أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية.

فتحية علي رمضان بن خير.

الملخص:-

هدفت هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة ومستوى الصلابة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بالجامعة الأسمرية الإسلامية بأقسامها العلمية الثلاثة (اللغة الإنجليزية –اللغة الفرنسية –التربية الخاصة)، وأيضا التعرف على مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى أفراد العينة، وكذلك التعرف على مستوى الصلابة النفسية لديهم ،والكشف على دلالات الفروق حسب متغير الجنس والخبرة، وقد تضمنت العينة (32)أستاذ وأستاذة، وأتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة سالبة قوية دالة معنويا بين أحداث الحياة الضاغطة والصلابة النفسية، كما كشفت الدراسة مستوى عال من أحداث الحياة الضاغطة، وكذلك وجود درجة عالية من الصلابة النفسية وخصوصا على بعد الالتزام، وكذلك وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الصلابة النفسية لصالح الذكور، وكذلك وجود درجة عالية من أحداث الحياة الضاغطة لصالح الإناث .

الكلمات المفتاحية :-

أحداث الحياة الضاغطة – الصلابة النفسية – أعضاء هيئة التدريس.

المقدمة :-

يتعرض الإنسان في الوقت الحاضر لمجموعة واسعة من الضغوط ،والكثير من المشكلات ،وبعضا من الظروف الحياتية التي تكون صعبة في بعض الأحيان التي تصادفه أثناء تفاعله مع البيئة المحيطة .

ولاشك إن كل تلك العوامل تهدد أمن الإنسان النفسي واستقراره الوجداني، وتشكل أحداث الحياة الضاغطة خطرا على صحته النفسية وتهدد توزان كيانه الاجتماعي، وما ينتج عن ذلك من آثار سلبية مثل عدم القدرة على التكيف ،وضعف مستوى الإنجاز والأداء .

حيث إن عصر الضغوط الذي نعيشه وما يكتنفه من تغيرات اجتماعية واقتصادية وتكنولوجية، بل وحتى التغيرات في النسق القيمي ، وما حدث به من تخلل بصورة سريعة ومتلاحقة كل ذلك يجعل الإنسان عرضة للإصابة ببعض الاعراض السيكوماتية .

حيث أشارت بعض الدراسات إلى خطورة استمرار تعرض الفرد للضغوط والذي يكون مصدرا للإصابة ببعض الامراض النفسية.

ونظرا لأهمية موضوع الضغوط فقد اهتمت البحوث في السنوات الأخيرة بدراستها بسبب تعدد مصادرها الخارجية (البيئية) والداخلية (الشخصية).

مجلة التربية الرياضية والعلوم الاخرى

ولم يعد التعرض للضغوط النفسية أو البيئية هو المتغير الرئيسي المؤثر في نشاط الفرد و ارتقائه، بل هناك متغيرات أخرى أكثر تأثيرا وهي أهداف الفرد وغاياته التي يسعى إلى تحقيقها، والتي تجعله يسلك بطريقة معينة في مواجهة هذه الضغوط ما بين المرونة والفعالية، وبين الجمود والسلبية والمرض .

ومن هذا المنطلق بدأ الباحثون يركزون على المتغيرات التي تقي الفرد من الآثار الضارة للمواقف الضاغطة وتدعم قدرته على مواجهة هذه الضغوط (نصر،1:2014) .

وحيث أن الصلابة النفسية إحدى المتغيرات الشخصية الإيجابية التي من شأنها مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر النفسي والجسمي الذي ينتج عن التعرض للضغوط .

وعلى هذا الأساس قام كلا من (كوبازا ومادي kobasa and may 1979)

بمجموعة من الدراسات التي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ بعض الأشخاص بصحتهم النفسية والجسمية عند تعرضهم للضغوط ،بينما يتعرض آخرون للمرض والإجهاد عند تعرضهم لنفس تلك الضغوط، واستطاعت (كوبازا)من خلال اعتمادها على نتائج مجموعة الدراسات التي أجرتها أعوام (1985،1983،1982،1979) التوصل إلى صياغة نظريتها التي استهدفت الكشف عن المتغيرات النفسية و الاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته النفسية والجسمية رغم تعرضه للمشقة , وذلك على عينات متباينة الأحجام والنوعيات من شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة والعليا ومن المحامين ورجال الأعمال بعد أن تم تطبيق الاختبارات عليهم كاختبار الصلابة النفسية ، وخلصت إلى أن التعرض لأحداث الحياة الضاغطة يعد أمر ضروريا بل انه حتمي لابد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي و الاجتماعي ، والنفسي ، والشخصية الصلبة هي تلك لها القدرة على احتمال الالآم والمشاق والصمود برغم الصعاب والتوافق والتعامل مع ضغوط الحياة وتطوير مجالات العمل .

