مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (37) العدد (6)2015
Tishreen University Journal for Research and Scientific Studies - Arts and Humanities Series Vol. (37) No. (6) 2015

الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي
دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة دمشق

الدكتورة صباح السقا*
رولا محمد عسيلا**

(تاريخ الإيداع 17 / 5 / 2015. قبل للنشر في 16 / 12 / 2015)

□ ملخّص □

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة كلية التربية في جامعة دمشق وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، وقد بلغت عينة الدراسة (843) طالباً وطالبة.

وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها:

جاء مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة في المستوى المتوسط (79،85) وهذا يشير إلى أن هذه النسبة منخفضة وقد بلغ معدّل الصلابة النفسية لديهم (81،41)، وهي نسبة منخفضة تدل على عدم تمتع العينة بالصلابة النفسية.

كما أشارت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، أي أن مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات.

وأخيراً أوصت الدراسة بعدة اقتراحات.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، والصلابة النفسية.

*أستاذ مساعد– قسم الإرشاد النفسي– كلية التربية –جامعة دمشق – سورية.
**طالبة دكتوراه– قسم الإرشاد النفسي– كلية التربية –جامعة دمشق – سورية.

مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (37) العدد (6)2015
Tishreen University Journal for Research and Scientific Studies - Arts and Humanities Series Vol. (37) No. (6) 2015

Psychological Stiffness and Its Relationship With Psychological Pressure of Students at The College of Education

Dr. Sabah Al saka*
Rola Eseela**

(Received 17 / 5 / 2015. Accepted 16 / 12 / 2015)

□ ABSTRACT □

The research aimed to recognize the level of psychological pressures and its -sources amongst students at the college of education –University of Damascus and itsrelationship with students level of psychological stiffness amongst themthe research sample has consisted of (843) male and female students which represent about (17%) of the study population, a total of the study has attained a set of findings, the most important of which are as follows:

The level of psychological pressure amongst students of the college of education-was (79.85) and their average psychological stiffness was (81.41).

The study has shown that there are significant statistical differences amongst-students of the college of education regarding the level of psychological pressureand psychological stiffness ascribed to the sex variable and in favor of malestudents. In other words, psychological pressures and psychological stiffness arehigher amongst male students compared to female students..

-The study has recommended many results.

Key words: stress , Mental toughness

* **Associate Professor, Faculty of Education, Damascus University, Damascus, Syria.**
** **Postgraduate Student, Faculty of Education, Damascus University, Damascus, Syria.**

مقدمة:

يثير موضوع الضغط النفسي في الوقت الراهن اهتماماً ملحوظاً بين المختصين من مختلف ميادين علم النفس والطب النفسي وقد ازداد اهتمام وسائل الإعلام بهذا الموضوع وركزت عليه كثير من مؤتمرات علم النفس لهذا نجد الكثير من الأبحاث تجري يومياً في مجال الطب، والتربية، والتعليم، والإدارة، والصناعة ومحورها الأساس هو الضغط النفسي ومسبباتها وطرائق التغلب عليها.

فالإنسان قد يواجه مشكلات معينة نتيجة للتعرض لهذه المشكلات فترة طويلة من الزمن فإنه يشعر بالضغط فهو لا يتلقى خلال هذه الفترة الدعم اللازم من المقربين، ويشعر بأنه متورط ولا حل أمامه للتخلص من هذا الوضع عندها يحدث الضغط النفسي كنتيجة أخيرة عندما لا يستطيع الفرد أن يتكيف مع الضغط النفسي. لذلك نرى وجود تباين بين الأفراد في حدة الشعور بالضغط والتوتر الذي يرافق التعرض لمشكلة أو موقف ما، ويعود هذا التباين إلى دعم الفرد لذاته وإلى أساليب التكيف التي يستخدمها الفرد (داود وحمدي، 1997،253،268) ويواجه الأفراد في هذه الحياة الكثير من المتغيرات ولاسيما تلك التي تتضمن تغيرات مفاجئة في الوضع الاقتصادي أو في زيادة كبيرة لكثير من التوترات التي يتعرضون لها في مختلف الأعمار و بخاصة تلك التي تتعلق بالخلافات الأسرية أو صعوبات التعلم والخوف من الامتحانات والخوف أيضاً من الفشل فيها والعقاب المدرسي كل ذلك حدا بالعلماء والدارسين بأن يهتموا بموضوع الضغط النفسي اهتماماً كبيرة لما له من أثر كبير على الصحة النفسية (جبريل، 1995، ص 1467-1470).

