Journal of Educational and Psychological Sciences
Volume (5), Issue (44) : 30 Nov 2021
P: 180 - 200
ISSN: 2522-3399
مجلة العلوم التربوية والنفسية
المجلد (5)، العدد (44) : 30 نوفمبر 2021 م
ص: 180 - 200

Psychological hardness and its role in facing stressful life events among students of the Faculty of Education at the University of Idlib

Ahmad Abdl AL Majid Shaheen

College of Education || University of Idlib || Syria

Abstract: The study aimed to identify the level of psychological toughness among a sample of students of the classroom teacher and psychological counselling departments in the College of Education at the University of Idlib, and to reveal the correlation between stressful life events and psychological toughness among a sample of students of the classroom teacher and psychological counselling departments in the College of Education, University of Idlib. A random sample was drawn from the classroom teacher and psychological counselling departments (first year and third year), where the total number of the sample amounted to (166) male and female students. To achieve the objectives of the study, a measure of psychological hardness and a measure of stressful life events were applied, and the study reached several results: - Level of hardness Psychology among the study sample is high - there are no statistically significant differences in the level of psychological hardness among the study sample according to the variable of gender and academic level - the level of stressful life events in the study sample came to a medium degree, and there are statistically significant differences in the level of stressful life events for the benefit of females, In favour of first year students, there is no correlation between the psychological hardness variables and stressful life events.

Keywords: psychological toughness, stressful life events, students of the College of Education.

الصلابة النفسية ودورها في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كلية التربية في جامعة إدلب

احمد عبد المجيد شاهين

كلية التربية || جامعة إدلب || سورية

المستخلص: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة قسمي معلم صف والإرشاد النفسي في كلية التربية في جامعة إدلب، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين أحداث الحياة الضاغطة والصلابة النفسية لدى عينة من طلبة قسمي معلم صف والإرشاد النفسي في كلية التربية جامعة إدلب، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتم سحب عينة عشوائية من قسمي معلم صف والإرشاد النفسي (سنة أولى وسنة ثالثة) حيث بلغ العدد الاجمالي للعينة (166) طالب وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس للصلابة النفسية ل مادي وخوشوبا (Maddi & Koshaba, 2001) ومقياس لأحداث الحياة الضاغطة من اعداد الباحث، وتوصلت الدراسة للعديد من النتائج: - مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة عال – عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي- مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة جاءت بدرجة متوسطة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى لصالح الاناث، ولصالح طلبة السنة الأولى، عدم وجود علاقة ارتباطية بين متغيري الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة. وأوصى البحث بضرورة بناء برامج إرشادية تقوم على تحسين الصلابة النفسية وتعزيز أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية، أحداث الحياة الضاغطة، طلبة كلية التربية.

المقدمة.

إن ضغوط الحياة وأحداثها الجارحة هي من طبيعة الوجود الإنساني، وركن أساسي من أركان الحياة بجوانبها الموجبة والسالبة، ولا تخلو الحياة منها، وتزداد الضغوط كماً وكيفاً مع تعقد الحضارة وتسارع إيقاع العصر وتحدياته، وتصل هذه الظاهرة إلى حد استهداف الإنسان في صحته الجسمية والعقلية والنفسية، وتعترض سبل تحقيق طموحاته ورغباته وتلبية احتياجاته. (المفرجي والشهري، 2008).

ويعد التعليم الجامعي من المراحل التعليمية الهامة، فهو يحظى بكثير من الرعاية والاهتمام في مختلف دول العالم، نظرا لما يؤديه من دور رئيسي في إعداد الشباب وتهيئتهم ليكونوا قادرين على تسيير عجلة التقدم والإنتاج بالمجتمع.

ولعل تحقيق تلك الرسالة السامية يستوجب على الجامعات توفير كافة السبل والوسائل التي من شأنها تذليل ما قد يواجه الشباب الجامعي من صعوبات ومشكلات تعترضهم وتعرقل مسيرتهم نحو طلب العلم والمعرفة.

مشكلة الدراسة:

تعد الصلابة النفسية مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية حيث يدرك الفرد التغيرات والضغوط التي يتعرض لها وينظر لها على أنها نوع من التحدي وليست تهديدات. ومن الملاحظ أن من أكثر شرائح المجتمع عرضة لأحداث الحياة الضاغطة، شريحة الشباب بصفة عامة والشباب الجامعي خاصة، ولا سيما بجامعة إدلب التي تم أحداثها في ظروف استثنائية، وفي منطقة تعاني من ويلات الحروب منذ أكثر من عشر سنوات، ومن خلال احتكاك الباحث بالطلبة في كلية التربية بجامعة إدلب خلال عمله كمشرف في مكتبة التربية العملية في الفترة الممتدة من 2016 حتى 2020 لاحظ وجود مجموعة من الضغوط التي يعاني الطلبة في الكلية، الأمر الذي دفعه لإجراء دراسة استطلاعية هدفت للتعرف إلى أكثر أحداث الحياة الضاغطة التي يعاني منها الطلاب، وتبين من خلال هذه الدراسة وجود مجموعة من أحداث الحياة الضاغطة التي تواجه الطلبة وأهمها: الضغوط الدراسية، والضغوط الاجتماعية، والضغوط الاقتصادية.

وقد تكمن خطورة تلك الضغوط في مدى ما تتركه من آثار سلبية على نمط شخصياتهم بأبعادها المختلفة، الأمر الذي قد يؤدي إلى اختلال الآليات الدفاعية لدى البعض منهم لعدم قدرتهم على احتمالها، في حين قد يحاول بعضهم الآخر تحقيق قدرا من التكيف والتلاؤم معها، إدراكا منهم بأنهم قادرون على تحديها ومواجهتها أيا كانت مصادرها محاولين بذلك الاستمتاع بالقدر المناسب من السعادة النفسية.

أسئلة الدراسة:

وفي ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال التالي:

ما دور الصلابة النفسية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كلية التربية في جامعة إدلب؟

وينبثق منه الأسئلة الآتية:

1- ما مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة معلم صف والإرشاد في كلية التربية جامعة إدلب؟
2- هل توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة قسمي معلم صف والإرشاد في كلية التربية جامعة إدلب وفقا لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور/ إناث)؟

3- ما مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة قسمي معلم صف والإرشاد في كلية التربية جامعة إدلب؟
4- هل توجد فروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة قسمي معلم صف والإرشاد في كلية التربية جامعة إدلب وفقا لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور/ إناث)؟
5- هل توجد فروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة قسمي معلم صف والإرشاد في كلية التربية جامعة إدلب وفقا لمتغير المستوى الدراسي (السنة الدراسية الأولى/ السنة الدراسية الرابعة)؟
6- هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين مستوى أحداث الحياة الضاغطة والصلابة النفسية لدى عينة من طلبة قسمي معلم صف والإرشاد في كلية التربية جامعة إدلب؟

أهداف الدراسة:

تهدف هذا الدراسة إلى:

1- التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة قسمي معلم صف والإرشاد في كلية التربية جامعة إدلب.
2- الكشف عن الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة قسمي معلم صف والإرشاد في كلية التربية جامعة إدلب وفقا لمتغيرات (الجنس، والمستوى الدراسي.)
3- التعرف على مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة قسمي معلم صف والإرشاد في كلية التربية جامعة إدلب.
4- الكشف عن الفروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة معلم صف والإرشاد في كلية التربية جامعة إدلب وفقا لمتغيرات (الجنس، والمستوى الدراسي.)
5- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين أحداث الحياة الضاغطة والصلابة النفسية لدى عينة من طلبة قسمي معلم صف والإرشاد في كلية التربية جامعة إدلب.

أهمية الدراسة:

- الأهمية النظرية:

1- أهمية العينة التي تناولها البحث وهي مرحلة الشباب الجامعي وما يكتنفها من مشكلات متعددة تستدعى اهتمام المسؤولين والمهتمين بشؤون التعليم بضرورة مراعاتها وأخذها بعين الاعتبار.
2- قلت الأبحاث التي تناولت متغيري الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة على حد علم الباحث.

