



جامعة الجيلاي بونعامة خميس مليانة  
كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية  
قسم علم النفس وعلوم التربية



العنوان :

## الصلابة النفسية وعلاقتها بخفض الضغط لدى تلاميذ البكالوريا

دراسة ميدانية بثانوية غالمي عبد القادر

-ولاية عين الدفلى-

مذكرة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على شهادة ماستر علوم التربية

تخصص : إرشاد و توجيه

إشراف الأستاذة:

- عابد نعيمة

من إعداد الطالبة :

- كلكالي شهرزاد

### أعضاء لجنة المناقشة

عضو مناقش	د.لحول فايزة
رئيسة	د. فوطية فتيحة
مشرفا و مقرا	د.عابد نعيمة

السنة الجامعية: 2023/2022

## شكر و تقدير

الحمد لله القائل في كتابه " لئن شكرتم لازيدنكم " واصلي و اسلم على خاتم الأنبياء و المرسلين القائل " من لا يشكر الناس لا يشكر الله " و على اله و صحبه أجمعين .... و بعد

لا يسعني بعد شكر الله و حمده إلا أن نتقدم بالشكر و العرفان لكل من ساعدنا على إتمام هذه الدراسة بجهده أو بوقته أو بالدعاء .

و اخص بالشكر و التقدير و الامتنان الدكتورة عابد نعيمة , المشرفة على هذه المذكرة و التي منحني الرعاية الصادقة و التوجيه الخاص منذ اللحظة الأولى من كتابة هذه المذكرة فاسأل الله أن يجزيها خير جزاء و أن يكتب كل ما قدمته لي في ميزان حسناتها .

كما أتقدم بخالص الشكر و التقدير للدكتورة لعزالي و الدكتورة قروي على ما قدمته لي يد العون و المساعدة و التي لم تبخل علينا بمعوماتها و توجيهاتها خاصة في الجانب التطبيقي .

كما أتقدم بالشكر الوافر لأساتذتنا الأفاضل أعضاء هيئة تدريس قسم علم النفس و علوم التربية على ما بذلوه من جهد في توصيل رسالتهم العلمية , نسأل الله أن يكتبه في موازينهم .

# الإهداء

اهدي تخرجي إلى النور الذي أنار دربي و السراج الذي لا ينطفئ نوره أبدا و الذي بذل جهد السنين من اجل  
أن اعتلي سلالم النجاح والدي العزيز

إلى ملاكي الغالية...إلى معنى الحب و التفاني...إلى من كان دعائها سر نجاحي ... إلى من كانت لي سنداً في الحياة  
إلى أغلى الحبايب أمي الغالية

إلى أحب الناس إلى قلبي إخوتي , نسرين ,شهيناز, بن يوسف , لهادي ,عبد اللطيف, صوفي و الصغير إسلام  
إلى من شجعني على إكمال هذه المذكرة أستاذتي الفاضلة عابد نعيمة و إلى جميع الأساتذة الذين كانوا عوناً  
لي طول مساري الجامعي و الدراسي ككل

إلى أبناء إخوتي الغاليين, ينيس , لؤي , أنيا و الياس

إلى كل من قدم لي يد العون و المساعدة في تقديم التسهيلات لإتمام هذا العمل المتواضع

شهرزاد كلكالي

### ملخص باللغة العربية :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية و الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا على ضوء متغير الجنس و التخصص.

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي ، بحيث تم الاعتماد على مقياس مقياسين هما: الأول لقياس مستوى الصلابة النفسية ل "بوخالفة سليمة " (2014/2015) و الثاني لقياس الضغط النفسي ل " شرقي محمد فاروق و علاق عبد الوهاب " (2019/2020) .

بعد التأكد من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة تم تطبيقها على عينة تتكون من (100) تلميذ (ة) من السنة الثالثة ثانوي , بثانوية غالي عبد القادر بولاية عين الدفلى ، وتم التحقق من فرضيات الدراسة باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

- لا توجد علاقة بين الصلابة النفسية و الضغط النفسي لدى عينة الدراسة.
- لا توجد فروق في الصلابة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ البكالوريا.
- توجد فروق في الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص .
- لا توجد فروق في الضغط النفسي حسب متغير التخصص لدي تلاميذ البكالوريا.

**الكلمات المفتاحية:** الصلابة النفسية , الضغط النفسي , تلاميذ البكالوريا

## ملخص بالأجنبية :

This study aimed to identify the relationship between psychological hardness and stress among baccalaureate students variable light of gender and specialization .

To achieve the objectives of the study , the researcher used the descriptive correlation approach , so that two scales were relied upon , the first to measure the level of psychological hardness of « boukhalfa salima » (2014/2015) and the second to measure stress psychology by « sharqi mohamed farouk and alak abdel wahab » (2019/2020) .

After confirming the psychometric characterice of the study tool, it was applied to a sample consisting of (100) students from the third year of secondary school , at ralmi abdel kader high school in the state of ain defla and the study hypotheses were verified using the program statistical packages for the social sciences (spss) .

the results of study showed the dollowing :

- There is no relationship between psychological hardness and stress among the study sample.
- There are non differences in psychological hardness among baccalaureate students due to the gender variable.
- There are non differences in psychological pressure due to the gender variable among baccalaureate students.
- There are differences in psychological hardness of the study sample due to the variable of specialization .
- There are non differences in psychological stress according to the variable of specialization among baccalaureate students .

**Keywords** : psychologicalhardness ,psychological pressure. baccalaureate students

الصفحة	فهرس المحتويات
	شكر و تقدير
	إهداء
	ملخص الدراسة باللغة العربية
	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
	فهرس المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	قائمة الملاحق
أ	مقدمة
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>	
04	1/ إشكالية الدراسة
05	2/ فرضيات الدراسة
06	3/ أهداف الدراسة
06	4/ أهمية الدراسة
06	5/ مفاهيم الإجرائية للدراسة
06	6/ حدود الدراسة
06	7/ الدراسات السابقة
08	8/ التعقيب على الدراسات السابقة
<b>الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة</b>	
<b>المتغير الأول : الصلابة النفسية</b>	
11	تمهيد
12	1/ تعريف الصلابة النفسية
13	2/ أبعاد الصلابة النفسية
14	3/ أهمية الصلابة النفسية
15	4/ خصائص الصلابة النفسية
17	5/ النظريات المفسرة للصلابة النفسية
19	الخلاصة
<b>المتغير الثاني : الضغط النفسي</b>	
20	تمهيد
21	1/ تعريف الضغط النفسي
22	2/ أنواع الضغط النفسي
23	3/ أعراض الضغط النفسي
23	4/ تأثير الضغوطات النفسية

27	5/ النظريات المفسرة للضغط النفسي
31	خلاصة
<b>الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها</b>	
33	تمهيد
34	1/منهج الدراسة
34	2/الدراسة الاستطلاعية
34	3/مجتمع وعينة الدراسة
35	4/خصائص العينة
36	5/أدوات الدراسة(وخصائصها السيكمترية)
40	6/إجراءات الدراسة
40	7/الأساليب الإحصائية المستخدمة في ال دراسة
41	خلاصة
<b>الفصل الرابع: عرض و مناقشة نتائج الدراسة</b>	
43	تمهيد
44	أولاً: عرض نتائج الدراسة
44	1/عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة
44	2/عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
45	3/عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية
45	4/عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
46	5/عرض وتحليل الفرضية الرابعة
47	ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة
47	1/مناقشة نتائج الفرضية العامة
48	2/مناقشة نتائج الفرضية الأولى
49	3/مناقشة نتائج الفرضية الثانية
50	4/مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
51	5/مناقشة نتائج الفرضية الرابعة
52	خلاصة
53	اقتراحات و توصيات
54	خاتمة
قائمة المراجع	
قائمة الملاحق	

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
26	تأثير الضغوط النفسية	01
34	توزيع مجتمع الدراسة	02
35	توزيع عينة الدراسة	03
35	توزيع التلاميذ حسب متغير الجنس	04
36	توزيع التلاميذ حسب متغير الشعبة	05
38	معامل الارتباط بارسون لإبعاد مقياس الصلابة النفسية فيما بينها	06
39	ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة معامل الفا لكرونباخ	07
39	معامل الارتباط بارسون لإبعاد مقياس الضغط النفسي فيما بينها	08
40	ثبات مقياس الضغط النفسي بطريقة معامل الفا لكرونباخ	09
44	العلاقة بين الصلابة النفسية و الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا	10
44	الفروق في الصلابة النفسية حسب متغير الجنس لدى تلاميذ البكالوريا	11
45	الفروق في الضغط النفسي حسب متغير الجنس لدى تلاميذ البكالوريا	12
45	الفروق في الصلابة النفسية حسب متغير التخصص لدى تلاميذ البكالوريا	13
46	الفروق في الضغط النفسي حسب متغير التخصص لدى تلاميذ البكالوريا	14

### قائمة الأشكال والأشكال البيانية

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الجدول
29	تخطيط عام لنظرية سيبي	01
35	توزيع العينة حسب متغير الجنس	02
36	توزيع العينة حسب متغير الشعبة	03



# مقدمة

## مقدمة:

يجتاز التلميذ عند نهاية التعليم الثانوي مجموعة من الامتحانات و تسمى بالبكالوريا و هي التي تحدد مصيره التعليمي و المهني فالنجاح فيه يعني إمكانية دخوله للتعليم الجامعي أما الرسوب فهذا يعني توجيهه للتكوين المهني، و التحضير للحصول على شهادة البكالوريا يحتاج بذل الكثير من الجهد و العمل مما يجعله يتعرض لمواقف عديدة تولد له ضغوط نفسية خوفا من الفشل وهذا ما يؤثر على نتائج دراسته .

عندما يتعرض الإنسان لضغوط حياتية حادة أو مهددة تجعله مشغولا فتؤثر على العديد من الوظائف المعرفية فيحدث له نقص في الكفاءة المعرفية و كثرة الوقوع في الأخطاء , و من بين التأثيرات المعرفية الناتجة عن الضغوط زيادة في معدل الأخطاء و تدهور الذاكرة القصيرة و طويلة المدى سيتناقص مدى الذاكرة. (عبد المعطي. 2008.ص85)

و مما لا شك فيه أن التلاميذ يختلفون في استجاباتهم للضغط النفسي و ذلك لوجود الفروق الفردية لديهم , فمنهم من يخاف و يقلق من عدم تحصيل نقاط جيدة و يفقد الثقة بنفسه , و آخرون منهم من يواجه تلك الضغوطات و المخاوف و يتجاوزها و هذا ما يطلق عليه الصلابة النفسية و هو احد مكونات الشخصية الايجابية بحيث أنها تزرع لدى الفرد روح التحدي و المقاومة و تقوي من عزيمته ليحقق مبتغاه و هذا ما يحتاجه تلاميذ البكالوريا فالصلابة النفسية قد تجعل الموقف الضاغط , موقف اقل ضغطا .

وتؤكد (Kopasaكوبازا) أن الصلابة النفسية مفيدة لمقاومة الضغوط و الإنهاك النفسي ، حيث أنها تعدل من إدراك الفرد للأحداث و تجعلها أقل أثرا ، فتكسب الفرد قدرا من المرونة ولهذا فالصلابة النفسية تزيد من قدرات الفرد لمواجهة الضغوط المختلفة و كذلك الوقاية من الإنهاك النفسي.(kobasa. 1982.p5).

وأوضحت دراسة (شيردوقولي Shird et qawli) حول الانجاز الدراسي كانت للصلابة النفسية أثر في زيادة الأداء الأكاديمي كانت لمكونات الصلابة النفسية كل على حد علاقة بالنجاح الأكاديمي (sheard. 2007.p588)

و على ضوء كل هذا ارتأينا طرح هذه الدراسة بين أيديكم و حاولنا فيها معرفة علاقة الصلابة النفسية بخفض الضغط لدى تلاميذ البكالوريا حيث تتكون الدراسة من جانبين إحداهما نظري والأخر ميداني وقد اشتملت على خمسة فصول:

## الجانب النظري وفصوله كالتالي:

**الفصل الأول:**تناولت فيه الباحثة الإطار العام للدراسة وذلك من خلال التطرق إلى إشكالية الدراسة ، وتحديد تساؤلاتها ، فرضيتها ، أهمية الدراسة ، وأهدافها ، تحديد المفاهيم الإجرائية ، و حدود الدراسة و وأخيرا عرض الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة.

**الفصل الثاني:** تناولت فيه الباحثة الصلابة النفسية من خلال التطرق إلى تعريفها , تبيان أبعادها ، أهميتها، خصائصها ، و أخيرا النظريات المفسرة للصلابة النفسية .

**الفصل الثالث:** تناولت فيه الضغط النفسي وذلك من خلال التطرق إلى تعريفه ، أنواعه ، أغراضه , تأثيره ، وأخيرا النظريات المفسرة للضغط النفسي .

## الجانب الميداني : احتوى على فصلين هما:

**الفصل الرابع:** خصص لمنهجية الدراسة و إجراءاتها وقد احتوى على : منهج الدراسة , مجتمع و عينة الدراسة , خصائص العينة , أدوات الدراسة (و خصائصها السيكموترية ) , إجراءات الدراسة , و أخيرا الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة .

**الفصل الخامس:** خصص لنتائج الدراسة و مناقشتها : أولا : عرض نتائج الدراسة حسب تساؤلاتها , و ثانيا : مناقشة النتائج حسب فرضيات الدراسة , و أخيرا قائمة المراجع و الملاحق .

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1/ إشكالية الدراسة.
- 2/ فرضيات الدراسة.
- 3/ أهداف الدراسة.
- 4/ أهمية الدراسة .
- 5/ المفاهيم الإجرائية للدراسة .
- 6/ حدود الدراسة.
- 7/ الدراسات السابقة .
- 8/ التعقيب على الدراسات السابقة.

## 1/ إشكالية الدراسة:

يمر التعليم في الجزائر على أربعة مراحل يجتازها التلميذ في حياته التعليمية , ومن بين تلك المراحل , مرحلة الثانوية وهي مرحلة متميزة بحيث أنها تترى طلابها للدراسة في الجامعات و المعاهد العليا و ذلك عبر اجتياز امتحان شهادة البكالوريا , و الذي يعتبر من أهم الامتحانات التي يجتازها التلميذ منذ بداية تدمرسه , كما انه يعتبر من امتحان مصيري و بوابة الدخول إلى التعليم العالي و تحديد مصيره المستقبلي و هذا يعبر عن أهمية البكالوريا بالنسبة له , و مما لاشك فيه أن الطالب في هذه المرحلة يكون محاط بالضغوطات و الخوف و القلق و حتى فقدان الثقة بالنفس , هذا و بالإضافة إلى قلق و ضغط الوالدين عليه مما يجعله غير متزن نفسيا و غير قادر على التركيز و هذا ما يؤثر سلبا على مستواه و نتائجه الدراسية .

