العبارات رقم (18/12/10/01) حيث جاءت دالة عند مستوى دلالة (0,05) وبلغت قيم معاملات ارتباطها مع الدرجة الكلية للمحور (0,58/0,58/0,60/0,64)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس الضغوط النفسية.

-الثبات:

1-معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي: تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا المقياس فتحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (6): يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	المقياس ككل
20	0,954	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول أعلاه أن معامل ألفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية ككل (0,95) وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات المقياس، وهذا يعني أن مقياس الضغوط النفسية يتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحا للتطبيق في الدراسة الأساسية.

الأساليب الإحصائية:

التكرارات والنسب المئوية
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري
المتوسط النظري: تم تحديده بالدرجة 2.
اختبار test - العينتين الاختبار فرضيتي الدراسة
معامل الارتباط بيرسون: لحساب صدق الاتساق الداخلي
معامل ألفا كرونباخ: لحساب الثبات.
اختبار كولموغوروفسميرنوف (Kolmogorov-Smirnov)
واختبار شابير وويلكل للتأكد من طبيعة توزيع البيانات

الفصل الثالث

عرض نتائج الدراسة و مناقشتها

- عرض نتائج الدراسة
- مناقشة نتائج الدراسة

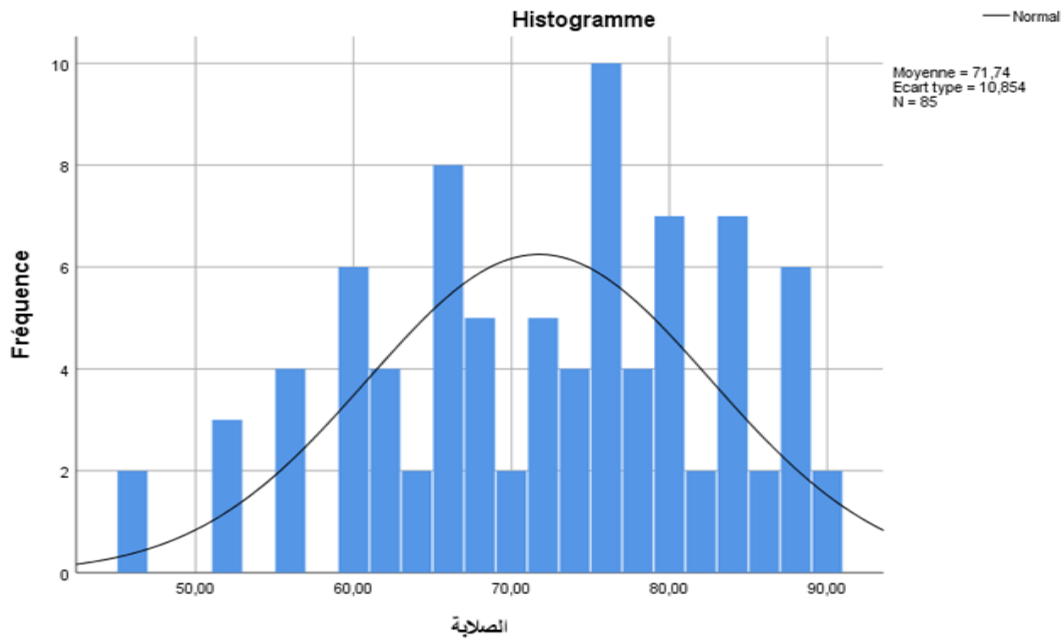
قبل البدا في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الاحصائية المختلفة والملائمة
 وجب أولا التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة الحالية
 والمتمثلة في المتغيرات التالية (متغير الصلابة النفسية -متغير الضغوط النفسية)، والجدول
 التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (7): يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل

