

## «علاقة الضغط النفسي بالصلابة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية علوم التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية بليبيا»

د.إيلي محمد الصويحي

د.نجاة عمران بندق

د.عبير رجب عيسى

### مقدمة ومشكلة الدراسة:

لم يفلح التقدم الحضاري المادي المتسارع، في إشعار الإنسان بالأمن والطمأنينة، بل إنه زاد من تعرض الفرد للضغوط النفسية المختلفة، فقد ازدادت متطلبات الحياة تعقيداً وتوسعاً، مما سبب ازدياد الضغوط الواقعة على الفرد لتلبية تلك المطالب.. فلا يستطيع التوقف عن مجارة ذلك، لأنه سيتخلف عن اللحاق بها، ما اضطره إلى مواكبة التسارع لتحقيق الرغبات والمطالب، هذا الإسراع زاده مرة أخرى من الضغط على النفس وتحميلها أكثر من طاقتها بغية اللحاق بموكب الحضرة بكل ما يحمله من قسوة ورخاء، إذن فقد ساعد تعقد الحياة الحديثة والتقدم المادي والتكنولوجي في زيادة الضغوط النفسية على الأفراد» أشارت التقارير الطبية في الولايات المتحدة إلى أن ٧٥% من المشكلات الصحية لها علاقة بشكل أو بآخر بالضغوط النفسية، من المؤكد أن العمل يشكل محوراً رئيسياً في حياة الإنسان البالغ.. رجلاً كان أم امرأة.<sup>(١)</sup>

وقد سئل الإمام علي (ع) يوماً عن أقوى شيء في هذه الدنيا فأجاب: هناك عشرة أشياء تعتبر الأقوى وهي الجبال الرواسي ثم الحديد يهد الجبال ثم النار تذيب الحديد ثم الماء يطفئ النار... إلى أن وصل إلى أقوى شيء في الدنيا ألا وهو الهمّ وهو ما يعرف الآن بالضغط النفسي. إن الأسباب الحقيقية

(١) AIWat خولة مرتضوي تكتب

لظاهرة الضغط النفسي التي يتعرض لها آلاف الأفراد كثيرة ومتنوعة، إلا أنه يمكن القول إنها قد تكون ناتجة عن مشكلات نفسية أو اجتماعية تؤثر على دماغ الفرد، وإن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الناس في التحمل. فرياح الحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس الإنسانية. وزيادة التطور تحمل النفس أعباءً فوق الطاقة.. وينتج عنها زيادة في الضغوط على أجسامنا، مما ينعكس على الحالة الصحية (الجسدية، البدنية، النفسية، العقلية) يؤدي إلى الانهيار ثم الموت. وإن الإنسان المعاصر ينجح في استيعاب النمو المتسارع لمتطلبات الحضارة، لكنه يخسر بالنتيجة قدرته الجسدية والنفسية ومقاومته في التحمل. مما يؤدي إلى استنزاف تلك الطاقة وتدميرها. ويعني ذلك تدمير الذات.<sup>(١)</sup>

لقد زاد اهتمام الباحثين في علم النفس في السنوات الأخيرة بدراسة الضغوط النفسية والعوامل المقاومة لها والتي من شأنها المحافظة على صحة الفرد وسلامته النفسية والجسمية، ويعتبر الإسناد الاجتماعي مصدراً مهماً من مصادر الأمن الذي يحتاجه الإنسان من عالمه الذي يعيش فيه بعد لجوئه إلى الله سبحانه وتعالى ، وأن الحياة مليئة بالضغوط النفسية التي تعصف الإنسان، ويعتقد أن الضغوط النفسية قد بدأت مع خلق الإنسان وهي جزء من هذه الحياة ومع تقدم الحضارة، والمدنية زادت المشاكل والضغوطات التي تواجه الفرد وأصبح التعامل معها مشكلة كل فرد، وعامل سواء أكان هذا رئيساً أو مرئوساً وتزداد المشكلة تعقيداً عندما لا يكون للضغوط دواء شاف أو علاج ناجح مثل الكثير من الأمراض العضوية. وتشير بعض الدراسات

(١) فوزية إبراهيم رباح الكردي : (٢٠١٢) "الإسناد الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى أفراد الجالية الفلسطينية المقيمة في المملكة العربية السعودية ماجستير في علم النفس ، كلية الآداب والتربية قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية .

