



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علم الاجتماع

الرقم التسلسلي: .....

رقم التسجيل: 1535092224

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص: علم النفس العيادي

بعنوان:

الصمود النفسي وعلاقته بضغط العمل من وجهة  
نظر المربيات بالمركز النفسي البيداغوجي لأقسام  
التربية التحضيرية للتوحد

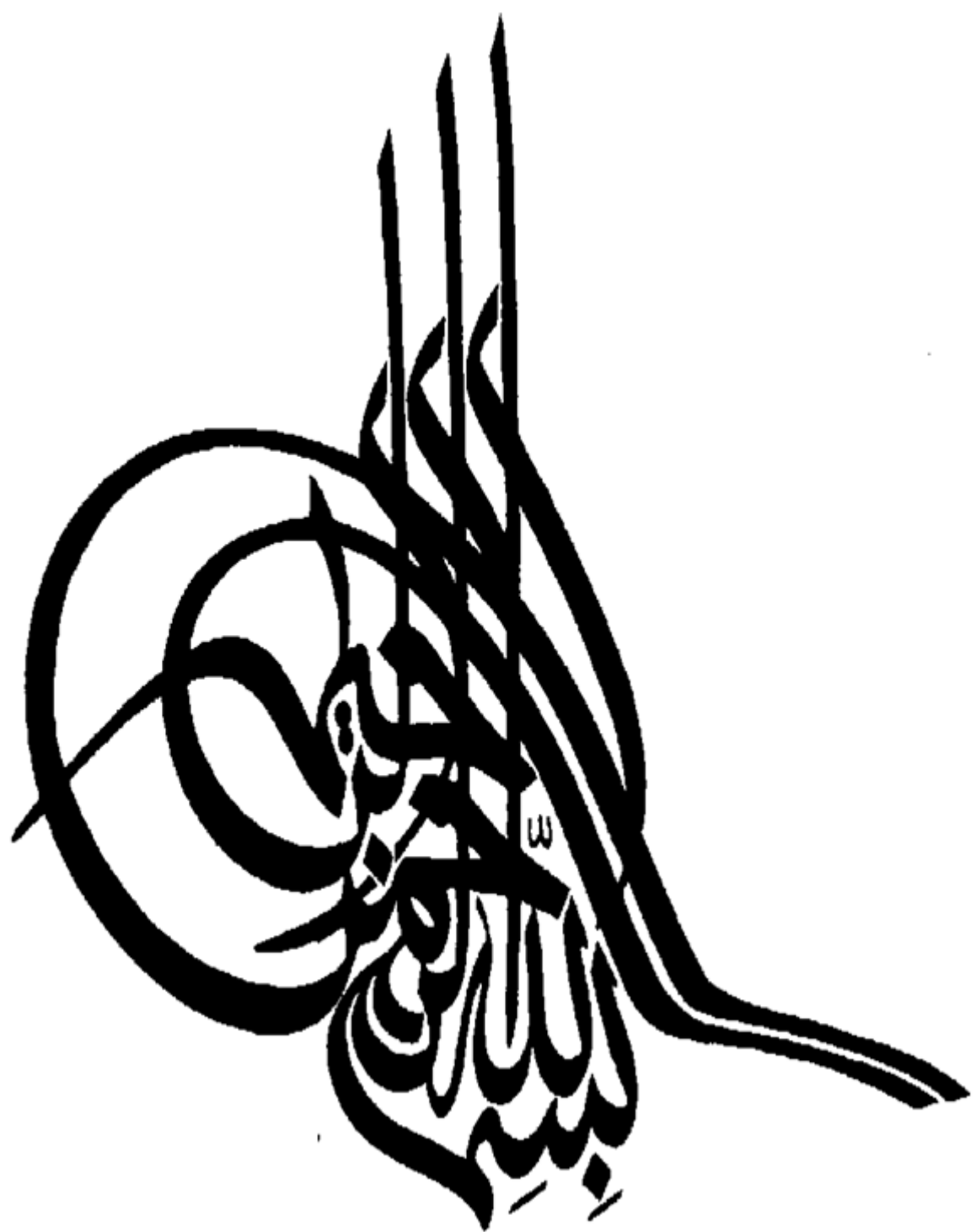
إعداد الطالبة:

مرنيز يمينة

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة الأساتذة:

- |    |                         |               |             |
|----|-------------------------|---------------|-------------|
| د. | الرتبة: أستاذ محاضر (أ) | جامعة المسيلة | رئيسا       |
| د. | الرتبة: أستاذ محاضر (أ) | جامعة المسيلة | مشرفا ومقرا |
| د. | الرتبة: أستاذ محاضر (أ) | جامعة المسيلة | ممتحنا      |

السنة الجامعية: 2020/2019



# \*\* شكر وتقدير \*\*

اللهم لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك  
والصلاة والسلام على سيد المرسلين وخاتم النبيين سيدنا محمد وعلى  
آله وصحبه أجمعين.  
أتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير لأستاذتي المشرفة  
بوضياف نوال  
على دعمها وملاحظاتها وتوجيهاتها القيمة خلال إشرافها على هذه  
الدراسة  
فجزاها الله خيرا ووفقها في مشوارها العلمي، والشكر موصول لجميع  
الأساتذة بقسم علم النفس بجامعة المسيلة.

- "مرنيز يمينة"



# فهرس المحتويات

شكر وعرقان

فهرس المحتويات

كشاف الأشكال الجداول

أ

مقدمة

### الفصل الأول: الإطار العام لدراسة

- 4 1- الإشكالية
- 7 2- التساؤلات الدراسة
- 8 3- أهداف الدراسة
- 9 4- الدراسات السابقة
- 13 5- الدراسة السابقة الخاصة بضغوط العمل
- 15 6- الدراسة السابقة الخاصة بالصمود النفسي
- 16 7 - التعقيب على الدراسات السابقة

### الفصل الثاني: الصمود النفسي

- 20 تمهيد
- 21 بدايات الإهتمام بدراسة الصمود النفسي
- 23 مراحل دراسة الصمود النفسي
- 24 مفهوم الصمود النفسي
- 25 العوامل المدعمة للصمود النفسي
- 26 أنماط الصمود النفسي
- 27 مكونات الصمود النفسي
- 28 دور الصمود النفسي *The Resilience Cycle*:
- 29 السمات الشخصية المميزة لأشخاص ذوي الصمود النفسي

30	نظريات الصمود النفسي
35	الصمود النفسي في المنظور الإسلامي
36	الصمود النفسي لدى الأطفال المعاقين
38	خلاصة الفصل

### الفصل الثالث: ضغوط العمل

40	تمهيد
41	تعريف ضغوط العمل
43	مفهوم ضغوط العمل
45	أنواع ضغوط العمل
47	أثار المترتبة على ضغوط العمل
49	مصادر ضغوط العمل
52	نظريات ضغوط العمل

### الفصل الرابع: الإجراء المنهجي للدراسة

57	تمهيد
58	منهج البحث
58	حدود الدراسة
59	عينة البحث وكيفية إختيارها
60	وصف أدوات الدراسة
62	صدق وثبات الدراسة الحالية
64	أساليب المعالجة الإحصائية
66	خلاصة الفصل

## الفصل الخامس: عرض ومناقشات نتائج الدراسة

68	تمهيد
68	منهج البحث
71	مناقشات النتائج على ضوء الفرضيات
76	الخاتمة
	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق

## فهرس الأشكال و الجداول :

قائمة الأشكال :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح أنماط الصمود النفسي (من إعداد الطالبة).	27
02	يبين دور الصمود النفسي (من إعداد الطالبة).	29
03	يبين نموذج "رديتشاردرسون" للصمود النفسي. (من إعداد فاتن عبد الفتاح، شيري عبد الحليم).	31

قائمة الجداول :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل قيمة الثبات بطريقة التجزئة النصفية (ن=06).	62
02	يمثل قيمة الثبات بطريقة ( $\alpha$ ) كرونباخ (ن=06).	62
03	يبين ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس.	63
04	يوضح قيمة معامل الارتباط بين الصمود النفسي وضغوط العمل	68
05	يوضح مستوى الصمود النفسي لدى أفراد عينة الدراسة	69
06	يوضح مستوى ضغوط العمل لدى أفراد عينة الدراسة	70

# مقدمة

## مقدمة:

إن العمل في مراكز التربية الخاصة من المجالات البارزة التي لا تسلم من الضغوط إذ تصنف من ضمن المهن ذات الطابع الإنساني والاجتماعي كالتمريض أو العلاج النفسي...إلخ. التي يتزايد فيها التعرض للضغوط.

إنما هناك ضغوط بحيث أثبتت العديد من الدراسات المتخصصة أن ما يتعرض له العاملون غالباً من الضغوط في بيئة العمل لا يؤثر فقط على حالتهم الصحية والنفسية من اضطراب وقلق وإحباط وتوتر وعلى حياتهم الاجتماعية، بل ينعكس أيضاً على مستويات أدائهم لعملهم بحيث عليهم أن تحلو بمسؤولية كبيرة اتجاه الفئات الخاصة (التوحد) وأن يتمتعوا بالضمير المهني.

ويبذل جهوداً كبيرة لتقريب نظام التكفل البيداغوجي التربوي إلى نظام التنشئة الاجتماعية ضمن الأسرة من أجل التعاسة من خلال حمايتهم وتربيتهم ونشأتهم كأطفال أسوياء وهذت يتطلب كثير من الطاقات النفسية والقدرات العقلية والجهود البدنية التي تستحقها المربيات لخدمة هؤلاء الأطفال غير أن الاستمرار في هذه المهنة التي يستلزم العمل الوجداني أكثر من غيره والتعرض لظروف مهنية لاتخاذ مصالح المربيات أو تحد من طموحاتهم وتقلل فعاليتهم ومع تكرار لضغوط عليهم أن يتحلون بالصمود النفسي وضرورة تكيف صحيحة من خلال التعايش مع الضغوط.

ويعد مفهوم الصمود النفسي ضمن التوجه الايجابي في علم النفس وقد تزايد الاهتمام به على أنه من العمليات الوقائية التي تحدد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته وتعرف الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية (APA2002) الصمود النفسي بأنه عملية لتوافق الجديد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات، التكبأة أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل المشكلات الأسرية، المشكلات الصحية وضغوط العمل.

وهما يجد ذكره هو أن هناك مفاهيم شائعة الإستخدام وشديدة الإرتباط بالصمود النفسي مثل اللياقة النفسية والمقاومة النفسية والتحمل النفسي والصلابة النفسية والمرونة النفسية الآن والتمكين النفسي حيث أنها متغيرات شيوء إلى قدرة الفرد على التفاعل مع البيئة إضافة لإشارتهم إلى ميل الفرد للثبات والحفاظ على هدوءه واتزانه الذاتي عند تعرضه لضغوط الحياة المتعددة.

وفي ضوء ما تقدم ذكره جاءت هذه الدراسة لمحاولة التقيب في العلاقة بين الصمود النفسي وضغوط العمل من وجهة نظر معلمي أو المربين في المراكز الخاصة لأقسام التربية التحضيرية للتوحد إذن إن معرفة هذه العلاقة تعكس دورا إيجابيا ومهما في الشخصية المتزنة المتكيفة اجتماعيا ومهنيا لدى معلمي التربية الخاصة مع من حولهم في المجتمع التربوي حتى لا يكونوا عرضة لا تحافظ الفعالية النفسية لديهم وأدائهم المهني هذا من ناحية ومن ناحية أخرى أنه من المهام الضرورية التي ينبغي على الباحثين الاهتمام بها وتوضيحها ودراستها ومعرفة العوامل التي تقي هذه الفئة من الضغوط المهنية إضافة إلى إدراك الباحث أهمية الصمود النفس يكونه يعد حركا للسلوك.

ومن هنا نرى وجود تباين في مستوى الصمود النفسي لدى المربيات إضافة إلى تنوع الضغوط المهنية لهم لذلك برزت فكرة إجراء العمل لدى المربيات في التربية الخاصة لأقسام التوحد وضغوط خاصة أن هناك ندرة على حد إطلاع الباحث في الدراسات التي تصدت لمتغيرات الدراسة ومن هنا تأتي الحاجة إلى إجراء الدراسة الحالية:

- الأسهم في التأجيل النظري لمفهوم الصمود النفسي كونه متغيرا حديث الدراسة، حيث يتطلب ذلك دراسة المتغيرات التي ترتبط به وتؤثر فيه لما له من تأثير بالغ على أداء وكفاءة وفعالية معلمي ومربي التربية الخاصة للقيام بأدوارهم المهنية تجاه الفئات المختلفة من ذوي الإحتياجات الخاصة إضافة إلى أن الصمود يحظى بأهمية بالغة كونه أحد معوقات الشخصية الإيجابية ومن ناحية أخرى يعد أحد عوامل الوقاية ضد الضغوط لتي يتعرض لها العاملون في المهن الإنسانية.

# الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

تمهيد:

- 1- إشكالية الدراسة وتساؤلاتها.
- 2- أهداف الدراسة.
- 3- أهمية الدراسة.
- 4- تحديد مفاهيم الدراسة.
- 5- الدراسات السابقة.
- 6- فرضيات الدراسة.

خلاصة

## 1/ الإشكالية:

إن التربية الخاصة هي الركن الأساسي إذ يجب الارتكاز عليه تطور المجتمع الإنساني وعلية الاهتمام بالفئات الخاصة كالأقسام التوحد يعد من الأشياء المهنية الضرورية والتي تحتوي على أهمية بالغة.

يعد التوحد من الإعاقات النمائية المعقدة التي تصيب الأطفال في سن مبكرة وهو إعاقة ذات تأثير شامل على كافة جوانب نمو الطفل العقلية، الانفعالية، الحركية، الجنسية إذ أكدت العديد من الأدبيات والتجارب العالمية والدراسات البحثية على ضرورة إيجاد تكفل جيد لهم إذ تعتبر فئة التوحد من أكثر فئات ذوي احتياجات الخاصة بروزا في العصر الحديث وتواجه الدول مشاكل عديدة في التكفل بهم في مراكز خاصة وبرامج مطبقة لتكفل لهم الرعاية الخاصة من قبل مختصين في مجال علم النفس في إطار فريق بيداغوجي متكامل من حيث المهام والاختصاص ويبقى هذا الفريق عليه أن يتصف بمجموعة من الصفات والسمات التي تجعله يكون متميزا بالخصوصية من حيث شخصياتهم وطرقهم المطبقة في المجال المهني الخاص بهم وتبقى تتميز خصوصية هاته المهنة عن باقي المهن من حيث قدرة أفرادها على التحمل ومواجهة المصاعب المهنية مما يجعلهم يواجهون ضغوطات في عملهم أثناء التفاعلات التي تحدث بين بيئة العمل والأطفال والعاملين مما يسبب لهم القلق والتوتر أو ما يسمى بضغط العمل فتعرف ضغوط العمل بأنها "الموقف الذي يؤثر فيه التفاعل ما بين ظروف العمل وشخصيته العامل التي تؤثر على حالته النفسية والبدنية والتي تدفعه إلى تغيير نمط سلوكه الاعتيادي.(زهر صباغ، 1981، ص: 29).

في إستراتيجية مواجهة الضغوط العمل، حيث اعتمد الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها 126 وبينت النتائج على وجود علاقة ارتباطه موجبة بين ضغط العمل والدافعية للإنجاز.

فالمربي داخل المراكز المختصة يعد هو العنصر الفعال للقيام بالمهام التربوية والتكفل بفئة المتوحد إذ أنه يواجه مشاكل عديدة أثناء قيامه بالأدوار والواجبات لذا عليهم أن

يكونوا صامدون أثناء تأدية واجبهم المهني في ظل كل الضغوطات التي تواجههم في الحياة العملية لتفادي المشاكل النفسية.

تتكفل المربيات بهذه الفئة ويقمن بلبية حاجياتهم النمائية المختلفة الأساسية منها كالحاجات العضوية الجسدية، أي التربية الاعتيادية بالإضافة إلى ذلك الأمن النفسي ونحن نعرف أن الطفل الذي يعاني من التوحد يستلزم علينا ان نتكفل به بأحسن الطرق ولخصوصية طبيعة هذه الفئة تستلزم الكثير من الرعاية والمتطلبات، ولهذا تبذل المربيات جهودا كبيرة في عملهم مما يجعلهم في ضغوطات تقلل من فعاليتهم، إذ يجب ان يتحلون بالصمود النفسي وضرورة تكيف من خلال التعايش مع الضغوط.

فالصمود النفسي ما هو إلا منتج أو مخرج للتفاعل بين عدة عوامل، والمتمثلة فيما تحمله العوامل الشخصية أو البيئية للفرد حيث التفاعل من خلال الاستراتيجيات الوسيطة. فالصمود النفسي للمدرسين هو مدى قدرتهم على تجاوز المحن والشدائد أثناء القيام بالمهام التربوية بفعل خصوصية تلك الفئة، ومواجهتها بفاعلية وقدرة المربي على استعادة توازن وتماسك نفسي لأنه مع البيئة المتعامل معها.

فقد عرضت جمعية الأمريكية لعلم النفس APA الصمود النفسي بأنه عملية التوافق الجيد للمواجهة الايجابية للشدائد والصدمات والضغوطات النفسية التي تواجه الأفراد مثل المشكلة الأسرية، والمشكلات الخاصة بالعلاقة بالآخرين والمشكلات الصحية وضغوط العمل والمشكلات المالية. (عبد الفتاح وعبد الجواد، 2013، ص: 276). ففي دراسة حمدي محمد ياسين وأناس سيد علي عبد الحميد جوهر (2008) بعنوان الصمود النفسي وعلاقاته أساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة واختلفت أساليب المواجهة باختلاف المتغيرات الديمغرافية (العمر، المستوى التعليمي، نوع الإعاقة) وتكونت العينة من 110 من أمهات الأطفال وطبقت عليهم مقياس الصمود النفسي ومقياس أساليب مواجهة الضغوط وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

- توجد علاقة إرتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية، وعلاقة سالبة بين الصمود النفسي والأساليب السلبية لمواجهة الضغوط عند أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة.
  - توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط في الفئات العمرية إتجاه الفئة الأكبر سنا.
  - توجد علاقة إرتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية، وعلاقة سالبة بين الصمود النفسي والأساليب السلبية لمواجهة الضغوط عند أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة.
  - توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط في الفئات العمرية إتجاه الفئة الأكبر سنا.
- وبالنظر إلى الصمود النفسي كأحد المتطلبات الأساسية والهامة للأفراد خصوصا في الممارسات المهنية التي تتطلب والتحلي بالصبر والحكمة في ظل تلك الخصوصية التي تمتاز بها مهنة المربي المختص مع ذوي الاحتياجات الخاصة بتطبيق البرامج الخاصة بهم والإمكانيات الموجودة لذا تصعب عليهم عملية التكفل فما يحث لهم نوعا من الضغوط النفسية.