مشكلة البحث ومسوغاته:

إن الأفراد الذين يتعرضون في أوقات معينة لمواقف وخبرات ضاغطة، وأقل ما توصف بها هذه المواقف بأنها تخرج عن المدى العادي للخبرات البشرية، فتصل إلى حد الأزمة، مما يسبب لهؤلاء الأفراد ضغوط نفسية متفاوتة الحدة ويستجيب الإنسان لهذه الخبرات الصادمة أو لهذه الضغوط باستجابات منها ما هو سوي، ومنها ما هو مرضي ومن العوامل التي تحدد أسلوب الاستجابة الصلابة النفسية

فالصلابة النفسية عامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية في مجال علم النفس،وهي عامل حاسم في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية لذلك تلعب الصلابة النفسية دوراً مهماً في تحديد ردة الفعل لهذه الضغوط النفسية لذلك ليست صدفة أن تكون استجابة الأفراد النفسية للخبرات الصادمة تختلف من شخص لآخر وذلك حسب خبرة الشخص وشدة تأثره بالموقف ومدى صلابته النفسية (اليونيسيف، 2000،15) فالأداء الجيد في المواقف الصعبة النابع من الصلابة النفسية، وكذلك ابتكار مواقف ومهارات جزئية لتحمل المصاعب أثناء الكوارث والأزمات.

وبناءً على المسوغات السابقة الذكر وعلى مشاهدة الباحثة لما يعانيه بعض الطلبة من ضغوط نفسية مما يدل على وجود مشكلة تحتاج للبحث والدراسة ولذلك يمكن صياغة مشكلة البحث بالسؤالين التاليين:

1. ما هي العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية؟
2. ما هي العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية تبعاً لمتغيرات البحث؟

أهمية البحث وأهدافه:

أهمية البحث:

تنبع أهمية هذا البحث من أهمية تمتع الفرد بالصحة النفسية اللازمة لأداء دوره بشكل فعال ومفيد لنفسه ولمجتمعه، وتبرز أهمية الدراسة الحالية في النقاط التالية:

من الناحية النظرية:

تناول البحث لمرحلة عمرية مهمة وربطها بين المتغيرات.

مساهمته المتواضعة في معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية.

فمن خلال هذه الدراسة يمكننا أن نستشف الإمكانيات الشخصية القادرة على تحمل التعرض لضغوط نفسية.

من الناحية التطبيقية:

قد تفيد الأخصائي النفسي في توضيح هذه الضغوط، وكيفية التغلب عليها والتقليل منها بهدف الوصول بالطلاب إلى الشخصية السوية ومساعدتهم على تخطي هذه المحنة بشكل يجعلهم قادرين على تجنب الآثار السلبية التي قد تعيق حياتهم بأكملها.

تلفت نظر الباحثين والعاملين في المجال النفسي للمساهمة في وضع وتطوير برامج وقائية وعلاجية تصب في مصلحتهم.

أهداف البحث:

1. التعرف إلى مستوى الضغط النفسي لدى عينة البحث.
2. التعرف إلى الصلابة النفسية لدى عينة البحث.
3. التعرف إلى مستوى الضغط النفسي لدى عينة البحث تبعاً للمتغيرات التالية:

الجنس، والتخصص، والسنة الدراسية.

4. التعرف إلى مستوى الصلابة النفسية لدى عينة البحث تبعاً للمتغيرات التالية:

الجنس، والتخصص، والسنة الدراسية.

5. التعرف إلى العلاقة بين الضغط النفسي والصلابة النفسية.

حدود البحث:

1. الحدود الزمانية والمكانية كلية التربية في جامعة دمشق لعام 2015.
2. الحدود البشرية طلاب كلية التربية.
3. الحدود الموضوعية تنحصر (الصلابة النفسية– الضغوط النفسية).

مصطلحات البحث:

الضغط النفسي:(stress) مجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تفضي إلى الشعور بالتوتر مما يشعر الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وامكاناته.(Smith , 1992: 78)

تعريف الباحثة: هي حالة من الإجهاد الجسمي أو العقلي التي تحدث تغيرات سريعة في الجهاز العصبي، والتي تجعل الفرد يتصرف بطريقة غير مدروسة ويكون الضغط صادر عن داخل الفرد أو البيئة.

التعريف الإجرائي للضغوط النفسية : هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على فقرات استبيان الضغط النفسي(الحجار ودخان،2005،398).

الصلابة النفسية: (Mental toughness) هي اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه الفعالية أحداث الحياة الضاغطة.

(الحجار ودخان ، 2005، ص 373).

تعريف الباحثة: هي قدرة الفرد على تجاوز الضغوط النفسية التي يتعرض لها عن طريق استخدامه المعطيات المتوفرة في مجتمعه، المساندة الاجتماعية.

التعريف الإجرائي للصلابة النفسية هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على فقرات مقياس الصلابة النفسية (إعداد الباحثة)

الضغط النفسي:

وتعرف نظرية التقدير المعرفي (الضغوط) بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد يؤدي إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين، هما:

- **المرحلة الأولى:** والخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.
- **المرحلة الثانية:** والتي تحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

(Patel,1991,p.41)

ومن هنا ندرك أو نقول إن الفروق الفردية لها أكبر الأثر في تأثير الضغوط على الفرد، وكذلك عوامل التنشئة الوالدية، لأن ما يعتبر ضغطاً لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة إلى فرد آخر، ويتوقف ذلك على عدة عوامل منها السمات الشخصية، والخبرات التي مر بها الفرد، والحالة الصحية، والمهارات التي اكتسبها في تحمل الضغوط، كما يتوقف على بعض العوامل التي لها صلة بالموقف نفسه قبل نهاية التهديد، والحاجة التي تهدد الفرد.