وقد أشارت "كوبازا kobasa 1992 " "وسميث smith 1991 " "وسلامة1991 "

إلى إن تعرضنا للضغوط أمراً حتمياً لا مفر منه فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصُعوبات وأشكال الفشل والنكسات والظروف غير المواتية ،ونحن لا نستطيع تجنب الفشل أو الإحباط أو النقد .

ونحن لا نستطيع أن نتجنب او نهرب من متطلبات النمو الشخصي في أي مرحلة من مراحل العمر، ويلخص سميث بقوله " لا حياة بدون ضغوط " وحيث ما توجد الحياة توجد الضغوط (سلامة ،1991).

وتعد مهنة التدريس من أهم مهن الخدمة الإنسانية في المجتمع الحديث ، فضلا على إنها من المهن الضاغطة شأنها في ذلك شأن مهن الطب والتمريض والشرطة .

وفي هذا الإطار يذكر "ريس " انه في أواخر الثمانينات من القرن العشرين سجل معهد الضغط الأمريكي أن مهنة التدريس واحدة من المهن العشر الأكثر ضغطا ،وأن حوالي (40-50 %) من المعلمين الجدد يتركون مهنة التدريس خلال الخمس سنوات الأولى .

زيادة على الضغط النفسي فإن مهنة التدريس قد تسهم في التعثر في مهام الحياة، وانخفاض مستوى الدافعية للعمل والشعور بالتعب والإرهاق النفسي .

لذا فإن أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة يختلف من مجتمع إلى أخر ومن فرد إلى أخر نتيجة الاختلاف الكبير في العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية وربما طبيعة العمل الذي يمارسه الفرد عامة وظروف التدريس الجامعي خاصة قد تخلق نوعا خاصا من الضغوط النفسية .

ويذكر" fisher " أنه كلما قل عدد أعضاء هيئة التدريس زادت الأعباء الأكاديمية والإدارية والبحثية عليهم .

مجلة التربية الرياضية والعلوم الاخرى

وقد أسهم علم النفس الإيجابي بتحويل المسار وذلك بالاهتمام بالجوانب الإيجابية في الشخصية الإنسانية ، فتزايد التركيز على العوامل الداعمة للصحة النفسية والجسدية للإفراد كالتفاؤل والسعادة والتفكير الإيجابي والصلابة النفسية والمناعة النفسية .

ولقد صاغت "كوبازا kobasa 1979 "مصطلح الشخصية الصلبة لتصف به أولئك الذين ينجزون حتى بوجود الضغط ، ومع ذلك يحتفظون بصحتهم النفسية والجسدية .

مشكلة الدراسة :-

يعتبر الاستثمار في الموارد البشرية من أفضل أنواع الاستثمار، ذلك إن الإنسان هو المحرك الرئيس والعنصر المهم في التنمية المستدامة، ويأتي الاهتمام بالإنسان وما يعترض طريقه من مشكلات وأزمات من أهم أولويات القائمين على رسم وتنفيذ سياسة أي دولة تصبو إلى أن تحقق مكانة لها مرموقة بين سائر الأمم والدول.

ويعتبر المعلم هو الأساس الذي تقوم عليه العملية التعلمية، لذا وجب أن يكون على درجة عالية من الاتزان والاستقرار النفسي تعكس صحة نفسية وجسدية، يتمتع بشخصية متكاملة متزنة الأمر الذي يعكس مستوى مقبولا من الرضا عن الحياة التي يعيشها هذا المعلم .

وبصورة عامة فإن الأشخاص ذوي التعليم العالي لديهم توقعات عالية لحياتهم، ويتعرضون لضغوط أكثر من الأشخاص الأقل تعليما، حيث تكون الفجوة بين أهدافهم وتوقعاتهم أقل (عبد العزيز،2010: 96).

ويشكل الطموح المرتفع مصدرا أخر من مصادر الضغوط لذوي التعليم العالي، ومن هذا المنطلق تناولت الدراسة الحالية الأستاذ الجامعي الذي يمارس إضافة لمهمة التدريس بعض المهام الإدارية مما قد يعدد مصادر الضغوط لديه.