- الأهمية التطبيقية:

1- مدى مساهمته في توفير القدر المناسب من المعلومات التي من شأنها أن تفيد أولياء الأمور وأساتذة الجامعات في التعرف على حجم تلك المشكلة وأسبابها، ومدى خطورتها على العملية التعليمية بصفة عامة.
2- فتح المجال أمام الباحثين لإجراء أبحاث حول الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لمختلف الفئات العمرية.

حدود الدراسة:

تقتصر هذا الدراسة على الحدود الاتية:

- الحدود البشرية: طلبة قسمي معلم صف والإرشاد النفسي المقيدين بالسنتين الدراسيتين: الأولى والرابعة، من كلا النوعين (ذكور/ إناث)
- الحدود الزمانية: العام الدراسي (2020-2021).
- الحدود المكانية: كلية التربية جامعة إدلب
- الحدود الموضوعية: دور الصلابة النفسية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

تعريف مصطلحات الدراسة: تتحدد مصطلحات الدراسة في المفاهيم التالية:

- **الصلابة النفسية:** "هي اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة" (الحجاز، دخان،2005).
  - ويعرف كارفر وسشيير"Sheaier & Carver" الصلابة النفسية بأنها ترحيب الفرد وتقبله للمتغيرات، أو الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل بصلابة كمصدر واق ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط. (القصبي، 2014).
  - وتعرف الصلابة النفسية إجرائياً بأنها: قوة الفرد وقدرته على تحقيق التكيف الشخصي والنفسي وفاعليته إلى أقصي حد ممكن والقدرة على مواجهة الضغوط بأنواعها المختلفة والإحباطات اليومية والاحتفاظ بأوضاع جسمية وانفعالية متزنة والتغلب على الإنهاك النفسي والانعزالية والتمتع بالنضج الخلقي والتدين للتوفيق بين الدوافع الداخلية والواقع الخارجي لتحقيق درجة عالية من الرضا والسعادة.
- **أحداث الحياة الضاغطة:** تعرف شقير (4, 2002) أحداث الحياة الضاغطة بأنها" مجموعة من المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة، والتي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على أحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى".
  - وتعرف أحداث الحياة الضاغطة إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس أحداث الحياة الضاغطة المستخدم في هذه الدراسة.

2. الإطار النظري والدراسات السابقة.

أولاً- الإطار النظري:

مفهوم الصلابة النفسية:

يعود هذا المفهوم الي كوبازا kobaza1979 حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات، والتي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط. وتعرفه كوبازا وبيمز Kobasa, 1982 & Pimes, 1986بانها:

مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر أو كواق لأحداث الحياة الشاقة، وأنها تمثل اعتقاداً أو اتجاهاً عاماً لدى الفرد في قدرته على استغال كافة مصادره، وإمكاناته النفسية، والبيئة المتاحة، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكاً غري مشوه، ويفسرها بمنطقية وموضوعية، ويتعايش معها على نحو إيجابي، وأنها تتضمن ثالثة أبعاد رئيسة، وهي الالتزام، والتحكم، والتحدي." (القطراوي، 2015، 54).

وتعرف جيهان حمزة 2002 الصلابة النفسية بانها مجموعة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية والاجتماعية وهي خصال فرعية تضم الالتزام والتحدي والتحكم، يراها الفرد على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية وفي التعايش معها. (حمزة، 2002،35).

ويرى الباحث من خلال تناوله لهذه التعريفات أنه يوجد إجماع على كون الصلابة النفسية مصدرا من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية الضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية حيث يتقبل الفرد التغيرات والمصاعب التي يتعرض لها وينظر لها على أنها نوع من التحدي وليس تهديدا فيركز جهوده على الأعمال التي تؤدي غرضا معينا تعود عليه بالفائدة .

الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المصطلحات:

سوف يتناول الباحث مفهوم الصلابة النفسية وعلاقتها ب (الصحة الجسمية – التكيف – والمجموعات – والخبرات الماضية)

1- الصلابة والصحة الجسمية:

يري كونرادا contrada 1989 إنه من الممكن للصلابة أن تساعد في إسكات أو توقيف استجابات الجهاز الدوري للضغط النفسي وأن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية وما نتج عنها من انحدار في مستوى التحفز الفسيولوجي، وأن لديهم أيضا مجموعة من الجمل الإيجابية من الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة،) والتي تعرف بالالتزام والسيطرة والتحدي)، التي ترجع الى التفاؤل وهي سمة من شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة للضغط. (اليازجي، 2011، 41).

2- الصلابة والتكيف

تؤثر الصلابة على القدرات التكيفية من ناحية أن الذين يتمتعون بالصلابة عندهم كفاءة ذاتية أكثر، ولديهم تقديرات إدراكية من ناحية أن الشخص الصلب يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطا، ولديهم استجابات تكيفية أكثر.

كما أن الأفراد الأكثر صلابة يكون عندهم آثار مغايرة للضغوط في آثارها على الأعراض فهم يمارسون الضغوط ولكن بأقل تكرارية وينظرون إلى الأحداث الضاغطة الصغيرة على أنها غير ضاغطة، ويكون لديهم إدراك أفضل لصحتهم العقلية والاجتماعية. (ياغي، 2006، 36).

3- الصلابة والمجموعات:

يمكن أن تعزى صفات الصلابة النفسية لمجموعات من الناس مثل العائلات كما تم عزوها للأفراد، وبذلك تعمل الصلابة على تسهيل توافق الأسرة وصلابتها، وتحقق أيضا الالتحام والرضا بالعائلة، ويرى (jeri, Bigbee 1992) في دراسته الاستطلاعية أنه يوجد علاقة ارتباطية إيجابية بين المرض الذي يحدث في العائلة وبين الأحداث الحياتية التي تتعرض لها العائلة، وأن الصلابة تلعب دور الوسيط في التخفيف من الأثر الناتج عن الضغوط النفسية وبالذات الأحداث السلبية.

4- الصلابة النفسية والخبرات الماضية:

تتعدد استجابات الأفراد للضغوط حسب تقييمهم وتقديراتهم للمصادر المختلفة، بيد أن الأفراد يختلفون في تلك التقديرات حيث يعتمد إدراكهم على خبراتهم الماضية ومعلوماتهم واتجاهاتهم ومعتقداتهم وسمات شخصياتهم.

5- الصلابة النفسية والروح المعنوية:

الروح المعنوية هي شعور الفرد بالثقة وضبطها، والشعور بالسعادة والتكيف الجيد والشعور بالولاء للجماعة وتقبل أهدافها والتقليل من الصراعات الداخلية لدى الفرد والتقليل من التأثر بالعوامل الخارجية المثبطة ليتمكن من ثباته أمام معظم المهمات. (اليازجي، 2011،242).

وحين يمعن الإنسان النظر في أهمية الروح المعنوية والحاجة إليها، يجد انها حالة يمكن أن تتفاعل مع معظم الجماعات والأفراد على اختلاف أجناسهم وأعمارهم ومستوياتهم، ولكن المهم ذكره هو أن من يعيش حياة هانئة مستقرة لا تتخللها المحن والشدائد والكربات شيء بديهي أنه لا يحتاج إلى تعزيز ورفع روحه المعنوية، مع أن الروح المعنوية ترتبط بعامة الناس ولكن حين ينتقل المجهر إلى الناحية الأخرى نجد أن المحروم من حقوقه والمكبوتة حريته والمسلوبة إنسانيته هو أحوج ما يكون للروح المعنوية، وهذا شيء بسيط جدا من بعض تلك المعاناة التي يعيشها الشعب السوري خصوصا في الشمال السوري، حيث يشهد الشمال السوري تدهور غير مسبوق بسبب انتشار (وباء كورونا)، واستمرار الحصار المشدد واغلاق معظم المعابر التي تربطه بالعالم الخارجي، وعلى وجه خاص يتواصل تدهور أوضاع حقوق الإنسان حيث ترتب على عزل الشمال السوري وحصاره وضربه ومحاربته آثار وعواقب وخيمة مست ولازالت تمس بصحة السورين النفسية والجسمية.

