

الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وعلاقتها بالصلابة النفسية

داودي خيرة

جامعة الجزائر 2

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على علاقة الضغوط النفسية بالصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمدينة الجلفة، وفقا لمتغيرات (الجنس والتخصص)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية لمخيمر(2011) المقنن من قبل الأستاذ بشير معمري، ومقياس الضغوط النفسية لمحمد بوفاتح (2005)، أجريت الدراسة الوصفية على عينة عشوائية طبقية قوامها(120) تلميذا وتلميذة يزاولون دراستهم بصفة انتظامية بثانويات الجلفة، وتم التوصل إلى النتائج التالية: لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس و التخصص الدراسي(علمي- أدبي، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية للصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص الدراسي لصالح الأدبيين.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، الصلابة النفسية.

Abstract

The objective of the present study is to identify the relationship of psychological stress with the psychological rigidity of third year secondary students in Djelfa city, taking into consideration the variables of sex and specialization. To achieve the objectives of the study, the researcher adopted the **Mekhemer** scale (2011) and the psychological stress scale of **Muhammad Bouffateh** (2005). The descriptive study was conducted upon randomized, random sample of (120) students enrolled in regular studies at the level of the Djelfa. The following results were obtained: There was no correlation between psychological stress and psychological rigidity among

students of the third year secondary school. There were no statistically significant differences at the level of psychological stress attributed to the gender variable and the scholastic specialization (scientific - literary). There were no statistically significant differences in psychological rigidity due to gender variable. The study shows that there are statistically significant differences of psychological rigidity attributed to the speciality variables linked to literary students

key words: Psychological stress, Psychological Hardness.

مقدمة

يعتبر الضغط النفسي السمة الغالبة على حياتنا اليومية، أين بات الأفراد على مختلف أعمارهم يتعرضون لمختلف الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية ويعتبر التلاميذ في مختلف أطوار التعليم وخاصة الثانوي منها باعتبارها مرحلة مصيرية في حياتهم أكثر الفئات تعرضا إلى الضغوط المختلفة أكاديمية ونفسية واجتماعية، داخل المؤسسات التربوية وخارجها، تؤثر سلبا على حياتهم وبناء شخصياتهم وحتى حياتهم الدراسية، وللمدرسة دور هام في حياة التلاميذ وكما أنها تشكل مصدرا من مصادر الضغوط النفسية في أحيان كثيرة، فقد أظهرت دراسة رينيه (Rhiner 1983) بأن أهم الضغوط التي يعاني منها الطلبة هي التي يواجهونها في البيت والمدرسة وكذلك دراسة سميث (Smith 1992) بينت بان مشكلات المدرسة هي محبطة ومسببة للضغط من خلال ممارسة بعض الأساليب المؤذية التي يتبعها بعض المعلمين كما اتضح من دراسة كارشي (Karcher 1994) أن الإيذاء الجسدي الذي يمارسه المعلم باسم النظام المدرسي يولد ضغوطا نفسية. (تنهيد بيرقدار، 2013، ص30). وحتى الإصلاحات التربوية الأخيرة التي شهدتها منظومتنا التربوية الرامية إلى التجديد والتطوير أثقلت كاهل المتعلم فقد توصلت بعض الدراسات والأبحاث إلى أن الضغوط النفسية لدى التلاميذ تنشأ من التغيرات السريعة التي تعرفها المنظومة التربوية، والتي تشمل المقررات الدراسية، ونظام الامتحانات والتقويم التربوي الجديد، وطبيعة العلاقات بين التلاميذ بعضهم البعض من جهة، وبين معلمهم والإداريين من جهة أخرى، وزيادة المسؤوليات الملقاة على عاتق التلاميذ سواء داخل أو خارج المدرسة (لطفى عبد الباسط، 2009، ص2).

والضغوط النفسية هي حالة حتمية يواجهها الفرد في حياته مهما كان نمط أو أسلوب حياته التي يعيشها حيث أن ظروف الحياة دائمة التغيير، لذا فإن الإنسان في فعالية مستمرة ومتواصلة من الضغوط والتكيفات. (عاهد، 2001، ص15). حيث أصبح كل فرد منا يعاني الضغوط بدرجات متفاوتة، فالطالب يعاني كثيرا من الضغوط الأكاديمية ويشكو من كثرة الواجبات المنزلية المطلوب منه إنجازها والتي تتجاوز قدراته وإمكاناته، ومن صعوبة المواد الأكاديمية ونظام الامتحانات وغيرها. (السلطان، 2006، ص14).

وللتعامل مع الضغوط التي تواجههم تعتبر الصلابة النفسية احد أهم العوامل التي تساعدهم على المواجهة، ويؤكد مخيمر أن الصلابة النفسية تؤدي دورا مهما كأحد متغيرات المقاومة أو الوقاية من الأثر النفسي والجسمي، الذي تعرض له الشخص نتيجة التعرض إلى الضغوط بالإضافة إلى إدراك الحدث الضاغطة وواقعية ومواجهته بفاعلية. حيث إن الصلابة النفسية، تعمل كمصدر واق ضد الصعاب وإدراك الفرد أن لديه مقاومة، وصلابة نفسية قد تساعده على التنبؤ بمدى استمتاعه بالسعادة وأنها تخفف من أثر الضغوط وتساهم في مساعدة الأفراد على الاستمرار وإعادة التوافق. وقد توصلت الباحثة كوبازا إلى أن الصلابة النفسية هي التي تكمن وراء احتفاظ الأفراد بصحتهم النفسية، فالفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستخدم استراتيجيات المواجهة بفاعلية ما يدل على انه يتمتع بمستوى عال من الثقة مما يجعل الموقف الصادم أقل تهديدا.

و يرى هوليان وموس 1990 Holahan & Moos أن البحث في مجال الضغوط يجب أن يتحول إلى التركيز على متغيرات المقاومة التي تجعل الأفراد يحتفظون بالصحة الجسمية والنفسية رغم تعرضهم المباشر لهذه الضغوط، أي يجب أن يتحول إلى دراسة المصادر النفسية (كالصلابة النفسية، تقدير الذات، الضبط الداخلي) وكذلك المصادر النفسية الاجتماعية (كالمساندة الاجتماعية) التي تجعل الفرد يقيم الضغوط تقييما واقعيا، كما أنها تجعله أكثر نجاحا وفاعلية في مواجهتها لما لها من تأثير واضح على الجوانب المعرفية والانفعالية والاجتماعية. (مخيمر، 1996، ص275).

