

علاقة الصلابة النفسية بالأحداث الضاغطة والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

جعير سليمة-سنة ثالثة دكتوراه LMD - جامعة الجزائر 2

ملخص: تعتبر الضغوط النفسية أحد أهم المواضيع التي شغلت ولا تزال تشغل بال المختصين في العديد من المجالات ومن أبرزها مجال علم النفس، إذا إنه لمن المهم أن نقوم بدراسة الأحداث الضاغطة التي قد يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، ودراسة كيفية التعايش معها ومحاولة تلافي أثارها الضارة على الفرد والمجتمع، وذلك من أجل المحافظة على صحتهم النفسية، وانطلاقا من الواقع المعاش جاء اهتمامنا بموضوع الدراسة الحالية الذي كان متمحورا حول العلاقة بين الصلابة النفسية والأحداث الضاغطة والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وهذا بهدف التعمق في شخصية التلميذ، فقد تم استخدام المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة عشوائية بلغ حجمها (130) تلميذ وتلميذة من أربعة ثانويات بولاية الجزائر والشلف، وتم الاعتماد في جمع البيانات على مقياس الصلابة النفسية. "إعداد الباحثة" قد تم حساب صدقه وثباته، مقياس الأحداث الضاغطة. "إعداد زينب شقير" 2003، مقياس الصحة النفسية. "إعداد القريطي والشخص" 1992. وقد بينت الدراسة النتائج التالية: بأنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية والأحداث الضاغطة والصحة النفسية لدى التلاميذ، توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية والصحة النفسية، كما توجد أيضا علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية، وكذلك بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والأحداث الضاغطة والصحة النفسية.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية، الأحداث الضاغطة، الصحة النفسية.

Synthèse de l'étude:

Le stress psychologique est l'un des problèmes les plus importants qui ont eu lieu et toujours source de préoccupation pour les spécialistes dans de nombreux domaines, notamment le domaine de la psychologie, s'il est important que nous étudions les événements stressants qui pourraient être exposés à l'individu dans sa vie quotidienne, l'étude de la façon de vivre avec elle et essayer d'éviter ses effets néfastes sur la l'individu et la société, et afin de maintenir leur santé mentale, sur la base de la réalité sont venus à notre intérêt pour le sujet de la présente étude, qui a été centré sur la relation entre la force mentale et les

événements urgents de santé mentale chez les élèves du secondaire, et que dans le but d'approfondir la personnalité de l'étudiant, a été utilisé approche descriptive, a été choisi comme un échantillon aléatoire était de 130 élèves de quatre écoles secondaires wilayat Algérie, Chlef, a été fondé dans le collecte de données sur l'échelle de dureté mentale. "Préparé par le chercheur," a été sa sincérité et la persistance compte, les événements stressants échelle. "par Zainab Shakir" en 2003, une mesure de la santé psychologique. «Configuration EL-CHAKHSSE Alqraiti" 1992. L'étude a montré les résultats suivants: qu'il existe une corrélation statistiquement significative entre la force mentale et les événements stressants et aussi la santé psychologique chez les étudiants, il existe une corrélation statistiquement significative entre la force mentale et la santé psychologique, et il y a aussi une corrélation statistiquement significative entre les événements stressants la santé psychologique, ainsi que les résultats ont montré l'existence d'une corrélation entre la force mentale et des événements stressants et la santé psychologique

Mots clés: la force mentale, des événements stressants et la santé psychologique

مقدمة

نتيجة للتقدم العلمي والتكنولوجي الهائل والمتسارع يواجه الفرد في حياته العديد من الأحداث الضاغطة التي تضم خبرات غير مرغوب فيها وأحداث قد تنطوي على الكثير من مصادر التوتر، وعوامل الخطر والتهديد، وعليه فقد أصبح التعرض للضغط سمة العصر، وهي التي تمثل السبب الرئيسي وراء الإصابة بالأمراض العضوية، والإحساس بالكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية التي تصيب الفرد، وتعرض توازنه النفسي والجسمي إلى الاضطراب وتعيقه في أداء مهامه اليومية، خاصة في المرحلة الثانوية باعتبارها مرحلة انتقالية يعيش خلالها الفرد تغيرات عدة سواء على الصعيد النفسي أم الجسدي، نظرا لارتباطها بمرحلة المراهقة التي يعتبرها المختصون مرحلة التغيرات الجسمية، المعرفية، الاجتماعية، والانفعالية، فهي مرحلة حاسمة حساسة ودرجة في حياة الفرد وإن كانت مرحلة نمائية كمراحل النمو الأخرى إلا أنها فترة غامضة بالنسبة للمراهق بحيث يسيطر عليه الارتباك والخوف لعدم تحديد أدواره التي يجب عليه القيام بها (1).

وقد بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات القليلة الماضية في التركيز على الجوانب الايجابية في الشخصية، وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل محتفظا بصحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهة الضغوط، ومن هذه المتغيرات الصلابة النفسية الذي حاز على اهتمام الباحثين في الدراسات النفسية التي

ظهرت في السنوات الأخيرة والذي درس على نحو واسع في أعمال كوبيازا وذلك مثل دراسة جانيلين وبلارني (1984)⁽²⁾