العلمية إلى الضغوط النفسية مسؤولة عن أكثر من ٥٠% من حالات الشكوى التي تصل إلى عيادات الأطباء كآلام الرأس والظهر والتهيج المعوي أو البطني والقرحة والأزمة والحساسية والحمى المفرطة. كما أن لها علاقة كبيرة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والشرايين، وتشير الجمعية الأمريكية للقلب بهذا الصدد إلى أن أحد الأسباب الرئيسية للإصابة، بالجلطة الدموية هي الضغوط النفسية. (الأمارة، ٢٠٠١، schar.2002)، وقد أتفق وجهة النظر مع العديد من العلماء والباحثين ومنهم Gold and (Roth,1994) اللذان يعتقدان أن الإنسان قد يواجه مشكلات معينة نتيجة للتعرض لهذه الضغوط خصوصا إذا تعرض لها لفترة، طويلة ولم يتلق دعماً من الآخرين، مما حدا ببعض منهم للاعتقاد بأن القرن الماضي والقرن الحالي هما عصر الضغوط النفسية رغم ما توصل له الإنسان من تقدم ورفاهية (masla chand Jackson، ١٩٩١) وتختلف مصادر الضغوط باختلاف ظروف الحياة لدى الفرد، فبعد الانتقال من الحياة المدرسية إلى الحياة الجامعية مثلاً تختلف مصادر الضغط لأي طالب باختلاف تخصصه (pritchard, Wilson, and yamnitz, 2004) إلا أن هناك بعض التخصصات تشكل مصادر ضغط نفسي أكثر من غيرها، وهناك عدد من الأدلة تشير إلى أن الطلاب الممارسين للرياضة والمنتمين إلى كلية التربية الرياضية يعانون من ضغط أكبر بسبب المطالب المزدوجة التي تلقى على عاتق الطالب<sup>(١)</sup>، ويؤكد جبريل (١٩٩٥) بأن الطالب يواجه في هذه الحياة الكثير من المتغيرات ولاسيما تلك التي تتضمن تغيرات مفاجئة في الوضع الاقتصادي أو في زيادة كبيرة وخاصة تلك التي تتعلق بالخلافات الاسرية أو صعوبات التعلم والخوف من الامتحانات والخوف أيضا من الفشل فيها كل

(١) هيثم محمد النادر (٢٠١٤): مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في كل من بشير أحمد العلوان، جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة مقارنة محمد خالد القضاة

ذلك حدا بالعلماء والدارسين بان يهتموا بموضوع الضغط النفسي اهتماما كبيرة لما له من اثر كبير على الصحة النفسية<sup>(١)</sup> وتتناول هذه الدراسة بشكل محدد طلبه الدراسات العليا بكلية التربية البدنية بالزاوية للوقوف على مجمل الضغوط النفسية التي يعانون منها سواء تلك المتعلقة بنظام الدراسة ومتعلقاته أو تلك المتعلقة بالظروف السياسية والاقتصادية والاجتماعية المحيطة بهم، ولم تكتف هذه الدراسة بتحديد هذه الضغوط بل اتجهت إلى دراسة متغير الصلابة النفسية وتأثيره على تلك الضغوط، ساعدت الأبحاث اللاحقة عن زيادة فهمنا لخاصية الصلابة وتأثيرها .

حيث يذكر راضي(٢٠٠٨) بأن الصلابة النفسية مصدر من المصادر الشخصية الذاتية ولمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية حيث ينقل الفرد التغيرات والضغوط التي يتعرض لها وينظر لها على أنها نوع من التحدي وليس تهديدات<sup>(٢)</sup> والصلابة النفسية هي عملية التكيف السليم والجيدة أوقات الشدة ،والضغوط والصدمات مع بقاء لآمل والثقة بالنفس والقدرة على التحكم بالمشاعر(التنظيم العاطفي) والقدرة على حل المشاكل وفهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم وهي امتلاك الفرد المجموعة سمات تساعده على مواجهة مصادر الضغوط منها القدرة على الالتزام والقدرة على التحدي والقدرة على تحكم في الامور الحياتية وتعتبر مصدراً مهماً من مصادر الأمن الذي يحتاجه الإنسان من عالمه الذي يعيش فيه بعد لجوئه إلى الله سبحانه وتعالى ، ولقد اهتم بها الباحثون بعد ما لاحظوه من آثار مهمة لها في مواقف الشدة ، وما تقوم به