ومن هنا بدأت الحاجة إلى التركيز على المتغيرات المهمة لقدرة الفرد على المواجهة الفعالة أو عوامل المقاومة أي المتغيرات النفسية والبيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية في مواجهة الظروف الضاغطة والتي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها. (مخيمر، 1997، ص103).

وعليه فضعف الحياة لا نستطيع الإفلات منها ولكن نستطيع أن ندرب الشخص على أن يتمتع بصلابة نفسية تمكنه من مواجهة تلك الضغوط، فتأثير الصلابة يتمثل في دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز باستراتيجيات المواجهة، فتلك الآلية يفترض أنها تخفض كمية الضغوط النفسية للتجارب التي يمر بها الفرد، كما تساعد الصلابة النفسية الفرد على التعامل مع الضغوط بفاعلية. (عمور، 2013، ص 162).

مشكلة الدراسة

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيس الذي تبنى عليه معظم أنواع الضغوط الأخرى: الاجتماعية، والاقتصادية والعاطفية وضغوط الدراسة (الغريز، 2009، ص13)، ونظرا لما يعانيه التلاميذ من التأثيرات السلبية لهاته الضغوط خلال المسار الدراسي ما يؤثر سلبا على صحتهم النفسية والجسدية، فقد سعت الباحثة من خلال هذه الدراسة إلى البحث عن الضغوط النفسية التي يعاني منها التلاميذ كما تبحث عوامل مقاومة الضغوط النفسية والمتمثلة في الصلابة النفسية عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي التي قد تساعدهم في الاحتفاظ بصحتهم الجسمية والنفسية من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

1. هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص الدراسي. (علمي- أدبي)؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص الدراسي (علمي – أدبي)؟

أهداف الدراسة : نظرا لما تكتسيه العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية في حياة الفرد بصفة عامة والتلميذ بصفة خاصة من أهمية يمكننا تحديد أهداف الدراسة فيما يأتي:

- أ- الكشف عن الفروق في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بولاية الجلفة.
- ب- التعرف على الصلابة النفسية والضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

ت- التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي.

أهمية الدراسة : تكمن أهمية الدراسة في:

أ- أهمية المرحلة العمرية التي تجرى عليها الدراسة وهي مرحلة التعليم الثانوي وما تمثله السنة الثالثة ثانوي من أهمية نظرا للضغوط الأسرية والنفسية والاجتماعية والدراسية التي يتعرضون لها في آخر سنة لاجتياز امتحان البكالوريا.

ب- تبيان أهمية تأثير الضغوط النفسية على التلاميذ وبخاصة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

ت- أهمية الصلابة النفسية كعامل مقاومة لدى الأفراد.

ث- تبيان الآثار السلبية للضغوط النفسية على صحة التلاميذ وتحصيلهم.

ج- التعرف على الفروق بين التلاميذ في الضغوط النفسية والصلابة النفسية باختلاف متغيرات البحث الجنس، شعبة الدراسة.

ح- إثراء مجال البحث في بلادنا الجزائر حول هذا الموضوع.

تحديد مصطلحات الدراسة:

الضغوط النفسية (Stresses):

يعرفها لازاروس Lazarus بأنها مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف. (شقيير، 2002، ص4)

يعرفها بوم Baum بأنها ممارسة مشاعر يتبعها تغيرات بيوكيميائية وفسولوجية وفكرية وسلوكية ملموسة توجه إما نحو تغيير الحدث الضاغط أو التكيف مع آثاره. (Taylor, 1995, p219).

أما السيد السمانوني 1989 فيرى أن الضغوط النفسية حالة ناتجة عن التهديد الذي يدركه الفرد لذاته وأمنه وسلامته وأسلوبه في الحياة وتنتج عن هذه الحالة تفاعل الفرد مع المواقف البيئية الضاغطة والتي تؤدي إلى استنفاد الطاقة الجسمية والانفعالية (خليفة، عيسى، 2008، ص 129).

التعريف الإجرائي:

يمكن تعريف الضغوط النفسية إجرائيا بأنها هي تلك الأحداث والمواقف التي تواجه الفرد، وتعرض تحقيق بعضا من أهدافه، والتي قد تؤثر سلبا على درجة توافقه النفسي والاجتماعي وتؤدي به إلى الشعور بالضيق والتوتر وهي قد تكون أسرية اقتصادية، سياسية أو دراسية.

الصلابة النفسية:

تعتبر كوباسا Kopasa من الأوائل الذين قاموا بوضع الأساس لمصطلح الصلابة النفسية بعد سلسلة من الأبحاث والدراسات، حيث لاحظت احتفاظ بعض الأشخاص بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للكثير من الاحباطات والضغوط وترى أن الصلابة النفسية هي ترحيب الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها، حيث تعمل الصلابة النفسية كوقاية من العواقب الجسمية والنفسية السيئة للضغوط.

ويعرفها دخان والحجار 2006 بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة. (دخان، الحجار، 2006، ص 373).

وقد عرف بارون Baron 1998 الصلابة النفسية بأنها التحدي والالتزام والتحكم في حياة الفرد وان هذا التحكم يجب أن يهدف إلى التطور والنمو الإنساني. (عاهد، 2010، ص 62).

التعريف الإجرائي

الصلابة النفسية هي قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها من خلال مهارات المواجهة واستخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة وتحقيق التكيف النفسي والشخصي.

حدود الدراسة:

الحد الزمني: تم إجراء الدراسة على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا للعام الدراسي 2016-2017.

الحد المكاني: تم إجراء الدراسة في بعض ثانويات ولاية الجلفة.

الدراسات السابقة: فيما يتعلق بالدراسات السابقة حول الضغوط النفسية والصلابة النفسية فإن التراث العلمي زاخر بها سننظر إلى البعض منها.

دراسة **حنان حسين نعمة 2015**: تحت عنوان (الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية الآداب) هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية الآداب الجامعة المستنصرية وقد استعملت الباحثة المنهج الوصفي وبلغت عينة الدراسة (350) طالبا وطالبة وهي تمثل حوالي وقد استعملت الباحثة مقياسين الأول لقياس الضغوط النفسية والثاني مقياس الصلابة النفسية.

وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (113.95) وهذا يشير مستوى منخفض مقارنة مع الوسط الفرضي البالغ (120) وإن مستوى الصلابة النفسية لديهم (94.506) وهو مستوى عال يدل على تمتع العينة بالصلابة النفسية مقارنة مع الوسط الفرضي البالغ (82) وبينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس والصف, أما في الصلابة النفسية فقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث وعدم وجود أثر لمتغير الصف, كما بينت الدراسة وجود أثر للتفاعل (الجنس و الصف) في متغيري الضغوط النفسية و الصلابة النفسية لدى الطلبة , كما دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

دراسة **أزهار حسن 2011**: تحت عنوان (الضغوط النفسية لدى الطلبة الأيتام في المرحلة المتوسطة)

هدفت الدراسة إلى معرفة الضغوط النفسية لدى الطلبة الأيتام في المرحلة المتوسطة وإيجاد الفروق في الضغوط النفسية لدى الطلبة تبعا لمتغيرات الجنس ونوع المدرسة (مدمجة وغير مدمجة) وكانت عينة الدراسة مكونة من 260 طالبا يتيم ويتيمة تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية واستخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية وقد أظهرت النتائج وجود ضغوط نفسية بدرجة عالية لدى الطلبة. وجود فروق في الضغوط النفسية لدى الطلبة بحسب متغير الجنس لصالح الإناث مع وجود فروق في الضغوط النفسية بحسب متغير نوع المدرسة لصالح المدرسة غير المدمجة.

دراسة **نجلاء محمد عبد المعبود محمد 2005**: تحت عنوان (تأثير المساندة الاجتماعية علي خفض الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث لدي عينه من طلبة الجامعة.)

هدفت الدراسة إلى معرفة الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث ومدى تأثير المساندة الاجتماعية في تخفيف هذه الضغوط النفسية الناجمة عن تلك الصدمات. ولتحقيق أهداف

الدراسة استخدمت الباحثة عينتان الأولى مكونة من 20 طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الذين يقضون فترة العلاج بالمستشفى عقب أصابهم بحوادث شبه متجانسة. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس الضغوط النفسية. مقياس المستوى الاقتصادي، اختبار التشخيص النفسي، تاريخ الحالة، اختبار T.A.T .

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين درجات أفراد العينة على مقياس المساندة الاجتماعية، ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث بأبعادهما المختلفة، والكلية. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المساندة الاجتماعية، وكذلك درجاتهم على مقياس الضغوط النفسية تبعاً للمستوي الاقتصادي. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المساندة الاجتماعية في البُعد الأول بين الذكور والإناث، والفروق لصالح الذكور. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المساندة الاجتماعية في البُعد الثاني، والثالث، والرابع، والدرجة الكلية بين الذكور والإناث. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية بأبعاده المختلفة، والدرجة الكلية بين الذكور والإناث، تختلف طبيعة العلاقة بين تأثير المساندة الاجتماعية على الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث تبعاً للديناميات النفسية لدى أفراد المجموعة الإكلينيكية".

دراسة محسن محمود الكيكي 2007: تحت عنوان (الضغوط النفسية التي تواجه طلبة ثانويتي المتميزين والمتميزات في مركز محافظة نينوى)

هدفت الدراسة إلى معرفة الضغوط النفسية التي تواجه طلبة ثانويتي المتميزين والمتميزات والتعرف على الفروق في الضغوط النفسية بين طلبة الثانويتين وفقاً لمتغير الجنس وقد اختيرت العينة عشوائياً مكونة من 130 طالباً وطالبة من الصف الأول واستخدم الباحث الاستبيان كأداة للبحث مؤلفاً من 28 فقرة في المجال المدرسي، واستخدم معامل ارتباط بيرسون والوسط المرجح والاختبار التائي كوسائل إحصائية، وقد أظهرت النتائج وجود ضغوط نفسية تواجه الطلبة. كما أظهرت النتائج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين طلبة ثانويتي المتميزين والمتميزات وفقاً لمتغير الجنس.

دراسة عبد الهادي بن محمد 2013: تحت عنوان (الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية

في المملكة العربية السعودية). هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب المرحلة الثانوية، والتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية، والتفؤل والتشاؤم. واستخدم الباحث عينة تتكون من 502 طالبا تم اختيارهم عشوائيا، وكأداة للبحث استخدم مقياس للضغوط النفسية ومقياس التفؤل والتشاؤم.

وتوصلت الدراسة إلى أن طلاب المرحلة الثانوية يعانون من مستوى متوسط من الضغوط النفسية، وأكثر أنواع الضغوط كانت الضغوط المدرسية، كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية المدرية لمتغير الصف الدراسي، ولا توجد فروق دالة على باقي المحاور (الضغوط الاجتماعية، والمادية، والأسرية، والانفعالية)، تعزى لمتغير الصف الدراسي، كما وجدت فروق في الضغوط النفسية ككل تعزى لمتغير التحصيل الدراسي لصالح ذوي التحصيل المنخفض، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين الضغوط والتفؤل، وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين الضغوط والتشاؤم.

دراسة عمور عمر وآخرون 2013 تحت عنوان: (مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية إلمسيلة) هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وفقا لمتغيرات (السن، المستوى الدراسي، التخصص)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس مخيمر(2011)، أجريت الدراسة الوصفية على عينة عشوائية طبقية قوامها(242) طالبا بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة،

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة المعهد مرتفع، وكذلك الحال لمؤشري الالتزام والتحدي، في حين أظهرت النتائج أن مستوى التحكم لدى أفراد عينة الدراسة متوسط، وأشارت النتائج أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن ولصالح الأكبر سنا، ولم تشر النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في الصلابة النفسية لا في المستوى الدراسي، ولا حتى في التخصص.