## 2/ تساؤلات الدراسة:

- هل توجد علاقة بين الصمود النفسي وضغوط العمل لدى المربين المختصين في أقسام التحضيرية لفئة أطفال التوحد؟
- ما مستوى الصمود النفسي لدى المربين المختصين في أقسام التحضيرية لفئة أطفال التوحد؟
- ما مستوى ضغوط العمل لدى المربين المختصين في أقسام التحضيرية لفئة أطفال التوحد؟

### فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي وضغوط العمل لدى المربين المختصين في أقسام التحضيري لفئة أطفال التوحد.
- مستوى الصمود النفسي لدى المربين المختصين في أقسام التحضيري لفئة أطفال التوحد مرتفع.
- مستوى ضغوط العمل لدى المربين المختصين في أقسام التحضيري لفئة أطفال التوحد مرتفع.

### أهمية لدراسة:

تتحلي أهمية هاته الدراسة من خلال:

- كون فئة المتوحدين الفئة الأكثر اهتماما في هذا العصر لكثرة انتشاره والتعرف على المستخدمين المتكفلين بهذه الفئة من خلال تسليط الضوء على أهم احتياجاتهم وظروفهم بالإضاعة إلى ضغوطات العمل التي واجهها العمل مع ذوي احتياجات الخاصة وكون موضوع ضغوط العمل في أبرز المواضيع أهمية في تفادي الكثير من المشاكل والوصول إلى تكفل يتميز بالتنوع والجودة.
- تناولها لمتغير الصمود النفسي فهو موضوع مهم من مواضيع علم النفس الايجابي حديث النشأة وكونه يساهم بشكل كبير في بناء ويكون نوات الأفراد الايجابية والمتوازنة والصامدة في مختلف الظروف.
- كما تمكن أهمية الدراسة في توصف تهدف إلى استكمال ما جاءت به الدراسات السابقة بالنسبة لهذه المتغيرات.

### 3/ أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي وضغوط العمل لدى المربين المختصين في أقسام التحضيري لفئة أطفال التوحد.

- الكشف عن مستوى الصمود النفسي لدى المربين المختصين في أقسام التحضيرية لفئة أطفال التوحد.

- الكشف عن مستوى ضغوط العمل لدى المربين المختصين في أقسام التحضيرية لفئة أطفال التوحد.

#### تحديد المصطلحات:

**الصمود النفسي:** هو الدرجة التي يتحصل عليها المربي المختص من خلال استجابته على مقياس الصمود النفسي المستخدم في الدراسة لصاحبه باسل محمد عبد الله عاشور (2017).

**ضغوط العمل:** هو مجموع مستويات الضغوط الناتجة عن طبيعة العمل وصراع الدور وغموض الدور وعبء العمل، وهو الدرجة التي يتحصل عليها المربي المختص من خلال استجابته على مقياس ضغوط العمل لصاحبه صحراء أنور (2013)، المعتمد في الدراسة.

**المربين المختصين:** هم المربين المنتمين للمركز الطبي البيداغوجي لأقسام التحضيرية لفئة التوحد بالمسيلة.

#### 4/ الدراسات السابقة:

##### الدراسات السابقة للصمود النفسي:

دراسة حسين عرفات أبو مشايخ (2018): هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى معلمي المعاقين عقليا والتعرف إلى الفروق في كل من الكفاءة الذاتية والصمود النفسي والتي تعزى إلى متغيرات التالية: النوع المستوي الاقتصادي، المحافظة وتكون مجتمع الدراسة من (307) من الآباء والأمهات المعاقين عقليا واستخدمت الباحثة مقياس الصمود النفسي ومقياس الكفاءة الذاتية من تصميم الباحث حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وكانت نتائج الدراسة كالتالي:

لا توجد فروق بين متوسطات الصمود النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة في قطاع غزة تبعا لمتغير الجنس.

وكذلك دراسة يسرى راضي إبراهيم الأفندي (2018): هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي وعلاقته بكل من التوافق الزوجي والرضا عن الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بمحافظة فيوم، وتمثلت أداة الدراسة من 110 أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بمحافظة فيوم، وتمثلت أداة الدراسة في مقاييس: مقياس الصمود النفسي: كونرديفيدسون 2003 connordavidson تعريب الباحثة ومقياس التوافق الزوجي من إعداد: (ظريف شوقي محمد محسن 1999) ومقياس الرضا عن الحياة إعداد نجد الدسوقي، وتم استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي المقارن وقد كانت النتائج كما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي تعزى إلى متغرن مستوى التعليم لدى أمهات

#### الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

وأيضاً دراسة محمد عبد الله عاشور (2017): هدفت الدراسة إلى الكشف عن الصمود النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى مرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة، الجامعة الإسلامية غزة.

وتحقيق أهداف الدراسة ثم استخدام أداتين هما: مقياس الصمود النفسي ومقياس الاتزان الانفعالي من إعداد الباحث طبقت على عينة قوامها (147) ممرضا وممرضة، كما استخدم الباحث انّهج الوصفي التحليلي، أسفرت نتائج الدراسة ما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $0.05\alpha a$  في درجة الصمود تبعا لمتغيرات الحبس ومكان العمل.

وأيضاً دراسة إبراهيم خليل (2017): التي هدفت للتعرف على الصمود النفسي لدى الطلبة تعزى للمتغيرات التالية: الجنس، التخصص، المستوى الدراسي، المرحلة الدراسية.

جامعة بغداد، حيث تكونت عينة الدراسة من (240) طالبا وطالبة وطبقت على العينة مقياس الصمود النفسي من إعداد الباحثة حيث أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

-توجد فروق في الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغير الجنس لصالح الذكور.  
-وجود فروق في الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغير المرحلة الدراسية لصالح المرحلة الرابعة.

ودراسة عصام الطلاع (2016): التي هدفت إلى التعرف على مستوى الذكاء الروحي والصمود النفسي لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة كذلك معرفة العلاقة بين الذكاء الروحي والصمود النفسي والكشف عن الفروق عن مستوى الذكاء الروحي والصمود النفسي لديهم تبعا لمتغيرات الجنس، التخصص المستوى الدراسي ومعرفة إلى أي مدى يمكن، التنبؤ بالصمود النفسي من خلال الذكاء الروحي.

وتكون مجتمع الدراسة من (466) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة الإسلامية بغزة اختبروا بطريقة العينة الطبقيّة العشوائية كما استخدم الباحث مقياسين (مقياس الذكاء الروحي من إعدادة ومقياس الصمود النفسي من إعداد كونور ديفيدسون ترجمة الباحث حيث استخدم المنهج الوصفي كما كانت نتائج الدراسة كما يلي:

لا توجد فروق في مستوى الصمود النفسي تبعا لمتغير الجنس والمستوى التعليمي.

كذلك دراسة الوكيل هبة فوزي (2015):

هدفت لكشف عن بعض العوامل المبنية بالصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة جامعة المنوفية- كلية التربية كذلك دراسة طبيعة العلاقة بين الصمود ومدى تأثير متغير الجنس والتخصص الاكاديمي، (علمي/ أدبي) على تلك المتغيرات، وتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث ببناء مقياس الصمود النفسي لطلاب الجامعة ومقياس تقدير الذات ومقياس وجهة الضبط (أعدده بني هاشم، 2012)

وتم تطبيقه على عينة قوامها (313) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية جامعة المنوفية وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات طلاب المجموعتين الذكور والإناث في الصمود النفسي.

وأيضاً دراسة فاتن فاروق عبد الفتاح وبشرى سعد حليم (2014): التي هدفت لكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي وكل من الحكمة وفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة حيث تكونت الدراسة من 540 طالباً وطالبة بالفرقتين الأولى والرابعة بكلية التربية الجامعة الزقازيق ولتحقيق أهداف الدراسة قام بترجمة الباحثين، وكمياس الحكمة من إعداد (2006 Brown & Greene) قام بترجمة الباحثين ومقياس فاعلية الذات من إعداد عطاق محمد أبو غالي 2012 ثم استخدم المنهج الوصفي الارتباطي وأسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الصمود النفسي.
- عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الفرقة الأولى والفرقة الرابعة في الصمود النفسي.

كما قامت دراسة شيماء عزت باشا وإيمان نصري شنودة (2014): بدراسة والي هدفت لكشف عن العلاقة بين التفكير الانتحاري وكل من إدراك الضغوط والصمود والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة حيث تكونت عينة الدراسة من (293) طالباً واشتملت أدوات الدراسة على مقياس إدراك الضغوط الحياتية من إعداد الباحثين.

ومقياس الصمود من إعداد واجليند (wagnld. 2009) (تعريب الباحثين) ومقياس تصور الانتحار من إعداد (فايد 1998) ومقياس لمساندة الاجتماعية من إعداد زيمت وكانتي (zimet&canty, 2000) تعريب أبو هاشم (2010) وأسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة ذكورا وإناثا في الصمود لصالح الإناث.

إذ بعد الصمود النفسي ظاهرة نفسية تعود على المربيين بنتائج جيدة على الرغم من مختلف العوامل التهديد التي يواجهها في تأدية مهامه في المركز المختص، وكل مما سبق نطرح التساؤل الآتي:

هل توجد علاقة إرتباطية بين الصمود النفسي وضغوطات العمل لدى المربيين المختصين بمراكز التوحد في وجهة نظرهم.

## 5/ دراسات السابقة الخاصة بضغوط العمل:

دراسة سامح محمد محافظة (1996): وهدفت الدراسة إلى معرفة أسباب الإجهاد لدى الأساتذة الأردنيين في محافظات الحبوب ومقارنة أسباب الإجهاد (الضغوط) لدى الأساتذة الأردنيين في غير الاردنيين وكان الأسلوب المستخدم في هذه الدراسة هو أسلوب الدراسة المسحية في جمع المعلومات والذي يشمل الزيارات الميدانية والمناقشات المطولة مع عينة من مجمع الدراسة كما اعتمدت على إستبيان مفتوح وزع على 138 أستاذ يدرسون في برامج دبلوم التربية وبرامج تأهيل الأساتذة في كلية العلوم التربوية بجامعة مؤتت وكشفة نتائج الدراسة أن أسباب الاجتهاد (الضغوط) لدى الأساتذة الأردنية المجالات التالية:

- مجال الإدارة المدرسية والإدارة التربوية المختلفة.

- مجال الحوافز المادية والمعنوية.

- مجال علاقة الأستاذ بالطالب والمجتمع.

- مجال التجديد والتغير والمنهاج والأنظمة والتعليمات.

دراسة هبة إبراهيم وعويد المشعان (2004): هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق المعنوية بين المعلمين والمعلمات المصريين والكوتيين في ضغوط العمل، ووجهه الضبط والزمن الوظيفي والفروق المعنوية بين الجنسين في متغيرات موضع الدراسة وتكوين عينة الدراسة 408 معلم ومعلمة وبينت نتائج الدراسة في أنه توجد فروق معنوية بين المعلمين المصريين والكوتيين في ضغوط العمل لصالح المعلمين الكوتيين كما بينت نتائج الدراسة أنه توجد فروق معنوية بين الجنسين في ضغوط العمل لصالح إناث.

دراسة هيبس وهابلين (2004): دراسة الضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بمركز الضبط ومستوى الانجازات المتوقعة من المعلم، حيث طبق على العينة مكونة من 219 معلم ومعلمة بالمرحلة الثانوية و85 مشرفا تربويا مقياس الضغوط المهنية ومقياس روتر لمركز الضبط ومقياس مستوى الانجاز فأوضحت النتائج المطلوبة وجود علاقة إرتباطية سالبة بين درجات المعلم والضغوط المهنية ومستوى إنجازاته وبين ذوي مركز الضبط الداخلي.

دراسة أبن خور خير الدين (2011): بعنوان علاقة ضغط لعمل بالغرض الوظيفي للمدرسين في مؤسسات التربية الجزائرية على عينة قوتها 66 وقد استعمل استبيان وتوصيل النتائج إلى:

وجود علاقة إرتباطة فردية بين ضغوط العمل وعدم الرضا الوظيفي للمدرسين في مستوى ضغوط العمل لمدرسي هذه الابتدائيات وصل إلى 66.66% وهي نسبة تراكمية في 50% والتي تم عن وجود ضغوط معتبرة تؤثر على المدرسين.

دراسة سحراء أنور حسين (2013): بعنوان قياس تأثير ضغوط العمل في مستوى الأداء على عينة في هيئة التعليم التقني وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط العمل لدى عينة الدراسة وما مدى تأثيره على مستوى الأداء الوظيفي واعتمدت الباحثة على عينة قوامها 75 طبقة عليها إستبانة وتوصلت الدراسة إلى نتائج التالية:

- إرتفاع مستوى ضغوط العمل لدى أفراد العينة.
- تأثير ذو دلالة إحصائية لبعدي طبيعة العمل وعبء العمل على مستوى الأداء الوظيفي.
- دراسة صفاء تايه محمد وإلهام عزيز عبد الكريم (2014): بعنوان أثر ضغوط في فاعلية الأداء الوظيفي وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى مصادر ضغوط العمل لدى موظفين الوحدات الإدارية والكشف عن العلاقة بين مصادر ضغوط العمل وأثرها على فاعلية الأداء الوظيفي وكانت الدراسة على عينة قدرت بـ 93 موظف وزعت عليهم إستبانة مكونة من 30 فقرة وكانت النتائج كما يلي:
- مستوى ضغوطات لعمل لدى عينة الدراسة مرتفع.
- العلاقة بين ضغوط العمل وفاعلية الأداء والوظيفي هي علاقة قوية.

#### 6/ دراسات خاصة بالصمود النفسي:

دراسات خاصة بالصمود النفسي وضغوط العمل:

دراسة حمدي محمد ياسين وأناس سيد علي عبد الحميد جوهري (2008) بعنوان الصمود النفسي وعلاقاته أساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة

واختلفت أساليب المواجهة باختلاف المتغيرات الديمغرافية (العمر، المستوى التعليمي، نوع الإعاقة) وتكونت العينة من 110 من أمهات الأطفال وطبقت عليهم مقياس الصمود النفسي ومقياس أساليب مواجهة الضغوط وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

- توجد علاقة إرتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية، وعلاقة سالبة بين الصمود النفسي والأساليب السلبية لمواجهة الضغوط عند أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين أفراد العينة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط في الفئات العمرية إتجاه الفئة الأكبر سناً.

دراسة ستين هارد ودبلوير (2008) Sten Hard & Dolbier C: على دور الصمود النفسي في تنمية ثلاثة أساليب إجابية في الفرد في مواجهة الضغوط وهي كالتالي:

- القدرة على حل المشكلات.

- إعادة التفسير الإيجابي للمشكلة.

- اللجوء إلى الدين كمحاولة لتجنب اليأس أثناء التعرض للموقف الضاغط.

#### 7/ التعقيب على الدراسات السابق:

من خلال ما ورد في الدراسات السابقة التي تناولت الصمود النفسي وضغوط العمل من حيث الأهداف والمنهج وأهم النتائج فنستعرض مناقشة هذه النتائج:

**من حيث الهدف:** تنوعت الدراسات السابقة من حيث الهدف ففي الصمود النفسي نجد دراسة حسين عرفات أبو مشايخ (2018) تهدف إلى التعرف على الفروق بين الكفاءة الذاتية والصمود النفسي، من حيث دراسة يسرى راضي إبراهيم الأفندي (2018) التي هدفت إلى كشف عن علاقة بين الصمود النفسي والتوافق الخاصة.

فيحين دراسة سامح محمد محافظة (1996) التي هدفت إلى موقف أسباب الإجهاد لدى الأساتذة الأردنيين ومقارنة أسباب الإجهاد الضغوط لدى الأساتذة.

ودراسة هبة إبراهيم وعويد المشعان (2004) التي هدفت إلى التعرف على الفروق المعنوية بين المعلمين والمعلمات في مصر والكويت في ضغوط العمل.

ودراسة هيبس وهابيلين (2004) التي هدفت الضغوط المهنية في التدريس وعلاقتها بمركز الضغط ومستوى الانجاز المتوقعة من المعلم.

دراسة ابن حزو خير الدين (2011) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين ضغط العمل والغرض الوظيفي للمدرسين في مؤسسات التربية الجزائرية

بينما الدراسة الحالية هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي وضغط العمل لدى مربيات مرحلة التحضيري في فئة أطفال التوحد.

من حيث العينة: يلاحظ فيما يخص العينات التي أجرى عليها لدراسات السابقة فهي تختلف من حيث نوعها ودمجها فقد كانت متنوعة من معلمين.

دراسة سامع محافظة (2004) هبة إبراهيم وعويد المشعان (2004) هيبس وهابيلين (2004) ابن حزو خير الدين (2011) ودراسة أبو المشايخ (2019) متمثلة في المعاقين عقليا ودراسة الأفندي (2018) أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ودراسة حمدي ياسين، أناس جوهر (2010) أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.


**من حيث المنهج:** يتضح أن معظم الدراسات السابقة استعملت المنهج الوصفي كدراسة أبو المشايخ، وهيبس، والأفندي، محافظة وحמיד ياسين، أناس جوهر، حيث تشابهت مع الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في المنهج المستخدم هو منهج الوصفي.

**من حيث الأدوات:** يتبين من الدراسات السابقة أن عدد الباحثين قام أدوات لقياس الصمود النفسي مثل: حسين عرفات أبو مشايخ (2018)، دراسة يسرى راضي إبراهيم الأفندي (2018)، دراسة محمد عبد الله عاشور (2017)، دراسة إبراهيم خليل (2017)، دراسة عصام الطلاع (2016)، دراسة الوكيل هبة فوزي (2015)، دراسة فاتن فاروق عبد الفتاح وبشرى سعد حليم (2014)، دراسة شيما عزت باشا وإيمان نصري شنودة (2014).

أما متغير ضغط العمل فقد استعملت فيه استبيانات مثل: دراسة حمدي محمد ياسين وأناس سيد علي عبد الحميد جوهر (2008)، دراسة سامح محمد محافظة (1996)، دراسة هبة إبراهيم وعويد المشعان (2004)، دراسة هيبس وهابلين (2004)، دراسة ابن خرور خير الدين (2011).

ولقد استفادت الطالبة من الدراسات السابقة:

- من المقاييس المستخدمة فيها.
  - اشتقاق فرضيات الدراسة.
  - تحديد منهج الدراسة.
  - تحديد الأساليب الإحصائية للدراسة.
  - اشتقاق أدوات القياس ( ضغوط العمل ).
- تحديد المراجع الأصلية والمصادر للدراسة الحالية والمتعلقة بالأدب النظري لمتغيرات الدراسة.