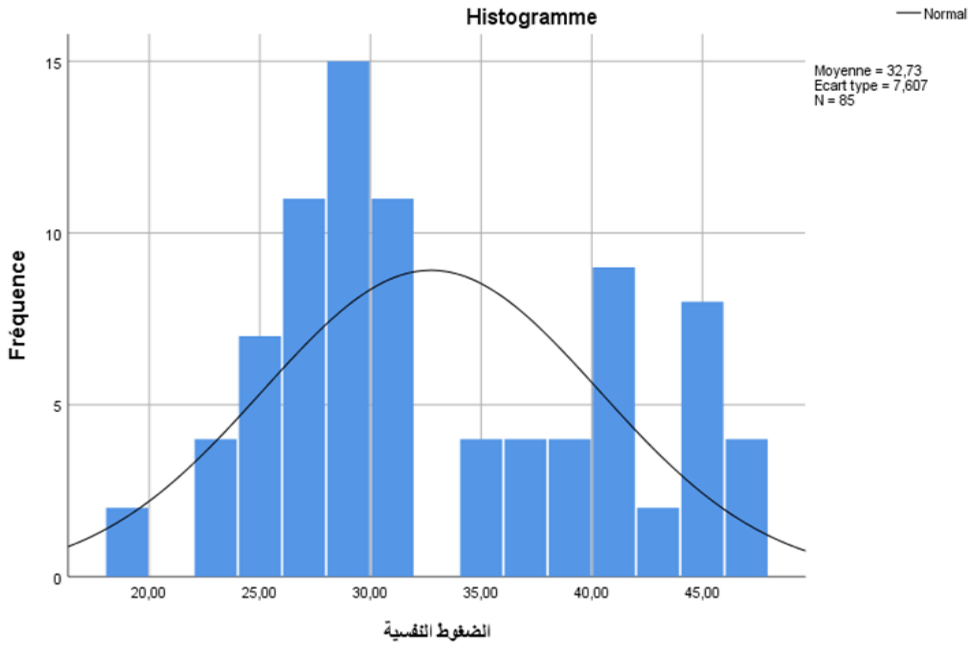
الدراسة

القرار	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			المتغيرات
	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	
دال	0,028	85	0,967	0,035	85	0,100	الصلابة النفسية
دال	0,000	85	0,914	0,000	85	0,205	الضغوط النفسية

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم إختبار
 كولموغوروفسميرنوف، واختبار شابيروا أن كل القيم بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة وهما
 متغير الصلابة النفسية -متغير الضغوط النفسية، جاءت غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا
 (0.05) مما يجرنا إلى القول بأن بيانات المتغيرين تتوزعان توزيعا غير طبيعي وبالتالي
 فإن كل الاساليب الاحصائية التي ستستخدم في معالجة مختلف فرضيات الدراسة الحالية
 هي أساليب بارامترية. كما هو موضح في الاشكال التالية:



شكل رقم (7): يوضح التوزيع الطبيعي لمتغير الصلابة النفسية



شكل رقم (8): يوضح التوزيع الطبيعي لمتغير الضغوط النفسية

2- مناقشة نتائج الدراسة:

- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

نصت الفرضية على أنه: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الالتزام والضغوط النفسية

لدى أفراد عينة الدراسة. وللتحقق من صحة هذا لفرض استخدم معامل ارتباط

سبيرمان Correlation Rho de Spearman للكشف عن قيم معامل لارتباط بين

المتغيرين والجدول رقم (8) يوضح نتائج ذلك.

جدول رقم (8) يوضح قيمة معامل الارتباط بين الالتزام والضغوط النفسية لدى أفراد

عينة الدراسة.

الضغوط النفسية				متغيري الدراسة
القرار	مستوى الدلالة	معامل الارتباط سبيرمان Spearman	حجم العينة	
دال احصائيا عند $(\alpha=0.01)$	0,000	$-0,801^{**}$	85	الالتزام

ويتبين من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط سبيرمان بين الدرجة الكلية لمحور الالتزام والضغوط النفسية حيث بلغت ($-0,801^{**}$) هي قيمة قوية عالية وسلبية و دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، بمعنى كلما زاد مستوى الالتزام قل مستوى الضغوط النفسية، وعليه نستنتج وجود علاقة عكسية بين متغيري الدراسة وعليه نرفض الفرضية الصفرية التي نصت على عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الالتزام والضغوط النفسية وقبول الفرضية البحثية التي تؤكد وجود علاقة بين الالتزام والضغوط النفسية ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

2- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

نصت الفرضية على أنه: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التحكم والضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

وللتحقق من صحة هذا لفرض استخدم معامل ارتباط سبيرمان Rho de Spearman Correlation للكشف عن قيم معامل ارتباط بين المتغيرين والجدول رقم (9) يوضح نتائج ذلك.