دراسة تنهيد بيرقدار (2011): تحت عنوان: (الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية). هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره، لدى طلبة كلية التربية، في الموصل وعلاقته بمستوى الصلابة لديهم، وعلاقته ببعض المتغيرات، مستخدمة المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة (834) طالبا وطالبة، وكأداة للبحث استخدمت مقاسا

للضغوط النفسية ومقياسا لقياس مدى الصلابة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: إن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة بلغ (79.85) وهي نسبة منخفضة مقارنة بالوسط الفرضي (120)، ومستوى الصلابة لديهم (81.41) وهي نسبة منخفضة تدل على عدم تمتع العينة بالصلابة. كما بينت الدراسة وجود فروق دالة بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي بالنسبة لمتغير الجنس لصالح الذكور، وجود فروق في مستوى الضغط النفسي والصلابة بالنسبة لمتغير التخصص لصالح التخصص العلمي، كما تم الكشف عن وجود فروق في الضغوط والصلابة النفسية بالنسبة لمتغير الصف الدراسي لصالح الصف الرابع.

دراسة كوباسا وآخرون **Kobasa et, al 1982**: تحت عنوان (الصلابة النفسية وعلاقتها في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية). هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر الصلابة النفسية في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية، وتكونت عينة الدراسة من 259 من الموظفين ورجال الأعمال والمحامين، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة عدة مقاييس منها: مقياس الأحداث الضاغطة ومقياس الصحة والمرض، ومقياس حالة الاستعداد الوراثية في الشخصية، ومقياس مركز الضبط، ومقياس الاغتراب عن الذات.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: تمثل الصلابة النفسية مصدرا للوقاية والمقاومة والصمود من اثر الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية. وجود ارتباط دال إحصائيا بين بعدي الالتزام والتحكم والإدراك الايجابي والواقعي. وجود بعض المصادر الاجتماعية تعمل على الوقاية من الإصابة وبالاضطرابات كالمساندة الاجتماعية في محيط الأسرة.

دراسة نبيل دخان والحجار **2005**: تحت عنوان (الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم) وهدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة النفسية لديهم، وبلغت عينة الدراسة 541 طالبا وطالبة واستخدم الباحثان استبيانان الأول لقياس الضغوط النفسية والثاني لقياس مدى الصلابة لديهم.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان 62.05%، وأن معدل الصلابة النفسية لديهم 77.33%. وجود فروق ذات دلالة بين الطلبة في

مستوى الضغوط النفسية – عدا ضغوط بيئة الجامعة – تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور. وجود فروق ذات دلالة بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية – عدا الضغوط الأسرية والمالية – تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة العلمي. عدم وجود فروق ذات دلالة بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية – عدا الضغوط الدراسية وبيئة الجامعة – تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح المستوى الرابع. عدم وجود فروق ذات دلالة بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية – عدا المالية والدرجة الكلية – تعزى لمتغير الدخل الشهري. وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

دراسة محمد مخيمر 1996: تحت عنوان (القبول – الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة)، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين إدراك القبول - الرفض الوالدي وبين الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث استبيان القبول والرفض الوالدي، واستبيان الصلابة النفسية، وبلغت عينة البحث 163 طالبا وطالبة، من كليتي العلوم والآداب بجامعة الزقازيق.

وتوصل الباحث إلى النتائج التالية: وجود علاقة طردية بين إدراك الدفء الوالدي وبين الصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى كل من الذكور والإناث . وجود ارتباط عكسي بين إدراك الرفض الوالدي وبين الصلابة النفسية لدى الذكور والإناث، وأكثر الأبعاد تأثيرا في الصلابة النفسية كان بعد الإهمال واللامبالاة. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور، خاصة في إدراك التحكم والتحدي.

دراسة لولوة حمادة 2002: تحت عنوان: (الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة)

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة واشتملت عينة الدراسة على 282 طالبا وطالبة ومنهم 70 من الذكور و212 من الإناث ، واستخدمت الباحثة مقياس الصلابة النفسية ومقياس الرغبة في التحكم.

وقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية: وجود ارتباط إيجابي دال إحصائيا بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم داخل العينة الكلية، وداخل عينتي الذكور والإناث كل على حدة. وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين على المقياسين لصالح الذكور. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على المقياسين تبعا لمتغيرات الحالة الاجتماعية، معدل الدرجات والعمر.

دراسة جيرسون **1998 Gerson**: تحت عنوان (العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المواجهة والضغوط بين الطلبة الخريجين)، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المعالجة والضغوط بين طلبة الدراسات العليا، وقد بلغت عينة الدراسة 110 من طلبة قسم علم النفس واستخدم الباحث اختبار الشخصية، واستبيان المواجهة، واستبيان الضغوط اليومية، ومقياس الصلابة النفسية.

وتوصلت الدراسة إلى أن: الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية من الصلابة النفسية كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فعالية وتأثير من الذين حصلوا على درجات صلابة نفسية منخفضة. الضغوط ترتبط إيجابيا بمهارات المواجهة الآتية: الجانب المعرفي، التحليل المنطقي، منبئات مهمة. وجود علاقة سالبة بين الصلابة النفسية والضغوط فقد وجد أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية بالصلابة النفسية كانوا يدركون مسببات الضغوط على أنها أقل ضغطا من الطلاب الذين لم يحصلوا على درجات عالية من الصلابة.

دراسة الرفاعي **2003**: بعنوان (الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك إحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها)، وهدفت الدراسة إلى بحث الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، وتكونت عينة الدراسة من 321 طالبا وطالبة من ذوي التخصصات النظرية دون العملية في الجامعة، ولتحقيق أهداف البحث استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية ومقياس إدراك الحياة الضاغطة ومقياس أساليب المواجهة.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية وأبعاده الالتزام التحكم. وجود فروق دالة إحصائية بين الضغوط الأكاديمية والضغوط الاقتصادية بين الذكور والإناث فالذكور أقل معاناة من الإناث. وجود فروق دالة إحصائية في أساليب المواجهة الأكثر فعالية بين الذكور والإناث. وجود ارتباط عكسي بين درجات الصلابة النفسية وكل من إدراك الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة الأكثر فعالية.

في ضوء ما سبق ذكره من الدراسات السابقة يمكن القول انه لأهمية موضوع الضغوط النفسية في حياة الأفراد وخاصة فئة التلاميذ كان لا بد من البحث عن مصدر للمقاومة مثل الصلابة النفسية ودرسته لذا جاءت هذه الدراسة مستفيدة من الدراسات السابقة في اختيار العينة المستهدفة للبحث، واختيار أداة البحث، وصياغة تساؤلات وفرضيات البحث.