فقد توصل (يوسف جوادي 2006) إلى ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي، إضافة الى تعدد مصادر شعوره بتلك الضغوط: كالعلاقة مع الزملاء، والإدارة والطلبة والهيكل التنظيمي والظروف الفيزيقية لبيئة العمل، وهدفت دراسة (وفاء مسعود 2009) إلى التعرف على طبيعة مصادر ضغوط بيئة عمل أستاذ الجامعة وقد حصرتها في: علاقة الأستاذ بالطلبة وظروف العمل وعلاقة الأستاذ بالإدارة طبيعة العمل والعلاقة مع الزملاء .

أما دراسة (سليمة حفيظي 2013) فقد تناولت موضوع ازدواجية الدور لدى الأستاذ الجامعي الممارس لمهام إدارية ،فهل لازدواجية الدور انعكاساتها على الأداء الأكاديمي ، بصيغة أخرى هل تعكس هذه الازدواجية تأكيدا مرتفعا للذات بحيث تسمح إلى جانب الصلابة النفسية باستخدام أنجع الاستراتيجيات التكيفية تحقيقا للتوافق النفسي والتوازن الوظيفي للعضوية. (حنصالي ،2014:10-11)

لدا فانه يمكن صياغة مشكلة الدراسة بالتساؤل الرئيس الآتي :-

ما العلاقة الارتباطية بين أحداث الحياة الضاغطة والصلابة النفسية لدى اعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية ؟

ويتفرع من التساؤل الرئيس التساؤلات الأتية :-

1- ما مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة بكلية العلوم الإنسانية ؟
2- ما مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة بكلية العلوم الإنسانية ؟
3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة بكلية العلوم الإنسانية وفقا لمتغير الجنس (ذكور /إناث)؟

مجلة التربية الرياضية والعلوم الاخرى

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى احداث الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة بكلية العلوم الإنسانية وفقا لمتغير(الذكور / الإناث) ؟

5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على استبانة الصلابة لدى عينة الدراسة وفقا لمتغير (الخبرة)؟

6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على استبانة أحداث الحياة الضاغطة وفقاً لمتغير (الخبرة) ؟

أهداف الدراسة :-

تهدف الدراسة إلى ما يأتي :-

1- التعرف على العلاقة الارتباطية بين أحداث الحياة الضاغطة ومستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة بكلية العلوم الإنسانية .

2- التعرف على مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة بكلية العلوم الإنسانية .

3- التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة بكلية العلوم الإنسانية ؟

4- التعرف على دلالة الفروق مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة وفقا لمتغير الجنس (الذكور / الإناث).

5- الكشف على دلالة الفروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس (الذكور /الإناث) .

6- الكشف على دلالة الفروق على إستبانة الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة وفقا لمتغير (الخبرة) .

7- الكشف على دلالة الفروق على إستبانة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة وفقا لمتغير (الخبرة) .

أهمية الدراسة :-

1- أهمية الفئة التي تناولتها الدراسة وهم أعضاء هيئة التدريس وما يقع على كاهلهم من مسؤوليات مختلفة تجاه العملية التعلمية الجامعية .

2- مدى مساهمته في توفير قدرٍ مناسب من المعلومات التي من شأنها قد تفيد القائمين على رسم وتنفيذ السياسة التعليمية ، بالتعرف على حجم المشكلة ومدى خطورتها على مستقبل التعليم .

3- تسهم نتائج البحث في تقديم فهم نظري لطبيعة العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والصلابة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية .

حدود الدراسة :-

تتمثل حدود الدراسة في الآتي :-

1- الحدود الموضوعية / تناولت هذه الدراسة بحث العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة ومستوى الصلابة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية .

2- الحدود البشرية / تناولت هذه الدراسة أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بالجامعة الأسمرية الإسلامية .

3- الحدود المكانية / اقتصرت هذه الدراسة على كلية العلوم الإنسانية للبنات التابعة للجامعة الأسمرية الإسلامية .

4- الحدود الزمنية / اجريت هذه الدراسة خلال العام الجامعي (2019-2020).