فامتحان شهادة البكالوريا يولد لدى التلميذ ضغط نفسي كبير كذلك يظهر حجم شهادة البكالوريا في الإعداد الرسمي لها من الجهات المعنية حيث نجد إن التنظيمات الرسمية المتعلقة بتنظيم امتحان البكالوريا تضيف عليه سعى تجعله مختلفا عن باقي الامتحانات مما يعسره في أعين التلاميذ و يصبح كمصدر ضاغط إذ يواجه تلميذ السنة الثالثة الثانوي مواقف تعليمية معينة تتطلب منه المزيد من المجهود و تحمل مسؤوليات دراسية و لا شك بان المقبل على امتحان مصيري مثل البكالوريا و لأول مرة قد يتولد لديه ضغط نفسي يؤثر في سلوكه الدراسي لا سيما و إن هذا يتوقف مع مرحلة عمرية خاصة في حياة الأفراد ألا و هي مرحلة المراهقة التي تتسم بالكثير من التغيرات العقلية و الجسمية و كذا النفسية و الاجتماعية و الانفعالية الهامة و التي من خلالها يبنى شخصيته و يرسم طموحاته المستقبلية و يري نفسه لحياة جديدة حيث تعتبر حياة المراهق النفسية جد معقدة و ذلك لاحتوائها على عدة متغيرات في النمو و عوامل كثير ما يصاحبها القلق و الحيرة و الضغوطات النفسية المختلفة التي مهما كان مصدرها يشكل خطرا على الصحة النفسية و التوازن الانفعالي للشخص وبالتالي ينتج عنها آثار مختلفة لاسيما على المراهق المتمدرس حيث يجب معرفة الأسباب الجوهرية و مصادر هذه الضغوط لأنها تلعب دورا كبيرا في النجاح و التفوق بالنسبة للمتمدرسين و في هذا الإطار تشير دراسة كياش و بولي و بارسون أن الأسباب العميقة للضغط النفسي اتجاه الامتحان تكمن خصوصا في الإحساس بالخوف و بذلك تدور في ذهن الطالب أفكار الفشل و يعتره به الرعب و يخاف من الرسوب و بالتالي تصبح نفسيته مضطربة و يخبل إليه انه غير مستعد فتدور أحواله و لا يقوى على العمل إلا انه في الحالات العادية قد يؤثر ذلك على الأداء . (العيوي 1998.ص.315)

أن تعرض التلاميذ و مواجهتهم للضغوطات الدراسية و النفسية تؤثر على حياتهم و أوضاعهم بحيث أن بعض منهم يستطع التغلب عليها و تخطيها أي أنهم يتمتعون بالصلابة النفسية في حين أن البعض الآخر يتعذر عليهم ذلك . و حسب "هانتون hanton" فان الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستخدم التقييم و استراتيجيات المواجهة الفعلية و هذا يشير أن لدى ذلك الفرد مستوى عالي من الثقة بالنفس و هكذا فان الفرد يقدر الموقف الضاغط بأنه اقل تهديدا ثم يعيد بناءه إلى شيء أكثر ايجابية . (العبدلي, 2012, ص. 9)

و الصلابة النفسية هي عملية التكيف السليم و الجيد أوقات الشدة و الضغوط و الصدمات مع بقاء الأمل و الثقة بالنفس و القدرة على التحكم في المشاعر و القدرة على حل المشكلات و هذا ما توصلت إليه (دراسة نبيل دخات 2006) و التي استهدفت التعرف على مستوى الضغوط النفسية و مصادرها و علاقتها بمستوى الصلابة النفسية التي يتعرض لها التلاميذ. (النشاي, 2006, ص. 13)

و مفهوم الصلابة النفسية دور مهم و فعال في منع حدوث التأثيرات السلبية المتوقعة في حياة الفرد , فضعف تحقيق الصلابة النفسية لدى الفرد يجعله أكثر عرضة للانفعالات السلبية وأكثر استجابة للمواقف غير السارة و عدم القدرة على التفاعل مع الآخرين و تحمل المسؤولية , إلا من خلال المساعدة , إضافة إلى تعرضه للإصابة بالأمراض النفسية و الجسمية و صعوبة التوافق مع العامل الخارجي , وهذا ما يجعله يواجه صعوبات كثيرة في حياته .

و تعطينا الصلابة النفسية مؤشرا من مؤشرات الصحة النفسية و الجسمية و تحدد مستوى قابلية الفرد على التوافق مع المتغيرات البيئية المختلفة , ولما كانت الصحة النفسية معيارا يدل على نضج الشخصية و تكاملها , فالشخص الناضج هو الذي يتمكن من السيطرة على انفعالاته و الاحتفاظ برياسة جأشه عند مواجهة المشكلات .

و يحتاج التلميذ في التعليم الثانوي إلى إثبات ذاته من خلال تحصيله الدراسي و تكوينه لعلاقات طيبة مع المحيطين به , لذا فهو بحاجة إلى صلابة نفسية تجعله يصمد أمام العقبات التي تواجهه .

و بما أننا في عصر كثرت فيه الصعاب و الأزمات النفسية و أصبحت الضغوط النفسية السمات البارزة في المجتمعات المعاصرة و التي لها الأثر البالغ على صحة الأفراد و توافقهم النفسي و الاجتماعي و لهاذا وجب عليهم الالتزام و التحكم وصولا إلى تحقيق الصلابة النفسية التي تحميهم من الفشل و تقودهم لتحدي و حل المشكلات و النجاح و تكيفهم مع الحدث الضاغط فان الصلابة النفسية تجعل الفرد مرنا متفانلا قادرا على تجاوز مشاكله و ضغوطه و تعمل على حمايته من الأمراض الجسدية و النفسية .

و في هذا الصدد تبلورت دراستنا في البحث عن العلاقة بين الصلابة النفسية و الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا و عليه يتلخص مشكلة الدراسة في التساؤل التالي :

هل هناك علاقة بين الصلابة النفسية و الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا ؟

### التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية حسب الجنس لدى تلاميذ البكالوريا ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي حسب الجنس لدى تلاميذ البكالوريا ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية حسب التخصص لدى تلاميذ البكالوريا ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي حسب التخصص لدى تلاميذ البكالوريا ؟

### الفرضية العامة :

توجد علاقة بين الصلابة النفسية و الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا

### الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية حسب الجنس لدى تلاميذ البكالوريا
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي حسب الجنس لدى تلاميذ البكالوريا
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية حسب التخصص لدى تلاميذ البكالوريا
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي حسب التخصص لدى تلاميذ البكالوريا

### أهمية الدراسة :

المساهمة في توسيع مجال المعرفة حول مفهوم الصلابة النفسية و مفهوم الضغط النفسي .

التعرف على العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية و الضغط النفسي .

التعرف على أعراض الضغط النفسي و تأثيره على تلاميذ البكالوريا .

تكمين أهميتها في البحث العلمي للاستفادة من نتائج الدراسة و استخدامها لدراسات سابقة أخرى.

فتح المجال لدراسة الصلابة النفسية و الضغوط عند عينات أخرى .

#### أهداف الدراسة :

معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية و الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا .

الكشف عن فروق في الصلابة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تبعاً لمتغير الجنس .

الكشف عن فروق في الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا تبعاً لمتغير الجنس .

الكشف عن الفروق في الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا تبعاً لمتغير التخصص

الكشف عن الفروق في الصلابة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تبعاً لمتغير التخصص.

#### التعاريف الإجرائية :

**الصلابة النفسية :** امتلاك الفرد لمجموعة سمات تساعده على مواجهة مصادر الضغوط منها القدرة على الالتزام و

القدرة على التحكم و القدرة على التحدي في الأمور الحياتية و تعرف كذلك الصلابة النفسية إجرائياً أنها الدرجة التي

يتحصل عليها أفراد العينة في هذه الدراسة من خلال مقياس الصلابة النفسية .

**الضغط النفسي :** حالة من التوتر النفسي و الجسدي , تعتري الفرد عندما يتعرض لمواقف عندما يتعرض لمواقف و

أحداث تستلزم منه مطالب تكيفيه تفوق إمكانياته وفي هذا البحث هو حصول التلميذ المعيد في البكالوريا على نسبة معينة

في المقياس المطبق .

**تلاميذ البكالوريا :** هم التلاميذ ينتمون إلى قطاع التربية و التعليم يدرسون بالثانوية و مترشحون لامتحان شهادة

البكالوريا .

#### حدود الدراسة :

**الحدود المكانية :** تمت دراستنا في ثانوية غالمي عبد القادر بولاية عين الدفلى يوم 9 جانفي 2023.

**الحدود الزمانية :** تمت هذه الدراسة بتاريخ 9 جانفي 2023.

**الحدود البشرية :** تمثلت عينة الدراسة في 100 تلميذ من السنة الثالثة ثانوي .

#### الدراسات السابقة :

##### دراسات محلية :

**الصلابة النفسية :** دراسة "مرياح احمد تقي الدين mirbahahmedtaqial-din" و "بلال نجمة bilalnajma" (2018)

بعنوان اثر الصلابة النفسية وعلى الدافعية للانجاز لدى عينة من تلاميذ الراسبين في امتحان شهادة

البكالوريا في مدينة تيزي وزوفي ضوء متغير الجنس و التخصص الدراسي, والتي هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في

الصلابة النفسية و الدافعية للانجاز لدى عينة من التلاميذ الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا , من خلال عينة تكونت

من (90) تلميذ , حيث تم استخدام أداة حيث تم استخدام مقياس الصلابة النفسية من إعداد "عماد مخيمر" و استفتاء

الدافعية للانجاز "لخليفة محمد عبد اللطيف" (2006) , و استندت الدراسة على المنهج الوصفي المقارن و خلصت الدراسة

إلى نتائج من بينها: لا توجد فروق دالة في الدافعية للإنجاز حسب تفاعل الصلابة النفسية و الجنس لدى أفراد عينة الدراسة ، و عدم وجود فروق دالة إحصائية في الدافعية للإنجاز حسب تفاعل الصلابة النفسية و التخصص الدراسي لدى أفراد عينة الدراسة .

**الضغط النفسي :** دراسة "مخلف بلقاسم makhloufbelkacem" (2021) بعنوان استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية المركزة على المشكلة و علاقتها بالتفاؤل و التشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا الرياضية في ولاية المدية ، و هدفت هذه الدراسة إلى دراسة استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية المركزة على المشكل و علاقتها بالتفاؤل و التشاؤم لدى تلاميذ البكالوريا الرياضية ، و اشتملت العينة على (102) تلميذ مقبل على امتحان البكالوريا ، حيث تم استخدام مقياس الضغوط النفسية المركزة على المشكل و الذي يتكون من 37 بند مقسم على أربعة أبعاد و مقياس التفاؤل و التشاؤم ، و استندت الدراسة على المنهج الوصفي و خلصت الدراسة إلى نتائج من بينها : تنخفض الضغوط المركزة حول المشكل النفسية كلما كانت نسبة التفاؤل مرتفعة و ترتفع كلما كانت نسبة التشاؤم مرتفعة لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا .

#### الدراسات العربية :

**الصلابة النفسية :** دراسة "رجاء محمود مريم " (2016) بعنوان الصلابة النفسية و علاقتها بجودة الحياة لدى طلبة جامعة الملك سعود في الرياض السعودية ، هدفت هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية و جودة الحياة لدى عينة مكون من (307) طالبة من جامعة الملك سعود ، و طبق علمين مقياس الصلابة النفسية إعداد "مخيمر" (1996) و مقياس جودة الحياة إعداد "منسى و كاظم" (2006) و توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج من أهمها : وجود العلاقة موجبة دالة إحصائية بين الصلابة النفسية و جودة الحياة في الدرجة الكلية و كافة الأبعاد الفرعية ، وجود مستوى متوسط من الصلابة النفسية و مستوى فوق المتوسط من جودة الحياة ، توجد فروق ذات دالة تعزى لمتغير المعدل التراكمي لمصلحة تقدير (جيد جدا و ممتاز) و لذلك على كل من الصلابة و جودة الحياة ، وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص .

**الضغط النفسي :** دراسة " أمل جودة ameldjawda" (2004) بعنوان أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة و علاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من الطلبة و الطالبات جامعة الأقصى، وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية و الصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى و معرفة مدى تأثير أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى كل من الجنسين و التخصص و مكان السكن و بلغت عينة الدراسة (100 طالب و 100 طالبة) ، و قد استخدمت الباحثة في الدراسة مقياسين أحدهما مقياس لقياس أساليب مواجهة الضغوط و الآخر لقياس الصحة النفسية ، و قد أسفرت النتائج على أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين أساليب مواجهة الفعالة و الصحة النفسية ، كذلك النتائج عن عدا الفروق الدالة في متوسطة درجة أفراد العينة في أبعاد الأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعطي لمتغير الجنس و وجود فروق دالة في بعض أبعاد الأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لكل من متغير التخصص و مكان السكن .

#### الدراسات الأجنبية :

**الصلابة النفسية :** دراسة كوبازا " kopasa 1979" بعنوان ضغوط الحياة الشخصية و الصحة مدخل في الصلابة بجامعة شيغاغو، و هدفت هذه الدراسة إلى معرفة المتغيرات النفسية التي من شأنها مساعدة الفرد للاحتفاظ بصحته



النفسية و الجسمية رغم تعرضه للضغوط , تكونت عينت الدراسة من (760) موظف حاصلين على شهادة جامعية يمثلون مستويات اجتماعية تعليمية مختلفة . استخدمت الباحثة استبيان هيلمز وراه لأحداث الحياة الضاغطة و استخدمت الباحثة استبيان وايلر للأمراض , و لقياس الصلابة النفسية استخدمت المقاييس التالية : مركز التحكم الداخلي و الخارجي , مقياس العجز , مقياس المعاني مقابل العدمية , مقياس الانجاز و لقياس الالتزام استخدمت مقياس الاغتراب عن العمل و عن المؤسسات الاجتماعية و عن العلاقات الشخصية و عن الأسرة و عن الذات , و لقياس متغير التحدي استخدمت المقاييس التالية : مقياس النشاط المقابل البناء المعرفي , مقياس المسؤولية مقابل المغادرة . و كانت نتائج الدراسة أن الأشخاص الأكثر صلابة رغم تعرضهم للضغوط كانوا اقل مرضا , كما يتسمون بأنهم أكثر انجاز و سيطرة و ضبطا داخليا و كفاية و اقتدار و نشاط في أن الأشخاص اقل صلابة أكثر مرضا و عجز كما توصلت الدراسة إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة كانوا أكثر مرونة و اقتحام و واقعية .

**الضغط النفسي :** دراسة « ashwini et vijay 2014 » بعنوان : العلاقة بين الضغوط و التوافق بين طلبة الجامعات و علاقاتها بأداء الطالب أكاديميا وهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الضغوط و التوافق بين طلبة الجامعات و علاقاتهم بأداء الطالب الجامعي , تكونت العينة من (80) طالبا جامعي في السنة الدراسية الثانية (40 من كلية الفنون و 40 من كلية العلوم) نصفهم من الذكور و نصفهم من الإناث عمرهم ما بين (16 و 18) سنة تم انتقائهم عشوائيا و يعانون مشاكل سلوكية و ضعف في أداء الأكاديمي بالإضافة إلى مشاكل صحية , و قد طبق على العينة مقياس الضغوط و مقياس التوافق لمعرفة الضغوط التي يعانون منها و تقدير التوافق من الجانب الأكاديمي و كشفت النتائج عن وجود الفروق الدالة إحصائيا في مستوى الضغوط بين طلبة الجامعات و وجود الفروق الدالة إحصائيا في التوافق بين طلبة كليتي الفنون و العلوم كما توجد فروق دالة بين الذكور و الإناث في الأداء الأكاديمي و بين طلاب الفنون و العلوم في الأداء الأكاديمي و لم تظهر فروق دالة إحصائيا لاختلاف التخصص بين كليتي العلوم و الفنون . (المجلد 24 العدد التاسع - سبتمبر 2018)

### التعقيب على الدراسات السابقة :

من خلال استعراضنا لأهم و الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الصلابة النفسية و الضغط النفسي يتضح لنا أنها اختلفت من حيث الهدف فمنها من هدفت إلى التعرف على العلاقة كدراسة (ashwini et vijay 2014) و دراسة (kopasa) ودراسة (دراسة أمل جودة 2004) و منها من هدفت إلى التعرف على الفروق ( كدراسة "مرباح احمد تقي الدين" و "بلال نجمة" 2018) و منها من هدفت إلى دراسة إستراتيجية دراسة (مخلوف بلقاسم 2021), وقد تنوعت عينة الدراسات السابقة من ذكور و إناث , طلبة جامعيين , موظفين , طلاب بكالوريا , كما تمثلت كل أدوات الدراسة في استبيانات موزعة على أفراد العينة , و قد اتبعوا في الدراسات السابقة المنهج الوصفي ,

توصلت الدراسات السابقة التي تم عرضها إلى نتائج متعارضة عند بحثها فالدراسة الأولى توصلت إلى عدم وجود فروق بين الصلابة النفسية و الدافعية للانجاز و الدراسة الثانية و الثالثة توصلت إلى أن هناك فروق بين الصلابة النفسية و جودة الحياة , و الصلابة النفسية و ضغوط الحياة الشخصية .