# الفصل الثاني: الصمود النفسي

**تمهيد:**

يعتبر الصمود النفسي من المفاهيم السيكولوجية الايجابية التي يجب تقديمها وتحليلها وإظهار أبعادها وطرق رصدها وقياسها وتنميتها إذ أن الصمود النفسي من الركائز التي يستند إليها الفرد بشكل عام وخصوصا في المجال الأسري والمهني وذلك لمواجهة الانفعالات الداخلية والخارجية لأنه يعيش تحولات وتغيرات يومية في مجتمعه تنعكس على الفرد بشكل كبير وهنا تكمن الأهمية الكبيرة لمتغير الصمود النفسي لأنه من العوامل الهامة والمفاهيم الأساسية في مجال التربية وعلم النفس لما يعكسه من تأثير قوي في مواجهة الأزمات والصعوبات الحياتية وهو متغير من متغيرات دراستنا ولهذا سنتطرق في فصلنا هذا إلى عرض بدايات الاهتمام بدراسة الصمود النفسي ومراحل دراسة الصمود النفسي ومفهوم الصمود النفسي بالإضافة إلى العوامل المدعمة للصمود النفسي وأنماط الصمود النفسي ومكونات الصمود النفسي ودورة الصمود النفسي والسمات الشخصية المميزة للأشخاص ذوي الصمود النفسي وأخيرا النظريات المفسرة للصمود النفسي.

## 1/ بدايات الاهتمام بدراسة الصمود النفسي:

لقد بدأ الاهتمام بدراسة تغير الصمود النفسي منذ خمسين عاما ، وازدادت الدراسات في العشرين عام الأخيرة، ولو تتبعنا بدايات الاهتمام بتغير الصمود النفسي psychology Resilience حيث لاحظ الباحثون إن الأطفال والشباب الذين تعرضوا للمحن والضغوط النفسية التي ترتبط بنواتج سلبية كانت اغلب الأحيان مثل التسرب الدراسي، والعداء الاجتماعي، ومظاهر الجنوح، والاضطرابات النفسية الأخرى إلا أنهم حققوا نجاحا وعلى المستويين الشخصي والاجتماعي والمهني ، وهذا شجع الباحثين على الاهتمام بتغير الصمود النفسي بعدة مجالات حياتية فانتشرت الدراسات النفسية والاجتماعية التي تناولت مصطلح ، Resilience (Peterson, 2009, p: 17).

وقد ذكرت البحوث العالمية التي اهتمت بدراسة الحالات النفسية للأطفال بصورة خاصة للذين خضعوا إلى ارتقاء سليما عند التعرض للمحن الشديدة باذلين جهودهم ، فهم المسارات المختلفة التي تؤدي إلى الارتقاء الطبيعي وتوفير المعلومات السليمة التي يمكن إن تبنى عليها التدخلات الوقائية التي من شأنها إن تحسن من حياة هؤلاء الأطفال والمراهقين والمعرضين للضغوط والمحن الشديدة ، وهذا ما جعل علماء النفس إلى إعادة النظر في افتراضاتهم حول أسباب حدوث الأمراض النفسية مما أدى إلى صياغة النماذج المعاصرة لأسباب إصابة الأطفال والنساء والرجال بالأمراض النفسية وخاصة الذين تعرضوا للمحن والأزمات الشديدة وأنواع العنف، وقد كشف هؤلاء الباحثون إن الدليل على السلوك التكيفي ومقاومة المرض النفسي هو التحمل على المصاعب والصمود أمامها. وتوسعت البرامج العلاجية في مجال الصحة النفسية والقدرة على التأقلم خاصة من الذين كانوا مصابين بالفصام وأفراد تعرضوا لإصابة احد والديهم بمرض نفسي أو مروا بتجربة وضغط نفسي أو أزمات شديدة بالإضافة إلى تناول الوظائف الطبيعية لهؤلاء الأفراد والذين

مروا بتلك الحوادث المؤلمة في فترات سابقة من حياتهم وقد ركزت تلك البرامج العلاجية على الفصام الشديد وفهم السلوكيات التي تتطوي عليها اضطرابات التوافق، أما المرضى الذين اظهروا سلوكا تكيفيا نسبيا فقد اعتبرت تلك الأبحاث بأنها حالات استثنائية. (منتهى عبد الصاحب، وسن محمد، 2017، ص: 364).

وأشارت الدراسات النفسية إن مرضى الفصام الذين لم يتسم تطور المرض لديهم بالشدة الكبيرة فقد كانوا قبل أصابهم متميزين بالكفاءة النسبية في العلاقات الاجتماعية والعمل الجيد مع الآخرين وعلاقات اجتماعية متكافئة مع أسرهم ومع الآخرين فقد كانوا قادرين على القيام بكل مسؤولياتهم وعلى أفضل صيغة.

ويعتبر هذا مدخل الصمود النفسي حيث ركزت أول الأبحاث على صمود أمهات الأطفال المصابات بالفصام، فقد وجد الباحثون ان من بين هؤلاء الأطفال معرضون تماما لمخاطر المرض النفسي، ووجدوا عدد من الأطفال الذين اظهروا أنماطا تكيفية صحية متميزة ولهم القدرة على الصمود والتكيف مع الحالة، ومن هذا المنطلق، انتشرت وتوسعت الأبحاث التي اشتملت على الأطفال والنساء ممن تعرضوا إلى محن وضغوط شديدة، خاصة الدراسات التي أجراها Werner الذي بحث بشكل منهجي ونظامي في القوى الوقائية التي ميزت بين الأطفال بوجود تكيف صحي جيد، وبين آخرين اقل تكيفا بالمقارنة معهم .

وتوصل إلى إن المحن الشديدة والأزمات والسلوك المعنف الذي يولد محن شديدة وصعبة، إذ تختلف استجابة الأفراد لها، إلا أنهم ارتقوا في الحياة المهنية والاجتماعية ونجحوا في بذل المزيد من الجهود للاستجابة للمحن الشديدة مما يؤدي هذا إلى وجود فروق فردية في الاستجابة لتلك المحن والضغوط الشديدة، وركزت البحوث التجريبية وبشكل أساسي على وجود سمات شخصية لدى الأفراد الذين لديهم قدرة على التأقلم ومرونة استقلالية وتقدير ذات عالي (Richardson, 2002, p: 234)

إن الاهتمام بتلك الأبحاث وعلى المدى الطويل ، يعتبر من العوامل الوقائية لتعزيز المرونة والصمود النفسي والقدرة على التأقلم لدى الأشخاص الذين تعرضوا لمحن وصددمات عنيفة

## 2/ مراحل دراسة الصمود النفسي:

### المرحلة الأولى:

أكدت المرحلة الأولى في دراسة الصمود النفسي على وجود عوامل شخصية وأسرية مثل الخصائص الذاتية والبيئية التي ارتبطت بالصمود، وكذلك العوامل المجتمعية والثقافية، وخضعت لقواعد أساسية للصمود النفسي وقدمت متغيرات في مجال الصمود مثل المحن ، Adversity المخاطر ، risks وعوامل الخطر وتراكم عوامل الخطر ، الاستهداف للخطر، الخطر المباشر والخطر الغير مباشر، وكذلك على العوامل التعويضية، العوامل الوقائية، تراكم العوامل البيئية ، الكفاءة النسبية والاجتماعية (الأعسر 2002، ص: 101)

### المرحلة الثانية:

تشتمل على العوامل الخارجية والداخلية السلبية والايجابية التي تؤثر على عملية استعادة التوازن وتحقق التوافق وبناء على ذلك ظهرت النظرية السيكلوجية التفاعلية التبادلية من هذه المرحلة تعكس الصمود النفسي والعمليات الإستراتيجية التي تغير من التفاعل المتبادل بين الفرد والبيئة في تحمله البيئة من مصاعب وضغوط وتحدث تأثيرا سلبيا وتقوي التأقلم لتحقيق نواتج ايجابية، ويعتبر هذا المنحنى هو الذي يظهر التأثيرات الوسطية وتفاعلها مما يؤدي في النهاية إلى نواتج سلبية وايجابية. ( منتهى عبد الصاحب، وسن محمد، 2017، ص: 365).

### المرحلة الثالثة:

لقد اعتبرت المرحلتين السابقتين الأولى والثانية هما نواتج في تنمية الصمود، فالتركيز يكون على برامج الإثراء والتدخل في التفريق ما بين اضطرابات المجتمع واضطرابات الفرد، وتنطلق هذه المرحلة من إن لكل فرد قوى يمكن تعظيمها لبناء التوجه العقلي الذي يؤكد على

الصمود ومقاومة الانكسار، حيث حققت نتائج ايجابية خاصة في الولايات المتحدة الأمريكية التي اهتمت ببناء برامج تعزز هذه المرحلة مثل برنامج التعلم الاجتماعي والانفعالي حيث أكد على أن الأطفال هم أكثر صموداً وقدرة على التعلم (Richardson;2002;p: 235)

3/ مفهوم الصمود النفسي:

### مفهوم الصمود لغة:

ورد الصمود في "معجم المأثورات اللغوية والتعبير الأدبية" بمعنى صَمَدٌ صَمَدًا صَمَدًا: ثباتًا. (فياض، 1993، ص: 192).

كما ورد في "المعجم العربي الميسر" صَمَدٌ صَمُودًا: ثبت (بدوي ومحمود، 1991، ص: 502).

أما في معجم "رائد الطلاب" فجاء بمعنى صَمَدٌ يَصُودُ صَمَدًا وصَمُودًا: ثبت "صمد الجيش أمام هجمات الأعداء (مسعود، 1967، ص: 577).

كما وردت كلمة الصمود في المعجم (الوسيط ومختار الصحاح) بأنها اسم يشتق من الفعل (ص م د) (فعل ثلاثي لازم متعد بحرف) صمدت، اصمد، مصدر صمد، صمود. كما وردت كلمة الصمود في "مجمع اللغة العربية: مشتق من الفعل (صَمَدٌ-صَمَدًا وصُمودًا) بمعنى ثبت واستمر، وَصَمَدُ الشَّيْءِ: قَصْدُهُ (مجمع اللغة العربية، 1972، ص: 226).

الصمود "Resilience" هو أحد البناءات الكبرى في علم النفس الايجابي حيث إن هذا العلم هو منحنى الذي يعظم القوى الإنسانية باعتبارها قوى أصلية في الإنسان مقابل المناحى السائدة والشائعة والتي تعظم القصور وأوجه الضعف الإنساني وهذا الاختلاف في الرؤى لا يتعارض مع وحدة الهدف وهو تحقيق جودة الحياة. ( صفاء الاعسر، 2010،ص:11).

وقد عرفه ريتشاردسون الصمود على أنه هو القدرة الداخلية التي توجد داخل كل فرد والتي تدفعه إلى السعي وتحقيق الإدراك الذاتي والإيثار والحكمة ويكون الفرد في وئام وتناغم مع مصدر القوة الروحية (Resilience, 2002, p, 313).

فالصمود في علم النفس هو يعني القدرة على استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب ، بل وقد يوظف هذه المحن والصعاب لتحقيق النمو والتكامل وهو بالتالي مفهوم دينامي يحمل في معناه الثبات ، كما يحمل أيضا في معناه الحركة ( Masten, 2009 , p: 29).

وتعرفه الجمعية الأمريكية لعلم النفس على انه عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد والصدمات والنكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها الأشخاص مثل المشكلات الأسرية ومشكلات العلاقات مع الآخرين والمشكلات المادية .  
فيلعب الصمود دورا هاما في تحديد مدى قدرة الفرد على تكيفه مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجهه في حياته (فاتن عبد الفتاح، شيرى حليم، 2014، ص: 97).

#### 4/ العوامل المدعمة للصمود النفسي:

هناك عدة عوامل تساهم في دعم الصمود النفسي ودعم قدرة الفرد على الصمود، وتظهر نتائج العديد من الدراسات أن هناك ثلاث مجموعات من العوامل:

**1-مجموعة العوامل التي تمثل خصائص الفرد، وهي:** "الكفاءة الاجتماعية، والذكاء، والضبط الداخلي، وحاسة الدعابة، وتقدير الذات المرتفع، والقدرة على الانفعالات القوية، والقدرة على حل المشكلات".

**2-مجموعة العوامل المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية والأسرية:** وهي العوامل الرئيسة في تكوين أو تنمية الصمود النفسي والاجتماعي خاصة الاجتماعية السوية الدافئة والمساندة داخل الأسرة وخارجيا، فالعلاقات التي يتوافر فيها الحب والثقة هي نموذج الدور الإيجابي والتشجيع والمساندة.

3-مجموعة العوامل التي تمثل خصائص المجتمع: وتتمثل في بيئة خالية من الكوارث الطبيعية، ومختلف المخاطر، بيئة آمنة من خلال الصداقة ودور اجتماعي جيد.(فايد، 2013، ص: 748).

#### 5/ أنماط الصمود النفسي:

أحد المكونات الهامة في الصمود هو وجود محنة تقع على الفرد بصورة عشوائية وغير متوقعة، ووجود تهديد لظروف الحياة مما ينجم عنه القلق والتوتر لدى الفرد، ويتم احتساب صمود الفرد في أي لحظة من خلال احتساب النسبة بين وجود عوامل الحماية ووجود عوامل الخطر، وقد استخلص بولك (1997) أربعة أنماط للصمود هي :

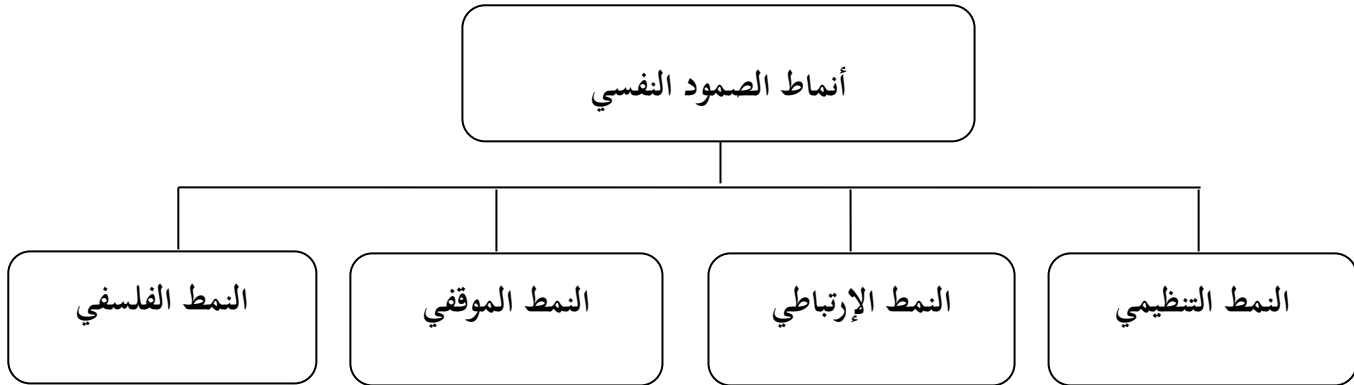
1/ النمط التنظيمي (Dispositional pattern) : وهذا ينتمي لتلك الجوانب الفردية التي ترتقي بتنظيم الصمود في مواجهة ضغوط الحياة، ويمكن أن يتضمن الإحساس بالسيطرة أو الارتكاز على الذات، الإحساس بالقيمة الذاتية الأساسية، الصحة الجسمية الجيدة و المظهر الجسمي الجيد.

2/ النمط الإرتباطي (Relational Pattern): وهو يتعلق بأدوار الفرد في المجتمع وعلاقاته بالآخرين؛ هذه الأدوار والعلاقات يمكن أن تتراوح من علاقات وثيقة إلى حميمة، إلى التي تشمل نظام المجتمع الأوسع.

3/ النمط الموقفي (Situational Pattern): وهو يحدد الجوانب المشاركة في الربط ما بين الفرد والموقف الضاغط وهذه يمكن أن تتضمن قدرة الفرد على حل المشكلات والقدرة تقييم المواقف والاستجابات، الاستعدادات لاتخاذ الأفعال والتدابير في مواجهة الموقف.

4/ النمط الفلسفي (Philosophical Pattern): وهو يشير إلى نظرة الفرد لنموذج الحياة، وهذه تتضمن الإيمان بأن النمو الذاتي مهم، والإيمان بأن الحياة هادفة، وعلى ذلك فإن الشكل الذي يتخذه صمود الفرد يتنوع طبقا للتنوع البيئي والثقافي للأفراد ، إضافة إلى

التنوع في المعطيات الشخصية للأفراد الصامدين من خصائص جسمانية أو شخصية أو ذهنية أو ذهنية معرفية (عبد الجواد ، عبد الفتاح ، 2013، ص:283).



الشكل رقم (01): يوضح أنماط الصدود النفسي (من إعداد الطالبة).

6/ مكونات الصدود النفسي:

أوجز كل من دير وجينيس Dyer & Mc Guinness أربعة مكونات أساسية للصدود النفسي هي:

- 1- النهوض وتخطي العقبات وتعني النهوض، وتخطي عقبات ما نواجهه في الحياة.
- 2- الإحساس بالذات ويعني قبول ما تقدمه الحياة من أحداث.
- 3- النزعة نحو غاية ما وتعني المثابرة حتى يتم إنجاز الهدف رغم ما يواجه الفرد من صعوبات.

4- اتجاه إلى ما قبل الاجتماعية ويعني القدرة على إدخال الآخرين حياة الفرد أثناء الظروف الصعبة أو أثناء مرور الفرد بمصائب وصعوبات في الحياة ورفضه التعامل مع الأفراد ورغبته في أن يعيش منعزلاً في محنته (جوهر ، 2014، ص: 302).

في حين يرى جولدشتين وبروكس Goldstien & Brooks أن مكونات الصدود هي:

- 1- **التعاطف**: وتتمثل في قدرة الفرد على التفاعل مع مشاعر وأفكار الآخرين، مما يسهل التعاون والاحترام بين الأفراد.

2-التواصل: تعبير الفرد بوضوح عن أفكاره ومشاعره وأن يحدد أهدافه وقيمه الأساسية ويحل المشكلات التي تواجهه.

3-التقبل: وتتمثل في تقبل الفرد لذاته وللآخرين (باعلي، 2014، ص: 20).

### 7/ دورة الصمود النفسي **The Resilience Cycle**:

وتصف Pearsall المراحل التي يمر بها الفرد عندما يتعرض للمحن والأزمات كما يلي:

1-مرحلة التدهور **Deteriorating**: وهي تبدأ بمشاعر الغضب والإحباط وتتمو هذه المشاعر مع الفرد وتظهر في إلقاء اللوم على الآخرين والتقليل من قيمة الذات وقد تطول أو تقصر هذه الفترة ويرجع ذلك إلى المكونات الشخصية والخبرات السابقة لمفرد.

2-مرحلة التكيف **Adaption**: وفي هذه الفترة والمرحلة قد يرتد الفرد مرة أخرى عكس مسار التدهور والاختلال بقدر يسمح لو بالتكيف من خلال اتخاذ بعض التدابير والإجراءات لمتعامل مع عوامل الخطر.