فرضيات الدراسة

1. توجد علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس (ذكر - أنثى)
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الشعبة الدراسية (علمي- أدبي).
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس (ذكر - أنثى)
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الشعبة الدراسية (علمي - أدبي).

إجراءات الدراسة الميدانية: يتضمن هذا الفصل تحديد منهج الدراسة، ومجتمع الدراسة والعينة الخاصة بالبحث وإجراءات إعداد أداة البحث.

منهج الدراسة: استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية المنهج الوصفي وذلك لمناسبته للدراسة الحالية، والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ووصفها وصفا دقيقا والتعبير عنها كميًا وكيفيًا من خلال إعطاء وصف رقمي يوضح مقدار وجود الظاهرة وحجمها ودرجة ارتباطها بالظواهر الأخرى وتحليلها وتفسيرها.

ويعرفه سامي ملحم على أنه: أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتطورها كميًا عن طريق جمع البيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. (ملحم، 2000، ص327).

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من تلاميذ السنة النهائية للتعليم الثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا من ثانويات ولاية الجلفة للسنة الدراسية 2016-2017 بأقسامها العلمية والأدبية.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 120 تلميذ وتلميذة من تلاميذ الطور الثانوي المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا من ثانويات ولاية الجلفة وتم اختيارهم بطريقة عشوائية والجدول رقم (01) يوضح ذلك.

جدول رقم 01 : توزيع عينة البحث حسب التخصص

النسبة	العدد	الشعبة
64.16%	77	علمي
35.83%	43	أدبي
100%	120	المجموع

يتبين من خلال الجدول (01) أن نسبة التلاميذ بالتخصص العلمي بلغ (64.16%) وهي أكبر مقارنة بالتخصص الأدبي بنسبة (35.83%)

جدول رقم 02 : توزيع عينة البحث حسب الجنس

النسبة	العدد	الجنس
38.33%	46	ذكر
61.66%	74	أنثى
100%	120	المجموع

يتبين من خلال الجدول (02) أن نسبة الذكور بلغت (38.33%) وهي أقل من نسبة الإناث (61.66%)

أدوات الدراسة: من أجل جمع البيانات من الميدان لا بد من استخدام أدوات ملائمة، وفي هذه الدراسة تم استخدام مقياسين الأول لقياس الضغوط النفسية والثاني خاص بالصلابة النفسية

مقياس الضغوط النفسية من إعداد السيد محمد بوفاتح (2005) وهو استبيان مكون من (66) بنداً موزعة على ستة أبعاد (ضغط الوالدين 13 بنداً، ضغط المدرسة 16 بنداً، ضغط الزملاء 07 بنود، ضغط المراجعة 08) بنود، ضغط الامتحانات (09) بنود، ضغط أحداث الحياة (13) بنداً، وتكون الإجابة على المقياس على ثلاثة بدائل تنطبق علي دائماً وتتنال ثلاث درجات – تنطبق علي أحيانا وتتنال درجتين – لا تنطبق علي دائماً وتتنال درجة واحدة. تجمع درجات المبحوث المحصل عليها

بحيث الدرجة 198 تشير إلى الدرجة المرتفعة، والدرجة 132 تشير إلى الدرجة المتوسطة، والدرجة 66 تشير إلى الدرجة المنخفضة.

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية: بالنسبة للصدق استخدم الباحث صدق المحكمين وصدق الاستجابة بلغت نسبته 95.45% ثم حساب صدق المقارنة الطرفية أين جاء الاستبيان صادق، أما الثبات فتم حسابه بطريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ وبلغ معامل الارتباط بعد التصحيح (0.87)، ومعامل ألفا (0.75). أما بالنسبة للدراسة الحالية تم حساب الخصائص السيكومترية على عينة استطلاعية من 20 تلميذا وتلميذة، وتم حساب صدق المقياس من خلال حساب الصدق التمييزي للمقياس ككل وبلغت قيمة "ت" (6,347) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01) وتطبيق الصدق الذاتي بلغ (0.84) وهذا يعني درجة عالية من الصدق. أما معامل الثبات فبلغ معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ 0.74 والتجزئة النصفية (0.90) ما يدل على ثبات الاختبار.

استبيان الصلابة النفسية أعد هذه القائمة محمد مخيمر (2002) وقام بتقنيته الأستاذ بشير معمريه من جامعة باتنة، هو مكون من 48 بندا وتكون الإجابة على الاستبيان في أربعة مستويات (لا وتنال صفرا - قليلا - وتنال درجة واحدة - متوسطا وتنال درجتين - كثيرا وتنال ثلاث درجات) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات والدرجة صفر وبذلك يتراوح المجموع الكلي للأداة ما بين 0 إلى 144 درجة، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية. ويتكون المقياس من ثلاثة أبعاد هي:

أ- **الالتزام:** هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله وهذا البعد يتكون من 16 عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن لفرد أكثر التزامًا تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين.

ب- **التحكم:** ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، وهذا البعد يتكون من 16 عبارة وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد لديه تحكم واعتقاد في مسؤوليته الشخصية عما يحدث له.

ت- **التحدي:** وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادرة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية. وهذا البعد يتكون من 16 عبارة .

الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية

ثانياً: مقياس الصلابة النفسية: قام الباحث بحساب صدق الاختبار من خلال تطبيقه على عينة مكونة من 80 طالبا وطالبة، حيث تراوحت الارتباطات بين كل بند والدرجة الكلية بين (0.22- 0.72) وهي دالة عند المستوى (0.01) و(0.05)، وتم حساب معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية فجاءت معاملات الارتباط لبعد الالتزام يساوي (0.75)، ولبعد التحكم (0.82)، ولبعد التحدي (0.60)، وتم حساب الصدق التلازمي مع استبيان يقيس قوة الأنا فبلغ معامل الارتباط بينهما (0.75)، أما الثبات اكتفى الباحث بحساب معامل ألفا كرونباخ وبلغ (0.75) للدرجة الكلية. وفي الدراسة الحالية تم حساب الصدق بالمقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) وبلغت قيمة "ت" (6.871) وهي دالة إحصائيا عند (0.01)، وتم حساب الصدق الذاتي وبلغ (0.84)، أما الثبات تم حسابه بطريقة التجزئة النصفية بعد التصحيح بلغ (0.68) أما معامل ألفا بلغ (0.71) ما يدل على ثبات الاختبار.