إن شخصية الإنسان وصحته النفسية تتأثر بالعديد من المواقف والظروف التي تتعرض لها فتمنعه من إشباع دوافعه وتحد من رغباته فيشعر بانفعال خاص يشعره بالعجز، وتختلف قدرة الأفراد على تحمل المشاق والصعوبات التي تواجههم في الحياة فمنهم من يصاب بالإحباط ومنهم من يتمتع بالصلابة النفسية باعتبارها أحد العوامل الأساسية للصحة النفسية للفرد (Marcelli, A)⁽³⁾، حيث استخدمت الباحثة (كوبيازا) ذلك العامل في دراستها عندما تبين أن بعض الأفراد أقدر على مجابهة الضغوط وتحملها مقارنة بالآخرين، ووجدت أن أفضل المتكيفين مع الضغوط هم الأشخاص الذين لديهم التزام عال ويستمتعون بعملهم وأسرتهم وأصدقائهم والذين يملكون الإحساس بالسيطرة على الأمور والذين يملكون الإحساس بالقدرة على مجابهة التحديات واستنادا للنظرية الوجودية للشخصية⁽⁴⁾، فقد عرفت كوبيازا وزملاؤها مركب الصلابة بأنه "مجموعة من سمات الشخصية التي تعمل كمصد مقاومة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة"، إذ ينظر للصلابة النفسية على أنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة⁽⁵⁾ فالصلابة النفسية أحد أهم أسباب الوصول بالفرد إلى درجة عالية من الاستقرار النفسي والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة، فهي تعمل على ترحيب الفرد وتقبله للتغيرات والمشكلات التي يتعرض لها، وعلى هذا الأساس تعمل الصلابة النفسية كمصدر مقاومة لضغوطات الأحداث اليومية التي يتعرض لها الفرد في مختلف جوانب حياته اليومية بدرجة عالية من التحمل، فالفرد الذي يتمتع بصلابة نفسية يمكنه من مواجهة المشكلات التي تواجهه، وتجعله يعمل على إيجاد حلول لتجاوز المشكلات التي يعانها، كما وجدت بعض الدراسات أن الصلابة النفسية تعمل على التقليل من الأمراض والاضطرابات سواء الجسمية أو النفسية، الأمر الذي يترتب عليه رفع مستوى الصحة، أي أن الصلابة النفسية معيار للصحة الجيدة سواء الصحة النفسية أو الصحة الجسمية⁽⁶⁾. وهذا ما أكده Antonvski إلى أن الصلابة مصدر مقاومة يمكنه معادلة الآثار المحتملة للضغوط⁽⁷⁾.

إذا الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكوفسيولوجية الناتجة عن الضغوط، حيث يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط، لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديدا. وهذا ما تؤكدته دراسة كلارك وهارتمان (1996)، ودراسة أبو ركة (2005) (8).

كما ذكرت شيلي وتاييلور أنه منذ الدراسة الأولى التي قامت بها كويلازا (1979) أجريت العديد من الأبحاث التي أظهرت أن الصلابة ترتبط بكل من الصحة الجسمية والصحة النفسية الجيدة (9). وقد أشار هانتون إلى أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستخدم التقييم واستراتيجيات المواجهة بفاعلية، وهذا يشير أن لدى الفرد مستوى عالي من الثقة النفسية وهكذا فإن ذلك الفرد يقدر الموقف الضاغط بأنه أقل تهديدا، ثم يعيد بناءه إلى شيء أكثر ايجابية (10)، وفي هذا الصدد توصل (Williams, Weibe & Smith, 1992) ارتباط الصلابة النفسية ايجابيا بأساليب المواجهة الفعالة مثل: التركيز على المشكلة أو البحث عن الدعم البناء، وارتباطها سلبيا بأساليب المواجهة غير الفعالة مثل التجنب ويعدد قليل من الأمراض الجسمية. (11)

إن توضح الدراسات التي تم عرضها أن لسمات الشخصية المتمثلة في الصلابة النفسية دور فعال في التخفيف من الآثار السالبة الناتجة عن التعرض للأحداث الضاغطة، فهي تعمل كوقاية من العواقب الجسدية والنفسية للضغوط وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط، وتساعد على تبني أساليب مواجهة نشطة قد تنقله إلى حال أفضل، فالصلابة النفسية عامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية في مجال علم النفس وهي عامل حاسم في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية والبدنية، وكذلك المحافظة على السلوكيات.

ولقد أجريت دراسات كثيرة اختلفت فيما بينها حول دور متغير الجنس على الصلابة النفسية، فقد أشارت دراسة كل من رزان كفا (2012)، تهيد عادل فاضل البيرقدار (2011)، جولتان حجازي وعطاف أبو غالي (2009) إلى أن هناك فروقا بين الذكور والإناث في متغيرات الشخصية. أما دراسة المفرجي والشهري (2008)، فنتائجها لا

تتفق مع تلك الدراسات حيث توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث (12). أما متغير الضغوط النفسية فقد أشارت دراسة أنور حمودة ألبنا ودراسة باسم رسول كريم آل دهام (2012) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة تعزى لمتغير الجنس، أما دراسة عبد العظيم حسين (2007) فقد توصلت إلى وجود فروق بين الجنسين في الشعور بالضغط المدرسي (12).

من خلال ما تم عرضه يمكن القول أن البحث في مجال خصائص الشخصية المتمثلة في الصلابة النفسية يهدف بالدرجة الأولى الى توضيح العلاقة بينها وبين ضغوطات التلاميذ التي تواجههم في حياتهم اليومية والتي قد تشكل عامل حماية من تعقيدات التلميذ نتيجة لضغوطاته والحفاظ على الصحة، كما يمكن أيضا أن تساهم في إيجاد طرق فعالة من شأنها التخفيف من ضغوطات التلميذ ومعاناته، وهو نفس الهدف الذي تقوم عليه فكرة البحث الحالي من خلال محاولة التعرف على علاقة الصلابة النفسية بالأحداث الضاغطة والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وبذلك يصبح أكثر قدرة على المواجهة الفعالة للضغوطات اليومية. كما أن التحكم في مثل هذه المتغيرات يسمح بالحفاظ على الوظائف النفسية والجسدية.

وانطلاقا من كل ما سبق ذكره تتحدد مشكلة الدراسة في السؤال التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والأحداث الضاغطة والصحة

النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

منهج الدراسة: يتوقف نجاح المنهج الذي يختاره الباحث على مدى توافقه مع طبيعة الدراسة الحالية، وقد تم اختيار المنهج الوصفي الذي يحاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة وتحليل بياناتها وبيان العلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها.

حدود الدراسة: اقتصرت الدراسة الحالية على الحدود التالية:

_ **الحدود البشرية:** تم إجراء الدراسة الحالية على تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

_ **الحدود المكانية:** تم إجراء الدراسة الحالية بثانويات ولايتي الجزائر والشلف.