(١) جبريل ، موسى(١٩٩٥): تقديرات الاطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم وعلاقتها بتقديرات ابائهم وامهاتهم ، دراسات (العلوم الانسانية) ، المجلد (١٢٢) ، العدد (٣).ص١٤٦٧-١٤٧٠

(٢) زينب نوفل أحمد راضي،(٢٠٠٨):الصلابة النفسية لدي الامهات شهداء إنتفاضة الاقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات دار وائل،الاردن، ص:٢٢

من تخفيف نتائج الضغوط والمواقف الصعبة<sup>(١)</sup> وتفق رأيي (مكي وحسن ٢٠١١) والسامرائي (١٩٨٨) بأن الصلابة الشخصية لاتعني شعور الفرد بالعجز النفسي وأعماده له كمبررات يساعده على الهروب من مواجهة التهديدات والضغوط الخارجية، بل تعني الأصرار والتحدي والعمل على إيجاد الحلول وتجاوز هذه الضغوط التي تعترى طريق الإنسان ومفهوم صلابة الشخصية فبعض الأفراد يتصف بقلّة الصبر والتحمل وذات طبيعة تتسم بالتهيج العصبي ولا تعرف معنى الهدوء والأستقرار مما يجعلها دائمة الشعور بالإرهاق والتعب النفسي والذهني بينما يتميز البعض برباطة الجأش والتماسك والهدوء لكنهم يتألمون بصمت فتعبر أجسادهم عن معاناتهم ،ولقد ذكرت الأدبيات السابقة أن القلة من الناس هم الذين يتمتعون بالقدرة<sup>(٢)</sup> وإن تحديد مشكلة البحث يعتبر من الخطوات الإجرائية الأساسية لأي بحث ، فهي كالعמוד الفقري الذي يحدد مسارات خطوات البحث ككل ، فمشكلة البحث توجه الباحثات إلى صياغة أهدافه وطرح تساؤلاته وتوقع فرضياته واختيار أدواته البحثية وتطبيق أساليب إحصائية معينة. ولقد تبلورت مشكلة البحث في إطارها العام من خلال ملاحظتنا للضغوط النفسية التي يعانيها طلبة الدراسات العليا سواء كانت ضغوط أسرية أو اقتصادية أو اجتماعية أو نفسية بسبب الضغوط التي يعانون منها وشعورهم بالقلق والملل والضجر ، ولعدم ممارستهم للحياة العملية التي تهيئ الأرضية المناسبة لنمو عدد من الاضطرابات النفسية حيث باتت بعض البحوث عن وجود علاقة وثيقة بين الضغوط النفسية بالصلابة النفسية والتي قد يكون له أثر سلبي على شخصية

(١) صلابة نفسية - ويكيبيديا، الموسوعة الحرة

(٢) لطيف غازي مكي، براء محمد حسن:،(٢٠١١)،صلابة الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى التدريسيين فى الجامعة" مجلة البحوث التربوية والنفسية العدد الحادي والثلاثون ٣٥٣ جامعة بغداد / مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية

الطالب وتؤثر تأثيراً سلبياً على توافقه مع نفسه ومع البيئة المحيطة به فتتعدم عنده الصحة النفسية<sup>(١)</sup>.

ومن هنا شعرت الباحثات ضرورة دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة ومحاوله التعرف عليها وتصنيفها ومعرفة نسبة شيوعه. فازدياد الضغوط النفسية والمتطلبات الاجتماعية والاقتصادية على الأفراد يمكن أن تعوق الأفراد على التكيف النسبي وعن التقدم في المجالات الحياتية المختلفة وتعيق الرضا والسعادة في الحياة أو تدفعهم لليأس والاستسلام.