3-مرحلة التعافي **Recovering**: وتعد هذه المرحلة استمراراً لمرحلة التكيف ويحاول

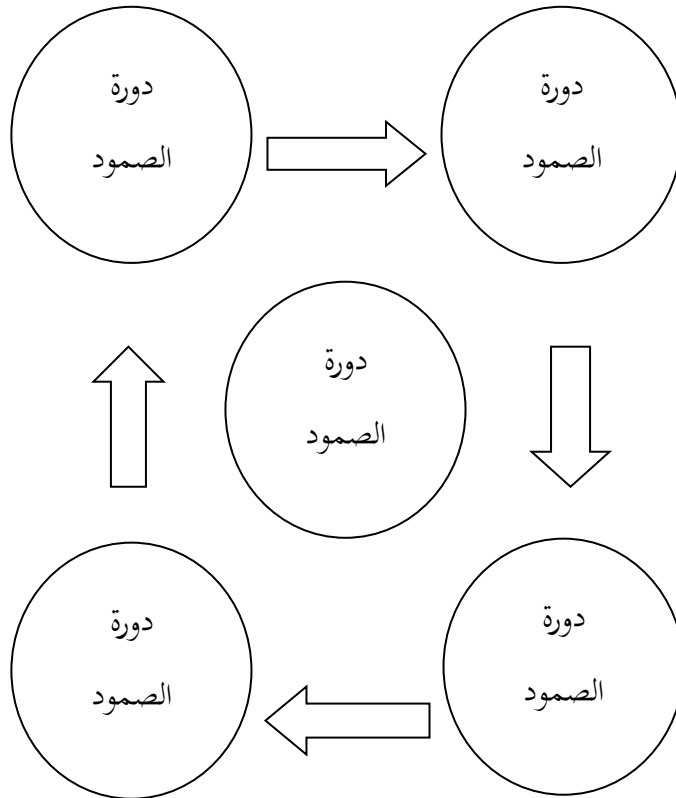
الفرد فيها أن يصل إلى مستوى الأداء النفسي كما كان عليه قبل التعرض للمحنة.

4-مرحلة النمو **Growing**: وفي هذه المرحلة يستفيد الفرد ويتعلم من الشدائد والمحن

التي تعرض لها ويصل بهذا التعلم إلى مستوى مرتفع من الأداء النفسي يفوق أدائه قبل

التعرض للمحنة وهو ما يسمى باستعادة التوازن الفردي للفرد في الاتجاه التصاعدي .

(عرفات حسين ابو مشايخ، 2018، ص: 31).



شكل رقم (02): يبين دور الصفود النفسي (من إعداد الطالبة).

8/ السمات الشخصية المميزة للأشخاص ذوي الصفود النفسي:

1 \_ الاستبصار: والتي تمثل قدرة الفرد على التفاعل مع المشاعر واتجاهات وأفكار الآخرين مما يسهل على الفرد التواصل بين الأفراد ومعرفة كيفية تكيف سلوك الفرد وتعديله ليكون متناسبا مع المواقف المختلفة.

2\_ التصميم والعزيمة: ويتسم فيها الفرد الصامد بالمتابعة حتى اكتمال المهمة وتحقيق الهدف ويكون لديه اعتقاد قوي بالقدرة على حل المشاكل التي تواجهه ويستطيع الفرد الصامد أيضا أن يكون علاقات ايجابية ليس فقط مع المجتمع الخارجي إنما أيضا تشمل قدرته على التواصل مع ذاته.

3\_ القيم الأخلاقية: وهي تشمل البناء الخلقى والروحي للشخص الصامد ويشتمل على قدرة الفرد على تكوين المفاهيم الروحانية وتطبيقها من خلال تفاعله مع الآخرين من أفراد

بالمجتمع وأيضاً من خلال تعامله مع الله " سبحانه وتعالى " ليكون شخصاً متمتعاً بإدراكات خلقية وروحانية في كل حياته العامة والخاصة (فاتن عبد الفتاح، شيري حليم، 2014، ص: 100).

### 9/ نظريات الصمود النفسي :

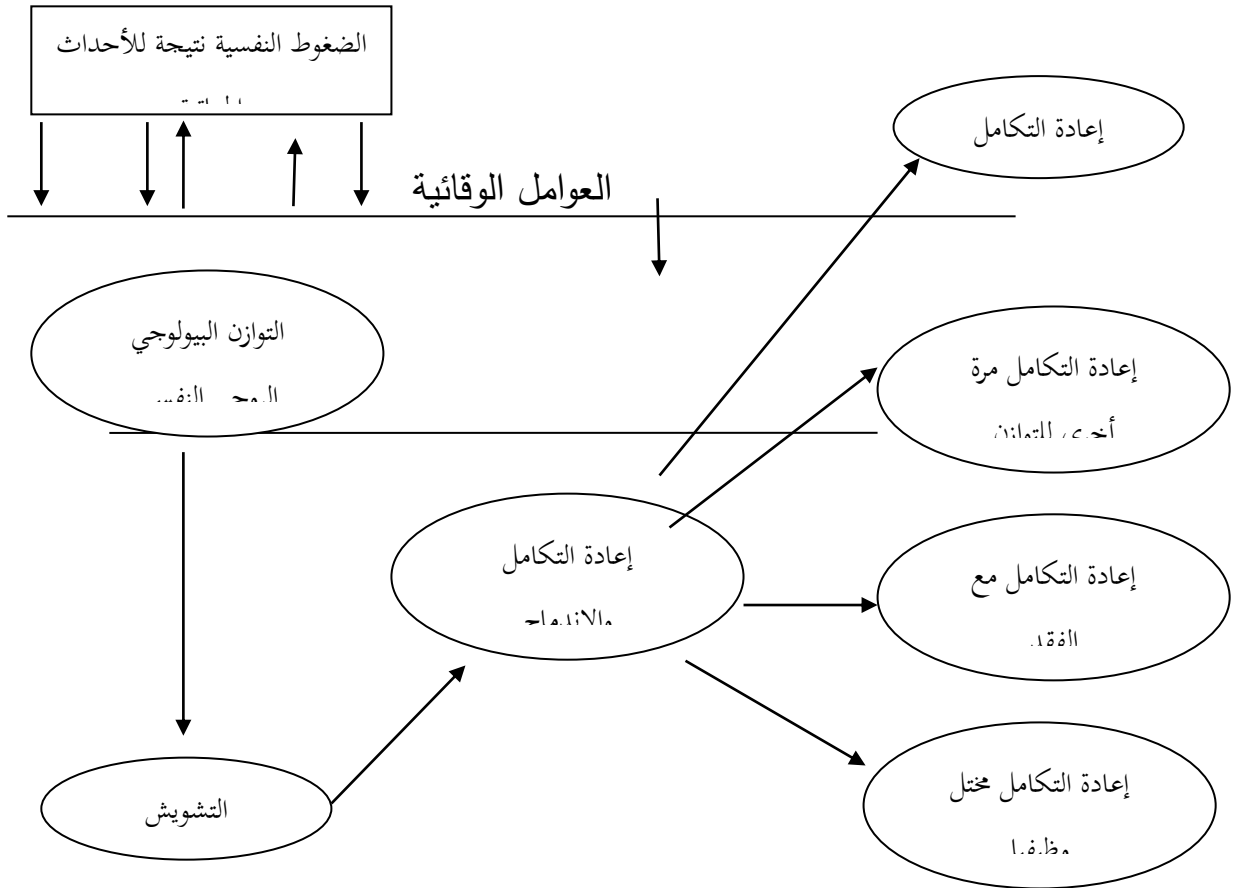
نظرية رينشاردسون (2000): لقد اقترح رينشاردسون ما سماه بنظريات ما وراء الصمود والتي قد تطور من خلال موجات مختلفة، فالموجة الأولى تهتم بالتعرف على تحديد خصائص الأفراد الذين يواجهون الاضطرابات بفاعلية وهي تركز على العوامل والخصائص الذاتية والبيئية التي ترتبط بالصمود سواء كانت هذه العوامل شخصية أو أسرية أو مجتمعية أو ثقافية .

والموجة الثانية وهي التي تهتم بفحص العمليات التي تسمح بتفسير كيف تعمل هذه العوامل سواء كانت (الداخلية، والخارجية) و(السلبية والايجابية) بما يؤدي إلى استعادة التوازن وتحقيق التوافق أو العكس بمعنى فقدان، والموجة الثانية: هي التي تركز على توظيف نواتج الموجتين السابقتين في تنمية الصمود وتنتقل من أن كل فرد لديه قوى يمكن تقويتها للبناء والتشييد العقلي والتأكيد على الصمود ومقاومة الانكسار .

والافتراض الأساسي لهذه النظرية هو فكرة التوازن البيولوجي النفسي الروحي والذي يسمح لنا بالتكيف مع ظروف الحياة الحالية، حيث إن القدرة على التكيف مع الأحداث الحياتية تتأثر بصفات الصمود وإعادة التكامل مع الصمود السابق، حيث تؤدي عملية إعادة التكامل بالفرد إلى أربع نتائج:

- إعادة تكامل الصمود حيث يؤدي التكيف إلى مستوى أعلى من التوازن.
- العودة إلى التوازن الأساسي في محاولة لتجاوز التشويش.
- فقدان الانتعاش وإنشاء مستوى أدنى من التوازن.

- حالة مختلة وظيفيا ومن ثم يمكن اعتبار الصمود كنتيجة لقدرات التعامل الناجحة  
(Resilience ,2002,p,314).



شكل رقم (03): يبين نموذج "رديتشاردرسون" للصمود النفسي. (من إعداد فاتن عبد الفتاح، شيري عبد الحليم).

نظرية روتر 2006 Rutter: تعتمد هذه النظرية على تقديم مقارنة بين الصمود كعملية أو الية وبين كونه متغير أو عامل لأن أي من هذه المتغيرات قد تشكل عامل خطر في الظروف وعامل ضعف في ظروف أخرى وقد تحدث صاحب النظرية عن مفهوم الآليات والتي تحمي الأفراد من الإضطرابات النفسية التي تصاحب حدوث الشدائد والمحن وأن التغيير في هذه الإضطرابات يقل ويخف حدته عندما يتغير لتقييم لعوامل الخطر وعندما يستطيع الفرد التكيف الناجح في بعض الظروف فإن تأثير لدرجة الكبيرة لهذا الخطر تقل

وبشكل واضح وإن عوامل الحماية كما يذكر روتر (Rutter) تعمل في الوقت المناسب لتحقيق الخطر والخبرات الصادمة، هذه العوامل تتمثل في قوة الشخصية والتماسك الأسري والدعم الاجتماعي وتتضمن في محتواها الاستقلالية والكفاءة الذاتية والثقة والآفات الاجتماعية الايجابية لبناء شبكة في العلاقات الاجتماعية تساهم في ظروف الحياة القاسية (عاشور، 2017، ص:21).

نظرية التنمية الذاتية لساكفيتين وآخرون 1998: وهذه النظرية تدعو الى أحد أعراض الناجين من الصدمة هي تعد " استراتيجيات التكيف" والتي تنشأ لإدارة النفس .

وقد أشار " ساكفيتين وآخرون" الى أن هناك خمس مناطق ذاتية تتأثر بالأحداث المؤلمة .

**المنطقة الأولى:** وهي الطريقة المعتادة لفهم الذات والعالم بما في ذلك الروحانيات.

**المنطقة الثالثة:** وهي القدرات الذاتية والتعرف على أنها القدرة على التسامح والدمج المؤثر والحفاظ على الاتصال الداخلي مع الذات والآخرين.

**المنطقة الرابعة:** وهي التي تتأثر بمفهوم الحاجات النفسية المركزية والتي تعكس وتتضح في المخططات المعرفية الممزقة في خمس مجالات ( السلامة، الثقة، السيطرة، الاحترام، العلاقة الحميمة).

**المنطقة الخامسة:** وهي نظام الإدراك الحسي والذاكرة ويشمل كلا من التكيفات البيولوجيا والخبرات الحسية. (فاتن عبد الفتاح، شيرى حليم، 2014، ص:102)

**نظرية التحليل النفسي:** قدم فرويد تحليلاً لمفهوم قوة التحمل النفسي من خلال طرحه لمفهوم الأنا من خلال:

- الشخصية بالنسبة لفرويد مكونة من ثلاثة تتمثل في الأنا، الهو، الأنا الأعلى ، فالهو يعتبر الأكبر والأقدم بينهم ويتضمن موروثنا البيولوجي أما الأنا فهو يتطور من أجل أن يحقق الرغبات التي يظهرها الهو بطريقة عقلانية والأنا الأعلى يتكون من الضمير والذات المثالية ويبحث عن الكمال وهي تنشأ من الأبوين وهذه المكونات تندمج مع بعضها البعض.

الشخصية الناضجة والمتوافقة الأنا هو المنفذ الذي يتحكم ويسيطر على الهو والأنا الأعلى ويعمل كوسيط بين طلباتهم والعالم الخارجي.

- ويرى فرويد أن بتقوية الأنا تستطيع أن تصبح أكثر وعياً لدوافعنا ونتعامل معها بفاعلية أكثر أي كلما كانت الأنا قوية كلما تحققت سوية الشخصية.  
- أي أكد فرويد في نظريته.

- لتحليل النفسي تأثيراً ديناميكياً للصمود النفسي (المعري، 2016، ص: 274)

**نظرية التوسع والبناء:** صاحبها (Fredrikson) ركزت هذه النظرية على العواطف الايجابية التي تحزن لبناء المصادر الشخصية للفرد بأنها تدعى نظرية التوسع والبناء واعتمدت على الأمل والتفاؤل في مواجهة الظروف السلبية وتساعد هذه الظروف العواطف الايجابية البناء الفردي للصمود النفسي، كما يزيد الانفعال الايجابي من موائمة مصادر الأفراد من خلال توسيع انتباههم وإدراكهم وزيادة المرونة والتفكير الناقد.

**نظرية كوفي:** يرى كوفي "Covey" " أن العيش والعمل بشكل متأن نابع من المبادئ التي تعزز الصمود وهي كالاتي:

- 1- النشاط والفاعلية: وتتضمن قدرة الفرد عمى تحمل المسؤولية.
- 2- أن يبدأ يومه بتفهم عميق لما يدور حول ويتضمن توضيح القيم قبل الأهداف.
- 3- التعامل مع الأهم قبل المهم من خلال تنظيم الوقت وإدارته.
- 4- توظيف العقل لتحصل عمى ما تريد من مكاسب عن طريق البحث عن المنافع المتبادلة.
- 5- أن يفهم الفرد وأن يكون مفهوما وتعني احترام الفرد لأراء الآخرين.
- 6- التعاون من خلال العمل بروح الفريق.
- 7- الاهتمام والتفعيل الحازم للعادات الستة السابقة (جوهر، 2014، ص: 300).

## النظرية التوافقية الثقافية (RCT) – Relational – cultural theory (RCT) :

أن الاعتقاد الأساسي في هذا التوجه أن النمو النفسي يتم من خلال علاقات، وأن الخروج من العلاقات والعزلة هو مصدر كثير من المعاناة النفسية، حيث تشير هذه النظرية إلى أن الصمود لا يكمن في الفرد وإنما في القدرة على التواصل والارتباط، ويؤكد نموذج RCT أننا ننمو من خلال الترابط والتواصل، وأن الرغبة في المشاركة في علاقة تدعم النمو هي الدافع الرئيس في الحياة. ويتميز التواصل الداعم للنمو بالتفهم المتبادل وينتج عنه: الحماس والحيوية، والشعور بالقيمة، والعطاء، والوضوح، والرغبة في مزيد من الارتباط، وتفترض النظرية التوافقية الثقافية RCT أن ن فكر في الصمود التواصلي باعتباره القدرة على التوجه للارتباط بعلاقات داعمة للنمو بعد التعرض لانفصال حاد أو في وقت الشدة.

تشير RCT إلى أن العلاقات التي تقوي الصمود وتشجع النمو تتميز بخبرات ذات طريق مزدوج للارتباط، يتضمن تقيماً متبادلاً، وتمكيناً متبادلاً أي تتم في إطار سياق تواصلي وليس في حالة عزلة أو توكيدية مستقلة.

ويتضمن النموذج التواصلي للصمود المبادئ الآتية: المساندة عند التعرض لمخطر، وانشغال أو اندماج متبادل يسوده التفهم، وثقة في العلاقات أو القدرة على بناء علاقات يعتمد عليها، والتمكين المتبادل أو خلق القوة المتبادلة بما يشجع النمو والارتقاء المتبادل، وخلق وعي تواصلي جنباً إلى جنب مع الوعي بالذات، وفي هذا النموذج تصبح القدرة على طلب المساعدة صيغة جديدة لقوة وتعبيراً عن القوة، ويصبح الالتجاء للآخر علاقة دالة على مظاهر الصمود. إذن يتضمن الصمود التواصلي التحرك نحو علاقات تدعم النمو وتدعم القوة المتبادلة في مواجهة الظروف الصعبة أو الخبرات الصادمة (سام جولدستين، 2011، ص: 148).

**نظرية العوامل الوقائية وعوامل الخطر:** يرى "Luthar et al, 2000" أن الصمود هو عمليات دينامية تشتمل على التوافق الإيجابي مع أثر سياق المصائب. وتعتمد هذه النظرية

على أن هناك عوامل خطر وعوامل وقائية والتي بمجملها يتمكن الفرد من الأداء المتكيف. هذه العوامل يعتقد بأنها تنشأ من الفرد، والعائلة، والمدرسة، والمجتمع. ويرى أصحاب هذه النظرية أن عوامل الصمود تتفاعل مع عوامل الخطر لتحسين أو لتقليل

**نظرية المجال (ليفين):** اهتم ليفين بالمشيريات في تفسيره للشخصية، فالمثير في نظر ليفين هو مجال معقد يتضمن حاجات الفرد ومكونات شخصيته وإدراكه لإمكانياته المتاحة للفعل، ويتضمن هذا المجال المعقد التفاعل المستمر المتبادل بين التنظيم الداخلي للفرد وبين العالم الموضوعي، ويطلق على هذه البيئة السيكولوجية مفهوم (حيز الحياة) باعتباره مفهوما ديناميكيا يتغير باستمرار نتيجة التغيرات الحادثة في البيئة، وقدرة الفرد على السيطرة على هذا التوتر الناتج عن هذه التغيرات يمثل قدرته على قوة التحمل والصمود النفسي (منصور، 2009، ص: 5).

### 10/ الصمود النفسي من منظور إسلامي:

إن الأمة الإسلامية متميزة بعقيدها هي أمة الخير، تتبذ الجاهلية وتزرع في قلوب المؤمنين الثقة، إن الأحداث المتتالية التي يتعرض لها الفرد في ضل العديد من الأحداث المتلاحقة والكثير من الظلم والعدوان، أدخلت الحزن إلى قلب كل فرد، وهو ما جعل الدين الإسلامي يعطي أهمية قصوى وقاعدة عظيمة وركنا فاعلا في تحقيق البناء النفسي، لذلك كان القرآن الكريم مصدر الراحة وسبب السعادة في الدنيا والآخرة قال تعالى: "ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ولا يزيد الظالمين إلا خسارا". (الإسراء: 82).

ولا يستطيع الفرد أن يبقى بمنأى عن الأحداث والإضطرابات ولكنه في المقابل يستطيع تحصين نفسه وحمايتها بتمسكه بكتاب الله وتشريعاته والنقيد بسنة النبي الكريم لذا يحثنا الدين الإسلامي على الصبر على البلاء والرضا بالقضاء والإستجابة لرب الأرض والسماء قال تعالى: "ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس وثمرات وبشر الصابرين" (البقرة: 155).