_ **الحدود الزمانية:** تم إجراء الدراسة الحالية في السنة الجامعية 2015/2016

عينة الدراسة: اعتمدت الباحثة في اختيار عينة هذه الدراسة بأسلوب العينة العشوائية، ذلك أنها تتيح الفرصة المتكافئة لكل فرد لاختياره ضمن العينة، حيث بلغ قوامها

(130) تلميذ وتلميذة موزعين بين ذكور وإناث، حيث اعتمدنا على عينة من تلاميذ مدارس مرحلة التعليم الثانوي، والذين يقيمون بولايتي الجزائر والشلف، وقد اقتصرنا على أربعة ثانويات: عبد المؤمن بن علي ببلدية بوزريعة بالجزائر، ثانوية زوقاري لخضر بالشلف، ثانوية 18 فيفري بالشلف، ثانوية هواري بومدين بالشلف.

أدوات جمع البيانات: لكي يتمكن الباحث من إكمال بحثه لا بد له من الاستعانة ببعض الأدوات التي تسهل من عملية جمع البيانات والمعلومات، ولقياس علاقة الصلابة النفسية بالأحداث الضاغطة والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تم استخدام الأدوات التالية:

_ مقياس الصلابة النفسية: تم إعداد المقياس من طرف الباحثة، حيث تكون المقياس من ثلاثة أبعاد هي: (الالتزام (10) بنود، والتحكم (10) بنود، والبعد الأخير التحدي (11) بند، وهذا ما يعطينا مقياسا متكونا من (36) بندا، يجاب عنها بطريقة نعم/لا، حيث وضعت استجابتين لكل مؤشر درجات، وهي نعم (1)، لا (0)، وعليه يكون مجموع درجات المقياس ما بين (36، 72).

_ صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية: قامت الباحثة في هذه الدراسة بحساب صدق المقياس عن طريق حساب صدق المحكمين، حيث عرض المقياس على ثمانية متخصصين في علم النفس، لتحديد ملائمة صياغة كل بند في المقياس، وتم تعديل بعض البنود في ضوء الملاحظات المقدمة من المحكمين، كما تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب الارتباطات بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، وكانت كل البنود دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، كما تم حساب ثبات المقياس عن طريق ثلاث طرق هي: التجزئة النصفية حيث قدر ب (0.30) وهي دالة عند مستوى دلالة، أما طريقة التطبيق وإعادة التطبيق بفاصل زمني قدره (25) يوم على نفس العينة، وذلك باستعمال معامل الارتباط بيرسون، حيث قدر الثبات ب (0.70)، كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الارتباط ألفا كرونباخ حيث بلغ (0.62) للمقياس ككل، وكلها دالة عند مستوى الدلالة 0.01.

_ مقياس الأحداث الضاغطة: تم إعداد المقياس من " زينب شقير" (2003)، حيث تكون المقياس من أربعة أبعاد هي: مقياس الضغوط الأسرية (10)، الضغوط

الاقتصادية (10)، الضغوط الدراسية (10)، الضغوط الاجتماعية (10)، الضغوط الانفعالية (10)، الضغوط الصحية (10)، الضغوط الشخصية (10)، تأخذ كل عبارة أجاب عليها التلميذ من المقياس درجة تتراوح بين (0_1_2_3) على التوالي (تتطبق بشدة، تتطبق أحيانا، لا تتطبق، لا تتطبق إطلاقا)، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية ما بين (210_0) بينما تتراوح الدرجة الكلية لكل مقياس فرعي على حدى ما بين (30_0) درجة.

_ **صدق وثبات المقياس:** قامت معدة هذا المقياس بحساب صدق المقياس، عن طريق حساب ارتباط كل بند مع بنود المقياس والذي تراوح ما بين (0,75_0,41) وهي دالة عند مستوى دلالة 0,01، كما تم حسابه عن طريق المقارنة الطرفية حيث تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) فكانت النتائج دالة عند مستوى دلالة أقل من (0,01)، لقد تم حساب ثبات المقياس من طرف مصممه بتطبيقه على عينة قوامها (400) طالب وتم الحصول على الثبات بطريقة التجزئة النصفية حيث تراوح ما بين (0,81_ 0,88)، وكذلك بطريقة إعادة التطبيق يتراوح ما بين (0,48 ، 0,59)، وبطريقة ألفا كرونباخ تراوح ما بين (0,72 _ 0,79).

_ **صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية:** قامت الباحثة في هذه الدراسة بإعادة حساب صدق وثبات المقياس على عينة بلغت (130) تلميذ وتلميذة، وتم حساب صدق المقياس عن طريق حساب صدق المحكمين بسبب وجود بعض الفقرات فيها غموض، حيث عرض المقياس على ثمانية متخصصين في علم النفس، لتحديد ملائمة صياغة كل بند في المقياس، وتم تعديل بعض البنود في ضوء الملاحظات المقدمة من المحكمين، كما تم حساب صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب الارتباطات بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، وكانت كل البنود دالة عند مستوى الدلالة (0,01)، كما تم حساب ثبات المقياس عن طريق ثلاث طرق هي: التجزئة النصفية حيث قدر ب (0,63) طريق التطبيق وإعادة التطبيق بفواصل زمني قدره (25) يوم على نفس العينة، وذلك باستعمال معامل الارتباط بيرسون، حيث قدر الثبات ب (0,92)، كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الارتباط ألفا كرونباخ حيث بلغ (0,91) للمقياس ككل، وكان مستوى الدلالة 0,01.

_ مقياس الصحة النفسية: تم إعداد المقياس من طرف "القرطي والشخص" (1992)، حيث تكون المقياس من أربعة أبعاد هي: الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس (12)، المقدرة على التفاعل الاجتماعي (9)، النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس (10)، المقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في آمال مشبعة (13)، التحرر من الأعراض العصابية (13)، البعد الإنساني والقيمي (13)، تقبل الذات وأوجه القصور العضوية (12)، وهذا ما يعطينا مقياسا متكونا من (86) بند، تأخذ كل عبارة أجاب عليها التلميذ من المقياس درجة تتراوح بين (0_1) على التوالي (نعم، لا) في حالة العبارات الموجبة والعكس في حالة العبارات السالبة .