مجلة التربية الرياضية والعلوم الاخرى

مصطلحات الدراسة :-

سيتم تناول المصطلحات التي وردت هذه الدراسة وهي :-

1- الأحداث الضاغطة

نقل عن سيلي 1975 بانها الاستجابة غير المحدد و الصادرة من الانسان لأي منبر أو طلب يوجه نحوه و المتمعن في هذا التعريف يلاحظ ان من ضمن الاستجابة الموجبة او السالبة كأن يرقى الفرد من وظيفته لأخرى مما يترتب عليه ضرورة تكيفه و استعداده ليكون على مستوى المسؤولية . (معزة محمد مصطفى 2015 - 54)

وتعرفها "معزة محمد مصطفى 2015"

يعرفها "عبد المعطي ،1992" بأنها عبارة عن أي مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية على درجة من الشدة والدوام يثقل القدرة التكيفية إلى حده الأقصى ، والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلي اختلال السلوك أو عدم التوافق . (عبد المعطي ،1992: 264-286)

ويعرفها " إبراهيم ،1998 "بأنها أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلي استجابة انفعالية حادة ومستمرة (إبراهيم ، 1998:19 11)

وتعرف الباحثة أحداث الحياة الضاغطة إجرائيا بأنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على مقياس أحداث الحياة الضاغطة المستخدم في البحث الحالي ،والمتمثلة في الضغوط الأسرية – الاجتماعية – الدراسية – الاقتصادية .

2- الصلابة النفسية

وتعرف " تنهيد قدار" الصلابة النفسية :هي قدرة الفرد على وضع استراتيجيات معينة في المواقف التي يتعرض فيها للضغوط النفسية ،والتي تساعده على حل المشكلات التي سببتها هذه الضغوط .

تعرفها " كوبازا - 1997" سمة رئيسية من سمات الشخصية تتمثل في اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئة المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة والشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية ويتعايش معها على نحو إيجابي . (القصبي ، 2014 -5)

ويعرفها "مخيمر 2002" بأنها قدرة الفرد على استخدام المساندة الاجتماعية كوقاية من آثار الأحداث الضاغطة وخاصة الإكتاب. (مخيمر ،2002-33)

وترى الباحثة في ضوء التعريفات السابقة بان الصلابة النفسية تعني قدرة الفرد امتلاكه درجة مقبولة من الضبط الداخلي والقدرة على السيطرة و الالتزام في مواجهة الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها في حياته اليومية أثناء تعامله بفعالية مع المحيطين بكل قوة وتحمل، والتي تسهم في حل المشكلات سببتها هذه الضغوط ، وتعرف الباحثة الصلابة النفسية في هذا البحث إجرائياً بأنها : الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المفحوص على مقياس الصلابة النفسية بأبعاده الثلاثة [الالتزام -التحدي-السيطرة].

3- أعضاء هيئة التدريس وتعرفهم الباحثة بأنهم الأساتذة والأستاذات المتحصلين على شهادات علمية عليا (ماجستير– دكتوراه) ممن يقومون بالمهام التدريسية والبحثية إضافة إلى قيام البعض منهم ببعض المهام الإدارية داخل الكلية .

مجلة التربية الرياضية والعلوم الاخرى

الدراسات السابقة :-

أولاً: الدراسات المحلية

1- دراسة فتحية القصبي(2014) بعنوان مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى عينة البحث وكذلك مستوى الضغوط الحياتية التي تتعرض تلك العينة ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي ،وتكونت عينة البحث من (127) طالبا وطالبة من طلبة السنوات الأولى والرابعة بجامعة الزاوية ،واستخدمت الباحثة مقياسا للضغوط النفسية من إعدادها با لإضافة إلى تبني مقياس الصلابة النفسية من إعداد تنهيد البيد قدار من البيئة العراقية ،وأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن أفراد العينة يظهرون مستوى عالي من الصلابة النفسية، وأن مستوى الصلابة النفسية متقارب جداُ وفقا لمتغير الجنس (ذكور/ إناث) في حين أن الطلبة يواجهون ضغوط دراسية وبمستوى يزيد عن الدرجة المتوسطة للمقياس .

ثانياً : الدراسات العربية

2- دراسة نبيل دخان / بشير الحجاز (2005) بعنوان الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لديهم، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة (541) طالبا وطالبة وهي تمثل (0/04) من مجتمع الدراسة، واستخدم الباحثان مقياسان الأول لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة، والثاني لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (62.05%)، وأن معدل الصلابة النفسية لديهم (77.33)، كما بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية عدا ضغوط بيئة الجامعة تعزى لمتغير الجنس ،كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية – عدا الدراسية وضغوط بيئة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح الذكور.

3-دراسة يسري جودة (2011) بعنوان أثر كل من الصلابة النفسية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة الجامعة

هدفت الدراسة معرفة دور كل من الصلابة النفسية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة (238) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة، واستخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية، ومقياس الاتجاه نحو العمل التطوعي من إعداده وكشفت نتائج الدراسة وجود ارتباط بين الصلابة النفسية والاتجاه نحو العمل التطوعي .