تنشأ الضغوط من حالة عدم التوازن بين القدرات النفسية والجسمية، وبين متطلبات البيئة لدى الفرد، أو تنشأ نتيجة عدم التوازن بين المثيرات الداخلية والخارجية التي يتعرض لها الفرد، وبين مطالب البيئة التي تؤدي بالفرد إلى حدوث حالة من التوتر والقلق أو الشعور بالإعياء أو الإصابة بالأمراض السيكوسوماتية.

ويشير هذا المفهوم إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد، سواء بكلّيته أو على جزء منه، وبدرجة توجد لديه إحساساً بالتوتر، أو تشويهاً في تكامل شخصيته، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط، قد يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد، وللضغوط النفسية آثارها أيضاً على الجهاز البدني والنفسي للفرد، والضغط النفسي حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد. ومصادر الضغوط في حياة الفرد متعددة، فقد ترجع إلى متغيرات بيئية، كما قد يكون مصدرها الفرد ذاته، أو طريقة إدراكه للظروف من حوله، وإذا ترتب على الضغوط النفسية حدوث أذى حقيقي للفرد، فإن الفرد يصبح محبطاً، وحتى إن لم يحدث ضرر حقيقي ومباشر على الفرد فهو يعيش حالة من الشعور بالتهديد.(Cold ,1994:55).

الإطار النظري:

أبعاد الصلابة النفسية:

توصلت كوبازا (kobasa) إلى ثلاثة أبعاد تتكون منها الصلابة النفسية وهي الالتزام ، والتحدي والتحكم.

أولاً. **الالتزام:** (Commitment) يعتبر من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة مثيرات المشكلة ومن أنواع الالتزام، الالتزام الشخصي– الالتزام الاجتماعي– الالتزام الأخلاقي– والالتزام القانوني– والالتزام اتجاه العمل.

ثانياً. **التحكم:** (Control) وهو اعتقاد الفرد بأن مواقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي أمور متوقعة الحدوث ويمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها.

ثالثاً. **التحدي:** (the challenge) وهو اعتقاد الفرد بأن التغير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي وحتمي لا بد منه لارتقائه أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية.(kobasa,1983:849)

الضغط النفسي:

وتعرف نظرية التقدير المعرفي (الضغوط) بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد يؤدي إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين، هما:

– **المرحلة الأولى:** والخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

– **المرحلة الثانية:** والتي تحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

ومن هنا ندرك أو نقول إن الفروق الفردية لها أكبر الأثر في تأثير الضغوط على الفرد، وكذا عوامل التنشئة الوالدية، لأن ما يعتبر ضغطاً لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة إلى فرد آخر، ويتوقف ذلك على عدة عوامل منها السمات الشخصية، والخبرات التي مر بها الفرد، والحالة الصحية، والمهارات التي اكتسبها في تحمل

الضغوط، كما يتوقف على بعض العوامل التي لها صلة بالموقف نفسه قبل نهاية التهديد، والحاجة التي تهدد الفرد.

أن الضغوط تنشأ من حالة عدم توازن بين القدرات النفسية والجسمية وبين متطلبات البيئة لدى الفرد، أو تنشأ نتيجة عدم التوازن بين المثيرات الداخلية والخارجية التي يتعرض لها الفرد وبين مطالب البيئة التي تؤدي بالفرد إلى حدوث حالة من التوتر والقلق أو الشعور بالإعياء أو الإصابة بالأمراض السيكوسوماتية.

ويشير هذا المفهوم إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد، سواء بكليته أو على جزء منه، وبدرجة توجد لديه إحساساً بالتوتر، أو تشويهاً في تكامل شخصيته، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط، فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد، وللضغوط النفسية آثارها على الجهاز البدني والنفسي للفرد، والضغط النفسي حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد، ومصادر الضغوط في حياة الفرد متعددة، فقد ترجع إلى متغيرات بيئية، كما قد يكون مصدرها الفرد ذاته، أو طريقة إدراكه للظروف من حوله، وإذا ترتب على الضغوط النفسية حدوث أذى حقيقي للفرد، فإن الفرد يصبح محبطاً، وحتى إن لم يحدث ضرر حقيقي ومباشر على الفرد فهو يعيش حالة من الشعور بالتهديد. (البرعاوي، 2001: 112)

الدراسات السابقة:

الدراسات التي تناولت الضغط النفسي (دراسة الحجار ودخان ،2005) في الأردن:

عنوان الدراسة: الضغط النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات.

هدف البحث: التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة الجامعة الإسلامية فضلاً عن تأثير بعض المتغيرات على الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة.