_ صدق وثبات المقياس: قامت معدة هذا المقياس بحساب صدق المقياس عن طريق حساب ارتباط كل بند مع بنود المقياس والذي تراوح ما بين (0.41_0.75) وهي دالة عند مستوى دلالة 0.01، كما تم حسابه عن طريق المقارنة الطرفية حيث تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) فكانت النتائج دالة عند مستوى دلالة أقل من (0.01)، لقد تم حساب ثبات المقياس من طرف مصممه بتطبيقه على عينة قوامها (400) طالب وتم الحصول على الثبات بطريقة التجزئة النصفية حيث تراوح ما بين (0.79).

_ صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية: قامت الباحثة في هذه الدراسة بإعادة حساب صدق وثبات المقياس على عينة بلغت (130) تلميذ وتلميذة، وتم حساب صدق المقياس عن طريق حساب صدق المحكمين بسبب وجود بعض الفقرات فيها غموض، حيث عرض المقياس على ثمانية متخصصين في علم النفس، لتحديد ملائمة صياغة كل بند في المقياس، وتم تعديل بعض البنود في ضوء الملاحظات المقدمة من المحكمين، كما تم حساب صدق البند مع بنود المقياس ككل وهذا ما يعرف بالاتساق الداخلي، وكانت كل البنود دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، كما تم حساب ثبات المقياس عن طريق ثلاث طرق هي: التجزئة النصفية حيث قدر ب ((0.20)) وهي دالة عند مستوى دلالة 0.05، أما طريقة التطبيق وإعادة التطبيق بفواصل زمني قدره (25) يوم على نفس العينة، وذلك باستعمال معامل الارتباط بيرسون، حيث قدر الثبات ب

(0.81)، كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الارتباط ألفا كرونباخ حيث بلغ (0.75) للمقياس ككل، وكان مستوى الدلالة 0.01.

كيفية جمع البيانات: قامت الباحثة بإعداد هذه الدراسة وفقا للخطوات التالية:

_ تم الإطلاع على الجانب النظري للمتغيرات الثلاثة وهي: الصلابة النفسية، الأحداث الضاغطة، والصحة النفسية وضبطها بدقة، ثم الإطلاع على دراسات سابقة التي تناولت كل متغير على حدى ودراسات التي تناولت المتغيرات الثلاثة مجتمعة لدى فئات مختلفة، وفي بيئات عربية وأجنبية، بعدها قمنا بتجهيز أدوات الدراسة وتكييفها والتأكد من صدقها وثباتها من خلال العينة الاستطلاعية، بعد عرضها على لجنة التكوين، وبعد التأكد من صدق وثبات الأداة بطرق متعددة، قامت الباحثة بتحديد عينة الدراسة وتطبيق الأدوات عليها.

عرض وتحليل نتائج الدراسة

_ **عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الأولى:** تنص الفرضية الأولى على أنه "توجد علاقة بين الصلابة النفسية والأحداث الضاغطة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"، ولغرض فحص نتائج الفرضية إحصائياً، تم حساب قيمة معامل الارتباط بين درجات الصلابة النفسية بدرجات الأحداث الضاغطة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

جدول رقم (2) يوضح العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية والأحداث الضاغطة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية".

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	0.35	0.01
الأحداث الضاغطة		

يتضح من خلال الجدول رقم (2) أن معامل الارتباط المحسوب بين الصلابة النفسية والأحداث الضاغطة يقدر ب 0.35 وهي قيمة دالة عند مستوى 0.01 مما يعني وجود علاقة ارتباطية دالة بين الصلابة النفسية والأحداث الضاغطة، وبذلك تقبل فرضية البحث الأولى.

_ **عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية:** تنص الفرضية الثانية على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة بين الصلابة النفسية والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، ويبين الجدول التالي النتائج المتحصل عليها:

جدول رقم (3) يوضح العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	0.51	0.01
الصحة النفسية		

يتضح من خلال الجدول رقم (3) أن معامل الارتباط المحسوب بين الصلابة النفسية والصحة النفسية يقدر بـ 0.51 وهي قيمة دالة عند مستوى 0.01 على وجود علاقة ارتباطية دالة بين الصلابة النفسية والصحة النفسية، وبذلك تأكدت فرضية البحث الأولى، أي أنه كلما ارتفع مستوى الصلابة النفسية كلما تحسنت الصحة النفسية لدى التلاميذ.

عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة: تنص الفرضية الثالثة على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، ولغرض فحص نتائج الفرضية إحصائياً، تم حساب قيمة معامل الارتباط بين كل من درجات الأحداث الضاغطة بدرجات الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، ويبين الجدول التالي النتائج المتحصل عليها:

جدول رقم (4) يوضح العلاقة الارتباطية بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الأحداث الضاغطة	-0.56	0.01
الصحة النفسية		

يتضح من خلال الجدول رقم (4) أن معامل الارتباط المحسوب بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية يقدر بـ -0.56 وهي قيمة دالة عند مستوى 0.01 مما يعني وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية، أي أنه كلما ارتفعت الأحداث الضاغطة انخفضت الصحة النفسية والعكس صحيح وبذلك تحققت فرضية البحث الثالثة.

عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة: تنص الفرضية الرابعة على أنه توجد علاقة بين الصلابة النفسية والأحداث الضاغطة والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، ولغرض فحص نتائج الفرضية إحصائياً، تم حساب قيمة معامل الارتباط بين

درجات الصلابة النفسية بدرجات الأحداث الضاغطة ودرجات الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

جدول رقم (5) يوضح العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية والأحداث الضاغطة والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية".

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	0.66	0.01
الأحداث الضاغطة		
الصحة النفسية		

يتضح من خلال الجدول رقم (5) أن معامل الارتباط المحسوب بين الصلابة النفسية والأحداث الضاغطة والصحة النفسية يقدر ب0.66 وهي قيمة دالة عند مستوى 0.01 مما يعني وجود علاقة ارتباطية دالة بين الصلابة النفسية والأحداث الضاغطة والصحة النفسية، وبذلك تقبل فرضية البحث الرابعة، وتؤكد هذه النتيجة وجود علاقة ارتباطية دالة بين الصلابة النفسية والأحداث الضاغطة والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الخامسة: تنص الفرضية الخامسة على "وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية والأحداث الضاغطة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية حسب الجنس (أي بين الذكور والإناث)"، ويلخص الجدول التالي نتيجة حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجموعات التلاميذ في استجاباتهم على مقياس الصلابة النفسية.