بعض النظريات المفسرة للصلابة النفسية :

- **نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا:**

لقد ظهر هذا النموذج حديثاً في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات حيث حاول إعادة النظر في نظرية كوبازا محاولا تعديلها، وهذا النموذج قدمه (Funk ,1992) من خلال دراسة أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية، والإدراك المعرفي، والتعايش الفعال من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى، وقد انتهى فنك من هذه الدراسة إلى نتائج مهمة وهي: ارتباط مكوني الالتزام، التحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد .فارتبط الالتزام جوهرياً بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال، خاصة استراتيجية ضبط الانفعال، حيث ارتبط بعد التحكم الايجابي بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة، واستخدم استراتيجية حل المشكلات للتعايش، وأثيرت عدة شكوك حول صحة الافتراض المقدم بنموذج فنك، وحول مصداقية النتائج التي اعتمد عليه هذا النموذج كأساس نظري له .وقام" فنك "بإجراء دراسة ثانية وذلك عام (1995)، لها نفس أهداف الدراسة الأولى وذلك على عينة من الجنود الإسرائيليين أيضا ولكنه استخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة شهور، تم خلالها تنفيذ المشاركين للأوامر المطلوبة منهم حتى وإن تعارضت مع ميولهم واستعداداتهم الشخصية وذلك بصفة متواصلة .وبقياس الصلابة النفسية، وكيفية الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية الواقعية وطرق التعايش قبل فترة التدريب، وبعد الانتهاء منها، تم التوصل لنفس نتائج الدراسة الأولى. (floriarn, Taubman, Mikulince, 1995, 960)

- **نظرية التقدير المعرفي لازاروس(Lasarus) :**

نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي وهو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابط بين البيئة المحيطة للفرد، وخبراته الشخصية مع الضغوط، فحسب نظرية الضغط عند لازاروس فإنه لا يمكن فهم الضغط أو الحدث بدون الرجوع إلى المكون المعرفي الكامل وراء تفسير الفرد للموقف أو الحدث الذي يتعرض

له، والعملية المعرفية هذه تمثل حجر الأساس لتحديد طبيعة استجابة هذا الفرد للضغوط المختلفة داخلية كانت أم خارجية، وعليه ادارك الموقف الضاغط وتفسيره وهي الأساس في مسألة مواجهة الضغوط الحياتية والتغلب عليها . (سلمان وعصام، 2014، 36).

أحداث الحياة الضاغطة:

يتعرض الفرد في حياته اليومية الى العديد من الأحداث الحياة الضاغطة بما فيها من ضغوط العمل والدراسة والضغوط الاقتصادية والضغوط الصحية والضغوط الاسرية وضغوط العلاقات في الآخرين وضغوط تربية الأبناء بل وتغيرات اجتماعية وتكنولوجية وتغيرات في القيم الامر الذي قد يضاعف من حدة وقع أزمات النمو وقد يجعل الفرد أكثر قلقا واكتئابا ومعاديا السلطة أيا كانت وينزع الى العزلة والوحدة النفسية كإجراء وقائي يحميه من ضغوط عديدة هو في غنى عنها (عبد الرزاق 2006، 223).

كما أصبحت ضغوط الحياة ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات، وإن كان ذلك بدرجات متفاوتة ويحدد هذا التفاوت عدة عوامل من بين أهمها: طبيعة المجتمعات ودرجة تحضرها وما يفرضه ذلك من شدة التفاعل، والاعتماد المتبادل بين المؤسسات والأفراد، وندرة الموارد وشدة المجتمعات، وما تفرضه على نمط الحياة فيها، لدرجة دعت الكثيرين لتسمية العصر الحديث بعصر الضغوط. وبالتالي الضغوط النفسية هي سمة العصر (بخش،2007، 16).

لذا يمكن النظر الى الضغوط ثلاث أبعاد: الأحداث البيئة الضاغطة، وتقيم الفرد أو حكمه المعرفي على هذه الأحداث، وما إذا كان الموقف يمثل تهديدا له ام لا؟ وهذا الأدراك يلعب دور مهم في نتائج الأحداث التي تعرض لها الفرد في حياته، وأخيرا استجابات التعامل مع هذه الضغوط، وما إذا كانت لدى الفرد القدرة التعامل معها ام لا؟ (مؤمن 2004،435).

مفهوم أحداث الحياة الضاغطة:

يعرفها عبد الرزاق (2006،426) على انها:" أي تغير مفاجئ – إيجابي كان أو سلبي – في نمط حياة الفرد يفوق إمكاناته وقدرته على التعامل معه، ويطلب منه المواجه بكل ما يتاح له من إمكانيات شخصية واجتماعية بغرض التكيف والرجوع الى حالته الطبيعية التي كان عليها قبل هذا التغير بما يحقق له أكبر قدر من الصحة النفسية والجسمية، علماً بأن ردود أفعال الفرد لهذا التغيير المفاجئ قد تكون فسيولوجية أو نفسية أو سلوكية".

خصائص الأحداث الضاغطة التي يمر بها الفرد:

1- إن المثير أو الحدث الضاغط يخرج عن نطاق ما يألفه الإنسان.
2- إن المثير الضاغط يثقل القدرة التوافقية للفرد، فهو يشكل تهديداً لذاته أو للآخرين من حوله امتداً من الدائرة الصعبة.
3- إن المثير أو الحدث الضاغط يحدث أثراً نفسياً سلبياً من الشعور بالعجز أو الخوف أو معاناة الاضطراب الانفعالي في مواجهة الحدث.
4- إن المثير أو الحدث الضاغط يختزن في ذاكرة الفرد مفرزاً اضطرابات انفعالية وجدانية وصحة سلوكية.
5- إن التأثيرات المباشرة أو الغير مباشرة (بعيدة المدى) تتوقف على مدى حدة أو استمرارية المثير أو الحدث الضاغط (عبد المعطي، 2006،23).

الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية:

أولاً: التحدي والاستجابة: يلخص (أرنولد وتوينتي) التاريخ في كلمتين: التحدي والاستجابة على مر التاريخ. وتعلم الناس القدرة على اكتساب التحدي والثأر، هذا بالضبط ما يحدث لنا على المستوى الفردي للأشياء التي تسبب الاجهاد وتقتحم حياتنا وتؤثر فينا وعلى مستقبلنا وشخصيتنا ولكن يبقى شيء نمتلكه ونكافح من أجله وهو التحدي والقدرة على التحكم والاستجابة الناجحة رغم وجود الضغوط.

ثانياً: الإحساس باليأس: أكد العديد من العلماء في مطلع الستينات أنه توجد علاقة بين اليأس والتغيرات الكيميائية في المخ، واليأس عنصر يؤدي إلى تحطيم الاتزان ولهذا فإن الضغوط تؤثر تأثيراً ايجابياً بدرجة عالية من تدهور الأداء. ويعني بأنه حالة من تشتت المشاعر تتسم بالغموض وعدم الاستقرار، كما أنها تكون مبهمة وغير منطقية وبعيدة عن الاتساق، ويرى (سيلجمان، 1980) أن الشعور باليأس هو حالة من عدم الرغبة في التفوق وإتمام المهام وأيضاً عدم الرغبة في بلوغ معايير التفوق على الآخرين وانعدام روح المنافسة.

ثالثاً: الذكاء العاطفي: في دراسة قدمها (ما ير وسولفاى) لدراسة الذكاء العاطفي توصل إلى خمسة عوامل هي:

1- القدرة على التعرف على مختلف الأحاسيس التي تظهر وتختفي في حياتنا والحذر الذاتي هو أحد مكونات الذكاء العاطفي.
2- القدرة في التحكم بالعواطف: الأفراد الذين يملكون هذه القدرة لديهم درجة عالية من الذكاء العاطفي.
3- القدرة على الدافعية الذاتية: وهي عبارة عن تحريك طاقة الفرد بحيث يستطيع انجاز مهمات صعبة وتحقيق أهداف مهمة.
4- القدرة على التعرف على عواطف الآخرين. وهي قدرة الشخص على قراءة عواطف الآخرين والتقمص العاطفي.
5- القدرة على إدارة عواطف الآخرين: وهي القدرة على التعامل مع الآخرين والتأثير الداخلي وإمكانية قيادة الآخرين.