عينة البحث: (4%) من مجتمع الدراسة البالغ (15441) طالباً وطالبة.

أداة البحث: استبانة الضغط النفسي.

نتائج البحث: توصل البحث إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة (62.5%) كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وبينت وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير السنة الدراسة لصالح السنة الدراسية الأعلى.

دراسة (جيرسون Gerson ،1998) في بريطانيا:

عنوان الدراسة: الصلابة النفسية ومهارات المواجهة لدى الطلبة الخريجين

هدفت الدراسة: إلى بيان العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المواجهة لدى الطلبة الخريجين.

بلغت عينة الدراسة (151) طالباً من الطلاب الخريجين في قسم علم النفس من مدرسة اميدوسترن للخريجين، واستخدم الباحث اختبار الشخصية الصورة، واستبيان المواجهة، واستبيان الضغوط والضغوط اليومية، ومقياس الصلابة النفسية. وتوصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فعالية وتأثيرًا من الذين حصلوا على درجات صلابة منخفضة (110)، كما أن الضغوط ترتبط إيجابياً بمهارات المواجهة التالية: التحليل المنطقي، التجنب المعرفي، التفريغ الانفعالي، والاستسلام، كما توصلت الدراسة إلى أن الصلابة الكلية، والتجنب، والتحليل المنطقي منبهات هامة للضغوط، كما أشارت لوجود علاقة سالبة بين الصلابة والضغوط ، حيث وجد أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغوط على أنها أقل ضغطاً من الطلاب الذين لم يحصلوا على درجات عالية في الصلابة.

منهجية البحث:

مجتمع البحث:

الجنس	ذكور		اناث	
القسم / الصف الدراسي	أولى	رابعة	أولى	رابعة
إرشاد نفسي	56100	45100	73100	53100
معلم صف	57100	60100	50100	41100
المجموع	113200	105200	123200	94200

وقد تم اختيار السنة الرابعة لنقارن مدى استفادة طلاب السنة الرابعة من دراستهم مقارنة مع طلاب السنة الأولى.

أداة البحث:

وتشمل أداتين هما: (مقياس الصلابة النفسية ومقياس الضغط النفسي)

مقياس الصلابة النفسية:

بعد الاطلاع على الأدبيات التربوية والنفسية والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة البحث قامت الباحثة بالإجراءات الآتية:

تم توجيه استبيان استطلاعي بهدف الحصول على عبارات توضح مواقف الصلابة النفسية.

وقد طُبّق الاستبيان على عينة عشوائية للأقسام وبواقع (80) طالباً وطالبة من الاقسام إرشاد نفسي و(80) طالباً وطالبة من معلم الصف.

واستناداً لما سبق صيغت (47) فقرة في صورتها الأولية وعرضت على لجنة من الخبراء بلغ عددهم أربعة من ذوي الاختصاص في التربية وعلم النفس للتعرف على مدى صلاحية الفقرات وصدقها الظاهري وملاءمتها للمرحلة الدراسية والعمرية، وهل تقيس مستوى الصلابة النفسية مع اضافة فقرات أو حذف فقرات او تعديل ما يرون أنه مناسب من الفقرات فقد أشار إلى أن المقياس صادق ظاهرياً أي أن عباراته تقيس المعرفة أو القدرة التي وضَع المقياس من أجل قياسها.

عرضت الإدارة في صورتها الأولية على المحكمين واجراء ما يلزم ثم قبول الفقرات التي اتفق عليها ثلاثة محكمين فأكثر مع استبعاد او تعديل الاخرى وفقاً للإجراءات السابقة استبعدت الفقرات غير المناسبة واستبقت (43) لتمثل الاداة في صورتها النهائية ثم قامت الباحثة بكتابة التعليمات حول كيفية الإجابة على الفقرات ووضع مقياس إجابة ثلاثي.

مقياس الضغط النفسي:

استخدمت الباحثة مقياس (الحجار ودخان ، 2005) لقياس الضغط النفسي والذي يتكون من 60 فقرة، وقد تم التحقق من صدقه وثباته وقد طبق على طلبة الجامعة في الأردن.

النتائج والمناقشة:

مستوى الضغط النفسي لدى عينة البحث:

ما مستوى الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية في جامعة دمشق.

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل بعد.