من خلال النتائج السابقة يتبين أن مقياس الضغوط النفسية، وكذا مقياس الصلابة النفسية المطبقين في هذه الدراسة ثابتين وصادقين، ويمكنها الخروج للدراسة الميدانية بدون أي مشاكل منهجية ولا إحصائية.

مناقشة فرضيات الدراسة:

عرض ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة الفرضية الأولى القائلة:

توجد علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

جدول رقم 03: الإحصاء الوصفي للعلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لعينة الدراسة

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضغوط النفسية	120	123,98	15,912
الصلابة النفسية	120	103,28	16,617

جدول رقم 04: العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لعينة الدراسة

الصلابة النفسية		
الضغوط النفسية	معامل الارتباط بيرسون	,065
	Sig مستوى الدلالة	,483
	العينة	120

حسب النتائج في الجدول (03) يتبين تباعد المتوسطين الحسابيين للضغوط النفسية والصلابة النفسية، كما تظهر في الجدول (04) قيمة مستوى الدلالة ($0.48 = \text{Sig}$)، وهي غير دالة إحصائياً، وبالتالي يمكن القول أنه: لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وهذا حسب تصريحاتهم في الموضوع، هذه النتيجة تختلف مع ما توصل إليه الرفاعي (2003)، الذي توصل إلى: "وجود ارتباط عكسي بين درجات الصلابة النفسية وكل من إدراك الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة الأكثر فعالية". فعينة الدراسة الحالية بهذا المعنى، لم تدرس هذه الرابطة بينهما، واكتفت بالتعبير على عدم وجود علاقة ارتباطية بأي شكل من الأشكال. كما تختلف هذه النتائج عما توصل إليه جيرسون (1998)، والذي توصل إلى: "وجود علاقة سالبة بين الصلابة النفسية والضغوط، فقد وجد أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية بالصلابة النفسية كانوا يدركون مسببات الضغوط على أنها أقل ضغطاً من الطلاب الذين لم يحصلوا على درجات عالية من الصلابة". حيث يمكننا القول أن أفراد عينة الدراسة الحالية

لم يدركوا مسببات الضغوط، أو أنهم لم يحسوا بها. كما اختلفت نتائج هذه الدراسة أيضا وبشكل صريح مع ما جاء به الباحثان نبيل دخان والحجار (2005)، واللذان توصلا إلى: "وجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية".

فعلى العموم يمكن القول أنّ عينة الدراسة الحالية قد تكون تتمتع بأساليب موازية تدفعها لعدم الشعور برابط بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية وذلك وهذا ما عبرت عنه cobasa حيث توصلت دراستها إلي: "وجود بعض المصادر الاجتماعية تعمل على الوقاية من الإصابة وبالاضطرابات كالمساندة الاجتماعية في محيط الأسرة"، كما أشارت نفس الباحثة إلى: تمثل الصلابة النفسية مصدرا للوقاية والمقاومة والصمود من اثر الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية، وهي بذلك لها علاقة بالضغوط النفسية.

فعينة الثانوي(العينة المستهدفة في الدراسة الحالية) بمدينة الجلفة لها مصادر تقيها من الإصابة بالضغوط النفسية، لذا فالصلابة النفسية هي آلية دفاعية موجودة قبلا ضمنية في شخصية الفرد، وهذا لطبيعة المنطقة التي تلتف اجتماعيا في نسق قيمي اجتماعي جدّ متماسك بأبنائها، بل وتتعدّى حتّى الأقارب. كما أن لها إدراكا للضغط ويتم تقييمها على أنها مواقف عادية، وخالية من أي تهديد وهذا ما أشار إليه لازاروس (Lazarus) 1970 في تفسيره للضغط (محمد بوفاتح، 2005، ص203).

مناقشة الفرضية الثانية القائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث).

جدول رقم 05: إحصاء المجموعات بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية لعينة الدراسة

الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الجنس
2,357	15,985	123,83	46	ذكور
1,857	15,975	124,07	74	إناث

جدول رقم 06: قيمة اختبار "ت" الفروق لعينتين مستقلتين لمتغير الجنس لعين الدراسة الحالية في الضغوط النفسية

مستوى الثقة 95%		اختبار "ت" لفروق المتوسطات					التجانس		
عليا	دنيا	فرق الانحراف	فرق المتوسط	Sig. مستوى دلالة	درجات الحرية	اختبار "ت"	Sig دلالة التجانس	اختبار "ف"	
5,700	-6,182	3,000	-,241	,936	118	-,080	,885	,021	افتراض التساوي
5,715	-6,198	3,001	-,241	,936	95,52	-,080			عدم التساوي

من خلال النتائج المبينة في الجدول (05) يظهر التراكم لقيمتي المتوسطين الحسابيين للجنسين، كما تظهر في الجدول (06) قيمة مستوى الدلالة ($Sig=0.93$)، وهي غير دالة إحصائياً، لأنها أكبر تماماً من α في 0.05، كما يمكن ملاحظة قيمة اختبار "ت" الفروق أنها ضعيفة جداً، إذ بلغت (0.08)، لذا يمكن القول أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث). وهذا دليل على عدم وجود فروق في متغير الضغوط النفسية بين الذكور والإناث أي أن التلاميذ سواء ذكورا أو إناثا فإنهم متساوون في درجة الضغوط النفسية وكلاهما عرضة لها، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة محسن محمود الكيكي (2007)، والتي توصلت إلى: "انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين طلبة ثانويتي المتميزين والتميزات وفقا لمتغير الجنس". كما تتفق نتيجة هذه الدراسة كذلك مع دراسة نجلاء، محمد عبد المعبود، محمد (2005)، التي توصلت إلى أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة علي مقياس الضغوط النفسية بأبعاده المختلفة، والدرجة الكلية بين الذكور والإناث". ودراسة حنان حسين نعمة (2015) ولا تتفق مع ما توصلت إليه دراسة أزهار حسن (2011) التي قالت بـ: "وجود فروق في الضغوط النفسية لدى الطلبة بحسب متغير الجنس لصالح الإناث".