4- دراسة تنهيد عادل البيرقدار(2011) بعنوان الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية

هدفت الدراسة معرفة مستويات الضغط النفسي وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل وتكونت عينة الدراسة من (843) طالبا وطالبة من كلية التربية ،واستخدمت الباحثة مقياس الضغط النفسي ومقياس مدى الصلابة النفسية الذي أعدته الباحثة ،وأظهرت نتائج الدراسة

مجلة التربية الرياضية والعلوم الاخرى

معدلات منخفضة في معدل الصلابة النفسية لدى طلاب الكلية وأن مستوى الصلابة النفسية لدى الطلاب اعلى من الطالبات .

5- دراسة مريامة حنصالي 2014 بعنوان إدراة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية [الصلابة النفسية والتوكيدية] في ضوء الذكاء الانفعالي دراسة ميدانية على الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية

هدفت الدراسة إلى تفسير العلاقة بين الذكاء الوجداني بأبعاده وبين إدراة الضغوط النفسية وسمتي الشخصية المناعية والصلابة النفسية والتوكيدية وكذلك هدفت إلى تفسير العلاقة بين إدارة الضغوط النفسية بأبعادها وبين سمتي الشخصية المناعية ،وتكونت العينة من الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية بجامعة محمد خيضر ببسكرة للعام الجامعي (2012-2013) وبلغ عددهم (140)،واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوبي الإرتباط والمقارنة ،وأهم ما توصلت إليه الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من إدراة الضغوط والصلابة النفسية والتوكيدية ،وكذلك توصلت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الذكاء الانفعالي وإدرة الضغوط .

6- دراسة بيان صافي (2014) بعنوان معنى الحياة وعلافتها بالصلابة النفسية

هدف هذا البحث الكشف عن العلاقة الارتباطية بين معنى الحياة والصلابة النفسية لدى عينة من طلبة السنة الثالثة من جامعة دمشق، وبلغ حجم العينة (120)طالبا وطالبة ،كما حاول البحث معرفة الفروق لدى عينة البحث التي تعزى إلى متغيري الجنس والتخصص، وخلصت لوجود ارتباط إيجابي قوي بين معنى الحياة والصلابة النفسية، وكذلك انتهت لعدم وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى 0.05 في معنى الحياة والصلابة النفسية تبعا لمتغير الجنس ،وكذلك وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى 0.05 في معنى الحياة تبعا لمتغير التخصص لصالح طلبة الاقتصاد، وكذلك وجود فروق دالة إحصائيا في الصلابة النفسية تبعا لمتغير التخصص لصالح الفنون الجميلة .

7- دراسة روان عوض (2015) بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بالأحداث الضاغطة

وهدفت هذه الدراسة التعرف على العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية والأحداث الضاغطة ؛وكذلك هدفت الكشف عن مستوى كلا من الصلابة النفسية والأحداث الضاغطة لدى أفراد العينة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي المقارن، وتكونت العينة من (665) طالبا وطالبة بجامعة دمشق، وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين أبعاد الصلابة النفسية وأبعاد الأحداث الضاغطة ،وكذلك بينت الدراسة وجود علاقة سلبية بين الدرجة الكلية للصلابة النفسية والدرجة الكلية للأحداث الضاغطة عند مستوى (0.001) وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على أبعاد الصلابة النفسية تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث.

التعليق على الدراسات السابقة

نظرا لأن الدراسات السابقة تساعد الباحث على التعمق في مشكلة الدراسة ،وتفتح له افاقا واسعة لينطلق منها ،فقد تسنى للباحثة فرصة للاطلاع على بعض الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت الصلابة النفسية وتلك التي تناولت الأحداث الضاغطة خصوصا ،والضغوط عموما.