الجدول (1) يبين حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل بعد

الابعاد	عدد الفقرات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	القيمة التائية	
							المحسوبة	الجدولة
الضغوط الأسرية	11	843	26.60	2.76	80.61	1	48.27	1.96 (0.05) 842
الضغوط المالية	11		26.46	2.86	80.18	3	45.55	
الضغوط الدراسية	9		21.32	2.27	78.99	5	42.97	
الضغوط الشخصية	9		21.68	2.49	80.32	2	33.72	
الضغوط الاجتماعية	10		23.62	3.12	78.76	6	43.26	
الضغوط الجامعية	10		24.03	2.70	80.12	4	63.58	
الضغوط الكلية	60		143.74	10.84	79.32			

يتضح من الجدول (1) أن بعد الضغوط الأسرية احتل المرتبة الأولى بوزن نسبي(80.61%) تلاه بعد الضغوط الشخصية بالمرتبة الثانية بوزن نسبي (80.32%)، ثم بعد الضغوط المالية بوزن نسبي (80.18%)، ثم بعد الضغوط الجامعية بوزن نسبي (80.12%)، ثم بعد الضغوط الدراسية بوزن (78.99%) واحتل المرتبة السادسة بعد

الضغوط الاجتماعية بوزن نسبي (78.76%) وكانت نسبة الضغط النفسي بشكل عام للدرجة الكلية لإجابات العينة (79.85%). وهي نسبة تشير إلى أن أفراد العينة لديهم مستوى من الضغط النفسي. وقد كانت قيم ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية (1.960) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (842) وهذه النتيجة تتفق مع ما جاء في الدراسات السابقة كدراسة (الحجار والدخان، 2005) ودراسة (محمد،1999) وهذا يعود إلى أن الطلاب يعانون من هذه الضغوط لأنهم متأثرون بما يمر به الواقع الحالي من مشاكل وهذا ما ينعكس على الطلبة في الجامعة فطالب الجامعي ابن بيئته يتأثر بما حوله بحكم كونه كائن الاجتماعي وأول ما يتأثر به من ضغوط محيطه الأسري ،لذلك كان بعد الضغوط الأسرية في المرتبة الأولى تلاها الضغوط الشخصية والفرق بين هذه الضغوط ليسَ كثيراً لذلك يتضح لنا تعرض الطالب للضغوط النفسية بشكل عام.

نتيجة السؤال الثاني: مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية في جامعة دمشق.

قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل بعد من أبعاد الصلابة النفسية، كما هو موضح بالجدول التالي:

الجدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل بعد من أبعاد الصلابة النفسية

الابعاد	عدد الفقرات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	القيمة التائية	
							المحسوبة	الجدولة
الالتزام	16	843	38.95	3.53	81.15	1	57.17	
التحدي	13		31.15	3.14	79.87	2	47.62	
التحكم	14		33.27	3.33	79.23	3	45.99	
الدرجة الكلية	43		103.38	7.93	81.14		63.60	

يتضح من الجدول(2) أن بعد الالتزام احتل المرتبة الأولى بوزن نسبي (81.15%)، تلاه بعد التحدي بالمرتبة الثانية بوزن نسبي (79.87%)، ثم جاء بعد التحكم بالمرتبة الثالثة بوزن نسبي (79.23%)، وبلغت نسبة الدرجة الكلية للمقياس (81.14%)، وهذا ما يوضح أن هذه النسبة من الصلابة النفسية عادية لدى طلبة كلية التربية بسبب عدم تجاوزه حدود الوسط وقد يكون أحد أسبابه حجم الضغوط والمعيقات التي تواجههم بحيث تزيد لديهم مكونات الصلابة لمواجهة هذه المواقف، وهذا ما تؤكده قيم الاختبار التائي المحسوبة التي كانت أكبر من القيمة الجدولية (1.96) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (842) وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (جيرسون، 1998) يمكن أن نعزي هذه النتيجة أن هؤلاء الطلبة قد أغنتهم دراستهم النفسية والتربوية وساهمت في زيادة صلابتهم النفسية وهذا شيء إيجابي جداً.

1. نتيجة السؤال الثالث مستوى الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية جامعة دمشق تبعاً للمتغيرات التالية: الجنس ،والتخصص الدراسي ،والسنة الدراسية.

قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل بعد من أبعاد الضغط النفسي والدرجة الكلية لإجابات أفراد العينة مقسمين حسب متغير الجنس، كما هو موضح بالجدول التالي:

الجدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل بعد من أبعاد الضغط النفسي والدرجة الكلية لإجابات أفراد العينة

الأبعاد	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الضغوط الأسرية	ذكور	410	26.93	2.93	3.41	1.96 (0.05) (841)	فرق دال لصالح الذكور
	إناث	433	26.28	2.56			
الضغوط المالية	ذكور	410	26.79	3.06	3.35		فرق دال لصالح الذكور
	إناث	433	26.14	2.61			
الضغوط الدراسية	ذكور	410	21.56	2.40	2.99		فرق دال لصالح الذكور
	إناث	433	21.10	2.11			
الضغوط الشخصية	ذكور	410	21.98	2.63	3.35		فرق دال لصالح الذكور
	إناث	433	21.40	2.30			
الضغوط الاجتماعية	ذكور	410	23.92	3.26	2.65		فرق دال لصالح الذكور
	إناث	433	23.35	2.96			
الضغوط الجامعية	ذكور	410	24.28	2.85	2.58		فرق دال لصالح الذكور
	إناث	433	23.80	2.54			
الضغوط الكلية	ذكور	410	145.48	12.42	4.59		فرق دال لصالح الذكور
	إناث	433	142.09	8.79			

يتضح من الجدول(3) ، قيم الاختيار التائي لأبعاد مقياس الضغط النفسي والدرجة الكلية ذي دلالة إحصائية بعد مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية (1.960) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (841) ولصالح الذكور، وهذا متوقع جداً بشكل عام بما يترتب من هموم مالية وصعوبات دراسية وضغوط من جانب الأسرة تؤثر على الذكور بشكل أكبر من الإناث.