جدول رقم (6) يوضح الفروق في الصلابة النفسية والأحداث الضاغطة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بين الذكور والإناث.

متغيرات الدراسة	الجنس	ن	م	ع	دج	قيمة t
الصلابة النفسية	إناث	70	50.72	13.06	128	3.91
	ذكور	60	59.81	13.83		
الأحداث الضاغطة	إناث	70	92.05	33.78	128	0.04
	ذكور	60	91.82	28.28		

يتضح من خلال الجدول رقم (6) ومن خلال استجابات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية أن المتوسط الحسابي لفئة الذكور قد بلغ 59.81 وتتحرف عنه القيم

بدرجة 13.83 ووصل المتوسط الحسابي لفئة الإناث إلى 50.72 وتتحرف عنه القيم بدرجة 13.06، بينما بلغت قيمة "t" لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية 3.91 عند مستوى دلالة 0.01، مما يدل على وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في استجاباتهم على مقياس الصلابة النفسية وكانت الفروق لصالح الذكور. أما استجابات الأفراد على مقياس الأحداث الضاغطة نجد أن المتوسط الحسابي لفئة الإناث قد بلغ 92.05 وتتحرف عنه القيم بدرجة 33.78 ووصل المتوسط الحسابي لفئة الذكور إلى 91.82 وتتحرف عنه القيم بدرجة 28.28، بينما بلغت قيمة "t" لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية 0.04 عند مستوى دلالة 0.05، وهي قيمة غير دالة على وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في استجاباتهم على مقياس الأحداث الضاغطة. مناقشة نتائج الدراسة: بعدما تم عرض نتائج الدراسة سيتم في هذا الفصل مناقشة النتائج.

مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الأولى: تنص الفرضية الأولى على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الصلابة النفسية والأحداث الضاغطة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية.

فإن نتائج البحث الحالي تتفق مع مجموعة من الدراسات التي توصلت إلى وجود علاقة بين هذه المتغيرات كدراسة رباعي (2006)، دراسة أبو سمهدانة (2006) أن هناك علاقة طردية بين الدرجة الكلية للضغوط النفسية والدرجة الكلية للصلابة النفسية، كما وجد أن هذه النتيجة تتفق ما أظهرته دراسة ثابت (2007) من وجود علاقة طردية بين الخبرة الصادمة والصلابة النفسية، بالإضافة إلى دراسة (Gerson 1998)، دراسة لؤلؤة حمادة، وحسن عبد اللطيف، (2002)، دراسة الرفاعي (2003)، دراسة الحجاز، والدخان (2005)، دراسة أبوندي (2007)، ودراسة كوپازا (1979) قد أكدت هذه الدراسات عن نتيجة عامة مؤداها أن للصلابة النفسية دورا هاما في التخفيف من وقع أثار الأحداث الضاغطة. في حين نجد دراسة (الرفاعي، 2003) أكدت نتائجها إلى وجود ارتباط عكسي بين درجات الصلابة النفسية وكل من إدراك أحداث الحياة

الضاغطة وأساليب المواجهة الأكثر فعالية، كما أنه لم يكن للصلابة دورا بارزا في تعديل العلاقة بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة الأقل فعالية⁽¹³⁾. إذن نستنتج من خلال هذه الدراسات أن للصلابة النفسية دور فعال إلى حد ما في التخفيف من وطأة الأحداث الضاغطة على الفرد وتساعد على تبني أساليب مواجهة نشطة قد تنقله إلى حال أفضل.

وأن ازدياد مستوى الصلابة النفسية للتلاميذ عند تعرضهم للأحداث الضاغطة يدل على أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي حيث تقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن تعرض للأحداث الصادمة وتزيد من استخدام الفرد لمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة تجاه تلك الظروف الصادمة وأنها تحول دون وصول الفرد لحالة اليأس المزمن وشعوره باستنزاف طاقته. وقد أيدت الدراسات السابقة التأثير الإيجابي للصلابة النفسية في التخفيف من آثار الضغوطات والخبرات الصادمة⁽¹⁴⁾، ففي دراسة (1979) kobasa أظهرت أن الأشخاص الأكثر صلابة كانوا يتسمون بالصمود والانجاز والسيطرة والقدرة على مواجهة والمرونة والمبادأة والإقحام والواقعية⁽¹⁵⁾. فكلما كان إدراك التلميذ للحب واحترام والاهتمام وإعطاءه حرية التعبير والمناقشة كلما كان أكثر قدرة على المواجهة والصمود والتحدي والتحكم في غضبه والسيطرة على انفعالاته، ويتضح ذلك من أن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع الأحداث الصادمة والمؤلمة وتخلق نمط من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغط وتخفف من آثاره السلبية ليصل إلى مرحلة التوافق وينظر إلى الحاضر المستقبلي بنظرة ملؤها الأمل والتفاؤل وتخلو حياته من القلق والاكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثالا للاستحسان.

مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثانية: تنص الفرضية الثانية على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الصلابة النفسية والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وقد توصلت نتائج البحث أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الصلابة النفسية والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

وتؤكد نتيجة البحث هذه المتوصل إليها نتيجة دراسة **آلرد وسميث** التي توصلت إلى أن الأفراد الأكثر صلابة هم الأفراد الأكثر مقاومة للأمراض المزمنة والخطيرة وكذلك

الأكثر قدرة على التكيف معها بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية وما ينتج عنها من انحدار في مستوى التحفز الفسيولوجي⁽¹⁶⁾. كما تتفق نتيجة البحث الحالي مع النتيجة التي توصل إليها برنارد وآخرون إلى وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وتقدير الذات والكفاءة الذاتية والتفاؤل وبين القدرة على التوافق الصحي والحالة الصحية. وتتفق كذلك مع ما توصلت إليه دراسة Michelle (1999) في أن الصلابة النفسية تظهر كمنبئ أكثر قوة في علاج الأمراض النفسية والجسمية⁽¹⁷⁾. كما تتفق ما أشار إليه Jeary في أن الصلابة النفسية تلعب دور الوسيط في التخفيف من الأثر السلبي الناتج عن الضغوط. وقد توصلت دراسة أبو ركة (2005) إلى وجود مستوى عال من الصلابة النفسية والصحة النفسية، وقد أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والصحة النفسية لدى الأمهات. وضمن التفاعل بين الصلابة النفسية وبعض المتغيرات بينت نتائج برنارد وآخرون (1999) إلى أن الصلابة النفسية ارتبطت بالتوافق الصحي، فالصلابة النفسية تظهر كمنبئ أكثر قوة في علاج الأمراض الجسمية والنفسية وبذلك ضرورة دراستها كمتغير بارز في الشخصية والتأكيد عليه في البحوث حتى تتغير النظرة السائدة قديماً للشخصية المرضية⁽¹⁸⁾.