ويمكن التعليق على تلك الدراسات وفق الآتي :-

مجلة التربية الرياضية والعلوم الاخرى

- **من حيث الأهداف :** تنوعت الدراسات والبحوث السابقة من حيث الأهداف التي سعت إليها ،فقد هدفت بعضا منها معرفة العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية والأحداث الضاغطة كدراسة (فتحية القصبي 2014) ودراسة (تهيد قدار 2011) وكذلك دراسة (نبيل دخان /بشير الحجاز2000) ودراسة (روان عوض 2015)، وهناك دراسات تناولت الصلابة النفسية ،وبعض المتغيرات الأخرى كدراسة (جودة 2000) التي تناولت الصلابة النفسية وبعض المتغيرات الديموغرافية، وايضا دراسة (بيان صافي 2015) التي تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها بمعنى الحياة، ودراسة (مريامة حنصالي 2014) تناولت العلاقة بين إدراة الضغوط والصلابة النفسية في ضوء الذكاء الانفعالي.
- **اما من حيث المنهج :** فأغلب تلك الدراسات أستخدمت المنهج الوصفي بأنواعه .
- **اما من حيث العينات :** فقد أختلف حجم عينات الدراسات السابقة من دراسة لأخرى، وذلك يرجع لطبيعة كل دراسة وأهدافها وحدودها المكانية وكثافتها، فقد لاحظت الباحثة أن هناك تنوعا وتباينا في تلك الدراسات فمنها ما كان حجم العينة فيها كبيرا كدراسة (تهيد قدار 2011) بلغت (843) طالبا وطالبة ومنها ما كان حجم العينة صغير كدراسة (بيان صافي 2014)(120) طالبا وطالبة بالإضافة الى الدراسات الأخرى كان معظمها حجم العينة فيها متوسط .
- **اما من حيث الأدوات المستخدمة:** فقد استخدمت كل الدراسات السابقة الاستبانة أداة لجمع المعلومات، وبذلك اتفقت مع الدراسة الحالية في استخدام نفس الأداة في الدراسات والبحوث السابقة.
- **أما من حيث مكان أجرائها:** فقد اجري منها في البيئة المحلية الليبية كدراسة (فتحية القصبي 2014) وبعضها أجري في البيئة العراقية كدراستي (تهيد قدار 2011)و(بيان صافي 20014) وهناك من البيئة الفلسطينية كدراسة (نبيل دخان /إبراهيم الحجار 2000)وأيضا من البيئة السورية كدراسة (روان عوض 2015) ومن البيئة الجزائرية كدراسة(مريامة حنصالي 2013).
- **اما من حيث المفاهيم والمصطلحات المستخدمة :**فأن أغلب الدراسات تناولت مصطلح الصلابة النفسية ،هناك دراسات استخدمت مصطلح أحداث الحياة الضاغطة كدراسة (روان عوض 2015) ودراسات استخدمت مصطلح الضغوط النفسية كدراسة (فتحية القصبي 2014)ودراسة (تهيد قدار 2011) ودراسة (نبيل دخان / إبراهيم الحجار 2005) ودراسة (مريامة حنصالي 2013).
- **أما من حيث النتائج :**فقد توصلت بعض الدراسات ألى وجود علاقة إرتباطية بين الصلابة النفسية والأحداث الضاغطة كدراسة (فتحية القصبي 2014) (روان عوض 2015) كذلك أظهرت أغلب الدراسات مستوى عالاً من الصلابة النفسية لدى أفراد العينات كدراسة (فتحية القصبي 2014) ودراسة (دخان /الحجار 2005) ودراسة (بيان صافي 2014)،في حين أظهرت دراسة (تهيد قدار 2011) مستوى منخفض من الصلابة النفسية ،وكذلك كشفت نتائج بعض الدراسات وجود مستوى عالاً من الضغوط النفسية كدراسة (فتحية القصبي 2014)،ودراسة (نبيل دخان / إبراهيم الحجار 2005) ودراسة (روان عوض 2015).

منهج الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة:-

اتبعت الباحثة خطوات البحث الوصفي الذي يراد بها "الدراسة الوصفية ما يشمل جميع الدراسات التي تهتم بجمع وتلخيص الحقائق الحاضرة المرتبطة بطبيعة وبوضع جماعة من الناس أو عدداً من الأشياء، أو مجموعة من

مجلة التربية الرياضية والعلوم الاخرى

الظروف، أو فصيلة من الأحداث، أو نظاما فكريا، أو أي نوعاً آخر من الظواهر التي يمكن أن يرغب الشخص في دراستها.

مجتمع الدراسة وعينتها:-

تكون مجتمع الدراسة من أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بمدينة زليتن، للعام الدراسي (2019 م/ م2020) . والبالغ عددهم (32)أستاذ وأستاذة، بواقع (13) أستاذ و(19) أستاذة، تم اختيارهم عشوائياً من قسم التربية الخاصة، وقسم اللغة الإنجليزية، وقسم اللغة الفرنسية، وذلك للتعرف على الأحداث الضاغطة وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية – للبنات بمدينة زليتن .