أما دراسات الضغط النفسي فقد توصلت الدراسة الأولى و الثانية إلى أن توجد فروق في العلاقة بين ضغط النفسي و التفاؤل و التشاؤم , و كذلك أساليب مواجهة الحياة الضاغطة و علاقتها بالصحة النفسية , أما الدراسة الثالثة فقد توصلت إلى أن توجد فروق في العلاقة بين الضغوط و التوافق بين طلبة الجامعات .

## الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة

### المتغير الأول : الصلابة النفسية

تمهيد

1. تعريف الصلابة النفسية
2. أبعاد الصلابة النفسية
3. أهمية الصلابة النفسية
4. خصائص الصلابة النفسية
5. النظريات المفسرة للصلابة النفسية

### المتغير الثاني : الضغط النفسي

تمهيد

1. تعريف الضغط النفسي
2. أنواع الضغوط النفسية
3. أعراض الضغط النفسي
4. تأثير الضغوطات النفسية
5. النظريات المفسرة للضغط النفسي

خلاصة

## تمهيد:

إن الصلابة النفسية عامل مهم بين العوامل الشخصية في مجال علم النفس و هي تساهم في تحسين الأداء النفسي و الصحة النفسية و المحافظة على سلوك الفرد و هذا العمل يبرز في عمل "كوبازا kopasa" و فكرة الصلابة التي تبين لماذا بعض الناس يمكنهم مقاومة الضغوطات و البعض الآخر يمرض .  
سوف نتطرق في هذا الفصل إلى توضيح : معنى الصلابة النفسية من خلال عرض تعريفها ثم , أبعادها ثم ,تناول أهميتها و كذلك خصائصها و أخيرا العمل على إظهار بعض النظريات المفسرة للصلابة النفسية .

أولاً: تعريف الصلابة النفسية :

لغة :صلب أي شديد , صلب الشيء ,فهو صلب أي شديد (راضي, 2008, ص.21)

كما أنها في المعجم الوسيط صلب بمعنى شديد و قوي و الصلابة يقال في وجهة الصلابة أي صفة الجسم الذي يحتفظ بشكله و حجمه.(إبراهيم و الآخرون, 1973, ص.519)

اصطلاحاً: استطاعة "سوزان كوبازالسوزنكوباز" من خلال الدراسة التي قامت بها أن تحدد مفهوم الصلابة النفسية و قد استهدفت من هذه الدراسة معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية و النفسية رغم تعرضهم للضغوط , و تعرف كوبازا الصلابة النفسية على أنها اعتقاد عام للفرد في فعاليته و قدرته على استخدام كل المصادر النفسية و البيئية المتاحة كي يدرك و يفسر أحداث الحياة الضاغطة .(عامر,2001,ص.209)

وعرفها "المخيم ريانهاalmukhayamrayaanuhal" نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه و أهدافه و قيمه و الآخرين من حوله , و اعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل مسؤولياتها و أن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير و ضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً أو إعاقة له.(مخيم , 1996, ص.284)

و عرفتها "كوبازالسوزنكوباز" أيضاً على أنها مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر أو كواق للأحداث الحياة الشاقة , و أنها تمثل اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره أو إمكاناته النفسية و البيئة المتاحة , كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكاً غير مشوه و يفسرها بمنطقية و موضوعية , و يتعايش معها على النحو الإيجابي و أنها تتضمن ثلاث أبعاد رئيسية , هي الالتزام و التحكم و التحدي .(kobasa,1979,p97)

ويعرفها "مجديmagdi" بأنها "القدرة العالية على المواجهة الإيجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية , والتي تعكس مدى اعتقاده في فعاليته والقدرة على الاستخدام الأمثل لكل مصادر الشخصية والبيئية النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك و يفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة وتحقيق الانجاز والتفوق".(مجدي, 2007, ص.75)

وعرفها "فنك"fenk"بأنها"سمة عامة في الشخصية، تعمل الخبرات البيئية المتنوعة على تكوينها، وحتميتها لدى الفرد منذ الصغر".(funk,1992 ,p.88)

ويرى "كونستانتونوفا"konstantinova أن الصلابة عبارة عن أفعال من جانب الفرد تقيم وتواجه الأحداث الضاغطة والتي يمكن أن تؤثر على صحته، فيمكن لمكونات الصلابة أن تهئ الفرد ليقيم الأحداث ويجعلها أقل تهديداً، ليتمكن من النظر إلى نفسه على أنه أكثر كفاءة في مواجهتها، وليعتمد على إستراتيجيات التركيز على المشاعر والبعد عن المواجهة".(مدحت, 2010, ص.171)

ويعرفها "دخان والحجار"بأنها "اعتقاد عام لدى الفرد في فعاليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئة المتاحة، كي يدرك و يفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة"(دخان والحجار,2006,ص.174)

يعرف scheier وcarver الصلابة النفسية بأنها "ترحيب الفرد وتقبله للتغيرات والضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل الصلابة النفسية كمصدر واق ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط"(حمادة وعبد اللطيف, 2002, ص.230).

كما يعرفها "حمادة وعبد اللطيف" بأنها "مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من أثارها على الصحة النفسية والجسمية حيث تساهم الصلابة النفسية في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك والتقويم والمواجهة التي تقود إلى التواصل إلى حل ناجح .( حمادة وعبد اللطيف, 2002, ص.233).

### التعليق :

تعتبر الصلابة النفسية مفهوما نفسيا يشير إلى القدرة على التحمل و التكيف مع الصعاب و التحديات في الحياة , وكما أنها تعد مهارة يمكن تعلمها و تطويرها عبر الخبرة الحياتية و التدريب و التعليم المستمر.

### 2.أبعاد الصلابة النفسية :

إن مصطلح الصلابة النفسية أو الشخصية الصلبة الذي اقترحه "كوباسا1979kobasa" هو مميز و منشط لطرق فهم الشخص لعلاقاته مع الآخرين ومع أهدافه ومشاكله. وهذا المصطلح الايجابي في علم النفس يتكون من ثلاث متغيرات هي : الالتزام والتحكم والتحدي ؛ فالالتزام هو التزام نحو الحياة وتحمل المسؤولية، أما التحكم فهو إدراك الفرد لتأثيره على الأحداث في حين أن التحدي هو توجيه التغيير(بمعنى توجيه ايجابي و تفكير ايجابي )

و حسب كوباسا كيلات ودي بلاسيدو "Kobasa-Quellette et Di Placido" فان الصلابة تعمل على تخفيف الآثار

السلبية للضغط. ( GARROSA.E et al.(2008),p.419 )

إذن فللصلابة النفسية ثلاث مكونات هي:

### 1.1.الالتزام Commitment: و هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه ، و أهداف هو قيمه والآخرين من

حواله (حدار, (2006) ص 77) كما يعكس الالتزام إحساسا عاما للفرد بالعزم و التصميم الهادف ذي المعنى، ويعبر عنه بميله

ليكون أكثر قوة ونشاطا تجاه بيئته بحيث يشارك بايجابية في أحداثها ، ويكون بعيدا عن العزلة و السلبية والخمول

والكسل. و يرى "فولكمان" أن الالتزامات تكشف عما هو مهم وله معنى بالنسبة للفرد ، ويمكن أن تعرف من خلال عدد من

مستويات الأفكار التجريدية و التي تمتد من الأفكار إلى القيم إلى غايات محددة ، كما تحدد موضع الخطر والتهديد. ويرى

"ألرد وسميث" (Allred et Smith, 1989) أنه يمكن التعبير بالميل للمشاركة في مقابل الاغتراب، لأن نقص الالتزام يظهر في

صورة اغتراب.(الحجازي ,2010,ص.118/119)

### 2.2.التحكم Control: و يشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يتلقاه من أحداث الحياة وتحمل

المسؤولية الشخصية عما يحدث له. ويتضمن التحكم، القدرة على اتخاذ القرارات والقدرة على تفسير الأحداث وكذا القدرة

على المواجهة الفعالة للضغوط .

### 3.2.التحدي Challenge: وهو اعتقاد الفرد أننا يطرأ عليه من تغيير في جوانب حياته أمر مثير و ضروري أكثر من كونه

تهديدا له وهذا ما سيساعده على المبادرة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على

مواجهة الضغوط بفاعلية. (حراوية, 2005, ص.77/78)

كما يرى "سميث smith" و "ألرد alred" أن التحدي هو الميل إلى رؤية التغيير غير المتوقع أو التهديد المحتمل كتحد ايجابي و

ليس حدثا مهددا ومكروها، ويؤكدان على أن مجموعة الخصائص الشخصية المكونة للصلابة النفسية تخفف وتلطف من

آثار الضغوط السلبية، وتمنع الإجهاد العضوي الذي غالبا ما يؤدي إلى المرض.(الحجازي, 2010, ص. 119)

تعتبر هذه المكونات الثلاث للصلابة ذات بعد معرفي / انفعالي تتكون من خلال التعلم و النمو الموجه. كما أن هناك تأثيرا

ايجابيا لأبعاد الصلابة النفسية على أداء الأفراد ظهر من خلال العديد من الدراسات مثل :دراسة كل من (Golby et

(2006/ Sheard et Golby, Sheard et Lavallee,2003/ Golby , Sheard ,2004) و قد كانت هذه الدراسات في

المجال الرياضي,و دراسة (Maddi2006) على الموارد البشرية للمستشارين , و دراسة (Partone etSnook ,1999) على

الشخصية العسكرية. (SHEARD.M et J.Golby,2007,p. 581)

إذا فالشخص الصلب يتميز بأنه يبحث عما يفعله في المجالات العديدة من حياته، ويعيش بادراك أنه يملك نوع من التحكم في الأسباب ويمكنه حل المشاكل التي تواجهه، كما يعتقد أن الحياة تتغير ويمكنه التكيف مع مطالبها، بل ويرى في ذلك تحدي و منافسة ( CHAN.D.W , 2003,p.382)

فالصلابة النفسية تأخذ على عاتقها مهمة التخفيف من الآثار التي تنجر عن الضغط و تؤثر على الصحة النفسية والعقلية وعلى أداء الفرد وفعالته وطريقة تفكيره وذلك من خلال استعمال الشخص لاستراتيجيات نشيطة و فعالة وإضعاف استعمال الاستراتيجيات السلبية وغير الفعالة في مواجهة آثار الضغط.

الشخص الصلب يرى ويفسر متطلبات الوضعيات على أنها منافسة متحكم فيها ومطلب لا بد منه .  
(SHEARD.M et J.Golby,2004,p.935)

### التعليق :

تتكون الصلابة النفسية من ثلاثة أبعاد : الالتزام وهو ما يلتزم به الشخص مع نفسه وغيره , التحكم : وهو القدرة على سيطرة شيء ما أو إدارته , التحدي : هو شيء يتحدى الشخص أو المجتمع أو الفرد على أداء مهمة صعبة أو تحقيق هدف صعب أو تجاوز العقبات و العراقيل ا.

### 3.أهمية الصلابة النفسية :

قدمت "كوبازا kobasa" عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفض من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ,ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد , وفي هذا الخصوص ترى كل من "maddi" و "kobasa" , أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع ,تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي , والضغط المزمع يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية ,وهنا تأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية , والتي تبدأ بالضغط ,وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة(العبدلي,2012,ص.33) وتوضح " كوبازا kobasa" أهمية الصلابة النفسية في النقاط التالية:\*الصلابة النفسية تعدل من إدراك الأحداث , وتجعلها أقل وطأة.

\*الصلابة النفسية تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة , أو تنتقل من حال إلى حال

\*الصلابة النفسية تؤثر في أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة , من خلال تأثيرها في الدعم الاجتماعي

\*الصلابة النفسية تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية , مثل (إتباع نظام غذائي صحي , و ممارسة الرياضة).  
(القحطاني, 2015,ص.29/30).

\*الصلابة النفسية تقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية

تنشئ جدار نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة و المؤلمة,وتخلق نمطا من الشخصية شديدة الاحتمال , تستطيع أن تقاوم الضغوط و تخفف من أثارها السلبية , ليصل إلى مرحلة التوافق ,وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنظرة ملؤها الأمل والتفاؤل , وتخلو حياته من القلق والاكتئاب , وتصبح ردود أفعاله مثلا للاستحسان.(راضي,2008,ص.54)

### التعليق:

تتمثل أهمية الصلابة النفسية في : الصحة النفسية , الصحة الجسمية , التحمل , التكيف , التفاؤل و الاستمرارية .

### 4.خصائص الصلابة النفسية :

من خلال الدراسات التي قام بها مخيمر mukhaymir(1997) والتي اعتمد فيها أبحاث ودراسات كوبازا kobasaتوصل إلى أن للصلابة النفسية مجموعة من الخصائص التي تظهر على مستوى الأفراد، وبالتالي يرى أن هناك فئتين ذوي الصلابة

النفسية المرتفعة و ذوي الصلابة النفسية المنخفضة "كما توصل إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور و الإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور لاسيما في إدراكهم للتحكم و التحدي. كما وجد أن الصلابة النفسية تتفاعل مع المساندة الاجتماعية في التخفيف من حدة وقع الضغوط النفسية ووجد أيضا أنه في حالة افتقاد الصلابة النفسية، أو غياب المساندة الاجتماعية عن الفرد، تجعل الفرد عرضة للاكتئاب النفسي" (محمود, 2009, ص163).

كما يمكن للصلابة النفسية ومكوناتها من الالتزام والتحكم والتأثير على كثير من مجالات الحياة الأخرى منها على سبيل المثال:

- التخلص من الوزن الزائد في الجسم
- مقاومة الأمراض الجسمية وسرعة الشفاء منها
- النجاح في الدراسة
- التغلب على خبرات الفقد وال فشل سواء أكان فشلا في العلاقات أو في الدراسة أو العمل لنجاح في الألعاب والمسابقات الرياضية
- في مرحلة المراهقة والشباب تساهم في تحقيق الأهداف والهوية من خلال التحكم والتأثير والمثابرة
- في تنمية القدرة على الإبداع (صيدم, 2012, ص 24).