ويمكن أن تفسر هذه النتيجة بأن الصلابة النفسية هي إدراك الفرد وتقبله للمتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها فهي تعمل كوقاية من العواقب الجسدية والنفسية للضغوط وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالهتك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط، فهي عامل حاسم في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية والبدنية، وكذلك المحافظة على السلوكيات، والصلابة النفسية من خلال مكوناتها المتمثلة في الالتزام والتحكم والتحدي تسمح للتلميذ أن يتعامل بشكل أفضل ويتحكم في ضغوطاته.

_ مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة: تنص الفرضية الثالثة على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية مما يعني أنه كلما ارتفعت الأحداث الضاغطة انخفضت الصحة النفسية

والعكس صحيح. وقد أجريت دراسات عديدة لتوضيح العلاقة بين الضغوط والأمراض السيكوسوماتية والتي تتفق نتائجها مع نتيجة البحث الحالي حيث أثبتت دراسة كل من (Benler, et al 1981) في دراساتهم عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أحداث الحياة والعديد من الاضطرابات الجسمية، حيث أن الضغط والإجهاد الذي يعاني منه مجموعة من طلاب المدرسة الثانوية قد ارتبط ارتباطا ايجابيا بالميل للشعور بالصداع وأمراض الحساسية،⁽¹⁹⁾ كما تتفق دراسة كل من وهبان (2008)، وكوبازا وبوكيت (1983)، عبد المعطي (1992)، Moos (1984) مع نتيجة البحث الحالي والتي تؤكد على أن هناك علاقة موجبة بين شدة التعرض للضغوط النفسية وبين المرض الجسدي والاكثاب⁽²⁰⁾. كما توصلت دراسة فايد (1998) إلى أن للضغوط لها تأثير سلبي على الصحة، وتؤكد دراسة (دياب، 2006) إلى وجود علاقة عكسية بين الصحة النفسية للمراهقين ودرجة الأحداث الصادمة. وبينت دراسة الحواجري (2004) كذلك وجود علاقة بين الضغوط النفسية والإصابة بالقرحة الهضمية. ووجد أيضا دراسة (Chemerset et al, 2001) أن الطلبة الذين تعرضوا كثيرا للضغط النفسي يعانون من مشاكل صحية كبيرة وقلة التوافق النفسي⁽²¹⁾.

ويمكن تفسير ذلك بأن الضغوط النفسية التي يواجهها الإنسان تسبب له الكثير من الاضطرابات السيكوسوماتية والأمراض النفسية التي يعاني منها، والأفراد يختلفون في أساليب مواجهة الضغوط، فمنهم من يتعرض لمواقف ضاغطة وأحداث مؤذية ويستطيع أن يواجه هذا الموقف بفاعلية دون الوقوع في المرض النفسي أو الجسدي ومنهم من يفشل وينهار في مواجهة هذه الضغوط فيصاب بالمرض، فالأحداث الضاغطة تؤدي إلى تغيرات جسمية ونفسية وكيميائية تعد الفرد لمواجهةها.

_ مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة: تنص الفرضية الرابعة على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الصلابة النفسية والأحداث الضاغطة والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الصلابة النفسية والأحداث الضاغطة والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

فإن نتائج البحث الحالي تتفق مع مجموعة من الدراسات التي توصلت إلى وجود علاقة بين هذه المتغيرات كدراسة **مخيمر (1997)** التي توصلت إلى أن الصلابة النفسية تلعب دورا هاما في التخفيف من وقع الأحداث الضاغطة كعامل واق من الأثر النفسي والجسمي. وتتفق نتيجة البحث الحالي ما توصلت إليه نظرية **كوباذا** في أن الصلابة النفسية مصدر ايجابي جديد في مجال الوقاية من الاضطرابات النفسية والجسمية، فمتغير الصلابة النفسية يلعب دورا فعالا في إدراك ضغوط الأحداث الشاقة للحياة وتفسيرها وترتيبها على نحو ايجابي (22).

وترتبط الصلابة النفسية بطرق التعايش التكيفي الفعال وتبتعد عن استخدام التعايش التجنبي أو الانسحابي للمواقف. كما أن الأفراد الذين يمتلكون سمة الصلابة النفسية هم أقل عرضة للمرض ولديهم القدرة على تحويل أحداث الحياة الضاغطة إلى فرص لنموهم وتطويرهم الشخصي. كما تتفق أيضا هذه النتيجة مع تفسير **كوباذا** إلى الارتباط القائم بين الصلابة النفسية والإصابة بالأمراض العضوية أو التأقلم معها من خلال تحديدها للصفات المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة النفسية، ومن خلال توضيحها للأدوار الفعالة التي يؤديها هذا المفهوم للتقليل من أثار التعرض للضغوط (23).