جدول رقم (9) يوضح قيمة معامل الارتباط بين التحكم والضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

الضغوط النفسية				متغيري الدراسة
القرار	مستوى الدلالة	معامل الارتباط سبيرمان Spearman	حجم العينة	
دال احصائياً عند $\alpha=0.01$	0,000	$-0,366^{**}$	85	التحكم

ويتبين من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط سبيرمان بين التحكم والضغوط النفسية حيث بلغت $(-0,366^{**})$ هي قيمة ضعيفة وسلبية و دالة احصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha=0.01)$ ، بمعنى كلما زاد مستوى التحكم قل مستوى الضغوط النفسية، وعليه نستنتج وجود علاقة عكسية بين متغيري الدراسة وعليه نرفض الفرضية الصفرية التي نصت على عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين التحكم والضغوط النفسية وقبول الفرضية البحثية التي تؤكد وجود علاقة بين التحكم والضغوط النفسية ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%

3- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

نصت الفرضية على أنه: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التحدي والضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

وللتحقق من صحة هذا لفرض استخدم معامل ارتباط سبيرمان Rho de Correlation Spearman للكشف عن قيم معامل الارتباط بين المتغيرين والجدول رقم (10) يوضح نتائج ذلك.

جدول رقم (10) يوضح قيمة معامل الارتباط بين التحدي والضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

الضغوط النفسية			متغيري الدراسة
القرار	مستوى الدلالة	معامل الارتباط سبيرمان Spearman	
دال احصائيا عند $(\alpha=0.01)$	0,000	$-,595^{**}$	التحدي

ويتبين من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط سبيرمان بين التحدي والضغوط النفسية حيث بلغت $(-,595^{**})$ هي قيمة قوية ومتوسطة وسلبية و دالة احصائيا عند

مستوى الدلالة $(\alpha=0.01)$ ، بمعنى كلما زاد مستوى التحدي قل مستوى الضغوط

النفسية، وعليه نستنتج وجود علاقة عكسية بين متغيري الدراسة وعليه نرفض الفرضية

الصفريية التي نصت على عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التحدي والضغوط

النفسية وقبول الفرضية البحثية التي تؤكد وجود علاقة بين التحدي والضغوط النفسية ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

نصت الفرضية على أنه: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية

والضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة. وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم

معامل ارتباط سبيرمان للكشف عن قيم معامل لارتباط بين المقياسين والجدول رقم (11) يوضح نتائج ذلك.

جدول رقم (11) يوضح قيمة معامل الارتباط بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

الضغوط النفسية				متغيري الدراسة
القرار	مستوى الدلالة	معامل الارتباط سبيرمان Spearman	حجم العينة	
دال احصائيا عند $(\alpha=0.01)$	0,000	-0,769**	85	الصلابة النفسية

ويتبين من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط سبيرمان بين الصلابة

النفسية والضغوط النفسية بلغت (-0,769**) قيمة قوية عالية وسلبية و دالة احصائيا عند

مستوى الدلالة $(\alpha=0.01)$ ، بمعنى كلما زاد مستوى الصلابة النفسية قل مستوى

الضغوط النفسية ،وعليه نستنتج وجود علاقة عكسية بين متغيري الدراسة وعليه نرفض الفرضية الصفرية التي نصت على عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية وقبول الفرضية البحثية التي تؤكد وجود علاقة بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%

خاتمة

خاتمة:

في ضوء ما تقدم فإن الدراسة شملت طلاب علم النفس وهم فئة مهمة كونها تضم نخبة المجتمع حيث عمدت الطلبة الى الكشف عن متغير مهم من متغيرات الشخصية ألا وهو فاعلية الصلابة النفسية في إدارة الضغوط النفسية وهو متغير أساسي في الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي للطلاب. فالكشف عن وجود و تحليل العوامل التي تؤثر في استخدام أساليب للتعامل مع المواقف الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين بقسم علم النفس يمكن الأسرة بالدرجة الأولى من مساعدة الطالب على تأكيد الذات من ناحية و النجاح في علاقته الشخصية من ناحية أخرى.