#### 1.4. الخصائص النفسية للأفراد ذوي الصلابة المرتفعة:

يرى "مادي maddi" أن هؤلاء الأفراد لديهم نموذج من السلوكيات و الإمكانيات مكتسبة و التي تساعدهم على تحويل الأحداث الضاغطة و الكارثية إلى فرص للنمو بالإضافة إلى أنها فرص لتحسين الأداء و الصحة. (Maddi, 2005, p. 01)

كما يؤمن ذوي الصلابة النفسية المرتفعة بتحكمهم أو تأثيرهم في الأحداث، ويحاولون تأويل الضغط بطرق ايجابية ويفسرون تلك الأحداث على أنها تحديات وفرصا متوفرة للتعلم ويعتقد كل من كوبازا **kobasa**، مادي **maddi**، بوسيتي وزولا **busiti et zula** (1995) بأن هذا الإدراك التكيفي هو الكامن وراء المستويات المنخفضة من استجابات الضغط المناعية للأحداث التي يحتمل أن تشكل تهديدا للأفراد وبدوره اقترح دولبير **dulibir** وآخرون (2001) أن هذا التقييم التكيفي للأفراد هو الذي يحميهم من الآثار المناعية للضغط وبالتالي يمكنهم من الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية (Hystad, 2012, p. 69)

و حددت **kobasa** كوبازا (1982) الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية في أنها :

- تخفف من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث والوقاية من الإجهاد المزمن ترتبط بالمواجهة الفعالة للضغوط والتوافق الصحي معها
- تغيير الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة
- تعمل عمل متغيرات المقاومة المساعدة على سلامة الأداء النفسي
- وتوصلت كوبازا **kobasa** من سلسلة دراساتها المتعددة (1979-1982-1983) وكذلك مادي **maddi** وآخرون (1998) إلى أن أهم خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة هي:
- وجود نظام قيمي وديني لديهم يقيمهم من الوقوع في الانحراف أو الأمراض أو الإدمان
- وجود أهداف في حياتهم ومعاني يتمسكون بها ويرتبطون بها.
- الالتزام والمساندة للآخرين عند الحاجة .

- المبادأة والنشاط .
- المثابرة وبذل الجهد والقدرة على التحمل والعمل تحت الضغوط .
- القدرة على الإنجاز والإبداع.
- الميل للقيادة.
- القدرة على الصمود والمقاومة .
- التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة .
- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة .
- الهدوء والقدرة على التنظيم الانفعالي والتحكم في الانفعالات .
- إدراك التحكم الداخلي.
- التحكم المعرفي أي القدرة على التفسير والتقدير للأحداث الضاغطة .
- الاعتقاد بأن النجاح في الحياة يعود للعمل والمجهود وليس للصدفة أو الحظ أو الظروف.
- القدرة على تحقيق الذات.
- شعور عالي بالثقة وتقدير الذات.
- يتسمون بإتقان العمل والدراسة .
- الواقعية والموضوعية في تقييم الذات والأحداث ووضع الأهداف المستقبلية .
- الاستفادة من خبرات الفشل في تطوير الذات .
- الاهتمام بالبيئة والمشاركة الفعالة في الحفاظ عليها .
- توقع المشكلات والاستعداد لها .
- القدرة على التجديد والارتقاء .
- الشعور بالرضا عن الذات.
- اعتبار أن الأحداث الضاغطة أمر طبيعي وليس تهديدا لهم.
- الممارسات الصحية (نظام غذائي، ممارسة الرياضة، عدم التدخين...)
- تزداد صلابتهم النفسية مع التقدم في العمر فهي في حالة نمو مستمر .
- اقتحام المشكلات لحلها وعدم انتظار حدوثها.
- الرغبة في استكشاف البيئة ومعرفة ما يجهلونه.
- الصحة الجسمية (صيدم، 2012، ص. 21/19)

#### 2.4. الخصائص النفسية للأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة:

تتمثل صفات ذوي الصلابة النفسية المنخفضة في اتصافهم بعدم الشعور بهدف واضح أو محدد لأنفسهم ولا معنى لحياتهم ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة، ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية، وليس لديهم أي اعتقاد بضرورة التجديد والارتقاء، كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم، وعاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة. (مخيمر، 2011، ص. 20)



### التعليق:

توصلت "كوبازا" إلى أن الصلابة النفسية فئتين: أفراد ذوي الصلابة المرتفعة ومن خصائصهم: القيادة , الصمود , الثقة بالنفس , العزيمة , الايجابية , التحكم في العواطف ... أما خصائص الأفراد ذوي الصلابة المنخفضة فتتمثل في: عدم الأمان , ليس لهم هدف واضح , عدم المواجهة , لا يتفاعلون في بيئتهم .....

### 5. النظريات المفسرة للصلابة النفسية :

#### 1.5. نظرية كوبازا kobasal :

لقد بنت "كوبازا kobasal" فلسفتها على الافتراضات التي تبنتها المدرسة الإنسانية في علم النفس، وتتلخص هذه الافتراضات في أن الأفراد يمتلكون دافعا داخليا نحو ذات وإمكانات ذاتية للنمو والتطور الشخصي والذي سماه كل من "روجر روجرز" "mazalo" الدافع لتحقيق الذات. (عسكر، 2003، ص.155)

ولكن هناك حقائق أخرى تشير بأن الأشخاص الذين يتصفون بالصلابة النفسية يكونون أكثر مقاومة وإنجازا وضبطا داخليا، ونشاطا تلقائيا، وكذلك أكثر مرونة وواقعية وأقل اضطرابا مقارنة بالأشخاص الأقل صلابة نفسية. حيث يكونون أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات، ويشعرون بالعجز عندما يقعون تحت تأثير الأحداث الضاغطة إلى أنهم كما تشير بعض الدراسات أعلى في الضبط الخارجي وأكثر ضعفا في الضبط الداخلي . (مقداد، 2005، ص. 18) فالصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف إلى حد كبير من تأثيرات الأحداث الضاغطة، فالأشخاص الأكثر صلابة نفسية عند مواجهتهم للمواقف الصعبة والحرجة أو المهددة يكونون أقل عرضة من الإصابة بالاضطرابات ولديهم الإمكانية لاستمرارية عملية التوافق مع متطلبات الحياة على عكس الأشخاص ذو الصلابة النفسية لضعيفة يمرضون أو يضطربون. (العبيدي، 2011، ص.46)

ويعد نموذج "لازروس lazarus" (1961) من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نشرت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل وحددها في ثلاث عوامل رئيسية وهي:

\* البنية الداخلية للفرد

\* الأسلوب الإدراكي المعرفي

\* الشعور بالتحديد والإحباط. (lazarus.r,s .1996.p.187)

ويرتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها البعض، فعلى سبيل المثال: يتوقف الشعور بالتهديد على الأسلوب الإدراكي للمواقف وللقدرات ومدى ملاءمتها لتناول الموقف، كما يؤدي الإدراك الإيجابي إلى تضاؤل الشعور بالتهديد، ويؤدي الإدراك السلبي إلى زيادة الشعور بالتهديد، ويؤدي أيضا إلى التقييم لبعض الخصال الشخصية، كتقدير الذات. (راضي، 2008، ص.36)

#### 2.5. نموذج "فنك fenk" (1993) المعدل لنظرية "كوبازا kobasal":

لقد ظهر حديثا في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات أحد النماذج الحديثة الذي أعاد النظر لنظرية "كوبازا" وحاول وضع تعديل جديد لها، وهذا النموذج قدمه "فنك" وتم تقديم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية والصحة العقلية من ناحية أخرى، وتوصل "فنك" إلى ارتباط مكوني الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد، فارتباط الالتزام جوهريا بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال خاصة إستراتيجية حل المشكلات للتعايش .

(الشايب، 2017، ص.30)

**التعليق :**

نظرية كوبازا: هي إحدى النظريات النفسية الحديثة التي تهتم بدراسة شخصية الإنسان و تفسير سلوكه و تركز على أن الإنسان يتميز بطبيعته الايجابية و المرحة بالتغير و أن السلوك الإنساني يتحكم فيه العواطف و المشاعر و التفكير الإرادة .

نموذج فنك : هو نموذج معدل من نظرية كوبازا, وهو مصمم لتوضيح عملية التعليم و النمو الشخصي . يتميز بتوضيح العلاقات بين العوامل النفسية و الاجتماعية و الثقافية و تأثيرها على تطوير الذات .

## خلاصة:

إن الصلابة النفسية تنشئ جدارا للدفاع عن النفس للفرد و تعينه على التكيف مع ضغوطات الحياة و تكسبه شخصية قوية من اجل تحمل الضغوطات و من اجل التخفيف من الآثار السلبية و تجعله قادرا على التحكم في مشاعره و تجاوز العقبات و القدرة على الالتزام و التحدي و القدرة على مراحل التكيف في الحياة و تجعل الفرد أكثر مرونة و أكثر تفاؤلا و قابلية لتجاوز مشاكله , كما أنها تحمي الفرد من الوقوع في الأمراض النفسية .

تمهيد :

إن الضغوط النفسية من المواضيع الشائكة التي تآرق الكثير من العلماء و الباحثين في مختلف المجالات , الصحة العامة , علوم النفس و التربية و مختلف العلوم الإنسانية و لما تتركه من آثار و قيمة على صحة الفرد و تعيقه عن التكيف في المجتمع ومع نفسه بالدرجة الأولى و تختلف شدة هذه الضغوطات من فرد لأخر و حسب البيئة التي يعيش فيها . و سوف نتطرق من خلال هذا الفصل إلى تسليط الضوء على الضغط النفسي و ذلك من خلال تقديم تعريف الضغط النفسي و أنواعه و أعراضه و تأثيرات الضغوطات النفسية , و سوف نتطرق في آخر الفصل إلى النظريات المفسرة للضغط النفسي .

### 1. تعريف الضغط النفسي:

يعتبر مفهوم الضغط النفسي من المفاهيم التي حازت على اهتمام العلماء و الباحثين في علم النفس و مختلف العلوم الإنسانية و لقد تعددت و اختلفت التعريفات التي تناولت مفهوم الضغط النفسي بتعدد الخلفيات و النظريات، و قبل ذكر التعاريف المختلفة التي تناولت مفهوم الضغط مع التركيز على أهم ما جاء به رواد الذين خاضوا في هذا المجال يجدر التوضيح أولاً أنه هناك ثلاث مصطلحات وردت في اللغة الإنجليزية هي: "الضواغط" (Stressor) و "الضغط" (Stress) و "الانضغاط" (Strain) أما "الضواغط" (Stressor) فتشير إلى تلك القوى و المؤثرات التي توجد في المجال البيئي الاجتماعي النفسي. (الرشيدى، 1999، ص.15)

و تضيف الباحثة (شهرزاد بوشدوب، 2008) أن الضواغط هي أي حدث يعمل بوصفه منها يفرض مطالب على الشخص أو مجموعة أو منظمة، و بالنسبة لكلمة "الضغط" (Stress) و جمعها ضغوط فهي استجابة تتسم بالتنبه البدني و النفسي يظهر بوصفه نتيجة للتعرض لأي مطلب أو ضغط على الكائن العضوي، و كلما كان المطلب فيه مغزى أكبر تزايد عمقا لاستجابة للضغوط. (بوشدوب، 2008، ص.84/85).

و يشير مصطلح "الانضغاط" (Strain) إلى حالة الفرد الذي يعاني من وقوع الضغط، و التي يعبر عنها في الشعور بالإعياء و الإنهاك. (الرشيدى، 1999، ص.16).

ومن أبرز الرواد الذين ذهبوا إلى تعريف الضغط نجد "كانون" (Cannon, 1932) الذي عرف الضغط على أنه: "المواقف الضاغطة هي مدركة كخطر مسبب استثارة فسيولوجية التي تسمح بالتكيف، و كذلك بتعبئة الطاقة للمواجهة أو الهروب." (برزون، 2012، ص.84).

و يعد تعريف "كانون" (Cannon, 1932) من أولى المساهمات التي قدمت في مجال بحوث الضغط، إذ يبين أنه عندما تدرك الكائنات العضوية بأنها تتعرض للتهديد يتم تنبيه الجسم بسرعة و يصبح مدفوعا بتأثير من الجهاز العصبي السمبثاوي و جهاز الغدد الصماء و تحدث استجابات، فهذه الاستجابات الفيزيولوجية المدبرة تعمل على تهيئة العضوية لمهاجمة مصدر التهديد أو الهروب و بذلك فهي تدعى استجابة الكر و الفر. (تايلور، 2008، ص.345).

أما "سيللي" (Selye, 1956-1971) فقد أشار إلى أن الضغط النفسي هو: "عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، و هو استجابة غير محددة من الجسم نحو المتطلبات البيئية مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل و التي تضع الفرد تحت الضغط النفسي". (السيد عبيد، 2008، ص.20)

كما يضيف "سيللي" (Selye, 1976) في تعريف آخر للضغوط على أنها: "أي مثيرات أو تغييرات في البيئة الداخلية أو الخارجية بهذه الدرجة من الشدة و الدوام بما ينقل القدرة التكيفية للكائن الحي إلى حدها الأقصى و التي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال في السلوك، أو عدم التوافق أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض، و بقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابات نفسية و جسمية غير صحية. (مفتاح، 2010، ص.90)

و يعرف "كولمان" (Coleman, 1973) الضغط النفسي بأنه: "مصطلح يشير إلى المطالب التوافقية الملقاة على عاتق الفرد في مواجهة مشكلات الحياة، و ضرورة مكافحته للتغلب عليها لإشباع حاجاته". (حنصالي، 2013، ص.80)

أما "لازاروس" و "فولكمان" (Lazarus and Folkman, 1984) فيعرفان الضغط بأنه: "علاقة خاصة بين الفرد و البيئة و التي يقدرها الفرد على أنها شاقة و مرهقة أو أنها تفوق مصادره للتعامل معها و تعرض صحته للخطر. (طه، حسين، 2006، ص.20)

و يوضح "كوكس" و "مكاي" (Cox et Mack) بأن الضغط النفسي هو: "ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه و قدرته على مواجهة هذه المتطلبات، و عندما يحدث اختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص و عدم التحكم فيها أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطا و تظهر الاستجابات الخاصة به و تدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية و الفسيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية و وجدانية: على حضور الضغط". (الرشدي ، ، 1999، ص.20)

في حين يعرف "شافير" (Schafer,2000) الضغوط النفسية بأنها: "إثارة العقل و الجسد ردا على مطلب مفروض عليهما"، و يوضح هذا التعريف أن الضغوط موجودة و أنها خاصة للحياة، فالإثارة هي جزء حتمي من الحياة، و الدليل على ذلك أننا ن فكر دائما و نعمل لدرجة ما من الإثارة، و يشير التعريف أيضا إلى طبيعة الضغوط فالإثارة تشمل كل أعضاء الجسم و الأفكار و المشاعر.

و ينظر "جرينبرغ" و "بارون" (Greenberg and Baron,2000) إلى الضغوط على أنها: "ردود أفعال تصدر عن الفرد تجاه المثيرات حيث يعرفانها بأنها نوع من الحالات الوجدانية" و ردود الأفعال الفسيولوجية التي تحدث في مواقف معينة... و لكي يتم فهم الضغوط بشكل كامل يجب تناول و فهم الضغوط بشكل كامل يجب تناول و فهم ردود الأفعال الانفعالية و الفسيولوجية التي تتضمنها، هذا بالإضافة إلى العوامل الخارجية و العمليات المعرفية التي تلعب دورا في حدوثها.