وذكرت **كوباذا** أن الأفراد الذين يتميزون بالصلابة النفسية يكونون أكثر نشاطا ومبادأة واقتدارا وقيادة وضبطا داخليا وأكثر صمودا ومقاومة لأعباء الحياة المجهددة وأشد واقعية وانجازا وسيطرة وقدرة على تفسير الأحداث، كما أنهم يضعون تقييما متفائلا لتغيرات الحياة ويميلون للقيام بالأفعال الحاسمة للسيطرة عليها من خلال معرفة المزيد من الخبرات لتعلم كل ما هو مفيد للحياة المستقبلية. وتتفق نتائج الدراسة مع ما توصلت إليه **مادي وكوباذا (Kobasa)** إلى أن الصلابة النفسية تعدل من وطأة الأحداث على الفرد وتساعد على تبني أساليب مواجهة نشطة تنقله إلى حال أفضل كما تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية وهذا من شأنه التقليل من الإصابة بالأمراض الجسدية أو الحماية من مضاعفاتها. كما تتفق مع دراسة **Cozy, Delad (1990)** أن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة لديهم أعراض نفسية وجسمية قليلة، ولديهم تركيز على التحمل الاجتماعي، وارتفاع الدافعية نحو العمل، ولديهم قدرة على التفاعل،

التفاؤل الدائم، وأكثر توجهها للحياة ومواجهة لأحداث الحياة الضاغطة ولديهم قدرة على تلاشي الإجهاد (24).

ونفسر هذه النتيجة أن الصلابة النفسية تسمح للتلاميذ من إدراك ضغوطاتهم إدراكا ايجابيا وليس عاملا ووضعية مفجرة للضغوط، وبذلك يوجه قدراته للتكيف الايجابي مع الضغوط، فمن المتعارف عليه أنه كلما زادت الصلابة النفسية انخفضت ضغوطات الفرد وتحسنت الصحة النفسية والعكس. إذن يتبين من خلال النتيجة المتوصل إليها في البحث الحالي أن الصلابة النفسية عامل يساعد على التخفيف بدرجة كبيرة من ضغوطات الفرد، ومن المعروف أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية أو الشخصية الصلبة هم الأفراد الذين لديهم التزام عال ويستمتعون بعملهم وأسرهم وأصدقائهم والذين يمتلكون الإحساس بالقدرة على مواجهة التحديات، فالتحكم في الضغوطات والالتزام بظروف الضغوط قد يساعد الفرد على التكيف مع حالته الصحية، وبالتالي يتمتعون بهذه الصلابة بدرجة مرتفعة.

مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الخامسة: فيما يخص وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية والضغوط النفسية حسب متغير الجنس، فإن نتائج البحث الحالي تتفق مع مجموعة من الدراسات التي توصلت إلى وجود فروق بين الجنسين في الصلابة النفسية، ومن بين هذه الدراسات دراسة هولهان وموس (1985) التي توصلت إلى أن الذكور أكثر صلابة نفسية من الإناث (25). كما تتفق كذلك مع نتائج دراسة البهاص (2002) التي توصلت نتائجها إلى أن الذكور أكثر صلابة نفسية من الإناث. وتتفق أيضا مع دراسة مخيمر (1996) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية خاصة في إدراكهم للتحكم والتحدي وذلك لصالح الذكور. وأيضاً دراسة كل من عزة الرفاعي (2003)، الحجار ودخان (2005)، رزان كافا (2011)، (2013) Gangi التي توصلت إلى وجود فروق دالة في الصلابة النفسية، كما توصلت دراسة ستبسون (2005) إلى أن الإناث أكثر صلابة من الذكور (25).

ويمكن تفسير ذلك إلى أن الظروف الحياتية التي يعيشها التلاميذ من كلا الجنسين، يمكن أن يكون لها أثرا بارزا من حيث وضوح أبعاد الصلابة النفسية، وقد اختلفت مع

دراسة غراب (2007) ودراسة مخيمر (2006) والتي توصلت إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة والمشكلات النفسية تعزى لمتغير الجنس، وهذا يدل بشكل عام بأن للذكور القدرة على تخطي العقبات التي تواجههم ووضع الخطط المستقبلية والقدرة على تنفيذها ومواجهة المشكلات التي يتعرضون لها والمبادرة على حلها أكثر من الإناث.

فيما يخص عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأحداث الضاغطة حسب متغير الجنس، فإن نتائج البحث الحالي تختلف مع مجموعة من الدراسات التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الأحداث الضاغطة، ومن بين هذه الدراسات دراسة عبد العظيم حسين (2007) ودراسة عزة الرفاعي (2003) التي توصلت إلى وجود فروق بين الجنسين في الضغوط الأكاديمية والاقتصادية حيث كان الذكور أقل معاناة من الإناث في تلك الضغوط. وتتفق دراسة أنور حمودة ألبنا ودراسة باسم رسول كريم آل دهام (2012) مع النتيجة المتوصل إليها في الدراسة الحالية حيث توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة تعزى لمتغير الجنس⁽²⁶⁾.

إلا أننا يمكن أن نفسر هذه النتيجة بأن كلا من الجنسين يواجه ضغوطا حياتية مشتركة بين الجنسين وتلازمهم خلال فترة دراستهم الثانوية، وبالتالي فإن تقييمهم للضغوط على أنها تشكل خطرا وتهديدا على ذواتهم قد يكون متقاربا خاصة وأن احتكاكهم مع بعضهم البعض وتطلعهم لنفس الهدف واشتراكهم لنفس الاهتمامات والانشغالات المتعلقة بالتلاميذ في المرحلة الثانوية، كل هذا قد يجعل نظرتهم لمواضيع البيئة التعليمية متقاربة ومتشابهة، وفي قدراتهم على السيطرة والتحكم في مواقف التعلم والتعليم المختلفة التي يتفاعلون معها، وقد يرجع ذلك إلى التغيرات الحاصلة في المجتمع الجزائري جعلت الذكور والإناث على حد سواء يدركون الضغوط بطرق متشابهة. **خاتمة:** من خلال ما تم عرضه والتوصل إليه من نتائج حول الصلابة النفسية وعلاقتها بالأحداث الضاغطة والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية فإننا نلخص أن الصلابة النفسية تخفف من أثر الضغوط الحياتية وتقلل من حدتها، فالضغوط النفسية التي يواجهها التلاميذ تسبب له الكثير من الاضطرابات السيكوسوماتية