المراجع

قائمة المراجع :

1. بوجمعة حافظ و اخرون (2019/2018), مؤشرات الصلابة النفسية لدى المرضى الراشدين المصابين بداء السكري دراسة ميدانية اكلينيكية لثلاث حالات مقيمة بمدينة المسيلة, مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في شعبة علم النفس, جامعة المسيلة.
2. خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي, (2012), الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا و العاديين بمدينة مكة المكرمة, درجة ماجستير في علم النفس, قسم علم النفس, جامعة ام القرى.
3. دري ريم (2016), الصلابة النفسية لدى الممرضين المناوبين ليلا مذكرة لنيل شهادة الماستر, قسم علم النفس جامعة المسيلة.
4. عامر قندلجي (2009), إيمان السامرائي البحث العلمي الكمي والنوعي دار البازوري العلمية للنشر و التوزيع, عمان -الأردن.
5. عبد القادر موفق عبد الله, (2011), منهجية البحث العلمي و كتابة الرسائل الجامعية, الطبعة الثانية, دار التوحيد.
6. العساف صالح بن محمد, (2000), المدخل الى البحث في العلوم السلوكية, الطبعة الاولى دار الزهراء.
7. عودة محمد, (2010), الخبرة الصادمة بأساليب التكيف مع الضغوط و المساندة الاجتماعية و الصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة, ماجستير كلية التربية بالجامعة الإسلامية, غزة.

8. العيافي احمد بن عبد الله محمد(2012), الصلابة النفسية و احداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الايتام و العاديين بمدينة مكة المكرمة و محافظة اللي, رسالة ماجستير في الارشاد النفسي, جامعة ام القرى

9. فاروق السيد عثمان, (2001), القلق و ادارة الضغوط النفسية, الطبعة الاولى, دار الفكر العربي, القاهرة.

10. ماجدة بهاء الدين سيد عبيد, (2008), الضغط النفسي و مشكلاته و اثره على الصحة النفسية, الطبعة الاولى, دار الصفاء, عمان.

11. مزين فاطمة و سطاحي خديجة, (2018.2019), اساليب مواجهة الضغوط النفسية و علاقتها بالعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة الاولى ثانوي, شهادة ماستر في علم النفس المدرسي, قسم العلوم الاجتماعية و الانسانية, جامعة اكلي محند اولجاج, البويرة.

12. نهى عبد الرحمان أبو الفتوح, (2014), الصلابة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة و قلق المستقبل لدى عينة من الطلاب الجامعة, المجلة المصرية للدراسات النفسية, دار المنظومة, مصر

13. يوسف حدة (2013) الصلابة النفسية و علاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى عينة من طالبات الجامعة, دراسة ميدانية بجامعة الحاج لخضر باتنة, مجلة دراسات جامعة الاغواط.

المراجع الأجنبية:

1. Florian, V; Mikulincer, M; and Taubman,O.(1995) .Does hardiness Contribute to mental health during a stressful real life situation? The roles of appraisal and coping. Journal of Personality and Social Psychology, 68 (4).
2. Kopasa .S.C.Maddi .S.R. Paccutti (1985) :Effecttiveness of hardines .exercise and social supportasressourcesagainst .JORNAL of PsychosomatiqueResearch, No : 29.