و يشير "هيلبريجل" و آخرون (Helbrigel et al,2001) إلى الضغوط على أنها: "نتيجة أو استجابة عامة تصدر عن الفرد للتوافق مع حدث أو موقف يضع مطالب بيئية أو نفسية خاصة عليه، و عندما يشعر أن مطالب الموقف تفوق قدرته على الاستجابة لها يكون الإحساس بالضغط، و بهذا فإن الضغوط تشمل تفاعل الفرد مع البيئة، و تسمى المواقف و الأحداث التي تسبب الضغوط بالضغوط، و التي يمكن أن تتخذ أشكالا عديدة على الرغم من اشتراكها في شيء واحد و هو نشأة الضغوط". (طه ، حسين، 2006، ص.23/21)

و يعرف "عثمان يخلف" الضغط النفسي (2001) بأنه: "هو ليس الحدث الضاغط في حد ذاته و إنما هو توقعاتنا السلبية لما يمثله هذا الحدث من خطر و تهديد لحياتنا و استجاباتنا الانفعالية و الفسيولوجية و السلوكية غير الموفقة و المناسبة له". و من هنا فإن الضغط النفسي يكمن في سوء استجابة الفرد و سوء مواجهته لمطالب المحيط و التي تؤدي بدورها إلى سوء تكيفه و توافقه مع مطالب الحياة اليومية. (يخلف، 2001، ص.46)

## التعليق :

الضغط النفسي هو حالة تتمثل في شعور الفرد بالضغوط و التوتر النفسي و الذي ينشأ عادة عندما يواجه الفرد متطلبات صعبة أو مشكلات تتطلب منه التعامل معها بطريقة محددة و في وقت محدد .

## 2.أنواع الضغط النفسي:

**1.2. ضغوط العمل:** وهذه ناتجة عن إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة أولى نتائجه الجوانب النفسية الممثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد وأثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج فإذا ما استفحل هذا الإحساس لدى العامل في عمله، فسوف تكون النتائج التأثير على كمية الإنتاج، أو نوعيته، أو ساعات العمل، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية وغالبا ما يؤدي إلى سوء التكيف مهني. ومن أولى تلك الأعراض، هي زيادة الإصابات في العمل والحوادث، وربما تكون قاتلة فضلا عن زيادة الغياب أو التأخر عن العمل، وربما يصل إلى الانقطاع عنه وتركه نهائيا.

**2.2. ضغوط الاقتصادية:** فلها الدور الأعظم تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عد مقدرته على مساندة متطلبات الحياة (نايل، 2009، ص.36).

**3.2. ضغوط الأسرية:** وتكون على عدة أشكال منها تدخل العائلة الممتدة في الحياة الزوجية أو الالتزامات المادية نحوهم أو حساسية العلاقة مع الشريك .

**4.2. ضغوط الزوجية:** وتظهر من خلال ما يستدل به من عدم التكيف الزواجي إما الاختلاف العمر بين الأزواج أو الاختلاف الوضع الاجتماعي بينهم أو اختلاف المستوى لثقافي بينهم أو الاختلاف في خصائص الشخصية. بالإضافة إلى الخلافات أو المشاحنات المستمرة بينهم. أو عدم فعالية الشريك أو إهماله لواجباته تجاه الآخر.

**5.2. ضغوط الاجتماعية :** إن العلاقات الاجتماعية تتطلب الوقت والجهد والاستعداد لدى الفرد من أجل الانخراط بنجاح في تلك العلاقات وتحمله ما يترتب عليها من تبعات مادية ووقت، وعدم قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة الاجتماعية تصبح مصدرا ضاغطا يكون له أثاره النفسية والاجتماعية عليه.

**6.2. ضغوط الصحية:** إن إصابة الإنسان ببعض الأمراض العضوية أو النفسية وخاصة المزمنة منها وما يرافق تلك الأمراض من أعراض جانبية وتكلفه مادية تصبح هذه الأعراض والآلام مصدرا كبيرا لشعور المريض بالضغوط النفسية.

**7.2. ضغوط ذاتية:** وهي الضغوط النفسية الناتجة عن الطموح الزائد لدى الفرد والدافعية لكبيرة للتمييز والتفوق على الآخرين (النوايسية، 2013، ص30)

### التعليق :

يمكن تصنيف الضغط النفسي إلى عدة أنواع : ضغوط العمل , ضغوط اقتصادية , ضغوط أسرية , ضغوط الزوجية , ضغوط اجتماعية , ضغوط صحية , ضغوط ذاتية .

### 3. أعراض الضغط النفسي:

تسبب شدة الضغوط والتعرض المتكرر لها ، إلى ظهور كثير من التأثيرات السلبية ، على شخصية الفرد فلا شك أن الفرد عندما يكون واقعا تحت تأثير الضغط ، يكون مختلفا من الناحية الفسيولوجية والمعرفية و الانفعالية والسلوكية عنه في الحالات العادية.

وتظهر الأعراض مع استمرار المصادر المسببة للضغط ، و يجدر التنبيه هنا ، إلى أن الأعراض المختلفة لا تظهر جميعها في وقت واحد ، ولا على جميع الأشخاص ، فلكل واحد منا نقطة ، أو نقاط ضعف خاصة به. (دايلي، 2013، ص. 57) وفيما يلي تصنيف لأعراض الضغوط المختلفة:

### 1.3. أعراض فسيولوجية:

الأحداث والظروف الضاغطة ، التي يتعرض لها الفرد ، تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء ، وإفرازات الغدد في الجهاز العصبي وتتمثل هذه الأخيرة فيما يلي:

- إفراز كمية كبيرة ، من الأدرينالين في الدم ، مما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب ، وارتفاع ضغط الدم والتنفس ، وزيادة نسبة السكر في الدم ، واضطرابات الأوعية الدموية.
- زيادة عملية التمثيل الغذائي في الجسم ، مما يؤدي إلى الإنهاك.
- ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم ، مما يؤدي إلى تصلب الشرايين ، والأزمات القلبية .

- التنفس القصير غير العميق.
- انقباض المعدة .
- الإسهال.
- إفراز العرق ، وجفاف الحلق وتكرار البول.
- ألآم وأوجاع في أماكن مختلفة من الجسم.
- الدوار والإغماء و الارتعاش .
- النقص التدريجي لمناعة الجسم.
- تكسير البروتين إلى جلوكوز مما يؤدي إلى ارتخاء العضلات.
- القدرة المحدودة على أداء الوظائف الحركية.
- ارق.
- برودة وتعرق في البدن.
- مرض متكرر.
- ارتفاع ضغط الدم.
- صداع توتري , ألآم بالظهر و الفك و توتر العضلات الذي يؤدي إلى تمزق فيها , و في الأوتار و مشاكل في الأربطة. (المرجع السابق,ص.57/58)

### 2.3. أعراض معرفية:

- صعوبة في التركيز ، والتذكر والتفكير الغير عقلائي.
- التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم.
- العجز عن اتخاذ قرارات ولو صغيرة.
- النقد ولوم الآخرين.
- تشوش التفكير.
- الانحراف عن الوعي السوي.
- قرارات غير سليمة فقدان الثقة والتردد.
- استحواذ فكرة واحدة على الفرد.
- انجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ.
- تزايد عدد الأخطاء.
- انخفاض في الإنتاجية.
- ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات ، وصعوبة معالجة المعلومات.
- التغيرات الذاتية السلبية ، التي يتبناها الفرد عن ذاته وعن الآخرين.(المرجع السابق, ص.58/59)

### 3.3. أعراض سلوكية:

- تناول الطعام بسرعة ، أو ببطء عن المعتاد.
- تغيب مزمّن عن العمل.



- تغيرات في الشهية ، الأكل كثيرا أو قليلا.
- زيادة في تناول الكحول ، وسائر العقاقير.
- قضم الأظافر.
- التركيز على الأنشطة ، التي فيها نوع من الهروب ، أو القيام بأنشطة عديمة الفائدة ، لتقليل التوتر.
- ميل إلى الجدل وانعدام الصبر.
- تجنب المسؤولية وأثارها.
- عناية سيئة بالصحة.
- مشاجرات مع الآخرين.
- مشكلات جنسية.
- التعرض للحوادث والإصابات. (المرجع السابق ,ص.59/60)

#### 4.3. أعراض انفعالية أو عاطفية:

- العدوانية واللجوء للعنف.
  - الشعور بالاستنزاف الانفعالي ، أو الاحتراق النفسي.
  - سرعة الغضب.
  - تزايد مشاعر الاكتئاب.
  - تزايد أعراض التوجس و القلق ، كالخوف من الفشل.
  - تقلب المزاج والشعور بعدم الأمان.
  - شعور بانعدام القيمة و غياب الهدف.
  - تسارع في الأفكار.
  - فساد في العادات والأحوال مثلا : عدم الاهتمام بمظهره.
  - حدة الطبع.
  - ضجر الفرد من الحياة.
  - الإحباط.
  - الشعور بالفزع والخوف .
  - سيطرة الأفكار ، والوسوس القهرية.
  - النظرة السوداوية للحياة.
  - انخفاض مستوى الطاقة ، وبذل الجهد لدى الفرد.
  - عدم القدرة على التحكم في الانفعالات .
- فليس من الضروري ظهور هذه الأنواع مرة واحدة ، عندما يتعرض الفرد لموقف ضاغط ، بل يكفي ظهور بعضها عند بعض الأفراد ، وهذه الأعراض بمثابة إشارة إنذار ، بأن الفرد في حالة نفسية سيئة ، وعلى المحيطين به تقديم المساعدة له.(المرجع السابق ,ص.60)

**التعليق :**

تتمثل أعراض الضغط النفسي في: أعراض فسيولوجية , أعراض معرفية , أعراض سلوكية , أعراض انفعالية أو عاطفية

**4. تأثير الضغوط النفسية :**

قام فونتانا (fontana) بوضع قائمة التغيرات , التي تحدث للإنسان عند مواجهة الضغوط , و تتمثل هذه القائمة في الآتي:

➤ نتائج فزيولوجية لزيادة الضغوط.

➤ تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط.

➤ تأثيرات انفعالية لزيادة الضغوط.

➤ تأثيرات سلوكية عامة لزيادة الضغوط. (غازي, 2014, ص29)

ويمكن توضيح ذلك من خلال الجدول:

**الجدول رقم 1: يوضح تأثير الضغوط النفسية (غازي, 2014, ص30)**

تأثيرات سلوكية عامة لزيادة الضغوط	تأثيرات انفعالية لزيادة الضغوط	تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط	النتائج الفيزيولوجية لزيادة الضغوط
زيادة مشاكل التخاطب ، المتثلة في تزايد التلثم والتأأة.	زيادة التوترات الطبيعية و النفسية ، حيث تقل القدرة على الاسترخاء.	عدم القدرة على التركيز.	زيادة الادرينالين بالدم ، ما يؤدي إلى تنشيط رد فعل الفرد و زيادته ، وإذا استمر هذا الضغط مدة طويلة ، فقد يؤدي إلى فشل في تلك الأجهزة ، مثل اضطراب. الدورة الدموية وأمراض القلب .
نقص في الاهتمامات والتحمس ، والتنازل عن الأهداف الحياتية.	زيادة الإحساس بالمرض ، حيث يحدث التهيؤ لأمراض الضغط ، واختفاء مشاعر الإحساس بالصحة.	تقل الاستجابة السريعة الحقيقية ، وقد تؤدي محاولات التعويض إلى قرارات متسرفة وخاطئة.	زيادة إفراز الغدة الدرقية ، ما يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم ، واستنفاد الطاقة وإذا استمر هذا الضغط مدة طويلة يحدث إجهاد ونقص بالوزن ، وأخيرا انهيار جسي .
صعوبة في النوم .	ظهور الاكتئاب وعدم المساعدة ، وشعور بعدم القدرة على التأثير.	عدم تحري الدقة و الحقيقة، وتصبح الأفكار غير معقولة.	تفاعلات جلدية ، حيث يصبح لون الجلد شاحبا، بسبب تحول الدم إلى مناطق أخرى .

إفراز الكورتيزول بالدم يؤدي إلى نقص الحساسية، التي تؤدي إلى ضيق النفس، وإذا طالت المدة تقل المناعة الطبيعية، ما يؤدي إلى خرق المعدة وأمراض الحساسية.	إخفاق في تقدير الذات و تطوير الشعور بالعجز و عدم القيمة.	الميل لإلقاء اللوم على الآخرين.
يؤدي إلى خرق المعدة، وأمراض الحساسية.		نقل المسؤوليات إلى الآخرين.
		ظهور نماذج سلوكية شاذة حل المشكلات بمستوى صحي.

#### التعليق :

تتمثل أعراض الضغط النفسي في: أعراض سلوكية، أعراض معرفية، أعراض انفعالية.

#### 5. النظريات المفسرة للضغط النفسي :

لقد تعددت النماذج التي تناولت تفسير الضغوط، وذلك تبعاً لاختلاف توجهات العلماء والباحثين، الذين قاموا بدراستها، حيث ينظر كل واحد منهم إليها من جانب مختلف وستناول بعض النماذج النظرية التي حاولت تفسير الضغوط بشيء من التفصيل:

#### 1.5. نظرية والتر كانون walter canon أو نظرية المواجهة و الهروب (1871-1945) :

تعد هذه النظرية من أوائل النظريات التي اعتمدت على الجوانب الفسيولوجية في تفسير ودراسة الضغوط النفسية على يد صاحبها العالم الفسيولوجي "التركانون"، 1932 أثناء دراسة للكيفية التي يستجيب بها كل من الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية (سلطان، 2009، ص 89) فقد ركز "كانون" في أبحاثه على الاستجابة الفسيولوجية للعضوية إزاء مثير ضاغط، وعرف الضغط برد فعل في حالة الطوارئ، حيث قام بتحليل الأعراض الجسدية التي تظهر أثناء المواجهة أو التصدي للخطر) ويلج "كانون" على العلاقة المتبادلة بين متغير فسيولوجي وثابتة نفسية، ومن أجل تخطي الموقف الضاغط، وحصص ردة فعل الفرد في موقفين إما:

#### 1-الهروب: وبالتالي انتكاس النشاط السمبتاوي "الودي"

2-المواجهة: تهيئ نظير السمبتاوي "غيرودي" -وفي كلتا الحالتين، تظهر نظير الغدة النخامية "hypophysis" الكورتيكوتروپين ACTH corticotropin ويجعلها محيط الكظر يقوم بطرح "الستروئيدات القشرية و الايبينفرين و التي يطلق عليها هرمونات الضغط، ومن خلال ما ينجم عن ذلك من طرح للأدرينالين تنشيط هذه الهرمونات الجهاز العصبي الإنعاشي، وكنتيجة لذلك تتسارع ضربات القلب ويرفع ضغط الدم، وتتوتر العضلات، وتنشط آليات تخثر الدم، ويطرح الكبد السكر من أجل الإمداد بالطاقة، وبهذا يتحول الجسم إلى حالة من التأهب من أجل التعامل مع الخطر،

وتستمر هذه الحالة حوالي نصف ساعة (رضوان، 2002، ص146/145) وهذا الحشد السريع للطاقة حسب كانون والذي يتم بطبيعة الحال بواسطة هرمونات لب الكظر اسماها هرمونات الطوارئ. (كلاوش، 2006، ص.17) ويرى "كانون" أن استجابة الكر والفر من الناحية المبدئية استجابة تكيفية لأنها تجعل العضوية قادرة على تقديم استجابة سريعة عند تعرضها لتهديد، ومن جهة أخرى اكتشف أن الضغط قد يسبب الأذى للعضوية ، لأنه يعطل الوظائف الإنفعالية والسيكولوجية، ويمكن أن يسبب مشاكل صحية مع مرور الوقت ، وتحديدًا عندما يستمر الضغط مدة طويلة ، فإنه يمهّد لظهور اضطرابات سيكوسوماتية. (تايلور، 2008، ص.345)

وفحوى هذه النظرية أن الضغط النفسي حسب "كانون" هو استجابة لإعادة توازن الجسم إذا كان مستوى الضغط منخفض ، وأن جسم الإنسان قد خلق مهياً لمواجهة التحديات أو المواقف التي تعترضه ، لكن ما يعاب على هذه النظرية أنها تتكلم عن الضغوط التي تتسلم بالكثافة ، والخاصة بالعصر القديم المتمثل في الحروب ، والحيوانات المفترسة وبالتالي عاشوا في عالم مليء بالمخاطر الحقيقية، وشكلت بالنسبة إليهم قدرة تكيفية ، أما الضغوط التي نعيشها في الوقت الحالي مستمرة وغير كثيفة ، ناتجة عن حدوث تغيرات اجتماعية.