أدوات الدراسة:-

أولاً: مقياس أحداث الحياة الضاغطة.

فقد تبنت الباحثة مقياس (معزة محمد مصطفى 2015) لقياس الأحداث الضاغطة ، وتم عرض الاستبانة على عدد من المحكمين والخبراء في علم النفس و الصحة النفسية للاستفادة من آرائهم.

أما بانسبة للأدوات التي تمت الاستعانه بها في الدراسة، فقد اعتمدت الباحثة على الاستبانة أداة رئيسية في جمع المعلومات اللازمة عن موضوع الدراسة، وقد قسمت الاستبانة علي سبعة محاور رئيسية وهما:

1-المحور الأول : ضواغط مقلقات العبء المهني وعدد فقراته (6)فقرات.
2-المحور الثاني : نقص الدافعية وعدد فقراته (7) فقرات.
3المحور الثالث: الضيق المهني أو الضيق بالمهنة" وعدد فقراته (8) فقرات.
4-المحور الرابع : صعوبة إدارة الوقت وعدد فقراته (5) فقرات.
5-المحور الخامس: المظاهر السلوكية للضغوط" وعدد فقراته (6) فقرات.
6-المحور السادس: الضغوط النفسية لأعضاء هيئة التدريس وعدد فقراته (7) فقرات.
7-المحور السابع: المظاهر الفسيولوجية" وعدد فقراته (10) فقرات.

وبذلك تضمنت هذه الاستبانة (49) فقرة، وكانت اختبارات إجابة الفقرات الاستبانة محددة، أي إن لكل عبارة ثلاث إجابات، بحيث يتم تصحيح الفقرات الإ يجابية ونظراً لاختلاف الفئة المستهدفة للمقياس المعتمد مع الفئة للدراسة الحالي لذا تم التأكيد من صدق المقياس وثباته.

- **صدق القياس:** تم حساب صدق المقياس بعدة طرق تتمثل في :-

أ) الصدق .الظاهري (المحكمون): -

إذ عرض المقياس على مجموعة من أساتذة علم النفس بكلية العلوم الإنسانية للبنات، بالجامعة الأسمرية الإسلامية ، وقد بلغ عددهم احدى عشر أستاذاً، وقد اتفقوا على صلاحية معظم عبارات المقياس، و80%. لم يحذفوا أي عبارة من عبارات الاستبانة.

ب) ثبات المقياس:-

تم حساب ثبات المقياس بأكثر من طريقة؛ وذلك لأن كل طريقة من هذه الطرق تحقق هدفاً سيكومترياً يختلف عن باقي الطرق، واستخدام أكثر من طريقة لحساب الثبات جاء بهدف تحقيق التكامل وإعطاء معنى أكثر للثبات، وهو ما سوف نشير إليه فيما يأتي:

مجلة التربية الرياضية والعلوم الاخرى

1) ثبات الاتساق الداخلي: للتحقق من هذا النوع من الثبات عولجت استجابات أفراد العينة على مقياس الأحداث الضاغطة باستخدام معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع عبارات كل محور تنتمي له؛ وذلك للوقوف على الترابط بين عبارات المقياس ومحاوره، والجدول (01) يوضح ذلك .

يتضح من الجدول السابق ارتفاع قيمة (ر) مما يشير إلى أن المقياس ترابط مفرداته مع المحاور.

وقد تم أيضاً حساب ثبات الاتساق الداخلي بين كل محور من محاور المقياس كله.

جدول (2، 0): قيمة (ر) بين كل محور من محاور مقياس الأحداث الضاغطة والمقياس كله تنتمي له

المحور	محاور المقياس	عدد الفقرات	قيمة (ر)
الأول	ضواغط مقلقات العب المهني	6	**0.695
الثاني	نقص الدافعية ش	7	**0.699
الثالث	الضيق المهني	8	**0.676
الرابع	صعوبة إدارة الوقت	5	**0.666
الخامس	المظاهر السلوكية للضغوط	6	**0.766
السادس	الضغوط النفسية	7	**0.690
السابع	المظاهر الفسيولوجية	10	**0.792
الدرجة الكلية		49	**0.712

والنظر إلى قيم معاملات الثبات الواردة في الجدول (2،0) يتضح أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع في جميع المحاور، مما يدل على صلاحية المقياس.