الملاحق

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
استبيان الصلابة النفسية

أختي الطالبة/ أخي الطالب

بين يديك إستبيان الهدف منه معرفة أرائك في قضية تربوية مهمة بعنوان: "الصلابة النفسية وعلاقتها بإدارة الضغوط النفسية في فترة الحجر المنزلي لدى طلبة جامعة المسيلة"، وعليه نرجو شاكركم الإجابة على فقرات الاستبيان بكل دقة، علما بأن الإجابات تستخدم لغرض البحث فقط.

أ- بيانات شخصية:

1- الجنس: ذكر أنثى

2- التخصص:

كثيرا	متوسطا	قليلًا	لا	العبارات	
				1 قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه و قيمه	الالتزام
				2 معظم أوقاتي استثمرها في أنشطة ذات معنى و فائدة	
				3 اعتقد أن العمل و بذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتنا	
				4 اعتقد أن الحياة كفاح و عمل و ليست حظا و فرصا	
				5 لدي مبادئ و قيم التزم بها و أحافظ عنها	
				6 اعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته	
				7 أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي	
				8 أنا من الذين يرفضون تماما ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح	
				9 اعتقد أن الاتصال بالآخرين و مشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد	
				10 اهتمامي بالأعمال و الأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي	
				11 أبادر بعمل أي شيء اعتقد انه يفيد أسرتي أو مجتمعي	
				12 اهتم بما يحدث حولي من قضايا و إحداث	
				13 إن الحياة المتنوعة و المثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	
				14 اشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين و أبادر إلى مساعدتهم	
				15 اهتم بقضايا أسرتي و مجتمعي و أشرك فيها كلما أمكن ذلك	
				16 ابقي ثابتا على مبادئ و قيمتي حتى إذا تغيرت الظروف	
				17 اتخذ قراراتي بنفسني و لا تملئ علي من مصدر خارجي	
				18 عندما أضع خطتي المستقبلية أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها	
				19 اعتقد أن الكثير من ما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي	
				20 أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي	
				21 اعتقد أن العمل السيئ و غير الناجح يعود إلى سوء التخطيط	
				22 أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها	
				23 اعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري لي من أحداث	
				24 أتوقع التغيرات التي تحدث في الحياة و لا تخيفني لأنها أمور طبيعية	
				25 اخطط لأمور حياتي و لا اتركها للحظ و الصدفة و الظروف الخارجية	
				26 اشعر أنني أتحكم في ما يحيط بي من إحداث	

			27	مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فاني استطيع تحقيق أهدافي
			28	اعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياته
			29	اقتحم المشكلات لحلها و لا انتظر حدوثها
			30	لدي حب استطلاع و رغبة في معرفة الجدد
			31	اعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تنطوي على تحديات و العمل على مواجهتها
			32	أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة
			33	عندما انجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى
			34	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أتق في قدرتي على حلها
			35	أن النجاح الذي أحققه بجهدني هو الذي اشعر معه بالمتعة و الاعتراز و ليس الذي أحققه بالصدفة
			36	اشعر أنني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث

التحدي

مقياس الضغوط النفسية

الرقم	بنود الاستبيان	موافق	محايد	غير موافق
01	تتعبني الامتحانات المستمرة (شهرية ، نصف العام ، آخر العام)			
02	اشعر أنني متعب نفسياً.			
03	اشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف.			
04	اشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي احلم بها.			
05	يضايقني حصول زملائي على درجات اعلي مني في الامتحانات سوا			
06	كتابية او شفوية.			
07	العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية.			
08	يتهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له.			
09	اشعر أنني مهموم دائماً.			
10	اشعر بالتعب الجسدي دون سبب.			
11	أعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة.			
12	يضايقني عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة.			
13	أجد صعوبة في انجاز الواجبات الدراسية.			
14	أجد صعوبة في فهم المقررات الدراسية.			
15	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم.			
16	اشعر بالإرهاق طول الوقت.			
17	تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر.			
18	اشعر بانني غير قادر أن أتحمل أعباء الدراسة.			
19	يفضل الأستاذ بعض الطلبة عن البعض الآخر داخل القسم.			
20	أخاف من الفشل الدراسي.			