ويظهر دور الإرشاد الديني في حمايات الأفراد من الإضطرابات النفسية وما يكسبه الإلتزام الديني في تحقيق الصمود النفسي لدى الأفراد قال تعالى: " قلنا أهبطو منها جميعا فأما يأتينكم مني هدى فمن إتبع الهدى فلا خوف عليهم ولهم يحزنون " ( البقرة: 38).

إن موضوع الصمود النفسي حديث النشأة فقد استشهد العلماء في وضع نظريات مفسرة له فنظرية روثر أكدت على الآليات الدفاعية للفرد التي تحميه من الصدمات ، اما نظرية التوسع والبناء فأعطت أهمية كبيرة للعواطف الايجابية ،ونظرية ليفين ركزت على قدرات الفرد في التحمل اما بالنسبة لنظرية التحليل النفسي فقد أشارت لمكونات الشخصية ،وفي نظرية المجال رحبت النمود النفسي إلى البيئة ،أما المنظور الإسلامي فهو الإيمان بقضاء الله ،في حين أن نظرية ريتشاردسون والتي تعتبر الأكثر رواجاً فقد دمجت بين التوازن البيولوجي والتوازن النفسي حتى يستطيع الفرد التكيف مع الشدائد والمحن.

الملاحظ للنظريات المفسرة للصمود النفسي فقد يجد أنها كلها عمل على تكيف الفرد مع الظروف المحيطة به.

### 11/ الصمود النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين:

يمثل الصمود النفسي سمة شخصية إيجابية، يساعد الأمهات عمى التعامل الجيد، والفعال مع الأحداث الضاغطة، ومن هذه السمات: الثقة بالنفس، والقدرة عمى المواظبة، والمثابرة، والتحدي لضغوطات الحياة، وامتلاك الأمهات للصمود النفسي أمر مهم، فالمسئوليات والمهام التي تقوم بها الأم تتطلب منها أن تمتلك هذه السمة، لأن الصمود ينعكس على حياتيا الأسرية.

وفي هذا الصدد أوضحت لي (Leigh) الفرق بين سمات الأم الصامدة وغير الصامدة في وجود طفل معاق، فالأم الصامدة تتسم: (بالحب - تقبل الطفل- السيطرة عمى المشاعر- تتمتع بالضبط الانفعالي- التركيز على مهارات المواجهة التكيفية- تعزيز استقلال الطفل- وضع توقعات إيجابية- النظرة الإيجابية للمستقبل)، بينما الأم غير الصامدة: (ذات نظرة

تشاؤمية، تتسحب عن الأصدقاء، تضخم المشكلة، تركز على عزل الطفل، الإفراط في التساؤل أو الانضباط ، تشعر بالقلق والاكتئاب) (عبد الجواد؛ وعبد الفتاح، 2013، ص:


(2

والمنتبع للدراسات والبحوث النفسية التي تناولت الصمود النفسي، مثل دراسة فورما (Forma:2004) يجد أنها هدفت إلى تحديد دور القيم الروحية والتفكير الإيجابي والقدرة على حل المشكلات في تنمية الصمود النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، وأشارت النتائج إلى أن تحسين هذه المهارات يزيد من مستوى الصمود لدى الأضرار السلبية والخطر للأحداث، وطور الباحثون قوائم توضح طبيعة الشخصية الصامدة، حيث تضمنت العوامل الوقائية ارتفاع معدل الذكاء ووجهة الضبط الداخلية وفاعلية الذات ووجهة النظر الإيجابية، أما عوامل الخطر قد تنبثق من الأسرة والبيئة المحيطة بالطفل، وتتمثل في الأمراض الأسرية، والطلاق، مراهقة، والمشاكل الصحية التي يمكن أن يعاني منها الطفل أو الأسرة. أما التهديدات البيئية الأكثر شيوعاً فتتمثل في عيش الأطفال في حي خطر، كما أن وجود عوامل وقائية تحمي الفرد على الرغم من وجود عوامل الخطر يتحدد بطبيعة التفاعل بين تلك العوامل بنوعيتها. (عرفات أبو المشايخ، 2018، ص: 38).

هؤلاء الأمهات، أما دراسة ويكس فقد أوضحت ارتباط الصمود النفسي إيجابياً مع الرضا عن الحياة، والتفاؤل، وأكدت دراسة (جوهر، 2014) على ارتباط الصمود النفسي إيجابياً مع أساليب مواجهة الضغوط الايجابية لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. (عرفات أبو المشايخ، 2018، ص: 33).

## خلاصة الفصل :

من خلال عرضنا لمختلف مكونات الصمود النفسي والنظريات المفسرة له ولهذا فهو عملية ديناميكية تعتمد على قدرة الفرد على التكيف وتقبل ومواجهة مختلف الظروف السيئة والمواقف الصعبة والمثيرات السلبية التي يتعرض لها أثناء ممارسته لحياته اليومية وهو مكون يرتبط ارتباطا قويا بمكونات الشخصية للفرد وتنشئه الاجتماعية وايمانه العقائدي وطرق تفكيره وظهر حديثا مع مفهوم الصحة النفسية.



# الفصل الثالث: ضغوط العمل

## تمهيد:

أصبح من الشائع اليوم الحديث المذكور عن ضغوط (stress) حيث نشأ الضغوط نتيجة لتعدد المطالب أو الحاجات وعدم القدرة على اشباعها. وفي بيئة العمل وعلى مستوى الفرد تعتبر الضغوط من العوامل المحفزة التي قد تدفعه الى بذل مزيد من الجهد نحوى النمو والتقدم وحسن الأداء، ولكن عندما تتجاوز الضغوط الدرجة التي لا يستطيع الفرد التكيف معها تظهر اثارها السلبية التي قد يكون بالغة الخطورة. أما على مستوى التطبيقي فقد تزايد التأييد للنظرية التي ترى ان الضغط هو العامل الرئيسي في الكثير من المشكلات التنظيمية، ونم بخاصة مشكلة الأداء المنخفض ودوران العمل و الغياب والتسرب الوظيفي، والشعور بعدم الرضا عن العمل و لما كانت الضغوط تعتبر شيئاً حتمياً في حياة الافراد والمنظمات بحيث لا يمكن تجنبها لذا فان هذا البحث او الفصل هو محاولة للتعرف على الضغوط ، ومعرفة أسبابها حتى يمكن تجنبها. او تقليل مخاطرها او الاستفادة منها.

- الصمود النفسي وعلاقته بضغط العمل.

ومن وجهة نظر المربيّات بالمركز النفسي البيداغوجي لأقسام التربية

التحضيرية للتوحد:

## 1/ تعريف ضغوط العمل:

إن تعدد المشيرات البيئية سواء منها المادية أو السيكولوجية جعلت الإنسان العصري يتأثر بهذه المثيرات، ولا يقف هذا التأثير على مستوى الحياة الخاصة أو العامة بل ينتقل إلى بيئة العمل ويتمثل هذا التأثير في حدوث ضغوط إنسانية التي تجعل الإنسان قلق وسهل الاستشارة والانفعال الأمر الذي ينعكس على أدائه الوظيفي وعلاقته مع زملائه ورؤسائه وربما صحته النفسية والجسدية، في هذا المطلب سنلقي الضوء على ماهية الضغوط العمل.(المنظمة العربية للتنمية الإدارية، 2006، ص: 2).

ترجع كلمة ضغوط STRESS الكلمة اللاتينية STRINGER والتي تعني سحب بشدة وقد استخدمت كلمة ضغوط في القرن الثامن عشر لتعني إكراه وقسوة وجهد وإجهاد وتوتر لدى الأفراد أو الأعضاء الجسم أو قواه العقلية. كما أن الضغوط هي مفاهيم جاءت في الفيزياء، وهي بهذا المفهوم تعني المضاعفات التي تؤثر على حركة ضغط الدم في الجسد أما في علم النفس فتعني ضغوط المطالب التي تجعل الكائن الحي أو الفرد يتكيف ويتعاون لكي يتلاءم مع محاولة وتتمثل الضغوط النفسية في القلق، والإحباط، الصراع والنزاع، وعدم الارتياح، والشعور بالألم، ولاشك أن هذه الضغوط عادة ما تقود إلى عديد من المشكلات النفسية والجسدية التي تجعل الفرد غير قادر على العطاء والإنتاجية وخصوصا في مجال العمل.

يرى كويك أن الضغوط تتخذ أصولها من المتطلبات التنظيمية والحياة الشخصية فأى متطلبات سواء كانت طبيعية وفسولوجية أو نفسية تعد من

برامج العيش والحياة تعرف بأنها مثيرات ضاغطة، واستجابة الضغوط تظهر كنتيجة لتفاعل الفرد ورد فعله للمثيرات الضاغطة.

ويعرف مفهوم الضغوط على أساس أنه المثيرات النفسية والفسولوجية التي تضغط على الفرد وتجعله يصعب على التكيف مع المواقف وتحول دون أدائه بفعالية، وفي الواقع هناك تعريفات عديدة للضغوط بجانب التعريفات التي أوردناها هنا ولكن أغلب التعريفات تذكر أن الضغط يتسبب بواسطة مثير خارجي وذلك المثير يمكن أن يكون مثيرا ماديا أو نفسيا، والفرد عادة ما تكون له استجابة مع المثير الخارجي الذي يضغط يضع مطالب نفسه ومادية تفوق طاقة الفرد للإجابة لتلك المطالب.(المنظمة العربية للتنمية الإدارية، 2006، 02).

أما العالم سلاي فعرف الضغوط على أنها "أمراض التكيف" والضغوط هي عبارة عن تجارب غير محببة سعي الفرد إلى منع حدوثها مرة أخرى كما سعي إلى تناسيها.(فرح ياسر أحمد، 2008، ص: 174).

وكذلك عرف عسكر الضغوط على أنها "مجموعة من المتغيرات جسمية والنفسية" والتي تحدث للفرد في ردود فعله أثناء مواجهته لمواقف المحيط التي تمثل تهديدا له وأشار إلى ضغط العمل بأنه يعكس التوافق الضعيف بين الفرد والمواقف التي يتعرض لها في محيط عملها، وإلى أنه يحدث في المواقف التي يدرك فيها الفرد أن قدراته لمواجهة متطلبات المحيط تمثل عبئا كبيرا عليه، فمتغيرات المحيط التي تسبب ضغط العمل.

في ين يعرف سيلاغي وآخرون غوط العمل "يأتيها تجربة ذاتية تحدث إختلال نفسي لدى الفرد وتنتج عن عوامل البيئية الخارجية أو المنظمة أو الفرد نفسه.(مسيون سليم السقا، 2009، ص: 09).

إن الضغوط هي حالة نفسية وذهنية واجتماعية تنتاب الإنسان وتتسم بالشعور والإرهاق الجسمي والبدني الذي قد يصل إلى الاحتراق، كما تتسم بالشعور بالضيق والتعاسة وعدم القدرة على التأقلم وما يصاحب ذلك من عدم رضا عن النفس أو المنظمة أو المجتمع بصفة عامة.

من المعروف بأن ضغوط العمل هي المصادر التي توجد في مجال العمل وتقرض كم زائد من التعب والقلق على العاملين، ويترتب على هذا درجة عالية من التوتر والضيق، بحيث يسعى الفرد لتجنبها والتقليل منها.

أما العالم براون فعرف ضغوط العمل على أنها إستجابات نفسية وجسمية وسلوكية للأفراد من مواقف تكون متطلباتها الحالية أكبر من قدرات الأفراد على التأقلم معها.(عيسى إبراهيم المعتر، 2009، ص: 16).

وبصفه عامة يمكن تعريف ضغوط العمل على أنها حالة عدم التوازن بين متطلبات البيئية وقدرات الفرد على الاستجابة لتلك المطالبات. (المنظمة العربية للتنمية الإدارية، 2006، ص: 01).

## 2/ مفهوم ضغوط العمل:

يتفق عدد كبير من الباحثين في تحديد المقصود بضغوط العمل حيث يشيرون الى الموقف الذي يكون فيه عدم الملائمة بين الفرد ومهنته مما يحدث تأثير داخلي يخلق حالة من عدم التوازن النفسي أو الجسمي داخل الفرد حيث

أن لخصائص الفرد الشخصية والخصائص الوظيفية دور مهم في أحداث ضغوط العمل والإحساس بها ومن ثم تعرف بأنها تجربة ذاتية تحدث اختلالاً نفسياً أو عضوياً لدى الفرد وينتج عن عوامل في البيئة الخارجية أو المنظمة التي يعمل بها الفرد أو الفرد نفسه. (أندرودي سيزلاقي، ومارك جي والأس، 1991، ص: 180).

ويرى الدارسون أن المداخل النظرية التي تدرس مصادر ضغوط العمل ينقسم إلى قسمين:

أولاً: ترى أن المصدر الرئيسي للضغوط يمكن في المتطلبات الوظيفية ذاتها وتؤكد على التأثير الضاغط لهذه المتطلبات التنظيمية في استشارة استجابات التحكم والتوجيه من قبل العاملين.

ثانياً: تركز على اشتراك ظروف العمل والعوامل الشخصية الخاصة لكل فرد في إحداث ردود أفعال وقتية أو مزمنة، ومن ثم فإن الوظائف تختلف في متطلباتها وماتنتجها من فرص الانجاز وكذلك يختلف المربيون في قدراتهم وحاجاتهم، فما يشكل ضغطاً لأحد المربيون قد يكون شكلاً من أشكال التحدي المرغوب فيه لدى مربي أو معلم آخر. (محمد رفقي عيسى، 1995، ص: 117-161).

ويشير نموذج الشخصي البيئي (Prsonnal – Enviromental) الذي طوره هارسون وآخرون (Harrison, et al, 1980) الذي يهتم بالتفاعل بين خصائص الفرد وخصائص بيئة العمل في إحداث الضغوط إلى أن الضغوط تنشأ من عدم التوافق بين الفرد ومهنية وبذلك تكون الضغوط تجربة ذاتية تحدث

إختلالا نفسيا أو عضويا لدى الفرد وتنتج عن عوامل في المنظمة التي يعمل بها الفرد أو عن عوامل ذاتية لدى الفرد نفسه. (السمادوني، الربيعة، 1980، ص: 119).

كما طور جيسون وآخرون (Gibson, et al, 1994) نموذجا يوضح العلاقة بين عوامل ضغوط المهنة المختلفة وأثار هذه الضغوط على العمل وتأثير الصفات الشخصية على هذه العلاقة ويشتمل النموذج على مصدرين أساسيين من المصادر الضاغطة.

أولا: ضغوط ترتبط أو تتعلق بطبيعة العمل وبيئية، ودور العاملين فيها ومن بينها:

- **ضغوط تتعلق ببيئة العمل المادية:** وتشمل عوامل مل الضوضاء والحرارة والتلوث وهواء وغيرها.

- **ضغوط فردية:** وتتمثل في الصراع الدور وغموضه والعبء الزائد في العمل وطبيعة المهنة و هذه الضغوط ترتبط بالمهنة.

- **ضغوط الإجتماعية:** وتتمثل في ضعف العلاقة مع الزملاء في العمل والمرؤسين والمدير.

- **ضغوط التنظيمية:** وتتمثل في ضغط الهيكل التنظيمي (مستويات إدارية متعددة أو قليلة في هرم التنظيم) وعدم وجود سياسات محدودة.

ثانيا: ضغوط ترتبط بالخصائص الشخصية تتمثل في الصفات الذهنية والعاطفية والجسمية (نمط الشخصية ومركز التحكم وقدرات وحاجات الفرد)

وأيضاً الديمغرافية التي تؤثر على الفرد ع العوامل ضغوط.(عبد الله عبد القادر، عبد الرحيم المير، 1996، ص: 318-319).

### 3/ أنواع ضغوط العمل:

هناك أنواع متعددة لضغوط العمل يمكن تصنيفها وفق عدة معايير منها:

يمكن تقسيم الضغوط وفقاً للآثار المترتبة عنها إلى نوعين:

- **الضغوط الإيجابية:** وهي الضغوط المفيدة التي لها انعكاساتها إيجابية حيث يشعر الفرد بالقدرة على الإنتاج وإنجاز المهام بسرعة وعزم، كما أن لها آثار نفسية إيجابية تتمثل فيما تولد لديه من شعور بالسعادة والسرور وينعكس هذا في جملة على إنتاجية العمل، حيث أن المهام التي تنفذ بتفوق هي المحددة بإطار زمني فإن تنفيذها، أما غير المحددة فهي التي لو أنجزت بدون تحديد إطار زمني فإن إنجازها يكون بطريقة سيئة وغير مقبولة.

- **الضغوط السلبية:** وهي الضغوط التي تؤدي انعكاساً سلبياً على صحة وتعبية الإنسان ومن ثم تنعكس على أدائه وإنتاجيته في العمل مثل تلك الضغوط تدفع في الواقع ثمنها بالإحباط وعدم الرضا عن العمل بالإضافة إلى النظرة السلبية تجاه قضايا العمل.(على محمد بن سليمان النوشان، 2003، ص: 14)

أما من حيث الشمول فقد قسم الخصري ضغوط العمل إلى:

- **ضغط كلي شامل:** وهو الضغط السائد على كل شيء من اهتمامات العمل، ومسيطر على كافة العوامل في المنظمة التي يعمل بها.

- **ضغط جزئي فرعي:** يرتبط مصلحة فئة من الفئات التي بصمها كيان الإداري والذي يعمل به متخذ القرار، حيث تصدم مصالحه مع أهدافه نتيجة لممارسة الضغط عليه، فكما كانت هذه الفئة مؤثرة كلما أجبرت متخذ القرار إلى الانصياع لمطالبها. (مبارك بن فالح الدوسري، 2010، ص: 21).

**3-1 حسب معيار المصدر:** تنسم الضغوط وفق مصادرها إلى:

### 3-1-1 الضغوط الناتجة عن البيئة المادية:

تشكل الضوضاء والحرارة وسوء التهوية مصدرا للضغوط بالنسبة للفرد، ويحول دون القيام الفرد بمهامه ومسؤولياته بالشكل المطلوب. (قاسم علوان، نجوى أحمد، 2009، ص: 138).

### 3-1-2 الضغوط الناتجة عن البيئة الإجتماعية:

وتظهر نتيجة التفاعل الفرد على زملاء في مجال العمل مثل: الصراع داخل المؤسسة إختلاف المهارات بين الأفراد.

### 3-1-3 الضغوط الناتجة عن النظام الشخصي للفرد:

وترج إلى الخصائص الشخصية وهي تختلف من شخص لأخر، حسب طاعة ونمط شخصيته مثلا: شخص سريع الغضب يكون أكثر عرضة للضغوط من الشخص الهادئ.

من حيث الفترة الزمنية تسترقها الشدة ومدى التأثير على صحة الإنسان النفسية والبدنية ويقسم (JAINS) الضغط إلى:

- **الضغوط البسيطة:** وتستمر من ثواني معدودات إلى ساعات طويلة، وتكون ناجمة عن مضايقات صادرة عن أشخاص تافهين أو أحداث قليلة الأهمية في الحياة.