وتتبقى أهمية بحثنا من توصيات عدد من البحوث والدراسات السابقة والتي أوصت بضرورة بحث ومعرفة الضغوط النفسية الشائعة وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى الطلاب ومن هذه الدراسات دراسة " وائل فاضل " ودراسة " أحمد عبدالخالق " ودراسة " سيريتو " وآخرون ، هناك عدد كبير من الأحداث في حياتنا اليومية يمكن أن تعد مصدر للضغوط التي نتعرض لها فهناك أحداث عامة تشكل ضغطاً للناس كلهم أو معظمهم كالحروب والكوارث وفي الوقت نفسه هناك ضغوط محددة أو معينة يعاني منها فرد أو أفراد قليلون فحياتنا مليئة بالأحداث السلبية كالمرض والوفاة، أو الإيجابية المرغوبة كالزواج التي نشعر أحياناً بمسؤوليتنا عنها أو كونها خارج إطار قدرتنا ومسؤوليتنا ، وحتى الأحداث الاعتبارية المألوفة عنها أو كونها خارج إطار الضغوط لدينا وظهور أثرها على الجانبين الجسمي والنفسي ولعل التغير والفقدان من أكثر أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها الأفراد في مختلف مجالات الحياة سواء أكان التغير مرغوب فيه أم غير مرغوب فيه أو حدث التغير أو الفقدان نتيجة مسؤولية الفرد أو أن الفرد غير مسؤول عنه<sup>(٢)</sup>

(١) حازم ابوحبيشى، ٢٠٠٩. موقع الصفا وبعض الندوات والمحاضرات:

(٢) تنهيد عادل فاضل ٢٠١١، الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طالبة كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد ١١، العدد ١

ومن هنا فإن دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية تشكل إحدى الخطوط الأساسية في تحديد الأشخاص لمراحل العمرية المختلفة النفسية والمشاكل التي قد تتجم عنها والتي تواجه الطلبة بالذات ، فكلما زادت الضغوطات صعوبة حول الفرد ولذلك يمكننا أن نحدد مشكلة بحثنا في تساؤلاتنا الإجرائية وفق ما يلي

- 1- ما مستوى الضغوط النفسية الصلابة النفسية لدى طلبة الدراسات العليا؟
- ٢- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى طلبة الدراسات العليا؟

### **أهداف الدراسة :**

- ١- التعرف على مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى افراد عينة الدراسة.
- ٢- التعرف على العلاقة بين متغيري الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

### **مصطلحات الدراسة :-**

#### **الضغوط النفسية:**

- ويعرفها كوكس ومكاي (Kox & Mackay) في (الرشيدي : ١٩٩٩م ) بأنها "ظاهرة تنشأ من مقارنة الفرد للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات ، وعندما يحدث عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لديه ، أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطاً وتظهر الاستجابات الخاصة به وتدل محاولات الفرد لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والفسيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حدوث الضغط" .

والصلابة النفسية بأنها : اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة ، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة أن الأشخاص لأكثر صلابة هم أكثر صموداً

ومقاومة وإنجازاً وضبطاً داخلياً وقيادة واقتداراً ونشاطاً ودافعية ولها ثلاثة أبعاد تتكون منها الصلابة النفسية وهي :

أ - **الالتزام** : يعني اعتقاد الفرد حقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم ، واعتقاده أن لحياته هدفاً ومعنى يعيش من أجله .

ب- **التحكم** : ويعني الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار ومواجهة الأزمات كما يشير التحكم إلى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ويتضمن التحكم ما يلي :-

١- القدرة على اتخاذ القرار والاختيار من بين بدائل متعددة .

٢- القدرة على التفسير والتقدير للأحداث الضاغطة .

٣- القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي .

ج- **التحدي** : ويشير إلى اعتقاد الفرد أن 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 تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية ويظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات.

### **الدراسات السابقة:**

١-دراسة بشير ابراهيم الحجار ، نبيل كامل الدخان (٢٠٠٥)<sup>(١)</sup>.

عنوان الدراسة"الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم"

(١)بشير ابراهيم الحجار(٢٠٠٥) : الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية

وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم"، نبيل كامل الدخان

هدفت الدراسة الى: التعرف إلى مستوى كل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية، استخدم الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي الذي يتناول دراسة أحداث وظواهر تكونت عينة الدراسة على (٥٤١) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة الإسلامية بغزة، وأشارت نتائج الدراسة : يظهر بشكل واضح أن مستوى الدخل يحدد طبيعة الضغوط المالية فهناك مصاريف فصلية وشهرية ويومية لا يستطيع الطالب تجنبها مثل الرسوم والمواصلات، وعليه فكلما قل دخل الأسرة كلما كانت هذه النفقات عاملاً ضاغطاً إضافياً لدرجة تضطر بعض الطلبة إلى تأجيل الدراسة أو دراسة الحد الأدنى من الساعات والذي بدوره يؤخر تخرج الطلبة ويؤجل قدرتهم على الإنتاج .