وهذه النتائج تتفق مع دراسة (الحجار ودخان، 2005) ولكن تتعارض مع نتائج دراسة (البرعاوي، 2001).

أما بالنسبة إلى متغير التخصص استخرجت الباحثة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد الضغط النفسي، والدرجة الكلية لإجابات أفراد عينة البحث مقسمين حسب متغير التخصص (معلم صف – إرشاد نفسي)، ثم استخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين كما هو موضّح بالجدول التالي:

الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد الضغط النفسي، والدرجة الكلية لإجابات أفراد عينة البحث حسب متغير التخصص(معلم صف – إرشاد نفسي)

الأبعاد	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الضغوط الأسرية	معلم صف	408	26.92	2.93	3.27	1.96 (0.05) (841)	فرق دال لصالح معلم الصف
	إرشاد نفسي	435	26.30	2.57			
الضغوط المالية	معلم صف	408	26.78	3.06	3.17		فرق دال معلم

	إرشاد نفسي	435	26.15	2.62			الصف
الضغوط الدراسية	معلم صف	408	21.55	2.39	2.80		فرق دال معلم الصف
	إرشاد نفسي	435	21.11	2.12			
الضغوط الشخصية	معلم صف	408	21.96	2.63	3.16		فرق دال معلم الصف
	إرشاد نفسي	435	21.42	2.31			
الضغوط الاجتماعية	معلم صف	408	23.91	3.26	2.56		فرق دال معلم الصف
	إرشاد نفسي	435	23.36	2.96			
الضغوط الجامعية	معلم صف	408	24.26	2.84	2.33		فرق دال معلم الصف
	إرشاد نفسي	435	23.82	2.56			
الضغوط الكلية	معلم صف	408	145.39	12.39	4.33		فرق دال معلم الصف
	إرشاد نفسي	435	142.19	8.79			

يتضح من الجدول(4) أن قيمة ت لأبعاد مقياس الضغط النفسي والدرجة الكلية لدلالة إحصائية بعد مقارنتها بالقيمة ت الجدولية (1.960) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (841) ولصالح التخصص معلم الصف، وهذا طبيعي بشكل عام لأن طبيعة هذا التخصص بحاجة لتركيز أكثر ولمهارة حفظيه أكبر ومن الممكن أن يترتب عليه ضغط نفسي أشد.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة (الحجار ودخان ، 2005) بينما تتعارض مع دراسة (البرعاوي، 2001).

أما بالنسبة لمتغير السنة الدراسية فقد استخرجت الباحثة المتوسط الحسابي والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد الضغط النفسي والدرجة الكلية لأفراد العينة مقسمين حسب متغير السنة الدراسية الاولى – رابعة ثم استخدمت الاختبار التائي كما في الجدول التائي

الجدول (5) المتوسط الحسابي والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد الضغط النفسي والدرجة الكلية لأفراد العينة حسب متغير السنة الدراسية الاولى – رابعة

الأبعاد	السنة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الضغوط الأسرية	الأولى	504	26.92	2.76	7.16	1.96 (0.05) (841)	فرق دال لصالح الرابعة
	الرابعة	339	26.30	2.57			
الضغوط المالية	الأولى	504	26.78	2.92	8.10		فرق دال لصالح الرابعة
	الرابعة	339	26.15	2.48			
الضغوط الدراسية	الأولى	504	21.55	2.24	6.08		فرق دال لصالح الرابعة
	الرابعة	339	21.11	2.19			
الضغوط الشخصية	الأولى	504	21.96	2.42	6.69		فرق دال لصالح الرابعة
	الرابعة	339	21.42	2.41			
الضغوط	الأولى	504	23.91	3.15	6.84		فرق دال لصالح

الاجتماعية	الرابعة	339	23.36	2.86			الرابعة
الضغوط الجامعية	الأولى	504	24.26	2.74	6.87		فرق دال لصالح الرابعة
	الرابعة	339	23.82	2.47			
الضغوط الكلية	الأولى	504	145.39	10.56	10.92		فرق دال لصالح الرابعة
	الرابعة	339	142.19	9.51			

يتضح من الجدول (5) أن قيمة ت لأبعاد مقياس الضغط النفسي والدرجة الكلية ذات دلالة إحصائية بعد مقارنتها بقيمة تائية جدولية (1.960) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (841) ولصالح السنة الرابعة وهذا يشير أنه كلما تقدم الطلبة في المستوى الدراسي كلما زاد إحساسه بالضغوط كما أنه أكثر إحساساً بالأعباء المالية خاصة وأنهم يفكرون في أهمية الحصول على وظيفة بعد التخرج وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (محمد، 1995) ودراسة (الحجار ودخان، 2005)

ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة دمشق تبعاً: أ- لمتغير الجنس، ب-التخصص الدراسي ج - السنة الدراسية.

للإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل بعد من أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية لإجابات أفراد عينة البحث حسب متغير الجنس.

الجدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل بعد من أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية لإجابات أفراد عينة البحث حسب متغير الجنس

الأبعاد	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الالتزام	ذكور	410	39.38	3.84	3.48	1.96 (0.05) (841)	فرق دال لصالح الذكور
	إناث	433	38.54	3.16			
التحدي	ذكور	410	32.55	3.35	3.61		فرق دال لصالح الذكور
	إناث	433	30.77	2.87			
التحكم	ذكور	410	33.70	3.60	3.66		فرق دال لصالح الذكور
	إناث	433	32.87	2.99			
الدرجة الكلية	ذكور	410	104.64	9.05	4.54		فرق دال لصالح الذكور
	إناث	433	102.18	6.49			

يتضح من الجدول(6) أن قيمة ت لأبعاد قيمة مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية ذي دلالة إحصائية بعد مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية بمستوى دلالة (0.05) لصالح الذكور. وهذا يدل بأن للذكور القدرة على تخطي العقبات التي تواجههم، ووضع الخطط المُستقبلية والقدرة على تنفيذها، ومواجهة المشكلات التي يتعرضون لها، والمبادرة على حلها أكثر من الإناث. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (الحجار ودخان، 2005) ولا تتفق هذه الدارسة مع دراسة (مخيمر، 2002). أما بالنسبة لمتغير التخصص فقد استخرجت الباحثة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل بعد من أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية لإجابات أفراد عينة البحث حسب متغير التخصص كما في الجدول:

الجدول (7) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل بعد من أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية لإجابات أفراد عينة البحث حسب متغير التخصص

الأبعاد	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الالتزام	ارشاد نفسي	435	39.36	3.83	3.30	1.96 (0.05) (841)	فرق دال لصالح الإرشاد النفسي
	معلم صف	408	38.56	3.17			
التحدي	ارشاد نفسي	435	31.53	3.35	3.44		فرق دال لصالح الإرشاد النفسي
	معلم صف	408	30.79	2.88			
التحكم	ارشاد نفسي	435	33.68	3.60	3.62		فرق دال لصالح الإرشاد النفسي
	معلم صف	408	32.89	3.008			
الدرجة الكلية	ارشاد نفسي	435	104.58	9.036	4.30		فرق دال لصالح الإرشاد النفسي
	معلم صف	408	102.25	6.55			

نلاحظ من الجدول(7) أن الطلبة ذوي تخصص الارشاد لديهم القدرة على تخطي العقبات التي تواجههم ولديهم حب المغامرة والاستكشاف وهذا يأتي من طبيعة تخصصهم الدراسي فهم لديهم مقدرة على مواجهة المشكلات التي يتعرضون لها، ولديهم آلية لحلها أكثر من الطلبة ذوي تخصص معلم صف.

أما بالنسبة لمتغير السنة الدراسية فقد استخرجت الباحثة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل بعد من أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية لإجابات أفراد عينة البحث حسب متغير السنة الدراسية كما في الجدول:

الجدول (8) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل بعد من أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية لإجابات أفراد عينة البحث حسب متغير السنة الدراسية

الأبعاد	السنة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الالتزام	أولى	504	38.18	3.55	8.05	1.96 (0.05) (841)	فرق دال لصالح السنة الرابعة
	رابعة	339	40.10	3.17			
التحدي	أولى	504	30.48	3.15	7.81		فرق دال لصالح السنة الرابعة
	رابعة	339	32.14	2.83			
التحكم	أولى	504	32.54	3.24	8.03		فرق دال لصالح

	رابعة	339	34.35	3.16			السنة الرابعة
الدرجة الكلية	أولى	504	101.21	7.70	10.27		فرق دال لصالح السنة الرابعة
	رابعة	339	106.61	7.14			

يتضح من الجدول(8) أن الطلبة في السنة الرابعة لديهم القدرة على تخطي العقبات التي تواجههم ولديهم حب المغامرة والاستكشاف، وهذا يأتي من طبيعة تخصصهم الدراسي، ومواجهة المشكلات التي يتعرضون لها، والمبادرة على حلها أكثر ولديهم القدرة على المثابرة والتطور ولديهم حس بالمسؤولية اتجاه الأخرين ولديهم المبادرة في المساعدة ربما يعود لما تعلموه خلال السنوات الأربع في الدراسة، وبالتالي الانخراط مع أفراد المجتمع أكثر من ذويهم من السنة الاولى وهذا يتفق مع دراسة (الحجار ودخان، 2005)