2) ثبات التجزئة النصفية :-

3) ثبات معامل ألفاكرونباخ:-

تم حساب الثبات أيضاً باستخدام التجزئة النصفية، ومعامل ألفاكرونباخ، وقد أشارت النتائج إلى:

جدول (3 ،0) معامل الثبات لمقياس الأحداث الضاغطة بطريقتي التجزئة النصفية

طريقة حساب الثبات للضغوط النفسية (المحاور)	عدد الفقرات	ألفاكرونباخ	التجزئة النصفية
ضواغط مقلقات العب المهني	6	0.779	0.778
نقص الدافعية	7	0.773	0.798
الضيق المهني	8	0..737	0.781
صعوبة إدارة الوقت	5	0.818	0.835
المظاهر السلوكية للضغوط	6	0.730	0.738
الضغوط النفسية	7	0.793	0.811
المظاهر الفسيولوجية	10	0.767	0.755
الدرجة الكلية	49	0.789	0.828

وبالنظر إلى قيم معاملات الثبات الواردة في الجدول (3،0) يتضح أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع في المحاور، مما يدل على صلاحية المقياس.

ثانيا: مقياس الصلابة النفسية:-

فقد استخدمت الباحثة مقياس (تهيد البير قدار 2011) كأداة رئيسية في جمع المعلومات اللازمة عن موضوع الدراسة، وتم عرض الاستبانة على عددا من الأساتذة المختصين في العلوم النفسية والتربوية لمعرفة مدى ملاءمتها لموضوع الدراسة ، وقد قسمت الاستبانة علي ثلاثة محاور رئيسية وهما:

1- لمحور الأول : الالتزام وعدد فقراته (16) فقرة.

2- المحور الثاني : التحكم وعدد فقراته (16) فقرة.

3- لمحور الثالث: التحدي وعدد فقراته (15) فقرة.

وبذلك تضمنت هذه الاستبانة (47) فقرة، وكانت اختبارات إجابة فقرات الاستبانة محددة، أي إن لكل عبارة ثلاث إجابات، بحيث يتم تصحيح الفقرات الايجابية والسلبية ونظراً لاختلاف الفئة المستهدفة للمقياس المعتمد مع الفئة للدراسة الحالي لذا تم التأكيد من صدق المقياس وثباته وعلى النحو

جدول رقم(4،0)

محاور المقاييس وارقام العبارات الايجابية والسلبية

ت	المحاور	عدد العبارات	أرقام العبارات الايجابية	أرقام العبارات السلبية
1	الالتزام	16	43-40-34-31-22-19-13—10-4-1	46-37-28-25-16-7-16
2	التحكم	16	44-41-29-26-23-20-17-14-8-5-2	47-38-35-32-11
3	التحدي	15	45-39-33-30-27-24-18-15-12-9-6-3	42-36-21

وللتذكير فإن درجة محاور المقياس هي مجموع درجات كل محور على حدة ولأتجمع درجات محاور معاً، إذ ليس للمقياس درجة كلية ، والدرجة العالية على كل مجور تشير إلى الاتجاهات الايجابية والعالية نحو هذا المحور، والدرجة المنخفضة على كل محور تشير إلى الاتجاهات السلبية نحو هذا المحور .

أ- صدق القياس: تم حساب صدق المقياس بعدة طرق تتمثل في :-

ت) الصدق الظاهري (المحكمون): إذ عرض المقياس على مجموعة من أساتذة علم النفس بكلية العلوم الإنسانية – للبنات بالجامعة الإسلامية بمدينة زليتن و ، وقد بلغ عددهم احدى عشر أستاذاً، وقد اتفقوا على صلاحية معظم عبارات المقياس، و85%. لم يحذفوا أي عبارة من عبارات الاستبانة.

ث) ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بأكثر من طريقة؛ وذلك لأن كل طريقة من هذه الطرق تحقق هدفاً سيكومترياً يختلف عن باقي الطرق، واستخدام أكثر من طريقة لحساب الثبات جاء بهدف تحقيق التكامل وإعطاء معنى أكثر للثبات، وهو ما سوف نشير إليه فيما يأتي:

1)ثبات الاتساق الداخلي: للتحقق من هذا النوع من الثبات عولجت استجابات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية باستخدام معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع عبارات كل محور تنتمي له؛ وذلك للوقوف على الترابط بين عبارات المقياس ومحاوره، والجدول (5 ، 0) يوضح ذلك.

يتضح من الجدول السابق ارتفاع قيمة (ر) مما يشير إلى أن المقياس تترابط مفرداته مع المحاور.

وقد تم أيضاً حساب ثبات الاتساق الداخلي بين كل محور من محاور المقياس كله.

مجلة التربية الرياضية والعلوم الاخرى