## ٢-دراسة يحيى محمد النجار - عبد الرؤوف احمد الطلاع (٢٠١٢)<sup>(١)</sup>

عنوان الدراسة"الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى الأكاديميين العاملين في الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة"،هدفت الدراسة: لمعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والتوافق المهني تبعاً لبعض المتغيرات لدى الأكاديميين العاملين في الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة ، واستخدام في الدراسة المنهج الوصفي التحليلي واستخدام الباحثات أدائي الدراسة ، وهما مقياس الصلابة النفسية ، ومقياس التوافق المهني (اعداد الباحثين) وتكونت عينة الدراسة من(٢٠٠) محاضر من العاملين بالجامعات الفلسطينية بقطاع غزة بواقع (١٥٦) محاضرا و(٤٤) محاضرة ، وأشارت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الأكاديميين في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي لصالح الدرجة العلمية العليا .

## إجراءات الدراسة:

(١) عبد الرؤوف احمد الطلاع (٢٠١٢): الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى الأكاديميين العاملين في الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة، مجلة جامعة الخليل للبحوث- المجلد ٧، العدد ١،

## أولاً. منهج الدراسة:

تتبع الدراسة الحالية أسلوب المنهج الوصفي حيث يقوم أسلوب المنهج الوصفي على دراسة الظاهرة أو السمة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها ويعبر عنها تعبيراً كيفياً وتعبيراً كمياً حيث ان التعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة أو السمة المدروسة ويوضح خصائصها ،اما التعبير الكمي فيعطيناً وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه السمة أو حجمها ، لذلك اعتمدت الباحثات على هذا المنهج في الدراسة الحالية .

## ثانياً. مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلاب الدراسات العليا بكلية علوم التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية بليبيا

## ثالثاً. عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (١٨) طالبا من الدراسات العليا بكلية التربية البدنية بجامعة الزاوية بليبيا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية

## رابعاً. أدوات الدراسة:

### أولاً : استبيان الضغوط النفسية

بعد الإطلاع على الأدبيات التربوية والنفسية والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة واستطلاع رأي عينة من طلبة الدراسات العليا بكلية التربية البدنية عن طريق المقابلات الشخصية قامت الباحثات باستنباط الاستبيان الحالية من خلال:

-تحديد الأبعاد الثلاثة الرئيسة التي اشتملت عليها الاستبيان.

-اختيار الفقرات التي تقع تحت كل بعد.

-إعداد الاستبيان في صورته الأولية والتي شملت ( 65 ) فقرة.

تم عرض الاستبيان على (٤) من المحكمين التربويين والنفسيين من الجامعة الزاوية. وبعد إجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون من حذف وتعديل صياغة بعض الفقرات وخاصة تلك التي لا تتناسب صياغتها مع خصائص

العينة، وقد تم اعتماد الفقرة بعد صياغتها النهائية (٦٠) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد، حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي) تتطبق دائماً- تتطبق أحياناً- تتطبق نادراً (لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا

### **صدق الاتساق الداخلي:**

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبيان بتطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية مكونة من (١٠) طالبا وطالبة من خارج أفراد عينة الدراسة وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مجال من مجالات الاستبيان والدرجة الكلية للاستبيان وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الاستبيان والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه وذلك باستخدام وتراوحت معاملات الارتباط بين فقرات الاستبيان ما بين (٨٠%) (٠.٨٥٤) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05). (0.01 وهذا يؤكد أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي وللتحقق من الصدق البنائي للمجالات قامت الباحثات بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات الاستبيان و المجالات الأخرى وكذلك كل مجال بالدرجة الكلية للاستبيان .