### Selye: نظرية هانز سيلبي 2.5.

يعتبر "هانز سيلبي" من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسمائهم بمفهوم الضغط ويرجع له الفضل في تعريف الباحثين بتأثير الضغط على الإنسان (النعاس، 2008، ص.52) بحيث كان لطبيعة تخصصه الدراسي تأثير كبير في صياغة نظريته في الضغوط، فقد تخصص في دراسة الفسيولوجية والأعصاب ، وظهر هذا التأثير من خلال: اهتمامه باستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الموقف الضاغط ، كما يعتبر "هانز سيلبي" أول طبيب تكلم عن و لكن قبل الغوص في أحضان نظريته يجب ضبط مفهوم الضغط (christine bnoit, 2007, p.4 تناذر التكيف العام عنده بحيث يعرفه ، على أنها ظاهرة فسيولوجية في الأساس أو عصبية فسيولوجية في الأساس ، وهي عبارة فقط (luis .crocq, 1997, p. عن منعكس يؤدي إلى وضع العضوية المعتدي إليها في حالة استنفار و دفاع) 4) فقد لاحظ "هانز سيلبي" سنة 1926 وجود أعراض و علامات شائعة ومشاركة بين مختلف الأمراض مثل نقص الشهية ، الوهن العام ، الخمول ، أطلق عليها متلازمة النسيان المريض ، وبذلك تولد مفهوم الضغط تعبيراً عن تلك الأعراض والعلامات اللانوعية ، التي تظهر إثر تعرض العضوية لأي متطلب إضافي عليها ، سواء كان ناجماً عن عوامل سلبية كالضغط أو الخوف ، أو عوامل إيجابية كالفرح الشديد ، وشدة الإثارة ، وقام بنشر مقالته " "1946 حول استجابة العضوية اللانوعية عند تعرضها لمواقف ضاغطة ووضعها تحت اسم متلازمة التكيف العام. (قولي، 2006، ص.56)

\* ويتألف النسق الفكري لنظرية "سيلبي" من 3 مراحل ، وهي كالآتي :

### phase d'alarme المرحلة الأولى: مرحلة الإنذار و الفرع

تبدأ هذه المرحلة بالانتباه لوجود حدث ضاغط عن طريق الحواس ، وهذا الانتباه يولد تغيرات فسيولوجية، ويطلق على هذه المرحلة أيضاً الانزعاج، حيث تحدث الإثارة من خارج الجسم، ويحول الجسم بعدها لمواجهة الحدث الضاغط، وعندما يتلقى مخ الفرد الإشارة ويرسل رسالة كيميائية إلى جميع أجهزة الجسم لإعلان حالة الطوارئ ، فيجهز الجسم نفسه لمواجهة التهديد والتحدي الذي يواجهه ، وذلك عن طريق إفراز هرمونات من الغدد الصماء ، مما يرتب سرعة ضربات القلب ، ارتفاع ضغط الدم. (طه ، حسين ، 2006، ص.55)

### phase de resistance المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة

كما تسمى طور الصدمة المعاكسة أو العصيان ، حيث تظهر بشكل تدريجي مقاومة اتجاه عوامل الضغط، وهي تماثل في علم الفيزياء "حالة التشوه المرن" ، فينتقل الجسم في هذه المرحلة من المقاومة العامة التي عرفناها في المرحلة الأولى إلى مقاومة أعضاء حيوية تكون قادرة لصد مصدر التهديد (النعاس، 2008، ص.53). بحيث يزداد إفراز التيرويدات القشرية التي تحدث في العضوية ، والمعروفة بثلاثية الضغط وهي :

1- ضخامة غدتي الكظر

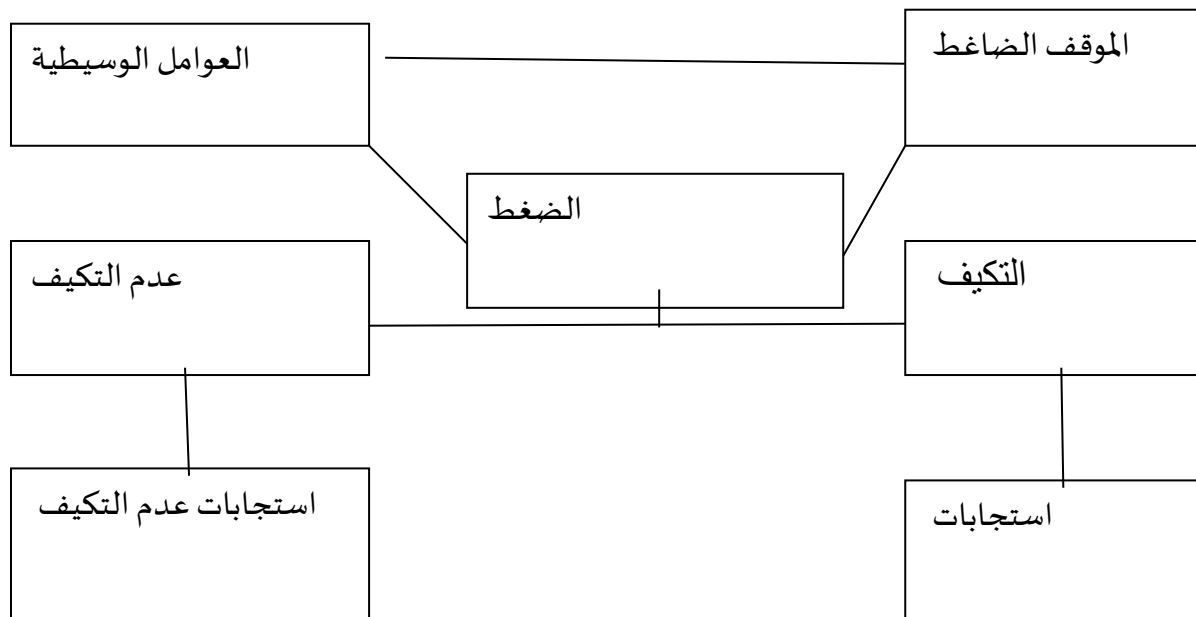
2- قرحات هضمية

3- ضمور الجهاز اللمفاوي الغدد اللمفاوية و الطحال و غدة التوتة ل. (قولي، 2006، ص.57)

### phase d'épuisement المرحلة الثالثة: مرحلة الإنهاك

يصبح الفرد في هذه المرحلة عاجزا عن التكيف والاستمرار في المقاومة ،وهنا تنهار الدفاعات الهرمونية ، المواجهة الزائدة للضغوط تؤدي إلى المزيد من المشكلات الصحية و الإصابة لبعض الأمراض وقد يصل الأمر إلى الموت.

#### مخطط 1: تخطيط عام لنظرية سيلبي



شكل (1) يوضح حدوث الضغط النفسي طبقا لنظرية هانز سيلبي

في الشكل التوضيحي (1) نميز الحدث الضاغط وهو متغير مستقل ينتج عنه ضغط العوامل الوسيطة ، وهي تلك التي يكون أثرها هاما في تقليل تأثير الحدث الضاغط أو زيادة ، مثل المناخ والطعام ، وأعراض التكيف المتزامن ، حيث تظهر في وقت واحد ، ويقصد بها الضغوط الطارئة التي تظهر في الكائن الحي مثل التغيرات الكيميائية، أخيرا استجابات تكيف مثل ضغط الدم أو أمراض القلب .(عبد اللطيف , 2001، ص.26)

ويذكر سيلبي أن شدة الاستجابة للضغوط تتحدد بالعوامل الوسيطة ، كما يعتمد نوع الاستجابة على نوع عملية التكيف ، ويضيف أن التهديد أو التخلي عن المشكلات يعتمد على النشاط المعرفي للتقويم، وكل تقويم نمط معين في الاستجابة.)

(الرشدي , 1999، ص.52)

### 3.5. نظرية لاسبيلبرجر:

اعتمد "سبيلبرجر" في نظريته على القلق كمقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط فلقد أقام نظريته القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما:

➤ قلق الحالة: (حالة القلق) وهي موقفية ويعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة (قلق الحالة (Anxiety state

➤ قلق السمة: (سمة القلق) وهي استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية (قلق السمة Anxiety trait) (الرشيدي, 1999, ص.53/54)

كما اعتبر "سبيلبرجر" أن القلق شقين هما:

**الشقة الأولى:** (سمة القلق والقلق العصبي أو القلق المزمن)

**الشقة الثانية:** (حالة القلق أو القلق الموضوعي أو القلق الموقف) وانطلاقاً في هذا التفسير للقلق ووضع "سبيلبرجر" نظريته في تفسير الضغط فهو يربط بين قلق الحالة والضغط لأن قلق الحالة يشير إلى الظروف الضاغطة وعلى الأساس يربط "سبيلبرجر" بين الضغط والقلق ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضغوط معين مسبب الحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة (بوفتاح, 2005, ص.41)

### التعليق:

نظرية والتر كانون: تركز على الردود الفسيولوجية و البيولوجية للجسم على تحديات البيئية والنفسية المختلفة وتشير إلى أن الجسم يتعرض لتحديات مختلفة من البيئة المحيطة به .

نظرية هانز سيللي: تعتمد هذه النظرية على مفهوم مرض التأقلم العام و يشير إلى استجابة التأقلمية العامة للجسم عندما يتعرض للتحديات و الضغوط يتكون من ثلاث مراحل هي المقاومة , الإرهاق و التعافي .

نظرية لاسبيلبرجر: تركز على تفسير أن البشر يسعون دائماً لتحقيق الأهداف التي يريدونها و أنهم يعملون على الحفاظ على احترام الذات و التمتع بالرضى الذاتي .

## الخلاصة:

إن الضغط النفسي هو حالة من التوتر و الضغوط العاطفية و النفسية التي يعاني منها الفرد نتيجة للتحديات و المشاكل التي يواجهها في حياته اليومية و يمكن أن يؤدي الضغط النفسي إلى العديد من الأعراض السلوكية و العاطفية و الجسدية مثل: القلق و الاكتئاب و الأرق و كذلك مختلف الأمراض المزمنة .

و يمكن التعامل معه بعدة طرق مثل الرياضة التغذوية الصحية و القدر الكافي من النوم من اجل تخفيف ضغوطات الحياة اليومية و إذا تفاقم الوضع يمكن اللجوء إلى العلاج النفسي و الدوائي للتخفيف من الأعراض في بعض الحالات الأكثر حدة .

## الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

### تمهيد

1. منح الدراسة.
2. الدراسة الاستطلاعية.
3. مجتمع وعينة الدراسة.
4. خصائص العينة.
5. أدوات الدراسة.
6. إجراءات الدراسة.
7. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

### خلاصة



تمهيد:

يعد البحث الميداني الركيزة الأساسية لكل دراسة علمية فهو يساعد الباحث على التقرب واقعيا من المجتمع و العمل على  
توظيف المعطيات النظرية التي سبق و إن تعرضنا لها , و في هذا الفصل سنقف على تحديد المنهج المناسب للبحث و كيفية  
سير البحث الميداني مع اختيار عينة الدراسة و أدواتها من اجل استخدامها في جمع البيانات , و كذلك الأدوات الإحصائية  
المستخدمة في تحليل نتائج الدراسة .

### 1. منهج الدراسة :

باعتبار المنهج هو الطريق العلمي و الأسلوب الذي يسلكه الباحث في الوصول إلى الحقائق العلمية من اجل بلوغ نتائج علمية صحيحة لذا فان أي بحث علمي يتطلب إتباع منهج علمي معين يكون متوافقا مع طبيعة الموضوع من خلال إبراز الخطوات و الراحل البحثية التي تتعلق بالبحث و المنهج المتبع فان كلمة method تعود إلى الأصل اليوناني تحت مصطلح odos و تعني الطريقة التي تحتوي على مجموعة القواعد العلمية الموصلة إلى هدف البحث .

و بما أن دراستي تهدف إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية و الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا فتم الاعتماد على المنهج الوصفي

فمختلف أفراد المجتمع يتميزون بالصلابة النفسية كما أنهم يعانون من الضغوطات و تختلف حسب النوع و الشدة لهذا فضلنا المنهج الوصفي لأنه يعتمد على تحديد الأبعاد و العوامل المؤثرة في المشكلات من خلال التفسير و المقارنة و القياس و التحليل المتعمق .

كما يقوم هذا المنهج بوصف العلاقة بين متغيرين هما الصلابة النفسية و الضغط النفسي فان نوع المنهج الوصفي المعتمد هو العلائقي الارتباطي

### 2. الدراسة الاستطلاعية :

تمت الدراسة الإستطلاعية على مستوى ثانوية غالي عبد القادر بتاريخ نوفمبر 2022، حيث قمنا من خلالها بالتعرف على مكان إجراء البحث من أجل تحديد عينة البحث التي سنختارها من أجل ضبط الخصائص السيكومترية لأداة جمع البيانات و قد تمثلت في 30 تلميذ و تلميذة وكذا من اجل تحديد العينة الأساسية لتطبيق الدراسة عليها.

### 3.مجتمع و عينة الدراسة:

#### 1.3.مجتمع الدراسة :

كانت دراستنا تتمثل في مجموعة التلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا من الجنسين ذكور و إناث و من كلا التخصصين علمي و أدبي الذين تم اختيارهم بطريقة مقصودة من ثانوية "غالي عبد القادر" في ولاية عين الدفلى و البالغ عددهم 110 تلميذ و تلميذة حسب إحصائيات التسجيل للعام الدراسي (2022-2023) , ( 30 ذكور , و 80إناث ), كما هو موضح في الجدول التالي :

#### جدول رقم 2 : يمثل توزيع مجتمع الدراسة :

التلاميذ	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	30	27.27%
إناث	80	72.72%
المجموع	110	100%

يبين الجدول السابق توزيع المجتمع الأصلي للدراسة حيث تبين أن عدد الذكور 30 بنسبة 27.27 % و عدد الإناث 80 بنسبة 72.72%

### 2.3. عينة الدراسة :

اشتملت عينة الدراسة الأساسية على 50 تلميذ من التخصص العلمي و 50 تلميذ من التخصص الأدبي منهم ذكور و إناث تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

جدول رقم 3: يمثل توزيع عينة الدراسة :

النسبة المئوية	عينة الدراسة	المجتمع الأصلي
%91	100	110

نلاحظ من الجدول 02 أن المجتمع الأصلي يتكون من 110 تلميذا وتلميذة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، أخذت منها عينة الدراسة التي تتكون من 100 تلميذ و تلميذة أي ما يعادل 91% من المجتمع الأصلي .