وتدل هذه النتيجة على أن أفراد العينة لكلا الجنسين (ذكور-إناث) متقاربون في الضغوط التي تواجههم وفي درجة معاناتهم منها، وقد يعود ذلك إلى طبيعة البيئة المتشابهة في التفاصيل التي يعيشون فيها، وإدراكهم للضغوط بشكل متساو، وهذا ما أكده هنري موراي (1938 على أن الظروف البيئية تعكس أثارها على الطلبة بشكل متقارب ويكون إدراكهم للتهديد الناجم عنها متقاربا (محسن الكيكي، 2007 ، ص 274).

مناقشة الفرضية الثالثة القائلة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص الدراسي (علمي- أدبي).

جدول رقم 07: إحصاء المجموعات بين الشعبتين في الضغوط النفسية لعينة الدراسة الحالية

الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الجنس	
1,936	16,986	125,01	77	علمي	الضغوط النفسية
2,101	13,776	122,12	43	أدبي	

جدول رقم 08: قيمة اختبار "ت" الفروق لعينتين مستقلتين لمتغير الشعبة الدراسية للعينة المستهدفة في الضغوط النفسية

اختبار "ت" لفروق المتوسطات						التجانس			
مستوى الثقة 95%		فرق الانحراف	فرق المتوسط	Sig. مستوى دلالة	درجات الحرية	اختبار "ت"	Sig دلالة التجانس	اختبار "ف"	
عليا	دنيا								
8,898	-3,104	3,030	2,897	,341	118	,956	,061	3,565	افتراض التساوي
8,562	-2,769	2,857	2,897	,313	102,68	1,014			عدم التساوي

من خلال النتائج المبينة في الجدول (07). يظهر التقارب بين قيمتي المتوسطين الحسابيين للشعبتين، كما تظهر في الجدول رقم (08) قيمة مستوى الدلالة $Sig = 0.34$ ، وهي غير دالة إحصائياً، لأنها أكبر تماماً من α في 0.05، كما يمكن ملاحظة قيمة اختبار "ت" الفروق بين الشعبتين أيضاً أنها ضعيفة كذلك، إذ بلغت 0.95، لذا يمكن القول أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص الدراسي (علمي- أدبي). تختلف هذه النتيجة مع ما توصل إليه الباحث نبيل دخان والحجار (2005) والتي توصلت في جزئيتها إلى "وجود فروق ذات دلالة بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية - عدا الضغوط الأسرية والمالية - تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة العلمي". وتتفق في بعدين مهمين هما الضغوط الأسرية، والمادية حيث لم تجد فروقا دالة إحصائياً.

مناقشة الفرضية الرابعة القائلة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث).

جدول رقم 09: إحصاء المجموعات بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية لعينة الدراسة

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
الذكور	46	106,98	17,726	2,614
الإناث	74	100,99	15,573	1,810

جدول رقم 10: قيمة اختبار "ت" الفروق لعينتين مستقلتين لمتغير الجنس للعينة المستهدفة في الصلابة النفسية

التجانس		اختبار "ت" لفروق المتوسطات				
اختبار "ف"	Sig دلالة التجانس	اختبار "ت"	درجات الحرية	Sig. مستوى دلالة	فرق المتوسط	فرق الانحراف
عليا	دنيا	مستوى الثقة 95%				
.001	,972	1,943	118	,054	5,992	3,084
عدم التساوي		1,885	86,294	,063	5,992	3,179

من خلال النتائج المبينة في الجدول (09) رغم أنه يظهر اختلاف بسيط بين قيمتي المتوسطين الحسابيين للجنسين في الصلابة النفسية حسب ما أدلت به العينة نفسها لصالح الذكور، إلا أن المعالجة الإحصائية في الجدول (10) قيمة مستوى الدلالة $Sig = 0.054$ وهي غير دالة إحصائياً، لأنها أكبر من α من 0.05، كما أن قيمة اختبار "ت" الفروق بلغت 1.94، وهي قيمة ضعيفة، لذا يمكن القول أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للصلابة النفسية بين الجنسين.

تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة الرفاعي (2003)، التي توصلت إلى: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية. واختلفت عن دراستي محمد مخيمر (1996)، ودراسة لولوة حمادة (2002) اللتين وجدتا فروقا إحصائية دالة بين الجنسين لصالح الذكور.

وهذا ربما يعود عدم وجود فروق كما أسلفنا سابقا إلى تشابه البيئة الاجتماعية التي ينتمي إليها التلاميذ، وبالتالي تكون مشاكلهم ومقاربتهم ويعيشون نفس الوضعية ونفس الضغوط، ويتعاملون معها بالطريقة ذاتها تقريبا، وكما أن الإناث في الوقت الراهن أصبحن لا فوارق بينهن وبين الذكور من حيث إدراك الضغوط النفسية والتعامل معها واحتمالها، بعد بلوغهن درجة كبيرة من النضج على جميع الأصعدة زادت من صلابتهن.

مناقشة الفرضية الخامسة القائلة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للصلابة النفسية تعزى لمتغير الشعبة الدراسية (علمي- أدبي).

جدول رقم 11: إحصاء المجموعات بين التخصصين (علمي-أدبي) في الصلابة النفسية لعينة الدراسة الحالية

الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الجنس	
1,978	17,360	100,92	77	علمي	الضغوط النفسية
2,202	14,441	107,51	43	أدبي	

جدول رقم 12: قيمة اختبار "ت" الفروق لعينتين مستقلتين لمتغير التخصص للعينة المستهدفة في الصلابة النفسية

		اختبار "ت" لفروق المتوسطات					التجانس		
مستوى الثقة 95%		فرق الانحراف	فرق المتوسط	Sig. مستوى دلالة	درجات الحرية	اختبار "ت"	Sig دلالة التجانس	اختبار "ف"	
عليا	دنيا								
- 414,	12,765	3,118	6,590	,037	118	2,113	,284	1,158	افتراض التساوي
- 717,	12,462	2,960	6,590	,028	100,84	2,226			عدم التساوي