- **الضغوط المتوسطة:** وتمتد من ساعات إلى أيام وتتجم عن بعض الأمور كفترة عمل إضافية أو زيارة شخص مسؤول أو غير مرغوب فيه.

- **الضغوط المضاعفة:** وهي التي تستمر لأسابيع وأشهر وتتجم عن أحداث كبيرة كالنقل من العمل أو الإيقاف عن العمل أو موت شخص عزيز. (الهاشمي لوكيا، فتحة بن زوال، 2006، ص: 15-16).

#### 4/ الآثار المترتبة على ضغوط العمل:

إن من أهم البحوث والدراسات التي أجريت على آثار ضغوط العمل قد بينت أن الضغوط المهنية ليست دائما ما تكون سلبية، بل هناك أيضا آثار مترتبة تكون إيجابية عند مستوى معين ولكن إن ازدادت هذه الضغوط فيصبح لها تأثير سلبي، ولذلك سنبين أهم الآثار لإيجابية والآثار السلبية.

#### 4-1 الآثار الإيجابية:

عندما تكون ضغوط في حجم مناسب (إيجابي)، فإنها تؤدي إلى لسرعة في إنجاز الأعمال والإبداع في التفكير والقدرة على اتخاذ القرارات والتركيز على نتائج العمل والشعور بالسعادة والإثارة والقدرة على التعبير عن الانفعالات المشاعر وتجعل الأفراد يركزون على نتائج أعمالهم وتحفز الأفراد على العمل، وتجعل الأفراد ينظرون للمستقبل بتفاؤل والمتعة والنوم بشكل مريح والمقدرة على

العودة إلى الحالة النفسية الطبيعية عند مواجهة تجربة غير سارة. (محمزد معين، وآخرون، 2008، ص: 139).

#### 4-2 الآثار السلبية:

الإحساس بتزايد الضغوط يترتب عليه بعض الآثار السلبية الظاهرة ويمكن تقسيم هذه الآثار السلبية على مستوى الفرد بحالة من الضغوط المنظمة التالي:

\* الآثار السلبية على مستوى الفرد: وهي تنقسم كالتالي:

- **الآثار النفسية:** أي نوع من التوتر لا بد أن يصاحبه نوع من التغيرات البدنية الظاهرة والتغيرات الفيزيولوجية الداخلية، أي عندما يمر الفرد بحالة من الضغط فإنه من الممكن أن يلتمس آثار هذه الحالة على ما يجري في جسمه من زيادة ضربات القلب، وزيادة إرتفاع ضغط الدم وزيادة معدل لتنفس وتصيب العرق وجفاف الحلق، وتتطور تلك الآثار الناجمة عن ضغط العمل ببطء محدثة نتائج فيزيولوجية واضطرابات نفسية وسلوكية. (عبد الرحمان بن أحمد الهيجان، 1998، ص: 257).

- **الآثار الجسدية:** نرى نتيجة تزايد الضغوط على الفرد تحدث بعض الآثار السلبية الظاهرة على الفرد وسلامته البدنية، ومن أهم الأمراض الجسدية التي يمكن أن يعاني منها الفرد بسبب الضغوط في العمل مايلي: أمراض القلب، ازدياد ضربات القلب...إلخ.

**الآثار السلوكية:** من بين الآثار التي تترتب على إحساس الفرد بتزايد الضغوط عليه، حدوث بعض التغيرات في عاداته المألوفة وأنماط سلوكه المعتادة، وعادة ما تكون تلك التغيرات إلى الأسوأ وذات آثار سلبية ضارة سواء في الأجل

القصير أو الأجل الطويل، وهي من السلوكيات السلبية التي يلجأ إليها الفرد للهروب من الضغوط، وتعتبر أكثر تعبيراً من المتغيرات ما يلي: الإفراط في التدخين، فقدان الشهية، استخدام الأدوية المهدئة، ترك العمل وتزايد معدلات دوران العمل، الغياب والتأخر عن العمل، إنخفاض الأداء والشكاوي الطبية المتكررة، المظهر السيئ والقرارات السيئة والعدوانية. (حسين حريم، 2004، ص: 239).

- الآثار الذهنية: قد تجد نتيجة إحساس الفرد بتزايد الضغوط عليه في العمل يؤدي ذلك إلى حدوث التشتت والتفكير والسرхан وعدم التركيز، ومن أهم ذلك الآثار الذهنية ما يلي: ضغط التركيز وعدم القدرة على اتخاذ قرارات السليمة، التسرع في اتخاذ القرارات وفقدان الثقة بالنفس، وفقدان القدرة على التركيز، والانتباه القصير المدى، وحساسية زائدة اتجاه النقد، والتشتت الذهني. (إبراهيم عبد عابدين، 2010، ص: 32).

#### 5/ مصادر ضغوط العمل:

##### المصادر الأساسية لضغوط العمل:

إن الضغوط كما عرفت سابقاً هي عبارة عن تجارب الفرد مع العديد من الواقع والمتطلبات، فإن متطلبات عديدة يواجهها الفرد في حياته اليومية والتي تنتج عنها مصادر عديدة للضغوط من بينها:

#### 5-1 المصادر التنظيمية:

يمكن فهم ومعرفة الضغط الناتج عن مصادر تنظيمية على أساس ثلاث مستويات في أي منظمة هي، المستوى التنظيمي المستوى الجماعي، المستوى

الفرد. (صلاح الدين عبد الباقي، 1992، ص: 184).

- **المستوى التنظيمي:** أشارت أغلب الدراسات إلى وجود علاقات متبادلة إيجابية ومتعادلة وسلبية بين عناصر ترتبط بالوظيفة مثل الراتب ومشكلات صحية... إلخ. وقد دفعت هذه النتائج إلى إجراء دراسة دقيقة لعناصر كل وظيفة على حدي مثل التنوع، وحرية اتخاذ القرارات، والتغذية المرتدة، وعلاقتها بالنتائج المرتبة على الضغط النفسي.

- **المستوى الجماعة:** من الممكن أن يتأثر الأداء الفردي والتنظيمي بالعلاقات داخل الجماعات وبينها وبعضها، فهناك عدد من العوامل تعتبر عناصر فاعلة في الضغوط تشمل عدم التحديد الدقيق للأدوار ونشاطات الجماعة والتي تولد الضغوط بين الأفراد، ومحدودية فرص المشاركة والدعم، داخل الجماعة أو مع الجماعات أو عدم الاتفاق حول قيادة الجماعة.

- **المستوى الفردي:** تعدى كثير من العوامل المذكورة سابقا للضغط على المستوى الفردي ويمكن حصر المصادر التنظيمية في النقاط التالية:

- خصائص العمل المادية.
- الغموض الوظيفي.
- حمل العمل الزائد.
- ثقافة وقيم العمل السائدة.
- الهياكل التنظيمية.

### 5-2 المصادر الشخصية:

تختلف المصادر الشخصية بوضوح عن تلك المصادر الملازمة للوظيفة وشخصية الفرد وهي في الواقع عوامل في حياة الفرد يمكن أن تولد الضغط، وقد تسبب الأحداث التي تؤثر في أسرة الفرد وعاداته الاجتماعية وحياته الخاصة ارتفاع مستوى الضغط إلى حد يتجاوز المقياس العادي للتوافق ويمكن تلخيص هذه المصادر في النقاط التالية:

- نمط الشخصية.
- التوافق بين الفرد الوظيفة.
- الدوافع الشخصية والطموحات الوظيفية.
- مرحلة النمو الوظيفي.

### 5-3 المصادر البيئية:

من الممكن أن تكون البيئة تأثيرات متعددة وشائعة سنجد منها مصادر داخل وخارج مكان العمل.

تشمل المصادر الخارجية على سبيل المثال الحالة الاقتصادية العامة والاتجاهات التي تم التنبؤ بها، يمكن أن يسبب التذبذب في الوضع الاقتصادي صعودا ونزولا الضغط النفسي قمع الظروف الاقتصادية سيئة يظهر القلق حول الوظائف وسبيل العيش وما شبهها، أما المصادر الداخلية فقد تضاعف أو تخفف من حدة الضغط تولد عملية الدمج أو الضم المحتملة قلقا حول الوظائف مثلما نعمل تغييرات في مجال العاملين وتقنية المكاتب على أن التأثيرات الضاغطة لتقنية قد تتلاشى بمرور الوقت وقد تشمل البيئة الداخلية أيضا على

مصادر أخرى للضغط ترتبط بالصحة والسلامة تقتضي الحوادث والمصانع وتتسبب في عدد ير محدود من الإصابات كما أن هناك قلقا تتزايد حول آثار طويلة وقصيرة المدى من الحياة السيئة للحياة مصادر في الوظيفة. (المنظمة العربية للتنمية الإدارية، 2006، ص: 06).

- **طلبات الوظيفة:** حيث تتعرض بعض الوظائف بصورة أكثر من غيرها للأحداث الضاغطة.

- **تعارض الدور:** حيث أن الضغوط تأتي من تعارض الطلبات على الوظيفة الواحدة.

- **غموض الدور:** ويحدث هذا عندما يكون الأفراد غير متأكدين من أحداث أو أمور والمتوقع كيفية تقسيم أوقاتهم بين الواجبات الوظيفية.

- **زيادة أو قلة العبء:** هناك نوعين من زيادة عبء العمل إحداها كمي والأخر نوعي، فالأول يحدث لاعتقاد العاملين بأنهم يفتقدون المهارات والقدرات المطلوبة لأداء الوظيفة المحددة كذلك يتبين أن عبء العمل المنخفض يؤدي للضجر والملل وقد يكون كمي أو نوعي، العمل المتدني الكمي يشير للشؤم الناتج عن أداء أعمال قليلة مع وجود متسع من الوقت، أما عبء العمل المتدني النوعي فيشير إلى غياب الوقف الفعلي المصاحب لكثير من الأعمال الروتينية المتكررة.

- **المسؤولية عن الآخرين:** يكون الشخص مسؤولا عن الاتصالات والتحفيزات والعقبات والمكافأة واتخاذ القرارات والتوسط في الخلافات... إلخ. كلها طلبات تساهم في العبء الإجمالي المعلق على المدير أو الرئيس.

- الافتقاد إلى التأثير الاجتماعي في العمل.
- تقييم الأداء المنخفض والذي يتم بواسطة الرؤساء المباشرين.
- البيئة المادية السيئة والتي قد تتسم بالحرارة أو الضوضاء أو الاضاءة الضعيفة.

- الضغوط المتولدة من التغيير بما يحمله من عم تأكد للشخص وهذه كلها تمثل مصادر للضغوط.

### 6/ نظريات ضغوط العمل:

تتعدد النظريات التي درست ضغوط العمل وهذا راجع لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها، فهناك من انطلقت من أساس فيزيولوجي أو نفسي أو اجتماعي كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها من حيث منطلقات كل منها ومن هنا كان منطقيا أن تختلف هاته النظريات فيما بينها في مسلمات إطار النظري لكل منهم وهو ما ستوضحه في العرض التالي باختصار:

### 6-1 النظريات الفيزيولوجية:

تركز الدراسة الفيزيولوجية على أن الضغوط عبارة عن إستجابات جسمية غير محدودة لمثيرات وعناصر في البيئة المحيطة، وإن تأثير هذه الضواغط على الجسم يتم دون تقييم موضوعي للفرد لهذه الضواغط، أي أن هناك تأثير مباشر للضغوط على الجسم بحيث تتعامل بعض أجهزة الجسم مع الميزات والضواغط المحيطة به ثم يقوم بالتأثير على جهازين آخرين في جسم. (محمد الصيرفي،

## 6-2 النظريات الإجتماعية:

تفترض هذه النظريات أن الإنسان مخلوق اجتماعي بطبعة، إن وجود ضواغط في البيئة الاجتماعية من حوله قد تسبب له الشعور بالضغوط والذي يؤدي إلى عدم التوافق الاجتماعي أو الشعور بالاغتراب، وعدم التكيف والشعور بالظلم، وتعتمد إحدى النظريات الاجتماعية على أن الفرد يسعى إلى تكوين هيكل علاقات اجتماعية قوية ومستمرة، وأن الاضطراب في هيكل العلاقات الاجتماعية يؤدي إلى توتر الفرد وشعوره بالضغط وذلك من خلال:

- إن مقدار الضغوط التي يتعرض لها الفرد ترتبط عكسياً مع مدى استقرار وقوة العلاقات الاجتماعية.

- إن مدى استقرار وقوة العلاقات الاجتماعية هو دليل لمدى إتباع مجموع الأفراد للأنماط والمطالب التي يفرغها هيكل العلاقات الاجتماعية يرتبط عكسياً بما يتعرض له الفرد من تعارض وغموض في الدور الذي يلعبه يكون مبالاً لعدم إتباع الأنماط والمطالب التي يفرضها هيكل العلاقات الاجتماعية التي ينتمي ويشارك فيه.

- إن الشعور بالتعارض والغموض ينشأ من احتلال الفرض لمركز أو وظيفة أو قيامه بأنشطة غير متوافقة أو غير منسجمة توقعاتها من الفرد.

- إن عدم التوافق والانسجام في توقعات المراكز والوظائف والأنشطة ينشأ من عدم قدرة الهيكل الاجتماعي على إحداث تكامل بين مجموع التوقعات.

ومن خلال ما سبق يتضح أن هناك ثلاثة عناصر ذات تأثير على شعور بالضغط، وأنها تمثل عناصر هامة في تشكيل النظريات المقبلة وهذه العناصر هي:

- هيكل القيم والحاجات.
- أنماط التكيف والدفاع النفسي.
- أحداث الحياة الشخصية.

### 3-6 النظريات النفسية والسلوكية:

تفرض هذه النظرية أن مشاعر التوتر والضغوط في الاستجابات تظهر وتبقى بوجود في المواقف المحيط بالفرد، فعندما يدرك فرد أن هناك علاقة أو تلازم بين الشعور بالضغط والعناصر المثيرة لها، يؤدي ظهور هذه العناصر الضاغطة إلى احتمال كبير لشعور الفرد بالضغط.

ولقد أمكن إثبات أن تقييم الفرد لمقدار الناجم عن عناصر معين هو الذي يحدد مقدار الضغوط، وتشير عملية التقييم إلى أن التجربة الوجدانية للضغوط ومحاولة التكيف معها ماهي إلا تجربة خاضعة بالدرجة الأولى إلى عمليات الإدراك والتوقع التي يمر بها الفرد في المواقف الضاغطة.

ولقد استطاع التقدم العلمي أن يتوصل إلى قسيم الناس إلى نوعين من الشخصية وذلك في علاقتها بالضغوط والتوتر. (علي عسكر، 2000، ص: 124).

# الفصل الرابع:

## الإجراءات المنهجية للدراسة

## تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية من أهم مراحل البحث حيث يمكن للباحث هنا تحصيل وجمع البيانات والمعلومات حول مجال بحثه و دراسته ثم يقوم بعد ذلك بتفريغ تلك المعلومات وتفسيرها وتحليلها وفق لأساليب منهجية ليتم بعد ذلك التوصل إلى نتائج تكون بمثابة السند الأساسي للجانب النظري ويتحقق من كل هذا على صدق الفروض أو خطئها وفي هذا الفصل سنتطرق إلى المنهج المتبع في الدراسة والدراسة الاستطلاعية وعينة البحث وأدواته والخصائص السيكمترية لهذه الأدوات والطرق والأساليب المنهجية المتبعة في إنجاز هذه الدراسة الميدانية كل هذا من خلال تحليل البيانات في ضوء الفرضيات.

1/ منهج البحث:

حين يريد الباحث أن يدرس ظاهرة ما فإن أول خطوة يقوم بها هي وصف هذه الظاهرة التي يريد دراستها و جمع أوصاف و معلومات دقيقة عنها و المنهج المسحي الشامل يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع و يعبر عنها تعبيراً كفيماً و كميًا: التعبير الكيفي يصف الظاهرة و يوضح خصائصها أما التعبير الكمي فيعطيها وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة؟ أو حجمها أو درجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى فالمنهج الوصفي هو المناسب لهذه الظاهرة أو المشكل لأنه مرتبط منذ نشأته بدراسة المشكلات الإنسانية.

يشير عبيدات ذوقان و آخرون :أن اختيار الباحث لمنهج الدراسة يختلف حسب طبيعة الموضوع فليس له الحرية المطلقة في اختيار منهج دون الأخر،بمعنى إن طبيعة الموضوع والمشكلة المدروسة هي التي تفرض المنهج المناسب، (عبيدات ذوقان وآخرون ، 2000، ص95)، و استجابة لطبيعة موضوع الدراسة الذي يهدف أساساً إلى البحث في العلاقة بين الصمود النفسي وضغوط العمل لدى المربين المختصين في أقسام التحضيرى للأطفال التوحد.

و اعتمد هذا المنهج

2/ حدود الدراسة:

2-1/ المجال الزمني: تم إجراء هذه الدراسة ما بين شهري مارس وأفريل للموسم الدراسي 2020/2019.

2-2/ المجال المكاني: تم إجراء الدراسة بملحقة المركز النفسي البيداغوجي لأطفال التوحد لولاية المسيلة والتي تم فتحها بتاريخ 3 ديسمبر 2015 بطاقة

إستعاب 50 طفل ونظام تكفل نصف داخلي وتتكفل هذه الأخير 54 طفل يتراوح سنهم ما بين (5 إلى 14 سنة) من مختلف دوائر الولاية.

بالإضافة إلى مجموعة من المدارس الابتدائية التي يدمج هذه الفئة

2-3/ المجال البشري: المربيّات المختصات بمركز التوحد بالمسيلة .

3/ عينة البحث و كيفية اختيارها:

3-1 نوع العينة و طريقة اختيارها:

العينة هي: "مجموعة من الأفراد يبني الباحث عمله عليها، وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي شريطة أن تكون ممثلة له أحسن تمثيل" (رشيد زرواتي، 2002، ص: 119).

إذ تتعدد طرق اختيار العينة وهي إن كانت جميعها تهدف إلى تمثيل المجتمع تمثيلا صادقا، ورغبة في تحقيق التكافؤ بين أفراد المجتمع الإحصائي؛ وحرصا على مراعاة الوقت، والجهد، والتكلفة، فحسب "موريس أنجرس": "أنه مهما كان نوع البحث، ومن أجل تحديد نوع المعاينة الذي سيستعمل لابد من مراعاة عاملين هامين الإنجاز والتكلفة" (موريس أنجرس، 2006، ص: 297).

**عينة البحث من نوع العينة المقصودة وهي:** نوع من العينات غير العشوائية التي يختارها الباحث بطريقة امبريقية أو ميدانية، حيث أن احتمال اختيار فرد معين غير معلوم مسبقا كما هو الحال في العينة العشوائية، واختيار الباحث للعينة القصدية نابع من كونها تحقق أهداف بعض الدراسات بشكل أفضل، بحيث ينتقى أفرادها بناء على شروط معينة دون أن يكون هناك أية إجراءات منهجية لعملية الاختيار فيكفي أن تتوفر خاصية معينة ليقرر الباحث

اعتباره فردا في العينة، كما تم الإشارة إليه من طرف صلاح الدين محمود علام (2006).