### 4. خصائص العينة :

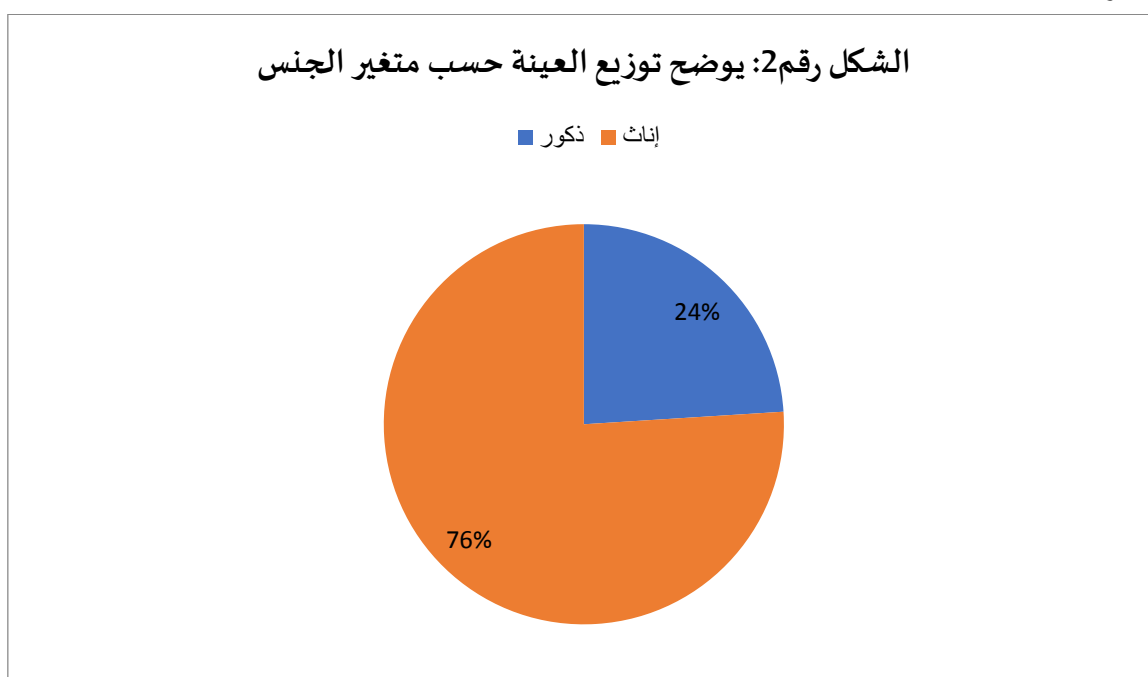
1.4. توزيع العينة حسب متغير الجنس :

جدول رقم 4 : يمثل توزيع التلاميذ حسب متغير الجنس (ذكر/ أنثى) :

النسبة المئوية	التكرارات	الجنس
%24	24	ذكور
%76	76	إناث
%100	100	المجموع

يبين الجدول السابق أن عدد الذكور هو 24 بنسبة 24% و عدد الإناث هو 74 بنسبة 76% أي أن عدد الإناث أكثر من عدد الذكور .

الشكل رقم 2: يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس



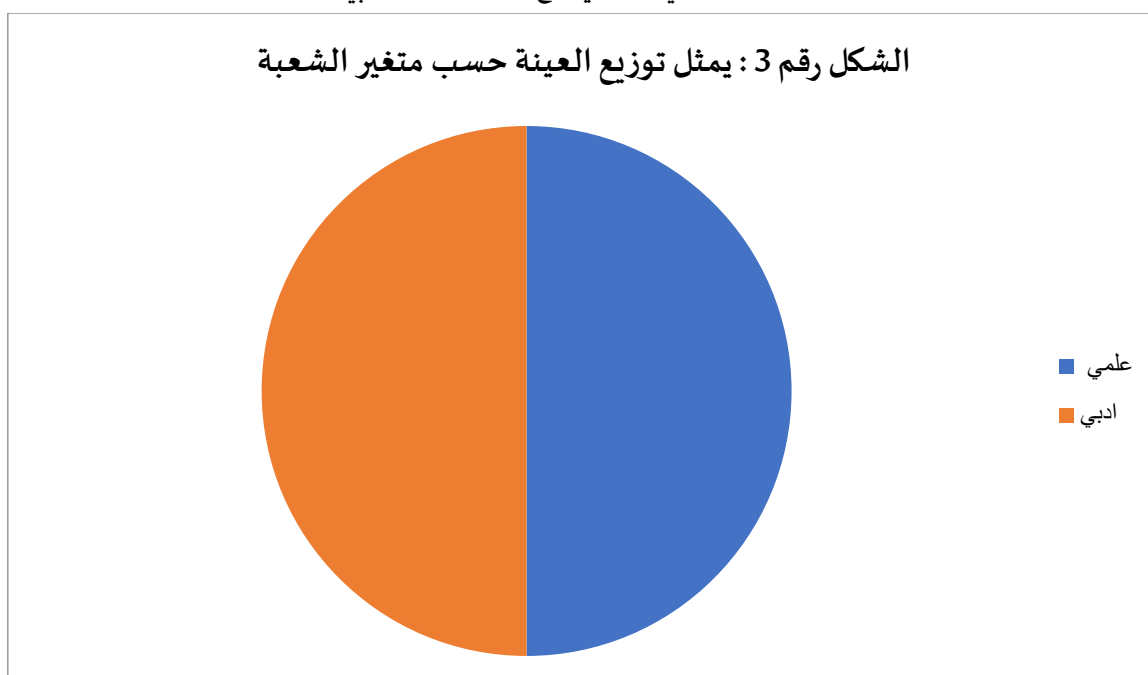
2.4. توزيع العينة حسب متغير الشعبة :

جدول 05: يمثل توزيع التلاميذ حسب متغير الشعبة (علمي/ أدبي):

الشعبة	التكرارات	النسبة المئوية
علمي	50	%50
أدبي	50	%50
المجموع	100	%100

من الجدول السابق نلاحظ أن نسبة تلاميذ العلمي متساوية مع نسبة تلاميذ الأدبي .

الشكل رقم 3 : يمثل توزيع العينة حسب متغير الشعبة



### 5. أدوات الدراسة :

لدراسة أي ظاهرة لابد من أداة القياس مناسبة لتحقيق النتائج التي نريدها , وقد استخدم في هذه الدراسة أداة الاستبيان وهو عبارة عن "مجموعة من المواقف الموجهة للأفراد بهدف الحصول على بيانات خاصة بهم أو بعض المشكلات التي تواجههم" (منسي. (2003). ص.95) وهذا لقياس متغيرات الدراسة المتمثلة في : الصلابة النفسية و الضغط النفسي .

#### 1.5. مقياس الصلابة النفسية :

اعتمدت في دراستي هذه على مقياس الصلابة النفسية من مذكرة تخرج الماجستير " الصلابة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة التعليم الثانوي " من إعداد الطالبة "بوخالفة سليمة" التي قامت بتصميم أداة الدراسة اعتمادا على مقياس "عماد محمد مخيمر" لقياس مستوى الصلابة النفسية عند طلبة الجامعة , و ذلك حتى تكون مناسبة لطلبة السنة الثالثة ثانوي و اعتمادا على تقسيم كوبازا لأبعاد الصلابة النفسية و المتمثلة في التحكم و التحدي و الالتزام . يتكون المقياس من 33 بند موزع على 3 أبعاد و هي موضحة في الجدول الآتي:

الرقم	الأبعاد	رقم البنود	عدد البنود
1	التحكم	33-31-28-25-22-19-16-13-11-10-7-4-1	13
2	التحدي	29-26-23-20-17-14-8-5-2	9
3	الالتزام	32-30-27-24-21-18-15-12-9-6-3	11
	مجموع بنود الاستبيان		33

مع العلم أن الفقرات (2-3-5-8-12-16-19-20-23-31-33) هي بنود سلبية .

### تصحيح المقياس :

تقع الإجابة على المقياس في خمس مستويات ( أوافق تماما , أوافق , لا ادري , لا أوافق , لا أوافق تماما ) و تتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين درجة إلى خمس درجات , بمعنى إذا كانت الإجابة (أوافق تماما تعطى درجة , أوافق تعطى درجتين , لا ادري تعطى ثلاث درجات , لا أوافق تعطى 4 درجات , لا أوافق تماما تعطى 5 درجات )

### 2.5. مقياس الضغط النفسي :

اعتمدت في دراستي هذه على مقياس الضغط النفسي المدرسي من مذكرة تخرج الماجستير " دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي " إعداد الطالبين " شرقي محمد فاروق و علاق عبد الوهاب " بالاعتماد على مقياس الضغط النفسي من إعداد " محمد بوفاتح" في أوت ، 2012. يتكون المقياس من 50 بند موزع على 4 أبعاد وهي موضحة في الجدول الآتي:

الرقم	الأبعاد	رقم البنود	عدد البنود
1	الوالدين و الأسرة	47-44-36-33-30-27-25-21-19-13-7-1	12
2	المدرسة	48-45-43-39-37-32-31-26-20-16-15-14-9-8-3-2	16
3	الامتحانات	49-40-34-29-23-17-11-5	8
4	أحداث الحياة	50-46-42-41-38-35-28-24-22-18-12-10-6-4	14
	مجموع بنود الاستبيان		50

### تصحيح المقياس :

تقع الإجابة على المقياس في ثلاث مستويات (تنطبق علي , تنطبق علي أحيانا , لا تنطبق علي ) و تتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين درجة إلى ثلاث درجات , بمعنى إذا كانت الإجابة (تنطبق علي تعطى درجة 1 , تنطبق علي تعطى درجة 2 , لا تنطبق علي تعطى درجة 3)

### 3.5. الخصائص السيكومترية:

#### 1.3.5. الدراسة الأصلية :

#### \*الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية :

**الصدق :** لحساب الصدق قامت الباحثة باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث قامت بتوزيع نسخ من الاستبيان على عدد من الأساتذة من جامعة ورقلة ليحكموا مدى وضوح فقرات الاستبيان و مدى كفايتها ومناسبتها للمحاور المقترحة ، والاستفادة من اقتراح ما يروونه ضروريا من تعديل صياغة العبارات أو حذفها ، وكذلك توجيهاتهم فيما يتعلق بالبيانات الأولية بحذف بعض الخصائص الشخصية وإضافة خصائص أخرى وتعديلها، ثم قامت

بحساب صدق الاتساق الداخلي حيث قامت بتطبيقه على عينة مكونة من 195 طالبا من اجل حساب صدق التحليل العاملي و كان الهدف منه معرفة تشبعات البنود في أبعادها إذا بلغت قيمة 0.30 فأكثر. الثبات: قامت الباحثة باستخدام طريقة التجزئة النصفية و قد تحصلت على النتائج التالية : قيمة معامل الارتباط باستعمال معادلة بيرسون تقدر ب 0.58 و بعد التصحيح باستخدام معادلة الارتباط مساويا ل 0.73 و يعتبر معاملا جيدا .

#### \*الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي :

**الصدق:** لحساب الصدق قامت الباحثة باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث قامت بتوزيع نسخ من الاستبيان على عدد من الأساتذة من جامعة ورقلة ليحكموا مدى وضوح فقرات الاستبيان و مدى كفايتها ومناسبتها للمحاور المقترحة ،والاستفادة من اقتراح ما يروونه ضروريا من تعديل صياغة العبارات أو حذفها ،وكذلك توجيهاتهم فيما يتعلق بالبيانات الأولية بحذف بعض الخصائص الشخصية وإضافة خصائص أخرى وتعديلها. وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمين، قامت بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر و كذلك إعادة ترتيبها وفق آراء المحكمين دائما. الثبات :إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة ،ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي تحصل عليها في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي تحصل عليها في المرة الثانية، استنتج من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية بعد توزيع الاستبيان على مجموعة التلاميذ

#### 1.3.5.1. الدراسة الحالية:

\***حساب الصدق لمقياس الصلابة النفسية:** لتحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة النفسية قمت بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من 30 تلميذ و تلميذة ، ثم قمت بحساب معامل الاتساق الداخلي لمقياس باستخدام معامل الارتباط بارسون بين الأبعاد فيما بينها و بعد التحليل الإحصائي تحصلت على النتائج التالية : (موجود في الملحق رقم2)

#### جدول رقم 6 : يمثل معامل الارتباط بارسون للأبعاد لمقياس الصلابة النفسية فيما بينها

الأبعاد	التحكم	التحدي	الالتزام
التحكم	1	0.572**	0.213*
التحدي	0.572**	1	0.403*
الالتزام	0.213*	0.403*	1

\*\*عند مستوى الدلالة 0.01

من خلال الجدول رقم 6 يتبين هناك ارتباط قوي في قيمة معاملات الارتباط الأبعاد فيما بينها ، حيث انه تبلغ درجة البعد التحكم مع البعد التحدي (\*\*0.572) أما درجته مع البعد الالتزام (\*0.213). وعند المعنيء إلى البعد التحدي فنجد انه بلغت درجة البعد التحدي مع البعد التحكم (\*\*0.572) و بعدها درجته مع البعد الالتزام بلغت (\*0.403) ، عند التطرق إلى نتائج البعد الالتزام فنجد انه بلغت درجة البعد الالتزام مع البعد التحكم (\*0.213) و البعد الأخير التحدي فقدرب (\*0.403). و

لا يمكن نسيان أن كل درجات أبعاد مع نفسها قدرت ب درجتها (01) , و هذا كله يعكس أن معاملات الارتباط موجبة و دالة مما يدل على اتساق الأبعاد فيما بينها و على هذا الأساس يمكن اعتماد هذا المقياس في تطبيقه على الدراسة الأساسية.

\* **حساب الثبات لمقياس الصلابة النفسية:** للتأكد من ثبات المقياس قمت بحساب معامل الفا لكرونباخ على العينة الاستطلاعية المكونة من 30 تلميذ و تلميذة و تحصلت على النتائج المبينة في الجدول التالي : (كما انه موجود في الملحق رقم3)

جدول رقم 7: يوضح ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة معامل الفا لكرونباخ

عدد البنود	الفا لكرونباخ
33	0.735

من خلال الجدول رقم 7 تبين أن معامل ثبات الفا لكرونباخ بلغ (0.735) و هي قيمة مرتفعة , مما يدل على نتائج ثابتة على العينة الاستطلاعية مشكلة من 30 تلميذ و تلميذة , و منه يمكن تطبيقه على أفراد العينة الأساسية.

\* **حساب الصدق لمقياس الضغط النفسي:** لتحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغط النفسي قمت بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من 30 تلميذ و تلميذة , ثم قمت بحساب معامل الاتساق الداخلي لمقياس باستخدام معامل الارتباط بارسون بين الأبعاد فيما بينها و بعد التحليل الإحصائي تحصلت على النتائج التالية : (موجود في الملحق رقم 4)

جدول رقم 8 : يمثل معامل الارتباط بارسون للأبعاد لمقياس الضغط النفسي فيما بينها

الأبعاد	الأسرة و الوالدين	المدرسة	الامتحانات	أحداث الحياة
الأسرة و الوالدين	1	0.634**	0.340	0.480**
المدرسة	0.634**	1	0.640**	0.724**
الامتحانات	0.340	0.640**	1	0.654**
أحداث الحياة	0.480**	0.724**	0.654**	1

\*\* عند مستوى الدلالة 0.01

من خلال الجدول رقم 8 يتبين هناك ارتباط قوي في قيمة معاملات الارتباط الأبعاد فيما بينها, حيث انه تبلغ درجة البعد الأسرة و الوالدين مع البعد المدرسة (0.634\*\*) أما درجته مع البعد الامتحانات (0.34) و بلغت درجته مع البعد أحداث الحياة ( 0.480\*\* ) , و عند المجيء إلى البعد المدرسة فنجد انه بلغت درجة البعد المدرسة مع البعد الأسرة و الوالدين (0.634\*\*) و بعدها درجته مع البعد الامتحانات بلغت (0.640\*\*) كما نجد درجته مع أحداث الحياة بلغت (0.724\*\*) , بينما البعد الامتحانات فقد بلغت درجته مع البعد الأسرة و الوالدين (0.340) و قدرت درجته مع البعد المدرسة (0.640\*\*) أما درجته مع البعد أحداث الحياة ب (0.654\*\*) و عند التطرق إلى نتائج البعد أحداث الحياة مع البعد الأسرة و الوالدين فقدرت ب (0.480\*\*) و بلغت درجته مع البعد المدرسة (0.724\*\*) و البعد الأخير الامتحانات فقدرت ب (0.654\*\*) , و لا يمكن نسيان أن كل درجات أبعاد مع نفسها قدرت ب درجتها (01) , و هذا كله يعكس أن معاملات الارتباط موجبة و دالة مما يدل على اتساق الأبعاد فيما بينها و على هذا الأساس يمكن اعتماد هذا المقياس في تطبيقه على الدراسة الأساسية

\*حساب الثبات لمقياس الضغط النفسي: للتأكد من ثبات المقياس قمت بحساب معامل الفا لكرونباخ على العينة الاستطلاعية المكونة من 30 تلميذ و تلميذة و تحصلت على النتائج المبينة في الجدول التالي: (كما انه موجود في الملحق رقم 5)

جدول رقم 9: يوضح ثبات مقياس الضغط النفسي بطريقة معامل الفا لكرونباخ

عدد البنود	الفا لكرونباخ
50	0.931

من خلال الجدول رقم 9 تبين أن معامل ثبات الفا لكرونباخ بلغ (0.931) و هي قيمة مرتفعة , مما يدل على نتائج ثابتة على العينة الاستطلاعية مشكلة من 30 تلميذ و تلميذة , و منه يمكن تطبيقه على أفراد العينة الأساسية .