### **ثبات الاستبيان:**

وقد طبقت الباحثات الاداء علي (١٠) طالبا من كلية علوم التربية البدنية والرياضة لطلاب الدراسات العليا ثم اعادت تطبيقها بعد اسبوعين من التطبيق الاول فبلغ معامل الثبات باستخدام معامل ارتباط بيرسون ( ٠.٩٠ ) وهو معامل ارتباط عال

### **ثانيا: استبيان الصلابة النفسية:**

بعد الإطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة واستطلاع رأي عينة من طلبة الدراسات العليا عن طريق المقابلات

الشخصية قامت الباحثات باستنباط الاستبيان الحالي من استبيان الصلابة النفسية المعد سابقاً ( ) مع إجراء بعض التعديلات عليها وفق الخطوات الآتية:

-تحديد الأبعاد الثلاثة الرئيسة التي اشتملت عليها الاستبيان.

-اختيار الفقرات التي تقع تحت كل بعد.

-إعداد الاستبيان في صورته الأولية والتي شملت ( 47 ) فقرة.

تم عرض الاستبيان على (٤) من المحكمين بكلية التربية البدنية التخصص علم النفس التربوي والرياضي من الجامعة الزاوية . وغيرها وبعد إجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون من حذف وتعديل صياغة بعض الفقرات فقد بلغ عدد فقرات الاستبيان بعد صياغتها النهائية (43) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي (تنطبق دائماً - تنطبق أحيانا تنطبق نادراً) لقياس مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الدراسات العليا

### **صدق الاستبيان:**

#### **أولاً: صدق المحكمين:**

تم عرض الاستبيان في صورتها الأولية على مجموعة من أساتذة جامعيين من المتخصصين في العلوم النفسية والتربوية حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات الاستبيان، ومدى انتماء الفقرات إلى كل مجال من مجالات الاستبيان، وكذلك وضوح صياغاتها اللغوية، وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الفقرات وتعديل بعضها الآخر ليصبح عدد الفقرات (43) فقرة

#### **ثانياً: صدق الاتساق الداخلي:**

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبيان بتطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية مكونة من ( ١٠ ) طالبا وطالبة من خارج أفراد عينة الدراسة وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مجال من

مجالات الاستبيان والدرجة الكلية للاستبيان وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الاستبيان والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه وذلك باستخدام وتراوحت معاملات الارتباط بين فقرات الاستبيان لم تصل إلى مستوى الدلالة لذا تم حذفها. وهذا يؤكد أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي

### **ثبات الاستبيان:**

تم تقدير ثبات الاستبيان على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام طريقتي معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية:

#### **1- طريقة التجزئة النصفية:**

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات الاستبيان بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل مجال من مجالات الاستبيان وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سيبرمان براون وكانت قيمة معامل الارتباط ( ٠.٩٥ ).

#### **2- طريقة ألفا كرونباخ:**

استخدمت الباحثات طريقة أخرى من طرق حساب الثبات، وذلك لإيجاد معامل ثبات الاستبيان، حيث حصلت على قيمة معامل ألفا لكل مجال من مجالات الاستبيان وكذلك للاستبيان ككل ان معامل الثبات (٠.٩٠). وهذا يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

### **خامساً. إجراءات التطبيق:**

قامت الباحثات بتطبيق الأداة على عينة الدراسة في أوقات الأسبوع واليوم الدراسي ، حيث تم تطبيق الأداة على بعض أفراد العينة العشوائية في الفترة الصباحية حيث طلبت الباحثات من أفراد العينة قراءة التعليمات الخاصة بكيفية الإجابة عن فقرات الاستبيان بكل دقة ثم وضع إشارة (صح)

في المكان المناسب لكل فقرة ، بعد ذلك قامت الباحثات بجمع الاستبيانات بغرض تحليلها بصورة إحصائية.

### سادسا. أساليب المعالجة الإحصائية:

قامت الباحثات بمعالجة البيانات باستخدام برنامج الرزم الاحصائية spss

### جدول ( ١ )

### التوصيف الإحصائي لعينة البحث على متغيري الضغوط النفسية والصلابة النفسية

المتغير	حجم العينة	اقل قيمة	لأكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضغوط النفسية	18	79.00	121.00	99.00	11.48
الصلابة النفسية	18	98.00	121.00	111.50	5.49

للتعرف على مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى أفراد عينة البحث تم استخراج قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري إضافة إلى اقل قيمة و اكبر قيمة على المقياس وبخصوص متغير الضغوط النفسية تبين من الجدول (١) أن اقل قيمة كانت ٧٩ بينما أعلى قيمة كانت (١٢١-٠) وكانت قيمة الانحراف المعياري (٤٣-١١). ويضم مقياس الضغوط النفسية على تسعة وخمسين عبارة وكانت بدائل الإجابة على المقياس ثلاثية (دائما- أحيانا- أبدا ) وتوزعت عليها وعلى التوالي ثلاث درجاته هي (٣-٢-١) ولذلك تكون حدود الدرجة على المقياس (٥٩ - ١٧٧ ) وفي مقارنة قيمة متوسط العينة نجد أنها غير عالية مما يؤشر انخفاض الضغوط النفسية لدى أفراد العينة .