ويتضح من هذه القدرات أنها قابلة للتدريب والتعليم والاكتساب. (السيد عثمان، 2001، 215-218).

النظريات المفسرة للضغوط:

النظرية التفاعلية: (لازاروس وفولكمان):

تعد دراسات لازاروس وفولكمان 1984 الرائدة في هذا الاتجاه بالإضافة الى اعمال كل من موس 1977 وميتشينبوم 1977 التي تعاملت مع المواجهة على انها عملية أكثر من كونها سمة، ضف الى ذلك فإن هذا الاتجاه يرفض النظرة الفاصلة للضغوط على أساس المثير والاستجابة، وانما يعتبرها نتاج تفاعل بين مطالب البيئة وإمكانات الفرد من خلال عملية التقييم الاولي والثانوي وإعادة التقييم. (حسين، حسين، 2006، 86).

وأكدت هذه النظرية ان استجابة الضغوط تظهر كنتيجة للتفاعل بين المطالب البيئية وتقييم الفرد لهذه المطالب حسب المصادر الشخصية لديه، حيث تتمثل عملية التقييم المعرفة مفهوم المركزية في هذه النظرية. (جبالي، 2012، 85).

نظريه السمات الشخصية: تلعب السمات الشخصية للفرد دوراً في إمكانية إصابة الفرد بالعديد من الأمراض (السرطان والقلب والسكر كنموذج) والنتيجة العامة لهذه الدراسات هي أن العوامل النفسية تتفاعل وتقود إلى تغيرات في طبيعة سمات الشخصية، خاصة هؤلاء الأفراد الذين ينتمون إلى النمط أ.

حيث يتميز أصحاب هذا النمط بالسمات الآتية:

- القيام بأكثر من عمل في نفس الوقت. - عدم تحمل الانتظار.
- الاندفاع في جميع الأعمال. - التسرع في القيام بأي عمل.
- عدم الاستمتاع بوقت الفراغ. - حالة عالية من القلق والتوتر.
- الاضطراب في النوم. - الانشغال بأي شيء.

والخلاصة أن الأفراد بسمات معينة لابد أن تحدث العديد من التغيرات الفسيولوجية والاصابة بالأمراض التي تؤثر على الجوانب النفسية، وحالة نفسية متوترة وسيئة تنعكس بلا شك في استهداف الفرد للإصابة بالعديد من الأمراض وذلك لأن استمرار التغيرات الفسيولوجية لفترات زمنية مستمرة وطويلة قد تجعل الجسم بعد فترة قصرت أم طالت في حالة إنهاك وتعب وإرهاق. (غانم، 2009، 27-28).

ثانياً- الدراسات السابقة:

- **دراسة الحجار ودخان (2005)** هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة الجامعة الاسلامية فضلا عن تأثير بعض المتغيرات على الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة، وقد استخدم الباحثان استبانة الضغط النفسي، وبلغت عينة الدراسة (541) طالبا وطالبة وهي تمثل حوالي (4%) من مجتمع الدراسة البالغ (15441) طالبا وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة كان (62.05%) كما بينت الدراسة وجود فروق ذي دلالة احصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي تعزي لمتغير الجنس لصالح الذكور أي أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلاب اعلى منه لدى الطالبات وبينت وجود فروق ذي دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي عدا الدراسية وضغوط بيئة الجامعة تعزي لمتغير المستوى الجامعي لصالح المستوى الرابع، كما بينت عدم وجود فروق ذي دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي - عدا المالية والدرجة الا ولية - تعزي لمتغير الدخل الشهري.
- **دراسة العبادي ولفته (2014)**؛ هدفت الدراسة إلى قياس الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة. واستخدم الباحث مقياس للصلابة النفسية ومقياس لأحداث الحياة الضاغطة، شملت عينت الدراسة (376) طالب وطالبة، توصلت الدراسة للنتائج التالية: أن طلبة المرحلة الإعدادية يتمتعون بالصلابة النفسية بدرجة عالية، وأظهرت النتائج أن أفراد العينة يعانون من أحداث الحياة الضاغطة، كما توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين متغير الصلابة ومتغير أحداث الحياة الضاغطة.
- **دراسة كاي ون (Kai- Wen, C 2015)**؛ هدفت الدراسة إلى تعرف مصادر الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة في تايوان. حيث طبق الباحث مقياسا للضغوط النفسية من أعداده، وتكونت عينة الدراسة من (230) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة في جامعة تايوان، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: الطلبة ذوو الدرجة المرتفعة من الضغوط النفسية كان سبب شعورهم بالضغط ناجم عن المواد العلمية، والمدرسة، والعوامل العاطفية، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في مستوى الصلابة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.
- **دراسة موري Mori (2017):** هدفت الدراسة إلى اختبار تأثيرات برنامج إدارة الضغوط لطلاب الجامعة بما يتصل بمسببات الضغط لديهم على قدراتهم على حل المشكلات وأسلوب تجنب الاقتراب، وكانت أداة الدراسة عبارة عن برنامج إدارة الضغوط لطلاب الجامعة من اعداد الباحث تم تطبيقه لمدة أربع أسابيع. تم سحب عينة عشوائية بلغ عددها 27 طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج كان منها: تأثير التدخل الإيجابي لمعرفة الضغط – القدرة على حل المشكلات واستجابات الضغط في الاختبارات التي تمت فيما بعد، بينما لم تظهر تأثيرات التدخل في الاختبارات اللاحقة.

3- منهجية الدراسة وإجراءتها.

منهج الدراسة:

تم إتباع المنهج الوصفي (الارتباطي) لأنه من أنسب المناهج ملاءمة لطبيعة الظاهرة المدروسة. فهو يسعى إلى الكشف عن العلاقة بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات والتعبير عنها بصورة رقمية. (الشماس، ميلاد، 2013، ص. 49).

مجتمع الدراسة:

أشتمل مجتمع الدراسة الأصلي جميع الطلبة المقيدين بكلية التربية بأقسام معلم صف سنة أولى والسنة الثالثة والبالغ عددهم (605) طالباً وطالبة، والطلبة المقيدين بقسم الإرشاد النفسي في السنة الأولى والثالثة والبالغ عددهم (225) طالب وطالبة، وذلك حسب إحصائية شؤون الطلاب في كلية التربية خلال العام الجامعي (2020-2021).

عينة الدراسة:

بعد تحديد مجتمع الدراسة تم اختيار قسمين من أقسام كلية التربية، وهما قسم معلم صف، وقسم الإرشاد النفسي، كونهما من أكثر الأقسام التي تضم أعداد كبيرة من الطلبة بالكلية، وبعد ذلك تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية من هذين القسمين وتحديدا من طلبة السنوات الدراسية الأولى والثالثة وبنسبة(20%)، وبذلك بلغ العدد الإجمالي للعينة(166) طالب وطالبة، بواقع (35) طالب وطالبة من طلبة السنة الأولى، و(10) طالب وطالبة من طلبة السنة الثالثة بقسم الإرشاد النفسي، وكانت العينة من قسم معلم صف(66) طالب وطالبة من السنة الأولى، و(55) طالب وطالبة من السنة الثالثة.

خصائص عينة الدراسة:

تم تحديد مواصفات أفراد العينة على النحو المبين بالجداول التالية:

جدول (1) تكرارات ونسب عينة الدراسة حسب التخصص الدراسي

التخصص	التكرار	%
معلم صف	121	72.9
الإرشاد	45	27.1
المجموع	166	100

يتبين من الجدول السابق أن نسبة أفراد العينة من قسم معلم صف بلغت(72.9%)ومن قسم الإرشاد بلغت(27.1%).

جدول (2) تكرارات ونسب عينة الدراسة حسب السنة الدراسية

السنة الدراسية	التكرار	%
السنة الاولى	101	60.8
السنة الثالثة	65	39.2

السنة الدراسية	التكرار	%
المجموع	166	100

يتضح من الجدول (2) أن نسبة أفراد العينة وفقا لمتغير المستوى الدراسي بلغت (60.8%) من السنة الدراسية الأولى بينما بلغت (39.2%) من السنة الدراسية الثالثة.