### 3-2 عينة الدراسة الاستطلاعية:

للتأكد من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة الي قامت الطالبة بتطبيق أداة الدراسة (مقياس الصمود النفسي، ومقياس ضغوط العمل على عينة استطلاعية قصدية قوامها (06مربية) من مجتمع الدراسة الأصلي، والذي تمثل في الفريق البيداغوجي لأطفال التوحد.

#### 4/ وصف أدوات الدراسة:

#### أولاً: مقياس الصمود النفسي :

من إعداد باسل محمد عبد الله عاشور 2017مكون من 25 فقرة.

قام الباحث بالاطلاع والاستفادة من عدة مقاييس للصمود النفسي مثل: مقياس الصمود النفسي من إعداد الباحثين باشا وشنودة (2016)، ومقياس صالح (2014).

#### أ. وصف الأداة:

تكونت الأداة بشكلها النهائي من (25) فقرة حيث قامت الطالبة الباحثة بتعديلها وذلك باختيار الفقرات من (10) إلى (25) وحذف الفقرات من (26-34)، وذلك حسب متطلبات البحث.

#### ب. تصحيح الأداة:

قام الباحث باستخدام مقياس ليكرت الخماسي وهو (تنطبق دائماً، تنطبق غالباً، تنطبق أحياناً، تنطبق نادراً، لا تنطبق) حيث أن الدرجات في العبارات

الإيجابية تأخذ الترتيب التالي 1. 2. 3. 4. 5 وفي العبارات السلبية تأخذ الترتيب التالي 1.2.3.4.5

ثانياً: إستبيان ضغوط العمل:

الاستبيان للباحثة سحراء أنور 2014 تكون من 4 محاور نتج عنهم 17 بند.

أ - اختبارات الصدق (Validity) :

لغرض اختبار صدق الاستبانة الدراسة هناك عدة طرق منها ما يعرف بصدق المحكمين (Trustees Validity) والذي يستهدف التحقق من مدى انتماء الفقرة الى مجالها وانها تقيس العوامل التي صممت الاستبانة لقياسها .  
حيث عرضت الاستبانة على (3) محكمين مع الأخذ بما أبدوه من ملاحظات وتعديلات وكانت اغلبها لغوية تتعلق بصياغة الفقرات وقد حصلت الاستبانة على نسبة اتفاق محكمين بلغت (95%)

ب - اختبارات ثبات الاداة (Reliability)

ويقصد به قدرة الأداة في الحصول على البيانات نفسها او مقارنة لها كلما أعيد تطبيقها وقد استخدم الباحث طريقة ألفا-كرونباخ (ALPHA) لتحديد درجة ثبات الأداة حيث بلغت نتيجة الاختبار (0,92) وهو أعلى من الحد الأدنى المقبول والبالغ (0,60).

إن هذه الدراسة من الدراسات القليلة جدا والتي تكاد تكون معدودة في بحث موضوع التأثير بين ضغوط العمل ومستوى الأداء الوظيفي على مستوى هيئة التعليم التقني ووزارة التعليم العالي والبحث العلمي.

5/ صدق و ثبات الدراسة الحالية :

1-5 مقياس الصمود النفسي:

حساب الثبات بالتجزئة النصفية:

جدول رقم (01): يمثل قيمة الثبات بطريقة التجزئة النصفية (ن=06).

معادلة سيبرمان براون	معامل الارتباط	نصفي الاختبار
0.546	0.387	12
		13

مقبولة تدل على أن مقياس الصمود النفسي يتمتع بالثبات وفق طريقة التجزئة النصفية.

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون لنصفي المقياس بلغت قيمته (0.387)، وبعد التصحيح باستعمال معادلة سيبرمان براون فبلغت قيمة معامل الثبات (0.546)، وهي قيمة مقبولة.

حساب الثبات بمعامل (α) كرونباخ:

جدول رقم (02): يمثل قيمة الثبات بطريقة (α) كرونباخ (ن=06).

العينة	الفاكرونباخ
06	0.412

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن معامل (α) كرونباخ لمقياس الصمود النفسي والمطبق على عينة استطلاعية قوامه 06 فرد من الفرقة البيداغوجية بلغت (0.412)، وهي قيمة مقبولة مما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات حسب معامل (α) كرونباخ.

الصدق:

ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية:

تم حساب معاملات الارتباط بين كل بعد من الأبعاد الخمسة بالدرجة الكلية

والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(03): يبين ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس.

البند	الاتساق	البند	الاتساق	البند	الاتساق
01	0.652*	09	0.371**	17	0.482
02	0.584**	10	0.343**	18	0.396**
03	0.612**	11	0.255**	19	0.382**
04	0.407	12	0.496**	20	0.304
05	0.491**	13	0.534	21	0.382*
06	0.558**	14	0.495**	22	0.551**
07	0.549**	15	0.278**	23	0.566
08	0.611**	16	0.300	24	0.511
25	0.399*				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن درجات ارتباط البنود مع الدرجة

الكلية، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يعني وجود

اتساق بين البنود والدرجة الكلية ككل، وبالتالي يدل على مدى صدق المقياس.

2-5 إستبيان ضغوط العمل:

الاستبيان: نظرا لخصوصية موضوع بحثنا الذي تناول موضوع ضغوطات العمل حيث استعملت الطالبة استبيان سحراء أنور قمنا بالمراجعة النظرية لموضوع بحثنا بحيث تكون من أسئلة الاستبيان تتلاءم مع الموضوع.

6/أساليب المعالجة الإحصائية:

إن تحديد الأساليب الإحصائية في تحليل وتفسير النتائج يعتبر خطوة هامة في الجانب الميداني لذلك ارتأينا أن نبين أهم الأساليب الإحصائية المستخدمة في بحثنا والطريقة التي استعنا بها في ذلك والمتمثلة في الحزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية و الاجتماعية نظام (spss) وهو البرنامج المطبق في العلوم الإنسانية و الاجتماعية و أساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة هي:

لحساب الخصائص السيكومترية لأداة القياس استعملنا الأساليب الإحصائية

التالية:

بالنسبة لثبات:

\*  $\alpha$  كرونباخ Crompach لتأكد من ثبات القياس.

$$\alpha_{\text{crd}} = \frac{N}{N-1} \left( \frac{SX^2 - \sum s_1^2}{SX^2} \right)$$

\* معامل بيرسون.

\* معادلة سييرمان براون.

أما بخصوص الفرضيات نجد:

**الفرضية الأولى:** توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي وضغوط العمل لدى المربين المختصين في أقسام التحضيري لفئة أطفال التوحد (معامل بيرسون).

**الفرضية الثانية:** مستوى الصمود النفسي لدى المربين المختصين في أقسام التحضيري لفئة أطفال التوحد مرتفع (المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري، المتوسط الفرضي).

**الفرضية الثالثة:** مستوى ضغوط العمل لدى المربين المختصين في أقسام التحضيري لفئة أطفال التوحد مرتفع (المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري، المتوسط الفرضي).

## خلاصة الفصل:

ترمي الدراسة الحالية إلى معالجة موضوع حساس جدا يتعلق الصمود النفسي وضغوط العمل باعتباره يتعلق بفئة حساسة تتكفل بالأطفال التوحد ومن خلال ما سبق هذا الفصل يمكن لنا أن نستفيد منه في فهم و استيعاب المنهج المستخدم في هذه الدراسة ونوع اختبار العينة والأدوات والوسائل العلمية التي استخدمها في جمع المعلومات والبيانات كما تعرفنا على حدود دراستنا المكانية والزمنية والبشرية حتى نتمكن من إجراء الدراسة بصورة تقربنا إلى الدقة والفهم والوضوح.

# الفصل الخامس:

## عرض ومناقشة النتائج

## تمهيد:

سنقوم في هذا الفصل بعرض نتائج الدراسة ومناقشتها من أجل قبول أو نفي فرضيات هاته الدراسة، ولقد تم ذلك باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS23.

### 1/ عرض مناقشة نتائج الدراسة:

توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الصمود النفسي وضغوط العمل لدى المربين المختصين بمراكز التوحد في أقسام التحضيرية، دراسة ميدانية على المربين المختصين بمركز التوحد بالمسيلة.

### 1-1. عرض التساؤل الأول:

نص على أنه: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي وضغوط العمل لدى مربين المختصين بمركز التوحد بالمسيلة".

ولتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation للكشف عن قيم معامل الإرتباط بين المقياسين والجدول التالي يوضح نتائج ذلك.

جدول رقم (04): يوضح قيمة معامل الإرتباط بين الصمود النفسي وضغوط العمل

متغيرات الدراسة			ضغوط العمل
حج العينة	معامل إرتباط بيرسون r	مستوى الدلالة	القرار
18	-0.308	2140.	غير دال إحصائيا

ويتبين من خلال الجدول رقم (04) أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للصدود النفسي والدرجة الكلية لضغوط العمل بلغت (-0.308) وهي قيمة سالبة غيردالة إحصائياً، وعليه نستنتج عدم وجود علاقة إرتباطية دالة بين الصدود النفسي وضغوط العمل لدى المربين المختصين لمركز أطفال التوحد وعليه، نرفض الفرضية البحثية التي نصت على وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين المتغيرين، ونقبل الفرضية الصفرية التي تنفي وجود العلاقة بين متغير الدراسة.

## 2-1. عرض التساؤل الثاني:

نص على أن: "مستوى الصدود النفسي لدى مربين المختصين بمركز التوحد بالمسيلة مرتفع".

وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى إختبار الدلالة الإحصائية (T) بالنسبة للعينة الواحدة والقائم على أساس تقدير الفرق بين متوسط إستجابات أفراد العينة على مقياس الصدود النفسي والمتوسط النظري له، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

## الجدول رقم (05) : يوضح مستوى الصدود النفسي لدى أفراد عينة الدراسة

المقياس	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T	مستوى الدلالة	القرار
ضغوط العمل	18	75	71.11	16.40	17	-1.005	0.000	دال عند 0.01

من خلال النتائج المبينة بالجدول أعلاه رقم (05) نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على مقياس (الصمود النفسي) والذي بلغ (71.11) أنه أقل من المتوسط النظري للمقياس والمقدر بـ (75) ، بناء عليه فإن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى منخفض من الصمود النفسي ، وهذا ما أكدته قيمة "ت" والتي بلغت (-1.005) وهي قيمة سالبة وغير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا(0.01)، وهذا يعني الفرق لصالح المتوسط الفرضي لأفراد عينة الدراسة، وبالتالي فإن هذه النتيجة تعارض الفرضية الأولى للدراسة والقائلة " مستوى الصمود النفسي للمربين المختصين بمركز التوحد مرتفع " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99%، مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

### 3-1. عرض التساؤل الثالث:

نص على أن : "مستوى ضغوط العمل لدى مربيين المختصين بمركز التوحد بالمسيلة مرتفع".

وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى إختبار الدلالة الإحصائية (T) بالنسبة للعينة الواحدة والقائم على أساس تقدير الفرق بين متوسط إستجابات أفراد العينة على مقياس ضغوط العمل والمتوسط النظري له، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي: .

الجدول رقم (06) : يوضح مستوى ضغوط العمل لدى أفراد عينة الدراسة

المقياس	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T	مستوى الدلالة	القرار
ضغوط العمل	18	8.5	13.83	3.72	17	5.967	0.000	دال عند 0.01

من خلال النتائج المبينة بالجدول أعلاه رقم (06) نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على مقياس (ضغوط العمل ) والذي بلغ (13.83) أنه أقل من المتوسط النظري للمقياس والمقدر بـ ( 8.5 ) ، بناء عليه فإن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى مرتفع من ضغوط العمل ، وهذا ما أكدته قيمة "ت" والتي بلغت (5.967) وهي قيمة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا(0.01)، وهذا يعني الفرق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة، وبالتالي فإن هذه النتيجة توافق الفرضية الأولى للدراسة والقائلة " مستوى ضغوط العمل للمربين المختصين بمركز التوحد مرتفع " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99%، مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

## 2 /مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

على ضوء الفرضيات، وبعد عرض النتائج الدراسة الحالية، وباستخدام الإحصاء الوصفي من خلال إستجابات عينات الدراسة سيتم مناقشة وتفسير نتائج هاته الدراسة وفق الإطار النظري لها ونتائج الدراسات السابقة.

### 2-1 الفرضية الأولى:

**تنص الفرضية الأولى على:** " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين

الصمود النفسي وضغوط العمل لدى مرببين المختصين بمركز التوحد بالمسيلة".  
وللتحقق من ذلك تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للكشف عن قيم معامل الارتباط بين المقياسين وأثبتت النتائج الموضحة في الجدول رقم(..) أنه لا توجد علاقة بين متوسطات الصمود النفسي ومتوسطات ضغوط العمل لدى مرببين المختصين بمركز التوحد بالمسيلة، وهذا راجع حسب اعتقاد الطالبة إلى عدة عوامل مختلفة لاحظتها في سلوكيات المربين بصفة عامة في تطبيق المقياس،

وذلك كون طريقة الاستجابة كانت عشوائية وعدم وجود الرغبة فيها لكثرة المقاييس التي إستجابو عليها من طرف طلبة الجامعة الذين هم في إطار إنجاز مذكرات التخرج.

كما تفسر هذه النتيجة أيضا عدم وجود العلاقة راجع أيضا إلى عدم وجود برامج تعليمية مكيفة لفئة التوحد التي تلزم المربي بتطبيق برنامج معتمد والخروج بنتائج مع الطفل لهذا نجد هذا المربي في وضعية مرتاحة في طريقة عمله العشوائية متكيف مع جميع المواقف بكونه غير ملزم ببرنامج تعليمي وطريقة عمل محكمة، ولهذا فإن الصمود النفسي للمربين المختصين لأطفال التوحد لا علاقة له بضغوطات العمل داخل المركز وحسب ريتشارد سون 2002 فإن "الصمود النفسي يعد من آليات حل المشكلات في وقت الذي لا نملك التحكم في الضغوطات اليومية التي باتت تواجهنا من كل إتجاه، ولا كننا نملك آليات نفسية للصمود التي تحتاج التنمية". (Richardson, 2002, p: 308).

وأكدت الكثير من الدراسات أن تمة مجموعة متفاعلة من العوامل التي تساهم في تدعيم الصمود النفسي وتخفيف الضغوط وهي: الكفاءة الاجتماعية، الذكاء، الضبط الداخلي، حاسة الدعابة، تقدير الذات، حل المشكلات، إضافة إلى ذلك العلاقات الإجتماعية.

وقد تعارضت هاته الدراسة مع دراسة حمدي محمد ياسين وإناس سيد علي عبد الحميد جوهر (2008) ودراسة ستين هارد ودبلوير (2008) Sten Hard & Dolbier C. والتي أقرت ب دور الصمود النفسي في تنمية ثلاثة أساليب إجابية في الفرد في مواجهة الضغوط وهي كتالي: القدرة على حل المشكلات،

إعادة التفسير الإيجابي للمشكلة، اللجوء إلى الدين كمحاولة لتجنب اليأس أثناء التعرض للموقف الضاغط.

## 2-2 الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على: "مستوى الصمود النفسي لدى مربين المختصين بمركز التوحد بالمسيلة مرتفع".

وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (T) بالنسبة للعينة الواحدة والقائم على أساس تقدير الفرق بين متوسط استجابات أفراد العينة على مقياس الصمود النفسي والمتوسط النظري.

وتفسر نتيجة انخفاض الصمود النفسي لدى المربين المختصين بالمركز المتوحدين بكثرة الضغوطات التي يتعرض عليها المربي داخل المركز مما يجعله في صراع داخلي في نفسه لعدم رضاه بمستوى العمل الذي يقدمه من خلال عدم توفر الإمكانيات المادية المناسبة لعملية التكفل وناهيك عن وصراعه مع الإدارة بخصوص طرق التكفل وعدم توفر الإمكانيات البيداغوجية اللازمة، وبالإضافة إلى ذلك الصراعات داخل الفرقة البيداغوجية نفسها لتداخل التخصصات والمهام مع بعضها بين المربي المختص والأخصائي النفسي العيادي، والأخصائي النفسي التربوي، والأخصائي النفسي الأطفوني، والكل يريدوا أن يثبت نفسه عن طريق الآخر مما يؤثر على الحالة النفسية للمربي ويقلل له من الصمود النفسي نتيجة كل هذه الضغوطات والمشاكل.

## 2-3 الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على: " مستوى ضغوط العمل لدى مربين المختصين بمركز التوحد بالمسيلة مرتفع".

وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى إختبار الدلالة الإحصائية (T) بالنسبة للعينة الواحدة والقائم على أساس تقدير الفرق بين متوسط إستجابات أفراد العينة على مقياس ضغوط العمل والمتوسط النظري. ويفسر ذلك للضغوطات الكبيرة التي يتعرض لها المربي داخل المركز المختص للأطفال المتوحدين وهذا راجع ولا يستند إلى برنامج تربوي علاجي تكفلي خاص بهذه الفئة بالإضافة إلى ذلك أن البرنامج الذي يعمل به المربي لا يتطلع إلى البرامج العالمية التي تعمل بها الدول المتقدمة وعدم مواكبة الأبحاث العلمية والأكاديمية، وزيادة على ذلك عدم وجود تكوينات خاصة تجعلهم يطلعون على خصوصية وإحتياجات هذه الفئة وانقطاع العلاقة بين المربي والجامعة.

إضافة إلى ذلك أن الأولياء والأمهات بالخصوص لا يتقبلنا إعاقاة أبنائهن ولا يدركون احتياجاتهم ويتطلعون إلى الوصول بأبنائهم إلى مراتب عالية لجهلهم لقدراتهم المحدودة، والمركز غير مكيف استقبال الأطفال الموحدين لأنه في الأصل هو مصلحة الملاحظة في الوسط المفتوح مما يجعلهم في صعوبة عملية التكيف لضيق الأقسام وعدم توفر أماكن الترفيه وقلة توفر الوسائل البيداغوجية وعدم توفر لإختبارات النفسية ملائمة للفئة وعدم إستقرار المربي في العمل لأن معظم المربين هم عقود ما قبل التشغيل يفتقرون لمنصب عمل دائم كل هذا يجعلهم يعانون من ضغوطات عمل مرتفعة وفي حالة مهنية سيئة.

ولقد توافقة هذه الدراسة مع دراسة سحراء أنور حسين (2013) ودراسة صفاء تايه محمد وإلهام عزيز عبد الكريم.