نتائج الفرضية الخامسة: توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى طلبة جامعة دمشق قامت الباحثة حساب معامل الارتباط بيرسون بين أبعاد مقياس الضغط النفسي والدرجة الكلية كما هو موضح بالجدول

الجدول (9) معامل الارتباط بيرسون بين أبعاد مقياس الضغط النفسي والدرجة الكلية

الابعاد	الالتزام		التحدي		التحكم		الدرجة الكلية	
	معامل الارتباط	القيمة التائية	معامل الارتباط	القيمة التائية	معامل الارتباط	القيمة التائية	معامل الارتباط	القيمة التائية
الضغوط الاسرية	−0,49	16,52	−0,47	15,44	−0,51	17,42	−0,62	23,09
الضغوط المالية	−0.48	15,95	−0,50	16,74	−0,46	15,35	−0,60	22,26
الضغوط الدراسة	−0.41	13,22	−0,42	13,69	−0,49	16,43	−0,56	19,65
الضغوط الشخصية	−0.44	14,41	−0,46	15,23	−0,54	18,85	−0,61	22,38
الضغوط الاجتماعية	−0.56	19,70	−0,39	12,43	−0,45	14,98	−0,59	20,24
الضغوط الجامعية	−0.49	16,60	−0,41	13,18	−0,48	15,86	−0,58	21,26
الدرجة الكلية	−0.73	31,15	−0,66	26,03	−0,73	31,71	−0,90	59,87

يتضح من جدول (9) أن هناك علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.5) بين كل بعد من أبعاد الضغط النفسي والدرجة الكلية وبين أبعاد الصلابة النفسية أي أنه كلما زاد مستوى الضغط النفسي قل مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة وهذا يدل على أن مقومات الصلابة النفسية تسهم بشكل فعال في فهم الضغوط بمعناها الحقيقي وبالتالي زيادة القدرة على مقاومتها والتقليل من تفاعلها وتأثيرها على الأشخاص وهذا يتفق مع دراسة (جيرسون، 1998) ودراسة (مخيمر، 1997)

الاستنتاجات والتوصيات:

بناء برنامج إرشادي للتخفيف من الضغوط التي يعاني منها طلبة الجامعة.

عمل لقاءات دورية بين إدارة الجامعة والكليات من جهة وبين الطلبة لتحديد مصادر الضغوط والعمل على حل المشاكل المسببة لها وبالتالي الحد منها.

- القيام بأبحاث لدراسة الأسباب الكامنة وراء هذه الضغوط النفسية والتواصل مع المهتمين لتخفيف منها.
- القيام بعدة دراسات عن ألية زيادة الصلابة النفسية.
- تقليل الكوادر المدربة للعمل على تقديم المساعدة والدعم النفسي.

المراجع العربية:

1. البرعاوي، أنوار. *الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة و علاقتها ببعض المتغيرات* رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة: فلسطين (2001)، ص112.
2. جبريل، موسى أحمد. *تقديرات الأطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم و علاقتها بتقديرات ابائهم وأمهاتهم* ، دراسات (العلوم الانسانية) المجلد (122) والعدد (3). 1995،ص1467-1470.
3. الحجار، بشير ابراهيم. ونبيل كامل دخان. الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، *مجلة الجامعة الاسلامية* ، المجلد الرابع عشر العدد الثاني، 2005ص 373 – 398 .
4. داود، نسيمة و حمدي، نزيه. *العلاقة بين مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبة ومفهوم الذي لديهم* ، دراسات نفسية، عدد (24)، 1997،ص 253- 268.
5. محمد، يوسف، الضغط النفسي لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية، *مجلة مركز البحوث التربوية*، جامعة قطر، عدد (15)،1999،ص 195 – 224.
6. مخيمر، عماد. *مقياس الصلابة النفسية*، مكتبة الانجلو المصرية. 2002،ص98.

المراجع الانكليزية:

1. COLD. *Stress Management* , New York Library of congress Publication Data Brunner Mazel Inc, (1994), p55.
2. EBEL , ROBERT L . *Essentials of Educational measurement* ,2nd , ed., New jersy , Prentice - Hall 163, p123.
3. FREE MAN , FREAKS, *Theory and practice of psychological Testing*" Revised Edution , By Rinehart and Winston , Inc, (1960), p99.
4. GANELLEN , R.J. BLARNEY, *Hardiness and Social support as m oderators of the effects of life stress* , jounal of personality and social psychology , V.47 (1), (1984), P 156-163 .
5. GERSON , M *The relation ship between hardiness , coping skills and stress in gradnatc student's* UMI published Doctoral dissertation , adler school of professional psychology , .(1998), p233.
6. KARCHOR , CHRISTOPHER , *post tromatic stress disorder in children result of violence doctoral Research Paper* , Biola University, (1994) , p127.
7. PATEL. t*eachers Managing Stress and preventing burrant the professional health Solution* . edition . the falmer press London, (1991), p41.