جدول (3) تكرارات ونسب عينة الدراسة حسب النوع الاجتماعي

النوع	التكرار	%
ذكور	55	33.1
اناث	111	66.9
المجموع	166	100

يتضح من الجدول (3) أن توزيع أفراد العينة وفقا لمتغير النوع كانت (33, 1%) من الذكور، في حين كانت نسبة الإناث (66, 9%).

أداة الدراسة:

لغرض تحقيق أهداف الدراسة المشار إليها آنفا تطلب ذلك إعداد مقياس للأحداث الحياة الضاغطة بالإضافة إلى تبني مقياس الصلابة النفسية من إعداد مادي وخوشوبا2001 (Maddi & Koshaba) ، وتم تقنينه وتعديله بما يتلاءم مع الإطار الثقافي والاجتماعي للبيئة المحلية وإيجاد معاملا صدقه وثباته، وفيما يلي توضيح للخطوات التي تم إتباعها:

مقياس الصلابة النفسية:

استعرض الباحث العديد من المقاييس الخاصة بالصلابة النفسية ومنها (مراد،2012؛ راضي، 2000 ؛ ثابت وآخرون 2007 ؛ مخيمر، 2003؛ عبد الصمد، 2002) إضافة إلى اطلاعه على العديد من الأدبيات النظرية بالإضافة إلى مراجعة مقاييس الدراسات السابقة التي استُخدِمت لقياس الصلابة النفسية، وبعد ذلك وقع اختيار الباحث على مقياس الصلابة النفسية مادي وخوشوبا(Maddi & Koshaba, 2001)، لعدة أسباب من بينها يعد هذا المقياس نسخة معدلة عن مقياس كوباسا (Kopasa, 1979) بالنسخة الأولى، حيث تم تطوير هذا المقياس عام (2001) في معهد الصلابة في الولايات المتحدة الأمريكية، تم ترجمته إلى العربية من قبل الباحثة رزان كفا، فالمقياس يناسب عينة البحث الحالي، كما أنه استخدم في دراسات عربية عديدة، فضلاً عن أن المقياس في صورته الأجنبية ما زال يستخدم حتى الآن في كثير من البحوث والدراسات، بالإضافة إلى شموليته لكثير من أبعاد الصلابة النفسية، كما أنه يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة.

ويتكون المقياس من (18) عبارة تكشف عن الصلابة النفسية لدى الأفراد، وتم تدريج عبارات المقياس وفق البدائل التالية (تنطبق كثيراً- تنطبق-تنطبق أحياناً- لا تنطبق أبداً) تتم الإجابة على المقياس باختيار بديل واحد من أربعة بدائل ويتم التصحيح بإعطاء الدرجات (4-3-2-1) للبنود الإيجابية، والدرجات (4-3-2-1) للبنود السلبية وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين(18 –72) وبذلك تكون أدنى درجة يحصل عليها المفحوص عند إجابته على جميع بنود المقياس(18) وأعلى درجة يحصل عليها المفحوص عند إجابته على جميع بنود المقياس(72) درجة، ولقد قام الباحث بالتأكد من صدق وثبات المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة وذلك بالقيام بالإجراءات التالية:

- صدق المحتوى:

عرض المقياس على عدد من أساتذة كلية التربية في جامعتي حلب وإدلب للتأكد من مدى ملائمة المقياس للهدف الذي وضعت من أجله، ومدى ملاءمة مفردات المقياس ووضوح المفردات وسلامة الصياغة اللغوية للطلبة أفراد عينة الدراسة. وبعد الانتهاء من إجراءات التحكيم لعبارات المقياس جرى عليه تعديلات من حيث صياغة بعض العبارات بناءً على آراء السادة المحكمين

جدول (4) العبارات التي تم تعديلها على مقياس الصلابة النفسية

البند	قبل التعديل	بعد التعديل
11	يصغي الناس بإمعان إلى ما أقوله في أغلب الأحيان	يصغي الناس بإمعان إلى ما أقوله
17	من الصعب عادةً تصحيح أخطائي	يصعب عليّ تصحيح أخطائي
1	أتلهف دائماً لممارسة عملي	أتطلع لممارسة عملي بتفاؤل
5	أؤمن بالقدر بأحداث الحياة	أؤمن أن كل ما يحدث في الحياة مقدر

ثم طبق المقياس في صورته النهائية على عينة استطلاعية قوامها (36) طالباً وطالبة اختيرت بشكل عرضي من طلبة كلية التربية وهي نفس العينة السابقة، وهي من خارج عينة الدراسة الأساسية، وذلك بهدف معرفة مدى ملاءمة ووضوح عبارات المقياس لدى أفراد عينة الدراسة، وفي ضوء نتائج العينة الاستطلاعية تم تعديل بعض المفردات التي لم تكن واضحة من قبل الطلبة أفراد عينة الدراسة.

- الصدق البنائي:

حيث جرى التأكد من الصق البنائي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ككل كما في الجدول الآتي:

جدول (5) يبين معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

رقم البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
1	.794**	7	.769**	13	.810**
2	.727**	8	.469**	14	.786**
3	.694**	9	.758**	15	.714**
4	.740**	10	.638**	16	.472**
5	.684**	11	.570**	17	.813**
6	.516**	12	.635**	18	.788**

يلاحظ من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0, 01) وهذا يعني أن المقياس يتصف باتساق داخلي، مما يدل على صدقه البنيوي.

ثبات مقياس الصلابة النفسية: تم حساب الثبات بعدة طرائق، منها طريقة الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية لبنود المقياس، وتم التصحيح بمعادلة سبيرمان-بروان، وبمعادلة جوتمان، كما تم حساب الثبات أيضاً بطريقة إعادة تطبيق المقياس مرة أخرى على العينة نفسها بعد أسبوعين من تطبيقه أول مرة ومن ثم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني وكانت النتائج على النحو الآتي:

جدول (6) معاملات ثبات نتائج مقياس الصلابة النفسية بطريقة الفا كرونباخ والتجزئة النصفية والثبات بالإعادة

	عدد الفقرات	طريقة ألفا كرونباخ	ثبات التجزئة النصفية		الثبات بالإعادة
			بمعادلة سبيرمان-براون	بمعادلة جوتمان	
مقياس الصلابة النفسية	18	0.834	0.789	0.773	**0.803

(**) دال عند مستوى دلالة (0.01)

يلاحظ أن نتائج معاملات ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ وبطريقة التجزئة النصفية وبطريقة الإعادة كانت مناسبة، وهذا يؤكد أن درجات بنود مقياس الصلابة النفسية متّسقة داخلياً فيما بينها، وأنها تتميز بدرجة مناسبة من الاستقرار والثبات في حال إعادة تطبيق المقياس على العينة نفسها في مدة زمنية أخرى.

تصحيح المقياس:

تكون المقياس في صورته النهائية من (18) عبارة تكشف عن الصلابة النفسية لدى أفراد عينة البحث، وتم تدريج عبارات المقياس وفق البدائل التالية (تنطبق كثيراً- تنطبق-تنطبق أحياناً- لا تنطبق أبداً) تتم الإجابة على المقياس باختيار بديل واحد من أربعة بدائل ويتم التصحيح بإعطاء الدرجات (4- 3- 2-1) للبنود الإيجابية، والدرجات (1-2-3-4) للبنود السلبية وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين(18–72) وبذلك تكون أدنى درجة يحصل عليها المراهق عند إجابته على جميع بنود المقياس (18) وأعلى درجة يحصل عليها المفحوص عند إجابته على جميع بنود المقياس(72) درجة.