المسيلة في : 06/2021

إلى السيد: رئيس قسم علم النفس

الموضوع: تسهيل مهمة إجراء الدراسة الميدانية

تحية عطرة وبعد ...

في إطار إنجاز دراسة ميدانية (مذكرة تخرج) لطلبة السنة الثالثة ليسانس

التخصص: علم النفس العملي

الشعبة: العلوم الاجتماعية

نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل مهمة الطالب (ة) المذكور (ة) أدناه وتقديم المساعدة الممكنة واللازمة في حدود أغراض

البحث العلمي، وما يسمح به القانون، وهذا على مستوى المصالح التي تشرفون عليها.

عنوان الدراسة: الصلابة النفسية وعلاقتها بإدارة الضغوط النفسية في عصر
الحبر المتري لدى طلبة جامعة المسيلة.
المشرف: م. زويجي سمير

1- اسم ولقب الطالب: شيداي ابراهيم . رقم التسجيل 181835076695

2- اسم ولقب الطالب: سديانغيسة رقم التسجيل 18183508094

2- اسم ولقب الطالب: بولنواخولة رقم التسجيل 18183508281

في الفترة الممتدة من : 2021/ / إلى غاية 2021/ /

في الأخير لكم منا أسى عبارات التقدير والاحترام.

نائب العميد المكلف بالبحث العلمي

رئيس القسم

علم النفس

Téléphone / Fax

(213) 0355353054

قسم علم النفس . الهاتف / الفاكس

E-mail

univ28psy@yahoo.com

البريد الإلكتروني



Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and
Student Issues

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
الرقم: 2021/

تصريح شرعي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضى ادناه :

السيد(ة): ش. دايم راحنية

الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: M9990995033310005

الصادرة بتاريخ: 2017.11.16 عن دائرة: المسيلة

المسجل بكلية: العلوم الاجتماعية والإنسانية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي تحت رقم التسجيل: 181835076690

والمكلف بإنجاز اعمال بحث(مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه).

عنوانها: الصحة النفسية وعلاقتها بإدارة الحقوق النفسية في فترة الحجر المنزلي لدى طلبة جامعة المسيلة

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة
الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 2021/6/9

امضاء المعني(ة):

[Signature]

المرجع: القرار الوزاري رقم، 933 المؤرخ في، 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.



Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and
Student Issues

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
الرقم: 2021/

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضى ادناه :

السيد(ة): فهدى نفيسة
الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالبة
الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 11999102201026000
الصادرة بتاريخ: 02-02-2017 عن دائرة: بوسعادة
المسجل بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي تحت رقم التسجيل: 181335080924
والمكلف بإنجاز اعمال بحث(مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه).
عنوانها: الملاية النفسية وعلاقتها بإدارة الغفوط
النفسية في فترة الحجر المنزلي لدى الطلبة بجامعة
المسيلة

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة
الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 2021 - 6 - 9

امضاء المعني(ة):
[Signature]

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.



كلية العلوم
الإنسانية والاجتماعية
FACULTY OF HUMANITIES
AND SOCIAL SCIENCES

Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and
Student Issues

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
الرقم: 2021/

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضى ادناه :

السيد(ة): بوزوار حوت

الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 119971 036004370000

الصادرة بتاريخ: 22 - 01 - 2012 عن دائرة: عين الملع

المسجل بكلية: العلوم الآتية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العملي تحت رقم التسجيل: 18.18.35082281

والمكلف بإنجاز اعمال بحث(مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه).

عنوانها: الولاية التقيد وبلادها بإدارة الخوف بالنفس
ني فترة الحجر المنزلي لدى جامعة المسيلة

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة

الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 2021 6 9

امضاء المعني(ة): [Signature]

المرجع: القرار الوزاري رقم، 933 المؤرخ في، 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.

مَجْمَعُ بَحْثَاتِ
مَجْمَعِ بَحْثَاتِ
مَجْمَعِ بَحْثَاتِ