وتتفق نتائج الدراسة مع بعض النتائج التي توصلت إليها بعض الدراسات السابقة مثل دراسة تنهيد عادل فاضل (٢٠١١) "الضغط النفسي

وعلاقتة بالصلافة النفسية لدى طلبة كلية التربية" التي توصلت الى ان المستوي الضغط النفسى لدى الطلبة كان منخفضة مقارنة مع الوسط الفرضى (١) أما متغير الصلافة النفسية حيث يحتوي المقياس على سبع وأربعين (٤٧) عبارة وأيضاً كانت بدائل الإجابة على العبارات ثلاثية تتوزع عليها ثلاث درجات (٣-٢-١-) إذا كانت العبارة موجبة والعكس صحيح إذا كانت العبارة سالبة . ولذا كانت حدود الدرجة على المقياس (٤٧-٤١) . وفي الجدول (١) يتبين ان قيمة المتوسط الحسابي للعينة كانت (١١١.٥٠) وهي قيمة عالية تؤشر لارتفاع مستوى الصلافة النفسية لدى أفراد العينة.

وتتفق نتائج الدراسة مع بعض النتائج (الحجار ورضوان، ٢٠٠٥) بأن نسبة مرتفعة من الصلافة النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية قد يكون أحد أسبابه ارتفاع مستوى الالتزام الديني لديهم وكذلك لحجم الضغوط والمعيقات التي تواجههم بحيث تزيد لديهم مكونات الصلافة لمواجهة هذه المواقف.(٢)

## جدول (٢)

### نتائج اختبارات بين متوسط العينة والمتوسط الفرضى لكل من مقياس الضغوط النفسية والصلافة النفسية

(١) تهديد عادل فاضل ٢٠١١: الضغط النفسى وعلاقته بالصلافة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد ١١، العدد ١  
(٢) بشير ابراهيم الحجار ، نبيل كامل الدخان (٢٠٠٥): الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلافة النفسية لديهم" مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، ص٣٩٨-٣٦٩، يونيه ٢

المتغير	حجم العينة	عدد العبارات	المتوسط الفرضي للمقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	18	59	118.0	99.00	11.48	-7.019**	.000
الصلابة النفسية	18	47	94.0	111.50	5.490	13.522**	.000

وللتعرف على الفروق الدالة إحصائياً بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لكل من مقياس الضغوط النفسية والصلابة النفسية تم تطبيق اختبار ت لعينة واحدة. وبخصوص متغير الضغوط النفسية فان المعطيات الإحصائية في الجدول (٢) تبين إن قيمة متوسط العينة (٩٩.٠) تقل عن قيمة المتوسط الفرضي للمقياس (١١٨.٠) وهي الدرجة المتوسط على المقياس وتشير قيمة اختبار ت (٧.٠١٩) الى دلالة الفروق بين المتوسطين حيث أنها قيمة دالة إحصائياً لان مستوى دلالتها اقل من مستوى (٠.٠٥) وكانت الفروق لصالح المتوسط الفرضي للمقياس .

وفي ذلك نستدل على انخفاض مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث قد جاءت هذه النتيجة متفقة مع النتيجة التي أسفرت عنها دراسة، القسبي (٢٠١٤) بأن متوسط العينة تقل عن المتوسط الفرضي (١) وقد يرجع ذلك إلى ثققتهم في أنفسهم على تجاوز أية عوائق دراسية أو اجتماعية أو اقتصادية في إطار تفاعلهم بمن حولهم بحيث لا تشكل أمامهم ضغوطاً بدرجة كبيرة، أو إلى ما يتحصلون عليه من دعم نفسي ومساندة اجتماعية من قبل أفراد أسرهم أو المحيطين بهم في البيئة الجامعية تشد من أزرهم وترفع من معنوياتهم.