ولتحديد درجة الصلابة النفسية لدى المراهقين، تم وضع المعيار الآتي:

جدول (10) معيار الصلابة النفسية وفقاً للمتوسط الحسابي الرتبي

فئات قيم المتوسط الحسابي	التقدير في المقياس
4-3.26	مرتفعة جداً
3.25-2.51	مرتفعة
2.50-1.76	متوسطة
1.75-1	منخفضة

مقياس أحداث الحياة الضاغطة:

في ضوء الاطلاع على التراث السيكولوجي، وبعض الدراسات السابقة والمقاييس المتعلقة بموضوع الدراسة، تم إعداد مقياس أحداث الحياة الضاغطة في صورته الأولية بداية من إجراء استبيان استطلاعي مفتوح على عينة عشوائية من أفراد العينة اشتملت على(30) طالب وطالبة من قسمي معلم الصف والإرشاد، وذلك للتعرف على أهم أحداث الحياة الضاغطة التي يعانون منها في حياتهم اليومية، ومدى ما يتمتعون به من صلابة نفسية وأهميتها في مواجهة تلك الضغوط، وقد اتضح من إجاباتهم أن أكثر الضغوط والصعوبات تتركز في مجالات الحياة الدراسية والاجتماعية والاقتصادية واستنادا على إجاباتهم تم صياغة فقرات المقياس بحيث تكون من (60) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد وهي: (الضغوط الدراسية – والضغوط الاجتماعية – والضغوط الاقتصادية) واحتوى كل بعد على(20) فقرة.

عرض المقياس على لجنة المحكمين:

بعد صياغة المقياس في صورته الأولية، تم عرضه على مجموعة من المحكمين من أساتذة كلية التربية، للتحقق من مدى صلاحية الفقرات ومناسبتها لأبعادها، وفي ضوء ما أبدوه من ملاحظات بناءة تم الإبقاء على الفقرات جميعها بعد إجراء بعض التعديلات من حيث الصياغة اللغوية لبعضها، وبذلك تم صياغة المقياس في صورته النهائية.

صدق مقياس أحداث الحياة الضاغطة:

جدول (7) نتائج اختبارت بين أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية على مقياس أحداث الحياة الضاغطة

الأبعاد	المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبارت	مستوى الدلالة
مجموع الضغوط الدراسية	أدنى25%	9	29.5556	3.77859	**5.477	.000
	أعلى 25%	9	40.5556	4.69338		
مجموع الضغوط الاجتماعية	أدنى25%	9	30.2222	1.71594	**8.592	.000
	أعلى 25%	9	38.6667	2.39792		
مجموع الضغوط الاقتصادية	أدنى25%	9	32.3333	2.59808	**9.195	.000
	أعلى 25%	9	42.8889	2.26078		
مجموع مقياس الضغوط	أدنى25%	9	105.2222	2.72845	**5.541	.000
	أعلى 25%	9	132	14.23903		
الصلابة النفسية	أدنى25%	9	70.3333	4.30116	**5.339	.000
	أعلى 25%	9	94.7778	13.04586		

** دال عند مستوى (01.0).

بعد أن اطمأن الباحث على صدق محتوى المقياس في ضوء التقيد بالملاحظات التي أبداها الأساتذة المحكمون قامت باختيار عينة استطلاعية بحجم (36) طالبا وطالبة من مجتمع الدراسة، وتم تطبيق مقياس أحداث الحياة الضاغطة، ومن تم ترتيب درجاتهم ترتيبا تنازليا، واختيار مجموعتين طرفيتين، حيث كان حجم المجموعة الدنيا (9) طلاب وكذلك الحال بالنسبة للمجموعة العليا.

ومن الجدول (4) يتبين أن المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعة العليا تفوق المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعة الدنيا، وكانت جميع قيم اختبار (ت) دالة إحصائيا لأن مستويات دلالتها كانت جميعها أقل من مستوى (05.0) والفائدة من هذا الاختبار التأكد من أن مقياس أحداث الحياة الضاغطة تمتلك قدرة تميزية بين ضعاف أحداث الحياة الضاغطة وأقرانهم من ذوي الضغوط العالية وبذلك تحقق الباحث من صدق التمييز للمقياس.

ثبات مقياس أحداث الحياة الضاغطة:

جدول (8) قيم الفا كرو نباخ لثبات أبعاد مقياس أحداث الحياة الضاغطة

الأبعاد	عدد الفقرات	طريقة ألفا كرونباخ	ثبات التجزئة النصفية		الثبات بالإعادة
			بمعادلة سبيرمان-براون	بمعادلة جوتمان	
مجموع الضغوط الدراسية	20	.789	0.75	0.78	** 0.82
مجموع الضغوط الاجتماعية	20	.699	0.76	0.79	**0.80
مجموع الضغوط الاقتصادية	20	.856	0.74	0.77	**0.79

بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية تم حساب قيم معامل ألفا كرو نباخ للثبات، ومن الجدول (5) يتضح أن جميع قيم أبعاد المقياس كانت عالية مما يطمئن الباحث على ثبات المقياس.

تصحيح مقياس أحداث الحياة الضاغطة:

يقصد به وضع درجة الاستجابة للمفحوص على كل فقرة من فقرات المقياس، ومن ثم جمع الدرجة لإيجاد الدرجة الكلية لكل استمارة من استمارات المقياس، وقد وضعت إلى يسار الفقرات أربعة بدائل متدرجة وهي (تنطبق بدرجة كبيرة كثيراً، تنطبق بدرجة متوسطة أحياناً، نادراً ما تنطبق، لا تنطبق على الاطلاق) وتأخذ البدائل تسلسل الدرجات من (4 – 3 – 2 – 1)، ويبلغ أعلى درجة على المقياس (240) وأقل درجة (60).

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية المناسبة للتحقق من صحة أسئلة البحث وذلك باستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) ومن هذه الأساليب:

- معادلة ألفا كرونباخ.
- معامل الارتباط بيرسون.
- التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
- مقياس ت تست (T-test) لمعرفة دلالة الفروق بين متغيرات الدراسة الثنائية.

4- نتائج الدراسة ومناقشتها.

- **نتائج السؤال الأول: "ما مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة قسمي معلم صف والإرشاد في كلية التربية جامعة إدلب؟"**

جدول (9) نتائج اختبار ت بين متوسط العينة على مقياس الصلابة النفسية والمتوسط الفرضي للمقياس

المقياس	عدد العبارات	المتوسط الفرضي للمقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	قيمة اختبار ت	مستوى الدلالة
مجموع الصلابة	18	45.2	51.4	5.1	6.2	15.797**	.000

** دال عند مستوى (01.0).

يتضح من الجدول (9) أن متوسط عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية كان (51.4) والانحراف المعياري (5.1) بينما كانت قيمة المتوسط الفرضي والتي تعكس الدرجة المتوسطة للمقياس (45.2)، وللتعرف على الفروق الدالة إحصائيا بين المتوسطين الحسابيين تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة، وكانت قيمة اختبار (ت)

(15.797) دالة إحصائيا لأن مستوى دلالتها (000.) أقل من مستوى (05.0) مما يدل على أن مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة عالٍ، سنوات وتتفق هذه النتيجة مع دراسة العبادي ولفته (2014). وقد يعزى ذلك إلى اعتقادهم بأن لديهم قدرات وسمات شخصية إيجابية تجعلهم قادرين على تحدي ومواجهة أية مشكلات ببعض الاستراتيجيات التكيفية، وما يدل على ذلك اصرارهم على متابعة دارستهم في ظل الحرب التي تشهدها سوريا منذ أكثر من عشر.

- **نتائج السؤال الثاني: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة قسمي معلم صف والإرشاد بكلية التربية جامعة إدلب وفقا لمتغير النوع الاجتماعي؟"**

جدول (10) نتائج اختبارت بين عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية حسب الجنس

المقياس	النوع الاجتماعي	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبارات	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	ذكور	55	52.3	5.4	.783	.435
	اناث	111	51.4	5.56		

يتبين من الجدول (10) أن متوسطي الذكور والإناث على مقياس الصلابة النفسية كانت متقاربة جدا، ولذلك لم تكن قيمة اختبار (ت) لمتوسطين حسابيين مستقلين (783.) دالة إحصائيا لأن مستوى دلالتها (435.) كان أكبر من مستوى (05.0) ومن ذلك نستدل على أن مستوى الصلابة النفسية لدى كل من الذكور والإناث كان متقاربا جدا حيث كلاهما ذو مستوى صلابة نفسية عالٍ في مواجهة الضغوط والمشكلات التي تعترضهم والمبادرة إلى حلها، ويفسر الباحث ذلك إلى أن كل من الطلبة في قسم معلم صف والإرشاد النفسي عاشوا في نفس الأجواء لتي تشهدها محافظة إدلب من حرب وحصار ووضع اقتصادي سيئ، الأمر الذي دفعهم إلى استخدام أساليب مواجهة متنوعة لمواجهة ضغوط الحياة والتكيف معها، اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كاي ون- (Kai-Wen, c2015).