من خلال النتائج المبينة في الجدول 19. يظهر الاختلاف بين قيمتي المتوسطين الحسابيين للشعبتين في الصلابة النفسية لصالح الأديبين، كما تظهر في الجدول رقم 20 قيمة مستوى الدلالة Sig=0.037، وهي دالة إحصائية، لأنها أقلّ تماما من α في 0.05، كما يمكن ملاحظة قيمة اختبار "ت" الفروق بين الشعبتين أيضا ارتفعت أكثر إذ بلغت 2.11، لذا يمكن القول أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية للصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص الدراسي لصالح الأديبين. وهذا يخالف ما توصل إليه عمور في دراسته بعدم وجود فروق في الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص. وتتفق مع دراسة تنهيد بيرقدار (2011) التي توصلت إلى وجود فروق في الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص لصالح العلميين، وهذا يدل على أن الصلابة النفسية لدى الأديبين أكبر منها عند العلميين كون هذا التخصص يعتبر الضغط النفسي به قليلا لطبيعة التخصص مقارنة بالتخصص العلمي الذي يشكل مصدر صعوبة بالنسبة للتلاميذ الموجهين إليه.

استنتاج عام:

تعد الصلابة النفسية مصدرا هاما من مصادر الوقاية التي يعتمدها الإنسان في حياته للتغلب على مختلف أنواع الضغوط التي تواجهه، خاصة تلك التي يواجهها تلامذتنا في مدارسهم أين بات لزاما علينا حمايتهم منها وتعريفهم بكيفية التغلب عليها، حيث ترى كوباسا أن الصلابة النفسية تمثل

مصدرا للوقاية والمقاومة والصمود من اثر الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية، وقد توصلت الدراسة الحالية إلى النتائج التالية لا توجد علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص الدراسي(علمي- أدبي). لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للصلابة النفسية بين الجنسين. توجد فروق ذات دلالة إحصائية للصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص الدراسي لصالح الأدبيين. هذه النتائج الحالية تمثل الاتجاهات النفسية والاجتماعية للعينة المستهدفة في هذه الدراسة، لذلك أظهرت اتفاقا مع بعض الدراسات السابقة، كما هو الحال في المناقشة أعلاه، كما اظهر اختلافات مع بعضها الآخر.

خاتمة:

تحيط الضغوط بكل المخلوقات حتى الحيوان والنبات لم يسلما من تأثيرها على الحياة عموما، لكن البشر تخصصوا فيما هو نفسي فيها، فالضغوط الحياتية متنوعة، وكثيرة، ولا يمكن الابتعاد عنها، لذا وجب مواجهاتها باستراتيجيات ناجعة، قد تتمثل في التدريب على صدها كما يمكن تكوين جيل صلب نفسيا يمكنه التصدي لأنواع الضغوط مهما زادت قوتها، أو على الأقل التقليل من أضرارها النفسية.

التوصيات: بناء على ما توصلت إليه الباحثة من نتائج تم وضع التوصيات الآتية :

- ✚ الاهتمام أكثر بالصحة النفسية للتلميذ.
- ✚ تفعيل الإعلام في مجال الصحة النفسية في الوسط المدرسي.
- ✚ التكفل بالتلاميذ ذوي الاضطرابات النفسية من خلال تفعيل دور الأخصائي النفسي داخل الوسط التربوي.
- ✚ العمل على تعزيز الصلابة النفسية لدى التلاميذ في مختلف المراحل التعليمية خاصة تلاميذ الامتحانات الرسمية.
- ✚ إقامة الدورات و البرامج التدريبية في المدارس لتدريب التلاميذ على مواجهة الضغوط، وكيفية التغلب عليها.

الهوامش

1. إبراهيم، لطفي عبد الباسط، عوامل الضبط المدرسي المدرك في علاقتها بضغط الدراسة لدى تلاميذ المدارس الحكومية والخاصة، منبئات بالتحصيل. حولية كلية التربية ص551-586، جامعة قطر. 1994
2. أزهار حسن خزعل، الضغوط النفسية لدى الطلبة الأيتام في المرحلة المتوسطة، مجلة كلية التربية، العدد2012، 312
3. البيرقدار، تتهيد عادل فاضل، الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد 11، العدد 1، 2011
4. بوفاتح، محمد، الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ورقلة، 2005
5. حمادة، لولوة، الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، مجلد 12، العدد 2002، 2.
6. دخان، نبيل كامل، الحجار، بشير إبراهيم، مجلة الجامعة الإسلامية سلسلة الدراسات الإنسانية المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، 2006 .
7. السلطان ابتسام، المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة، ط1، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع، 2006.
8. شقير، زينب، مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 2002.
9. عاهد، حسني، النفس في الصحة التربوية والعلاج، مطبعة الأصدقاء، بغداد العراق. 2000.
10. عبد المعبود نجلاء، محمد، تأثير المساندة الاجتماعية علي خفض الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث لدي عينه من طلبه الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، مصر، جامعة عين شمس. 2005.
11. عمور عمر، وآخرون، مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية العدد العاشر. 2013
12. الغرير، أحمد نائل، التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق، عمان. 2009

13. القحطاني، عبد الهادي بن محمد، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البحرين. 2013
14. الكيكي، محسن محمود أحمد، الضغوط النفسية التي تواجه طلبة ثانويتي المتميزين والتميزات في مركز محافظة نينوى، مجلة التربية والعلم – المجلد 14 العدد 4، 2007.
15. مخيمر، محمد، إدراك القبول /الرفض الوالدي وعلاقته بالصلاية النفسية لطلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، المجلد 6، العدد 2، 1996.
16. نعمة، حنان حسين، الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلاية النفسية لدى طلبة كلية الآداب، مجلة الأستاذ العدد 312 لسنة 2015.
17. ولد السيد احمد خليفة، مراد علي عيسى سعد، الضغوط النفسية والتخلف العقلي، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية. 2008
18. Taylor, Shelley, Health Psychology, Third Edition, New York, McGraw-Hill International Editions. ,(1995)
19. Gerson, M ,The relationship between hardiness, coping skills and stress in gradnate students”, UMI Puplished doctoral dissertation, adler school of professional psychology. ,(1998)
20. Kobasa Suzan C, Personality and exercise as buffers in the stress-illness relationship, Journal of Behavioral Medicine, Vol 5, N4 391-404). (1982)