والأمراض النفسية التي يعاني منها، والأفراد يختلفون في أساليب مواجهة الضغوط، فمنهم من يتعرض لمواقف ضاغطة وأحداث مؤذية ويستطيع أن يواجه هذا الموقف بفاعلية دون الوقوع في المرض النفسي أو الجسمي ومنهم من يفشل وينهار في مواجهة هذه الضغوط فيصاب بالمرض، فالأحداث الضاغطة تؤدي إلى تغيرات جسمية ونفسية وكيميائية تعد الفرد لمواجهتها، والصلابة النفسية تعد من عوامل الشخصية السوية التي تلعب دوراً في الصحة النفسية والاجتماعية والعضوية للفرد، فهي لا تحدد ملامح القوة والتحمل فحسب بل تعكس نمطاً معرفياً وانفعالياً وسلوكياً من المقاومة للإرهاقات، وأن التعرض لأحداث الحياة الشاقة يعد أمراً ضرورياً، بل أنه حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي والنفسي، وأن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية. ومنه نستنتج أن الصحة النفسية ترتبط غاية الارتباط بالصلابة النفسية والتي رأيناها من الخصائص الهامة للفرد التي تساعده على مواجهة الضغوط وبفضلها يمتلك الفرد الإحساس بالقدرة على مواجهة التحديات، وفي ضوء ذلك تعد الصلابة النفسية مصدر للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية للأفراد، كما اقترح الباحثين بأن الصلابة النفسية تعكس غياب الوجدانية السلبية ومن هنا تتجلى أهمية الصلابة النفسية بالتمتع بصحة نفسية جيدة. وفي ضوء ما بينته الدراسة من نتائج، فإن الباحثة قد توصلت إلى اقتراحات منها:

- 1_ توعية المعلمين بأهمية مراعاة الفروق الفردية في سمات الشخصية لدى التلاميذ وأن تختلف المعاملة للتلاميذ وذلك كل حسب قدراته واستعداداته.
- 2_ إعداد برامج تربوية لزيادة تكثيف خبرات التلاميذ التي من شأنه أن تزيد من شعور التلاميذ بالصلابة النفسية، والتي تمكنهم من المثابرة والجد في تحقيق أهدافهم.
- 3_ إعداد برامج تعزز الصلابة النفسية عند التلاميذ، بحيث تنتوع إلى برامج أكاديمية واجتماعية ونفسية بهدف الوصول إلى صحة نفسية أفضل لدى التلاميذ.
- 4_ إجراء دراسات مماثلة حول الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية في بيئات مختلفة.

قائمة المراجع

- (1) علي، عبد السلام (2005). المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية في حياتها_اليومية، الطبعة الأولى، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- (2) جناورو، زيدان محمد (2010). الضغوط النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة للشخصية لدى الطلبة الجامعة في سوريا والجزائر، رسالة ماجستير غير منشورة.
- (3) Marcelli, A.& Braconnier (1992). Psychopathologie de l'adolescent, édition Paris : 3 Masson.
- (4) محمد، محمد عودة (2010). الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، رسالة ماجستير في علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة.
- (5) العبدلي، خالد بن محمد بن عبد الله (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمكة المكرمة، رسالة ماجستير في علم النفس تخصص الإرشاد النفسي، جامعة أم القرى.
- (6) نفس المرجع، ص71.
- (7) أدهام، باسم رسول كريم (2012). الأحداث الضاغطة وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية، العدد 203، ص ص (875، 905).
- (8) راضي، زينب نوفل أحمد (2008). الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة في الصحة النفسية، الجامعة الإسلامية: غزة.
- (9) شهرزاد نور (2013): "علاقة سمات الشخصية والمساندة الاجتماعية بالسلوك الصحي ودورها في التخفيف من الألم العضوي لدى مرضى السكري"، رسالة دكتوراه العلوم في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر، ص386.
- (10) زندي، يمينة (2010). دور المساندة الاجتماعية في التعامل مع الضغوط الدراسية وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة.
- (11) حمودة ألبنّا، أنور (2008). المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة"، مجلة جامعة الأقصى، قسم علم النفس، المجلد 12، العدد الثاني، فلسطين، ص ص (133، 161).

(12) البهاص، سيد أحمد (2002). النهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد 31، المجلد الأول، ص 384-414.

(13) Cotton (1990). Stress Management. new york : Library of congress publication data.bruniner/mazel Inc.

(14) شهرزاد نور، مرجع سابق، 387.

(15) الحجاز، بشير ودخان، نبيل (2006). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، فلسطين، ص ص 369، 398.

(16) المنشاوي، عادل محمود (2006). التنبؤ بالتقاول والتشاؤم في ضوء بعض المتغيرات النفسية والديمغرافية لدى عينة من طلاب كلية التربية، مجلة التربية المعاصرة، العدد 74، أغسطس 2006، جامعة دمنهور، الإسكندرية، ص ص 1_61.

(17) زلوف، منيرة (2011). المعاش النفسي للمراهقات المصابات بداء السكري المرتبط بالأنسولين وأثره على التحصيل الدراسي، الجزائر: دار هومة للطباعة والنشر والتوزيع.

(18) الحواجري، عبد الله (2004). العلاقة بين الضغوط النفسية والإصابة بالقرحة الهضمية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.

(19) زبدي، ناصر الدين، لمين نصيرة (2012). مبادئ الصحة النفسية والإرشاد، ديوان المطبوعات الجامعية، جامعة الجزائر 2.

(20) (11) هانم أبو الخير الشريبي (2005). الاتجاه نحو الغش الدراسي وعلاقته بالصلابة النفسية والشعور بالذنب لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية بالمنصورة، العدد التاسع والخمسون، الجزء الثاني، ص ص 347، 384).

(21) عبد الستار، إبراهيم (1998). الاكتئاب، اضطرابات العصر الحديث، فهمه وأساليب علاجه، الكويت: سلسلة عالم المعرفة.

(22) حسين، حسين (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، الطبعة الأولى، الأردن، دار الفكر العربي.

(23) دخان، نبيل (2003). المقاومة النفسية لخبرة الاعتقال لدى الأسرى الفلسطينيين المحررين من سجون الاحتلال الإسرائيلي، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة تونس.

(24) كافا، رزان (2011). الصلابة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى المسنين، رسالة ماجستير، جامعة دمشق.

(25) ياغي، شاهر يوسف (2006). الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية: غزة.
(26) المرجع نفسه.