- **نتائج السؤال الثالث: "ما مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة قسمي معلم صف والإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة إدلب."؟**

جدول (11) نتائج اختبارت بين متوسط العينة على أبعاد أحداث الحياة الضاغطة والمتوسط الفرضي للبعد

البعد	عدد العبارات	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	قيمة اختبار"ت	مستوى الدلالة
مجموع الضغوط الدراسية	20	40.0	45.456	04.9	5.456	12.529**	.000
مجموع الضغوط الاجتماعية.	20	40.0	37.700	6.02	-2.299	-4.300**	.000
مجموع الضغوط الاقتصادية	20	40.0	37.913	6.14	-2.086	-3.824**	.000
مجموع مقياس الضغوط الحياتية	60	120.0	121.070	12.80	1.070	0.943	0.348

** دال عند مستوى (01.0).

من الجدول (11) تبين قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على كل بعد من أبعاد مقياس أحداث الحياة الضاغطة، وحيث أن كل بعد يضم (20) فقرة وأن متوسط الدرجة على الفقرة الواحدة كان (2) فإن درجة المتوسط الفرضي على البعد الواحد تساوي (40).

وفيما يخص الضغوط الدراسية فإن متوسط العينة (45.45) يزيد عن المتوسط الفرضي للبعد (40)، وكانت قيمة اختبار (ت) لعينة واحدة (529.12) دالة إحصائيا لأن مستوى دلالتها (000.) أقل من مستوى (05.0) وبذلك نستدل على أن الطلبة يواجهون ضغوط دراسية وبمستوى يزيد عن الدرجة المتوسطة للمقياس.

أما بعد الضغوط الاجتماعية فإن متوسط أفراد العينة كان (70.37) يقل عن المتوسط الفرضي للبعد (40) وكانت قيمة اختبار (ت) (300.4) دالة إحصائيا مما يدل على انخفاض مستوى الضغوط الاجتماعية لدى أفراد عينة الدراسة.

وبخصوص الضغوط الاقتصادية فإن متوسط العينة كان (913.37) وهذه الدرجة تقل عن المتوسط الفرضي (40) وكانت قيمة اختبار (ت) (824.3) دالة إحصائيا، مما يدل على أن مستوى الضغوط الاقتصادية كان أقل من المستوى المتوسط.

وفيما يتعلق بمتوسط العينة على مجموع مقياس الضغوط الحياتية فإن متوسط العينة كان (070.121) بينما كانت درجة المتوسط الفرضي للمقياس (120) وكانت قيمة اختبار (ت) (943.) غير دالة إحصائيا لأن مستوى دلالتها (348.) أكبر من مستوى(05.0) وبناء على ذلك يمكن القول أنه على الرغم من أن أفراد العينة يواجهون ضغوط دراسية بمستوى يزيد عن المتوسط الفرضي للبعد إلا أنه وبشكل عام اتضح أن مستوى أحداث الحياة الضاغطة يبدو لديهم بدرجات متوسطة وليست عالية، وقد يرجع ذلك إلى ثقتهم في أنفسهم على تجاوز أية عوائق دراسية أو اجتماعية أو اقتصادية في إطار تفاعلهم بمن حولهم بحيث لا تشكل أمامهم ضغوطا 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، ولاسيما أن الشعب السوري من الشعوب الذين لديهم قدرة كبيرة على تحمل الضغوط والمحن من أجل العيش في حياة كريمة ودون الاعتماد على غيرهم.

- **نتائج السؤال الرابع: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة قسمي معلم صف والإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة إدلب وفقا لمتغير النوع الاجتماعي ؟"**

جدول (12) نتائج اختبار ت بين عينة الدراسة على مقياس أحداث الحياة الضاغطة حسب النوع

الأبعاد	النوع الاجتماعي	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبارات	مستوى الدلالة
مجموع الضغوط الدراسية	ذكور اناث	55 111	44.781 45.972	4.65 5.06	1.359	.177
مجموع الضغوط الاجتماعية	ذكور اناث	55 111	36.818 38.375	6.00 5.99	1.449	.150
مجموع الضغوط الاقتصادية	ذكور اناث	55 111	36.745 38.805	6.08 6.08	1.890	.061
مجموع مقياس الضغوط	ذكور اناث	55 111	118.345 123.152	10.78 13.86	*2.126	.036

* دال عند مستوى (0.05).

للتعرف على مستوى أحداث الحياة الضاغطة بين أفراد عينة الدراسة حسب النوع، تم استخدام اختبار (ت) لمتوسطين حسابيين مستقلين، وكانت قيم متوسطات الإناث على جميع الأبعاد الثلاثة تزيد على متوسطات أقرانهم الذكور، إلا أن الفروق لم تكن دالة إحصائيا لأن جميع قيم اختبار (ت) على الأبعاد الثلاثة للمقياس كانت غير دالة إحصائيا، حيث كان مستوى دلالتها أكبر من مستوى (05.0).

وبخصوص مجموع درجة المبحوثين على مقياس أحداث الحياة الضاغطة اتضح أن متوسط الإناث كان (152.123) وهذه الدرجة تزيد عن متوسط الذكور (345.118) وكانت قيمة اختبار (ت) (126.2) دالة إحصائيا لأن مستوى دلالتها كان أقل من مستوى (05.0).

وبناءً على ذلك يمكن القول بأن الطالبات يواجهن أحداث الحياة الضاغطة بمستوى يزيد عن الذكور، ولعل ذلك راجعا إلى الطبيعة الأنثوية لديهن باعتبارهن أكثر حساسية وقلق في مواجهة مواقف وتجارب الحياة وضغوطاتها من الذكور، أو إلى ما تفرضه بعض الأسر من رقابة شديدة في متابعة سلوك الأنثى وتحديد علاقاتها الاجتماعية بمن حولها وخاصة مع الجنس الآخر، وقد تعارضت هذه النتيجة مع النتيجة التي أسفرت عنها دراسة الحجار ودخان(2005) حيث توصلت إلى وجود فروق دالة احصائياً بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

- **نتائج السؤال الخامس: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة قسمي معلم صف والإرشاد النفسي وفقا لمتغير المستوى الدراسي (السنة الأولى/ السنة الثالثة.)؟**

جدول (13) نتائج اختبار ت بين عينة الدراسة على مقياس الضغوط الحياتية حسب المستوى الدراسي

الأبعاد	السنة الدراسية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	مستوى الدلالة
مجموع الضغوط الدراسية	الأولى	101	44.6176	4.69687	*2.096	.038
	الثالثة	65	46.4237	5.00759		
مجموع الضغوط الاجتماعية	الأولى	101	39.9559	5.89063	**4.929	.000
	الثالثة	65	35.1017	5.0946		
مجموع الضغوط الاقتصادية	الأولى	101	39.2353	6.64925	**2.663	.009
	الثالثة	65	36.3898	5.16292		
مجموع مقياس الضغوط	الأولى	101	123.8088	13.30835	**2.648	.009
	الثالثة	65	117.9153	11.51654		

* دال عند مستوى (0.05). ** دال عند مستوى (0.01).

يتبين من الجدول (13) أن طلاب السنة الثالثة يواجهون مستوى أعلى من الضغوط الدراسية حيث كان متوسطهم (423.46) بينما متوسط طلاب السنة الأولى (096.2) لأن مستوى دلالتها (038.0) أقل من مستوى (05.0) وهذا يعني أن الضغوط الدراسية لدى طلاب السنة الثالثة أكثر من بقية أقرانهم طلاب السنة الأولى.

وكانت الضغوط الاجتماعية لدى طلاب السنة الأولى في أعلى مستوى من أقرانهم طلاب السنة الثالثة، حيث كان متوسط طلاب السنة الأولى (955.39) بينما متوسط طلاب السنة الرابعة الثالثة (101.35) وكان قيمة اختبار (ت) (929.4) دالة إحصائيا لأن مستوى دلالتها (000.) أقل من مستوى (05.0) مما يدل على أن مستوى الضغوط الاجتماعية لدى طلاب السنة الأولى أعلى من أقرانهم طلاب السنة الثالثة.