قائمة

المصادر والمراجع

قائمة المراجع

قائمة المراجع بالعربية:

1. إبراهيم عبد عابدين، علاقة الضغوط الوظيفية بالآثار النفسية والجسدية لدى العاملين في شركة توزيع الكهرباء محافظات غزة، مذكرة ماجستير، قسم إدارة الأعمال، كلية الإقتصاد والعلوم الإدارية، عمادة الدراسات العليا والبحث، جامعة الأزهر، غزة فلسطين، 2010، ص: 32-33.
2. الأعرس، صفاء، (2010)، الصمود من منظور عمم النفس الايجابي، قراءة من ندوات المؤتمر، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ع: 77.
3. الأعرس، صفاء، ، 2010 الصمود النفسي من منظور علم النفس الايجابي، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، العدد، 77 مارس.
4. أندرو دي سيزلاتي، مارك جي زالاس، السلوك التنظيمي والأداء، ترجمة جعفر أبو القاسم أحمد، المملكة العربية السعودية، معهد الإدارة العامة، 1991، ص: 180.
5. باسل محمد عبد الله عاشور، 2017، الصمود النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى ممرضين العناية الفائقة في مستشفيات الحكومية في قطاع غزة، مذكرة ماجستير، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
6. باعلي، شادية بنت عمي. (2014) الصمود النفسي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من الفتيات المتأخرات عن الزواج بمدينة الرياض .رسالة ماجستير غير منشورة، كمية العموم الاجتماعية والإدارية. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية المملكة العربية السعودية.
7. جولدشتين (سام)، بروكس (روبرت. ب) (2011) الصمود لدى الأطفال .ترجمة وتقديم الأعرس، ع ، 1733 الجمعية الأولى، القاهرة، المركز القومي للترجمة.
8. جوهر، إيناس سيد عمي. (2014م.) الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة .مجلة كمية التربية جامعة بنها مصر (9) 25، ص: 293-333.

## قائمة المصادر والمراجع

9. حسين حريم، سلوك الأفراد والجماعات في منظمات الأعمال، الطبعة 4، دار للنشر والتوزيع عمان، 2004، ص: 239.
10. رشيد زرواتي، (2002): "تدريبات على منهجية البحث" ، ط1 ، دار هومة ، الجزائر .
11. زينب درويش، الإيمساوية والمساندة الإجتماعية كمنبئات بالصمود النفسي لدى النساء الأرامل في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، كلية الآداب جامعة حلوان، مصر.
12. صلاح الدين عبد الباقي، السلوك الفعال في المنظمات الكعبة 1، 1992، ص: 184.
13. صلاح الدين محمود علام، (2006): "الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية" ، ط1، كلية التربية الأزهر، مصر.
14. عبد الجواد، وفاء وعبد الفتاح، عزة. (2013) الصمود النفسي وعلاقته بطيب الحال لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة الإرشاد النفسي القاهرة. ع 273-332، ص: 36.
15. عبد الرحمان بن أحمد محمد الهيجان، ضغوط مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، الطبعة 1، مكتبة الفهد الوطنية، الرياض، 1998، ص: 257.
16. عبد الله عبد القادر، عبد الرحيم المير، إختبار العلاقات بين صراع الدور وغموض الدور، المملكة العربية السعودية، دراسة ميدانية، المجلة العربية للعلوم الإدارية، الطبعة 2، 1996، ص: 318-319.
17. عبيدات ذوقان واخرون،(2002): "البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه" ،دار أسامة للنشر والتوزيع ، السعودية.
18. عرفات حسين ابو المشايخ، 2018، الكفاءة لذاتية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى معلمين المعاقين عقليا في قطاع غزة، مذكرة الماجستير، الجامعة الإسلامية فلسطين.
19. على عسكر، ضغوط العمل وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الطبعة 2، القاهرة، مصر، 2000، ص: 124.

20. على محمد بن سليمان النوشان، ضغوط العمل وأثرها على إتخاذ القرارات، دراسة مسحية على القيادات الإدارية في عدد من الأجهزة الأمنية والمدنية، رسالة ماجستير، أكاديمية نايف للعلوم الأمنية، الرياض، 2003، ص: 14.
21. عيسى إبراهيم المعتز، أثر ضغوط العمل على أداء العاملين، رسالة ماجستير، جامعة الشرق الأوسط، كلية الإدارية إدارة الأعمال، الأردن، 2009، ص: 16.
22. فاتن فاروق عبد الفتاح، شيري مسعد حليم، 2014، الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة علاقته بكل الحكمة وفاعلية الذات لديهم، مجلة كلية التربية، العدد: 15، جامعة بور سعيد، مصر.
23. فايد، فريد. (2013م.) بعض العوامل الاجتماعية والديموجرافية المرتبطة بقدرة الأزمة على الصمود بعد صدمة وفاة الزوج وتصور مقترح من منظور نظرية الأزمة في خدمة الفرد لتحسين مستوى الصمود النفسي والاجتماعي. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية. مصر. (35) ص 67-686.
24. فرح ياسر أحمد، إدارة الوقت ومواجهة ضغوط العمل، 2008، ص: 174.
25. قاسم علوان، نجوى أحمد، إدارة الوقت ومفاهيم وعمليات وتطبيقات، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن، 2009، ص: 138.
26. مبارك بن فالح مبارك الدوسري، ضغوط العمل وعلاقتها بالضا الوظيفي للأفراد العاملين في مراكز غرس الحدود، رسالة ماجستير، جامعة نايف عربية للعلوم الأمنية، الرياض، 2010، ص: 21.
27. مجمع اللغة العربية 1972 المعجم الوسيط، ط 3، الجزء الأول.
28. محمد رفقي عيسى، التوافق المهني وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمات الراض، المجلة التربوية، الطبعة 34، 1995، ص: 117-161.
29. محمود معين وآخرون، إدارة الصراع والأزمات وضغوط العمل، الطبعة 1، دار جامدي للنشر والتوزيع، الأردن، 2008، ص: 221.
30. منتهى مطشر عبد الصاحب، وسن ناصر محمد، 2017، الصمود النفسي لدى المعنفات، ورقة عمل مقدمة في المؤتمر الأكاديمي الثامن، جامعة إسطنبول.
31. المنظمة العربية للتنمية الإدارية، ضغوط وصراعات العمل، 2006، ص: 02.

## قائمة المصادر والمراجع

---

32. موريس أنجريس، (2006): "منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية ، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون ،دار القصبه ،الجزائر.
33. ميسون سليم السقا، أثر ضغوط العمل على عملية إتخاذ القرار، رسالة ماجستير إدارة الأعمال، 2009، ص: 09.
34. الهاشمي لوكيا، فتيحة بن زوال الجهاد، مخبر التطبيقا النفسية والتربوية، جامعة منتوري قسنطينة، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، عيم مليلة، الجزائر، 2006، ص: 15-16.

### قائمة المراجع بالأجنبي:

35. Peterson. C. 2009. "Positive Psychology" Reclaiming children and youth . (18), (2), p. 3-7
36. Richardson. G.E. 2002: The meta Theory Resilience and Resilience. Journal of clinical psychology (58), (p.307 – 321)

# قائمة الملاحق

## الملحق رقم (01): مقياس الصمود النفسي

التعليمية: أختي الكريمة، أخي الكريم، لديك مجموعة من العبارات تقيس الصمود النفسي، يرجى قراءتها بدقة وإمعان

والإجابة عنها بكل صدق وصراحة بوضع علامة (X) ، إذ لا توجد إجابة صديقه وأخرى خاطئة، كما

ترجو الطالبين منك عدم ترك أي فقرة بلا إجابة لأغراض البحث

### مع وافر الشكر والامتنان

الرقم	العبارات	تنطق دائما	تنطق غالبا	تنطق أحيانا	تنطق نادرا	لا تنطق
01	أعمل على تحقيق أهدافي مهما كانت العقبات					
02	أستطيع صياغة أفكارى بطريقة مناسبة					
03	أعالج أموري الحياتية بنفسى					
04	تجعلنى طبييتى محبوبا لى زملائى فى العمل					
05	أقدم المشورة لزملائى عند حاجتهم إليها					
06	تدفعنى بنجاحات الماضى لمواجهة صعوبات المستقبل					
07	أعمل على تنمية قدراتى العلمية بشتى الطرق					
08	أحترم الوقت وأستثمره بشكل مناسب					
09	أجمع المعلومات الكافية حول المشكلة للوصول لحلها					
10	أتصرف بحكمة مع المواقف المفاجئة					
11	أقوم بانتقاء أفضل الخيارات من بدائل متعددة					
12	أشعر بالسعادة عند الحصول على نتيجة مرضية					
13	أشعر بالانهازم النفسى إذا فشلت فى حل مشكلة ما					
14	أجد من يقف معى عند واجهتى لمشكلة ما					
15	يمكننى حل مشكلاتى بمساعدة زملائى فى العمل					
16	أحدد حل مشكلاتى بمساعدة زملائى فى العمل					
17	أستفيد من خبراتى السابقة فى تخطى الأزمات					
18	أواجه المشكلات ولا أنتظر حدوثها					
19	تتفق نتائج قراراتى مع توقعاتى لحل المشكلة					
20	أرى أن وقوع مشكلة يكسبنى خبرة جديدة للتعلم					

					أشعر بالرضا عند تعاملي مع المواقف المختلفة بطريقة مرنة	21
					أحاول التعايش مع الأحداث التي تواجهني لأتمكن من حلها	22
					الحوار والمناقشة مع الزملاء يجعلني أكثر قدرة على الإنتاج في العمل	23
					أقبل تغير وجهة نظري طالما يؤدي إلى نتائج إيجابية	24
					أشارك في رحلات ترفيهية مع زملائي من حين إلى آخر	25

الملحق رقم (02): إستبيان ضغوط العمل.

التعليمية: أختي الكريمة، أخي الكريم، لديك مجموعة من العبارات تقيس ضغوط العمل، يرجى قراءتها بدقة وإمعان والإجابة عنها بكل صدق وصراحة بوضع علامة (X)، إذ لا توجد إجابة صدية وأخرى خاطئة، كما ترحو الطالبين منك عدم ترك أي فقرة بلا إجابة لأنخاض البحث

الرقم	العبارات	نعم	لا
01	لوقت المخصص لانجاز المهام المكلف بها غير كافي		
02	يتطلب عملي درجة عالية من التركيز والانتباه		
03	إمكانياتي وقدراتي الفكرية والعلمية لا تستغل بالشكل السليم		
04	أشعر ان عملي لا يلقى التقدير الكافي من الادارة		
05	عملي في المنظمة يؤثر على التزاماتي العائلية		
06	أعمل في ظل سياسات وإرشادات متعارضة		
07	يطلب مني انجاز بعض الأعمال بطريقة اعتقد أنها غير صحيحة		

		أتلقي أوامر غير متوافقة من رؤسائي في العمل	08
		اعرف مسؤوليات عملي بالتحديد	09
		اعرف مسؤوليات عملي بالتحديد	10
		أحيانا لا اعرف ما المطلوب مني القيام به في عملي	11
		العمل الذي ينبغي على تأديته واضح جدا	12
		حجم العمل الذي أقوم به أكثر من اللازم	13
		وقت العمل المخصص لا يسمح بأداء كل ما هو متوقع مني	14
		مسؤوليات عملي متغيرة وغير ثابتة	15
		يضايقي تضحيتي بوقت راحتي في سبيل انجاز متطلبات عملي	16
		كمية العمل الملقاة على عاتقي تفوق قدراتي	17

مع وافر الشكر والامتنان

ملحق رقم (03): الخصائص السيكومترية

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	06	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	06	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.412	18

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,387
		N of Items	<sup>a</sup> 31
	Part 2	Value	,387
		N of Items	<sup>b</sup> 12
	Total N of Items		25
	Correlation Between Forms		,546
Spearman-Brown Coefficient		Equal Length	,546
		Unequal Length	,546
		Guttman Split-Half Coefficient	,542

a. The items are: البند01, البند02, البند03, البند04, البند05, البند06, البند07, البند08, البند09, البند10, البند11, البند12, البند13, البند14, البند15, البند16, البند17, البند18, البند19, البند20, البند21, البند22, البند23, البند24, البند25, البند15, البند16, البند17. البند14,

ملحق رقم (04): نتائج الدراسة

## Correlations

```
CORRELATIONS  
    الضغوط /VARIABLES=  
    VAR00019  
/PRINT=TWOTAIL  
    NOSIG  
/MISSING=PAIRWISE.
```

## Correlations

Correlations

	الضغوط	الصمود
الضغوط	Pearson Correlation 1	-,308
	Sig. (2-tailed)	,214
	N 18	18
الصمود	Pearson Correlation -,308	1
	Sig. (2-tailed)	,214
	N 18	18

CORRELATIONS

/VARIABLES=VAR00019

الصمود

/PRINT=TWOTAIL

NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

T-TEST

/TESTVAL=75

/MISSING=ANALYSIS

الصمود /VARIABLES=

/CRITERIA=CI (.95) .

**One-Sample Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الصمود	18	71,1111	16,40979	3,86782

**One-Sample Test**

	Test Value = 75					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الصمود	-1,005	17	,329	-3,88889	-12,0493	4,2715

T-TEST

/TESTVAL=8.5

/MISSING=ANALYSIS

الضغوط /VARIABLES=

/CRITERIA=CI (.95) .

**T-Test**

**One-Sample Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغوط	18	13,8333	3,79241	,89388

**One-Sample Test**

	Test Value = 8.5					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الضغوط	5,967	17	,000	5,33333	3,4474	7,2193

T-  
 TEST  
 /TESTVAL=0  
 /MISSING=ANALYSIS

/VA  
 VA

/CRITERIA=CI (.95) .

### T-Test

#### Notes

Output Created	19-JUL-2020 13:34:03
Comments	
Input Data	C:\Users\INFO اغبياء\Life\Documents\ العمرية2020.sav
Active Dataset	DataSet1
Filter	<none>
Weight	<none>
Split File	<none>
N of Rows in Working Data File	19
Missing Value Handling	Definition of Missing User defined missing values are treated as missing.
Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.

Syntax

```

T-TEST
/TESTVAL=0
/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=VAR0000
2 VAR00003 VAR00004
VAR00005 VAR00006
VAR00007 VAR00008
VAR00009 VAR00010
VAR00011 VAR00012
VAR00013 VAR00014
VAR00015 VAR00016
VAR00017 VAR00018
/CRITERIA=CI(.95).

```

Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,02

### One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00002	18	,67	,485	,114
VAR00003	18	,67	,485	,114
VAR00004	18	,72	,461	,109
VAR00005	18	,83	,383	,090
VAR00006	18	,83	,383	,090
VAR00007	18	,83	,383	,090
VAR00008	18	,83	,383	,090
VAR00009	18	,94	,236	,056
VAR00010	18	,89	,323	,076
VAR00011	18	,89	,323	,076
VAR00012	18	,83	,383	,090
VAR00013	18	,89	,323	,076
VAR00014	18	,83	,383	,090
VAR00015	18	,83	,383	,090
VAR00016	18	,94	,236	,056
VAR00017	18	,89	,323	,076

VAR00018	18	,50	,514	,121
----------	----	-----	------	------

**One-Sample Test**

	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
VAR00002	5,831	17	,000	,667	,43	,91
VAR00003	5,831	17	,000	,667	,43	,91
VAR00004	6,648	17	,000	,722	,49	,95
VAR00005	9,220	17	,000	,833	,64	1,02
VAR00006	9,220	17	,000	,833	,64	1,02
VAR00007	9,220	17	,000	,833	,64	1,02
VAR00008	9,220	17	,000	,833	,64	1,02
VAR00009	17,000	17	,000	,944	,83	1,06
VAR00010	11,662	17	,000	,889	,73	1,05
VAR00011	11,662	17	,000	,889	,73	1,05
VAR00012	9,220	17	,000	,833	,64	1,02
VAR00013	11,662	17	,000	,889	,73	1,05
VAR00014	9,220	17	,000	,833	,64	1,02
VAR00015	9,220	17	,000	,833	,64	1,02
VAR00016	17,000	17	,000	,944	,83	1,06
VAR00017	11,662	17	,000	,889	,73	1,05
VAR00018	4,123	17	,001	,500	,24	,76

T-  
TEST  
/TESTVAL=3  
/MISSING=ANALYSIS

/CRITERIA=CI (.95) .

**T-Test**

**Notes**

Output Created	19-JUL-2020 13:44:21	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>

N of Rows in Working Data File	18
Missing Value Handling	Definition of Missing User defined missing values are treated as missing.
Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax	<pre> T-TEST /TESTVAL=3 /MISSING=ANALYSIS  /VARIABLES=VAR0000 1 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 /CRITERIA=CI(.95). </pre>
Resources	Processor Time 00:00:00,00 Elapsed Time 00:00:00,01

### One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	18	2,7778	1,00326	,23647
VAR00002	18	3,2222	,64676	,15244
VAR00003	18	3,0556	,93760	,22099
VAR00004	18	2,5556	1,14903	,27083
VAR00005	18	2,3333	,76696	,18078
VAR00006	18	2,4444	,98352	,23182

VAR00007	18	2,6111	1,03690	,24440
VAR00008	18	3,3889	,50163	,11824
VAR00009	18	2,8333	1,42457	,33578
VAR00010	18	3,7222	1,48742	,35059
VAR00011	18	2,5000	,85749	,20211
VAR00012	18	2,6667	1,08465	,25565
VAR00013	18	3,2222	,87820	,20699
VAR00014	18	2,6111	1,09216	,25742
VAR00015	18	3,2222	,80845	,19055
VAR00016	18	2,6111	1,09216	,25742
VAR00017	18	2,3333	,90749	,21390
VAR00018	18	2,4444	1,14903	,27083
VAR00019	18	2,7778	1,21537	,28647
VAR00020	18	2,7222	,89479	,21090
VAR00021	18	2,6111	1,03690	,24440
VAR00022	18	2,5556	,98352	,23182
VAR00023	18	2,3333	1,18818	,28006
VAR00024	18	2,8333	1,04319	,24588
VAR00025	18	4,5000	,61835	,14575

**One-Sample Test**

	Test Value = 3					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
VAR00001	-,940	17	,361	-,22222	-,7211	,2767
VAR00002	1,458	17	,163	,22222	-,0994	,5438
VAR00003	,251	17	,805	,05556	-,4107	,5218
VAR00004	-1,641	17	,119	-,44444	-1,0158	,1270
VAR00005	-3,688	17	,002	-,66667	-1,0481	-,2853
VAR00006	-2,397	17	,028	-,55556	-1,0447	-,0665
VAR00007	-1,591	17	,130	-,38889	-,9045	,1267
VAR00008	3,289	17	,004	,38889	,1394	,6383
VAR00009	-,496	17	,626	-,16667	-,8751	,5418
VAR00010	2,060	17	,055	,72222	-,0175	1,4619
VAR00011	-2,474	17	,024	-,50000	-,9264	-,0736
VAR00012	-1,304	17	,210	-,33333	-,8727	,2061
VAR00013	1,074	17	,298	,22222	-,2145	,6589
VAR00014	-1,511	17	,149	-,38889	-,9320	,1542
VAR00015	1,166	17	,260	,22222	-,1798	,6243
VAR00016	-1,511	17	,149	-,38889	-,9320	,1542
VAR00017	-3,117	17	,006	-,66667	-1,1179	-,2154
VAR00018	-2,051	17	,056	-,55556	-1,1270	,0158
VAR00019	-,776	17	,449	-,22222	-,8266	,3822
VAR00020	-1,317	17	,205	-,27778	-,7227	,1672
VAR00021	-1,591	17	,130	-,38889	-,9045	,1267

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