(١) فتحي العربي القسبي (٢٠١٤) مدي تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة، قسم علم النفس كلية الآداب - الزاوية جامعة الزاوية المجلة الجامعة - العدد السادس عشر - المجلد الرابع - نوفمبر

أما بخصوص متغير الصلابة النفسية فإن قيمة المتوسط الحسابي للعينة كانت (١١١.٥٠) وهي قيمة تزيد عن قيمة المتوسط الفرضي للمقياس (٩٤.٠) وكانت قيمة اختبار ت (١٣.٥٢٢) دالة إحصائياً وكانت الفروق لصالح المتوسط الحسابي للعينة ونستدل من ذلك إن متوسط الصلابة النفسية عال لدى المبحوثين .

### جدول (٣)

#### معامل الارتباط بين متغيري الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى عينة البحث

المتغيرين	معامل الارتباط ومستوى الدلالة
الضغوط النفسية الصلابة النفسية	-٠.١٧٩
	٠.٢٣٨

للتعرف على العلاقة بين متغيري الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى أفراد عينة البحث استخدم الارتباط البسيط بين درجات أفراد العينة على المقياسين .

وفي الجدول الثالث يتبين أن فيه معامل الارتباط كانت (-٠.١٧٩) وهذه العلاقة سالبة تؤثر أن ازدياد مستوى الصلابة يقابله انخفاض في مستوى الضغوط . ولم تكن العلاقة بين المتغيرين دالة إحصائياً لأن مستوى دلالتها (٠.٢٣٨) أكبر من مستوى (٠.٠٥) .

### التوصيات:

١-بناء برنامج ارشادي للتخفيف من الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة.

- ٢- اجراء ندوات ونشاطات ثقافية وترفيهية خاصة بالطلاب .  
٣- اجراء المزيد من الدراسات حول الضغوط النفسية والصلابة النفسية .

## المراجع

- ١- [AIWat خولة مرتضوي تكتب](#)
- ٢- بشير ابراهيم الحجار ، نبيل كامل الدخان (٢٠٠٥) الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم" مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، ص٣٩٨-٣٦٩، يونيو ٢٠١١.
- ٣- تهديد عادل فاضل ٢٠١١ ، الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طالبة كلية التربية،مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد ١١،العدد ١
- ٤- حازم ابوحيثي.٢٠٠٩. موقع الصفا وبعض الندوات والمحاضرات:
- ٥- جبريل ، موسى (١٩٩٥) تقديرات الاطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم وعلاقتها بتقديرات ابائهم وامهاتهم ، دراسات (العلوم الانسانية) ، المجلد (١٢٢) ، العدد (٣).ص١٤٦٧-١٤٧٠
- ٦- هيثم محمد النادر، بشير أحمد العلوان، محمد خالد القضاة (٢٠١٤) مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الاخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة مقارنة
- ٧- زينب نوفل أحمد راضي،(٢٠٠٨): الصلابة النفسية لدي الامهات شهداء إنتفاضة الاقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات ، دار وائل،الاردن،ص:٢٢
- ٨- صلابة نفسية - ويكيبيديا، الموسوعة الحرة
- ٩- فتحي العربي القسبي ( ٢٠١٤ ) مدي تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة، قسم

علم النفس كلية الآداب - الزاوية جامعة الزاوية المجلة

الجامعة - العدد السادس عشر- المجلد الرابع- نوفمبر

١٠- فوزية إبراهيم رباح الكردي (٢٠١٢) الإسناد الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى أفراد الجالية الفلسطينية المقيمة في المملكة العربية السعودية شهادة الماجستير في علم النفس ، كلية الآداب والتربية قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية .

١١- محمد النجار ، عبد الرؤوف احمد الطلاع (٢٠١٢) الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى الأكاديميين العاملين في الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة، مجلة جامعة الخليل للبحوث- المجلد ٧، العدد ١،

١٢- لطيف غازي مكي، براء محمد حسن (٢٠١١)، صلابة الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى التدريسيين في الجامعة" مجلة البحوث التربوية والنفسية العدد الحادي والثلاثون ٣٥٣ جامعة بغداد / مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية(٥٥٤ص)

١٣- هارون الرشيدى (١٩٩٩م) الضغوط النفسية طبيعتها ، نظرياتها ، برنامج لمساعدة الذات في علاجها . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية (20)