أما فيما يتعلق بالضغوط الاقتصادية أتضح أن متوسط طلاب السنة الأولى (235.39) أعلى من متوسط طلاب السنة الثالثة (389.36) وكانت قيمة اختبار (ت) دالة إحصائيا (663.2) لأن مستوى دلالتها (009.) أقل من مستوى (05.0) وبخصوص مجموع مقياس أحداث الحياة الضاغطة تبين أن متوسط طلاب السنة الأولى (808.123) أعلى من متوسط أقرانهم طلاب السنة الثالثة (91.117) وكان قيمة اختبار (ت) دالة إحصائيا (648.2) لأن مستوى دلالتها (009.) أقل من مستوى (05.0) ومن ذلك تستدل على أن طلاب السنة الأولى يواجهون مستوى أعلى من الضغوط الحياتية مقارنة بطلاب السنة الثالثة.

وقد يرجع ذلك إلى ما يصاحب المرحلة الانتقالية لدى طلاب السنة الأولى من قلق وخوف من المستقبل المجهول، وصعوبة التكيف النفسي والاجتماعي والدراسي مع نمط الحياة الجامعية. وقد جاءت نتيجة هذا التساؤل مختلفة عن النتيجة التي توصلت إليها دراسة كل من بشير حجاز، ونبيل دخان (2005) من حيث وجود فروق بين الطلبة في مستوى الضغوط الدراسية وضغوط البيئة الجامعية لصالح المستوى الدراسي الرابع.

- **عرض نتائج السؤال السادس: "هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (05.0) بين مستوى الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة قسمي معلم صف والإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة إدلب؟"**

جدول (14) مصفوفة الارتباط بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة

الأبعاد	التخصص	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبارات	مستوى الدلالة
مجموع الضغوط الدراسية	الإرشاد	45	46.875	5.83	1.910	.058
	معلم صف	121	44.978	4.48		
مجموع الضغوط الاجتماعية	الإرشاد	45	36.968	6.61	.793	.429
	معلم صف	121	37.947	5.82		
مجموع الضغوط الاقتصادية	الإرشاد	45	38.687	7.99	.822	.412
	معلم صف	121	37.652	5.41		
مجموع مقياس الضغوط	الإرشاد	45	122.531	16.00	.745	.458
	معلم صف	121	120.578	11.59		

يتبين من الجدول السابق أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين متغيري الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة بجميع الأبعاد حيث كانت مستويات الدلالة لقيم معامل الارتباط أكبر من مستوى (05.0) مما يؤشر على أن العلاقات بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة غير دالة إحصائيا، وقد يرجع ذلك لكون أن مستوى وأحداث الحياة الضاغطة بشكل عام لم يكن عاليا لدى أفراد العينة وفقا لما تم التوصل إليه من نتائج بل كان بدرجات متوسطة لاعتقادهم مسبقا بأنهم قادرون على التكيف مع تلك الضغوط، وقد اختلفت هذه النتيجة عن ما

أسفرت عنه دراسة العبادي ولفته (2014) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين متغير الصلابة ومتغير أحداث الحياة الضاغطة.

التوصيات والمقترحات.

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يوصي الباحث ويقترح بما يلي:

1- ضرورة اهتمام رئاسة الجامعة إدلب بتوفير الخدمات الضرورية في الكليات لمساعدة الطلبة على التكيف مع الحياة في الجامعة وذلك من خلال تفعيل مكاتب الطلبة بحيث تصبح جسراً للتواصل بين الطلبة والإدارة في جامعة إدلب من أجل زيادة دافعيتهم لإكمال دراستهم ومواجهة العقبات التي تواجههم.
2- تدريب أعضاء الهيئة التعليمية على كيفية تنمية استخدام أساليب التعامل الناجحة مع أحداث الحياة الضاغطة التي تواجه الطلبة وكيفية تعزيز مقومات الصلابة النفسية لديهم.
3- توعية الطلبة بأهدافهم التي يسعون لتحقيقها ومساعدتهم على جعل أهدافهم ذات مغزى وقابلة للتحقيق على أرض الواقع ومناسب لقدراتهم وإمكاناتهم الحقيقة.
4- العمل على إدخال خدمات الإرشاد النفسي والتربوي والاجتماعي إلى كليات جامعة إدلب للعمل على توعية الطلبة ومساعدتهم على مواجهة المشكلات والصعوبات التي تعترضهم وتؤثر على سلوكهم سلباً.
5- كما يقترح الباحث الآتي:

1. اجراء دراسة للصلابة النفسية وربطها بمتغيرات أخرى.
2. الاستفادة من نتائج البحوث العربية والأجنبية في بناء برامج إرشادية تقوم على تحسين الصلابة النفسية وتعزيز أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة.
3. ضرورة توفير الأنشطة الترفيهية والعلمية والتربوية والرياضية المفيدة في الجامعة، والتي تساهم في النمو النفسي والاجتماعي لطلاب الجامعة، وحسن صحتهم النفسية، ولو بشكل نسبي.

قائمة المراجع.

أولاً- المراجع بالعربية:

- بخش، اميرة طه. (2007). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقليا والعادين بالمملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد (3)، ص: 14.
- جبالي، صباح. (2012). الضغوط المهنية واستراتيجيات المواجهة لدى القابلات. مذكرة ماجستير في علم النفس العيادي: جامعة ورقلة.
- الحجار، بشير، ودخان، نبيل. (2005). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديه. مجلة الجامعة الإسلامية، مجلد (14)، العدد 2، 369-398.
- حسين، طه عبد العظيم، حسين، رسلان عبد العظيم.(2006). استراتيجية إدارة الضغوط النفسية والتربوية. ط1، دار الفكر، عمان: الأردن.
- حمزة جهان احمد. (2002). دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في أدارك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين في الجنسين في سياق العمل [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة عين شمس.

- سلمان عيسى، عصام عوني. (2014). الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم. رسالة ماجستير، القدس: فلسطين.
- السيد عثمان، فاروق. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية (ط.2). دار الفكر العربي، القاهرة.
- شقير، زينب محمود. (2002). مقياس مواقف الحياة الضاغطة. مكتبة الانجلو المصرية.
- الشماس، عيس، ميلاد، محمود. (2013). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. منشورات جامعة دمشق.
- العبادي، هناء عبد الغني، ولفته، ناصر تامر. (2014). الصلابة النفسية وعلاقتها في أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية، جامعة البصرة.
- عبد المعطي، حسن مصطفى. (2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. مكتبة الانجلو المصرية.
- غانم، محمد حسن. (2009). كيف تهزم الضغوط النفسية. السلسلة الطبية، العدد 293، أغسطس، دار أخبار اليوم: القاهرة.
- القطراوي، رياض. (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بادراك أساليب الحرب النفسية بين الماهية والقياس لدى سكان المناطق الحدودية في قطاع غزة. مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، العدد 13، ص. ص 52-65.
- المفرجي، سالم محمد والشهري، عبد الله. (2008). الصلابة النفسية والامن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات ام القرى. مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، جامعة المينا، العدد (19)، ص 194-206.
- مؤمن، داليا محمد عزت. (2004). العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة. المؤتمر السنوي الحادي عشر 25- 27ديسمبر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- اليازجي، محمد رزق. (2011). الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقته بالصلابة النفسية. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة النجاح الوطنية.
- ياغي، شاهر. (2006). الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الأزهر.

ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

- floriarn, V, Taubman, O, Mikulince, M (1995)Does Hardiness Contribute to mental Health During a Stressful real life situation, The roles ofappraisal and coping, Journal personality and Social Psychology, 68(4), 687-695.
- Kai-Wen, CH., (2015). A study of stress sources among college students in Taiwan. Journal of Academic and Business Ethics. Vol. 5 No. 3.
- Mori, Skihito, (2017) AStress management program for university students. The Japanaes j ournal of Psychological, vol 68. no 5, p 284-289.