### 6. إجراءات الدراسة:

تم الحصول على الترخيص بإجراء بحث ميداني من إدارة قسم علم النفس و علوم التربية بجامعة الجليلي بونعامة - خميس مليانة - لتطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقياسين الصلابة النفسية و الضغط النفسي على 100 تلميذ و تلميذة الذين يدرسون في السنة الثالثة ثانوي , بثانوية غالمي عبد القادر , ولاية عين الدفلى إذ تم توزيع أدوات الدراسة من قبل الباحثة , وقد حرصت على أن تكون موجودة أثناء إجابة التلاميذ على المقاييس من اجل شرح لهم بعض البنود ومن اجل طمأنتهم بان إجابتهم لا تستخدم إلا للغرض البحثي , و قد استغرقت عملية توزيع الأدوات حوالي ساعتين , يوم 9 جانفي 2023.

### 7. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم الاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية (spss) في تحليل البيانات الإحصائية من خلال مجموعة من الاختبارات الإحصائية، واعتمدنا في دراستنا على ما يلي:

- معامل الفا كرونباخ (alpha cronbach's) لقياس ثبات أداتي الدراسة .
- معامل الارتباط بيرسون (person) لقياس صدق الاتساق الداخلي لأداتي الدراسة , و كذا في الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية و الضغط النفسي لدى عينة الدراسة .
- اختبار "ت" لعينتين مستقلتين للفرق بين المتغيرين .



### الخلاصة

بعد التأكد من ثبات وصدق المقاييس و التي أثبتت نتائجها أن المقاييس المستعملة تتمتع بدرجة من الثبات و الصدق تطمئن على نتائجها . قامت الطالبة بالاستغلال المعلومات المجمعّة بما يتناسب مع طرح الإشكالية الخاصة بالدراسة الحالية و فروضها , حيث سوف يتم عرض و مناقشة نتائجها في الفصل الموالي .

## الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

### أولا: عرض نتائج الدراسة:

1. عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة
2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
4. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
5. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة

### ثانيا: مناقشة نتائج الدراسة

1. مناقشة نتائج الفرضية العامة
2. مناقشة نتائج الفرضية الأولى
3. مناقشة نتائج الفرضية الثانية
4. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
5. مناقشة نتائج الفرضية الرابعة

خلاصة

### تمهيد

بعد أن انتهت الطالبة في الفصول السابقة من عرض لمشكلة الدراسة و الإطار النظري لها , ووصف الأدوات و الأساليب الإحصائية المستخدمة لهذه الدراسة , تقوم الطالبة في هذا الفصل بعرض النتائج المتوصل إليها , تفسيرها و مناقشتها .

1. عرض نتائج الدراسة :

1.1. عرض و تحليل نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على انه : توجد علاقة بين الصلابة النفسية و الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا و لاختبار هذه الفرضية تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الصلابة النفسية و الضغط النفسي لدى عينة الدراسة , و جاءت النتائج كما هي مبينة في الجدول رقم 10. (يوجد فالملاحق رقم 6)

الجدول رقم 10 : يوضح العلاقة بين الصلابة النفسية و الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا

مستوى الدلالة	معامل الارتباط بيرسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
0.912	-0.011	6.882	106,97	100	الصلابة النفسية
		15.258	94,89		الضغط النفسي

من خلال الجدول رقم 10 يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للصلابة النفسية بلغ 106.97 بانحراف معياري 6.882 بينما المتوسط الحسابي للضغط النفسي بلغ 94.89 بانحراف معياري 15.258 كما نلاحظ انه لا توجد علاقة ارتباطيه بين الصلابة النفسية و الضغط النفسي لدى عينة الدراسة الأساسية ، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون -0.011 وهي غير دالة إحصائيا على مستوى الدلالة (0.912) وهذا يعني أنه لا توجد علاقة بين الصلابة النفسية و الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا .

2.1. عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية حسب الجنس لدى تلاميذ البكالوريا , و لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين للفروق بين الذكور و الإناث في الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة , و جاءت النتائج كما هي مبينة في الجدول 11. (موجود كذلك في الملحق 7)

الجدول رقم 11: يمثل الفروق في الصلابة النفسية حسب متغير الجنس لدى تلاميذ البكالوريا

المتغير	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	مستوى الدلالة	دلالة "ف"	درجة الحرية
الصلابة النفسية	ذكر	24	105.30	7.308	-1.323	0.189	0.678	174.
	أنثى	76	107.47	6.764				

يتضح لنا من الجدول رقم 11 لدلالة الفروق في الصلابة النفسية حسب الجنس أن متوسط الحسابي للذكور قدر ب 105.30 بانحراف معياري قدر 7.308 , أما المتوسط الحسابي للإناث قدر ب 107.47 بانحراف معياري قدر ب 6.764 , أما قيمة "ت" لعينتين مستقلتين و متجانستين قدر ب -1.323 عند درجة الحرية 174, و قدر دلالة "ف" ب 0.678 , و هذا يشير

إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية غالي عبد القادر بعين الدفلى تبعاً لمتغير الجنس.

### 3.1. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي حسب الجنس لدى تلاميذ البكالوريا , و لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين للفرق بين الذكور و الإناث في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة , و جاءت النتائج كما هي مبينة في الجدول 12. (موجود كذلك في الملحق 8)

#### الجدول رقم 12: يمثل الفروق في الضغط النفسي حسب متغير الجنس لدى تلاميذ البكالوريا

المتغير	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	مستوى الدلالة	دلالة "ف"	درجة الحرية
الضغط النفسي	ذكر	24	97.78	17.399	1.039	0.302	0.818	0.053
	أنثى	76	94.01	14.562				

يتضح لنا من الجدول رقم 12 لدلالة الفروق في الضغط النفسي حسب الجنس أن متوسط الحسابي للذكور قدر ب 97.78 بانحراف معياري قدر 17.399 , أما المتوسط الحسابي للإناث قدر ب 94.01 بانحراف معياري قدر ب 14.562, أما قيمة "ت" لعينتين مستقلتين و متجانستين قدر ب 1.039 عند درجة الحرية 0.053, و قدر دلالة "ف" ب 0.818, و هذا يشير إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية غالي عبد القادر بعين الدفلى تبعاً لمتغير الجنس.

### 4.1. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية حسب التخصص لدى تلاميذ البكالوريا , و لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين للفرق بين العلمي و الأدبي في الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة , و جاءت النتائج كما هي مبينة في الجدول 13. (موجود كذلك في الملحق 9)

#### الجدول رقم 13: يمثل الفروق في الصلابة النفسية حسب متغير التخصص لدى تلاميذ البكالوريا

الصلابة النفسية	الشعبة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة	القيمة "ت"	درجة الحرية
الصلابة النفسية	علمي	50	106.20	5.980	0.039	1.149	4.372
	أدبي	50	107.78	7.690			

يتضح لنا من الجدول رقم 13 لدلالة الفروق في الصلابة النفسية حسب التخصص أن متوسط الحسابي للعلمي قدر ب 106.20 بانحراف معياري قدر 5.980, أما المتوسط الحسابي للأدبي قدر ب 107.78 بانحراف معياري قدر ب 7.690, أما قيمة "ت" لعينتين مستقلتين و متجانستين قدر ب 1.149 عند درجة الحرية 0.039, و قدرة دلالة "ف" ب 0.039, و هذا ما يشير إلى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لصالح الشعب الأدبية لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية غالي عبد القادر بعين الدفلى تبعاً لمتغير الشعبة .

5.1. عرض و تحليل نتائج الفرضية الرابعة :

تنص الفرضية الرابعة على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي حسب التخصص لدى تلاميذ البكالوريا , و لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين للفرق بين العلمي و الأدبي في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة , و جاءت النتائج كما هي مبينة في الجدول 14. (موجود كذلك في الملحق 10)

الجدول رقم 14: يمثل الفروق في الضغط النفسي حسب متغير التخصص لدى تلاميذ البكالوريا

الضغط النفسي	الشعبة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة "ت"	مستوى الدلالة
	علمي	50	93.78	16.132	1.367	-0.729	0.245
	أدبي	50	96.02	14.388			

يتضح لنا من الجدول لرقم 14 لدلالة الفروق في الضغط النفسي حسب الشعبة أن متوسط الحسابي للعلمي قدر ب 93.78 بانحراف معياري قدر ب 16.132, أما المتوسط الحسابي للأدبي قدر ب 96.02 بانحراف معياري قدر ب 14.388, أما قيمة "ت" لعينتين مستقلتين و متجانستين قدر ب -0.729 عند درجة الحرية 1.367, و قدرة دلالة "ف" ب 0.245, وهذا ما يشير إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية غالي عبد القادر بعين الدفلى تبعاً لمتغير الشعبة.

## 2. مناقشة النتائج:

## 1.2. مناقشة نتائج الفرضية العامة :

و التي تنص على : توجد علاقة بين الصلابة النفسية و الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا و للتحقق من ذلك تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين المتغيرين , و اتضح من الجدول رقم 10, أن معامل الارتباط يساوي (-0.011) و هو غير دال عند مستوى الدلالة (0.01) , و هذا يعني انه لا توجد علاقة بين الصلابة النفسية و الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا , و يرجع تفسير هذه الفرضية إلى الصلابة النفسية ليست عاملا وحيدا يؤثر على الضغط النفسي و أن هناك العديد من العوامل الأخرى المؤثرة في هذا الشأن مثل الخلفية الثقافية و التعليمية و الاجتماعية و النفسية للتلاميذ و طبيعة المواد التي يدرسونها و أساليب التدريس و التقييم , بالإضافة إلى التحضير الأكاديمي و الدعم النفسي الذي يحظى به التلميذ يمكن أن يؤثر على مستوى الضغط النفسي لديه , و بالأخص الدعم الاجتماعي فهو لا يقله فقط بل يزيد من قدرة الأفراد على مواجهة المواقف الضاغطة , بالإضافة إلى الدعم التقييمي الذي يعمل على مساعدة الأفراد في اختيار إستراتيجية مناسبة للقضاء على الضغط , كذلك الدعم المادي التي من شأنها أن تخفف شعور الفرد بالعجز و الضعف , تزويد الأصدقاء و أفراد العائلة الفرد الذي يعاني من الأحداث الضاغطة بالتغذية الراجعة و دعمه عاطفيا من خلال تقديم الحب و المودة له , التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا يحتاجون إلى من يمدهم يد العون فهم بحاجة إلى الإحساس بوجود من حولهم و من يساندهم سواء في البيت من الوالدين والأخوة والأقارب أو في شارع والمدرسة من الأصدقاء وزملاء والمعلمين فذلك يخفف من صعوباتهم ويزيد من تحفيزهم نحو الدراسة و بشكل الإيجابي, إذن كل هذه الدعائم تؤثر في الضغط النفسي دون الصلابة النفسية و بالمقابل كذلك الصلابة النفسية لا تتأثر بالضغط النفسي بل عناك عدة عوامل التي تزعزعها كعدم التوافق الشخصي و الاجتماعي لدى التلميذ و عدم الثقة و الرضا عن النفس و عدم معرفة قدراته و أهدافه و عدم التكيف في مدرسته و مع أساتذته و زملائه في القسم , كذلك قصور كفاءته و الإخفاق في دروسه و عدم الانخراط في أنشطة الثانوية دون أن ننسى الصحة الجيدة للتلميذ , إذن بعد هذا التحليل نتوصل إلى أن ليس بالضرورة وجود علاقة بين الصلابة النفسية و الضغط النفسي فتلاميذ البكالوريا هم عرضة للضغوط النفسية و لكن يتمكنون من التكيف و التحمل و الاستمرار بشكل فعال , إذن يمكننا القول أن التلميذ قد يتمتع بصلابة نفسية قوية بغض النظر عن مستوى الضغط النفسي الذي يواجهه .

اختلفت دراستنا مع دراسة "كوبازا" (1979) التي كانت بعنوان ضغوط الحياة الشخصية و الصحية مدخل في الصلابة بحيث كانت نتائج الدراسة أن الأشخاص أكثر صلابة رغم تعرضهم للضغوط كانوا اقل مرضا كما يتسمون بأنهم أكثر انجاز و سيطرة و ضبطا داخليا و كفاية و اقتدار و نشاط في أن الأشخاص اقل صلابة أكثر مرضا و عجز كما توصلت الدراسة إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة كانوا أكثر مرونة و اقتحام و واقعية , و قد تعود اختلاف هذه الدراسة لاختلاف العينة بحيث كانت عينة دراستنا تلاميذ مراهقين من السنة الثالثة ثانوي و عينة دراسة " كوبازا " موظفين راشدين الحاصلين على شهادات جامعية . (kopasa 1979 p 92)

## 2.2. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية حسب الجنس لدى تلاميذ البكالوريا توصلنا من خلال الجدول رقم 11 أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية حسب الجنس لدى تلاميذ البكالوريا وهذا يعني لا يوجد فرق يمكن الاعتماد عليه بشكل إحصائي بين التلاميذ من كلا الجنسين في مستوى الصلابة النفسية و يمكن أن تكون هذه النتيجة مفيدة للمعلمين و المستشارين الذين يعملون مع هؤلاء التلاميذ حيث يمكنهم الاعتماد على هذه النتيجة في تطوير خطط العمل اللازمة لمساعدة التلاميذ في تطوير صلابتهم النفسية, كما يمكن تفسير هذه الفرضية أيضا أن الصلابة النفسية سواء كانت عند الذكور أو الإناث لا توجد فروق بينهما فتشجيع الوالدين و الأسرة الكبيرة و المحيطين بالتلميذ دون التمييز بين كلا الجنسين من مقومات الصلابة النفسية كذلك أن أساليب التنشئة و مفاهيمها الحديثة تدعو إلى تنشئة الطفل تنشئة سوية تدعم فيه الخصائص الايجابية دون الأخذ بنوع الجنس مما يجعل الجنسين متماثلين من حيث التنشئة فتتلاشى الفروق بينهما في بعض الخصائص النفسية كالصلابة النفسية, وهذا يعني أن لهم نفس القدرة على المقاومة و الصمود و كذلك التحدي و تخطي العقبات التي تواجههم , بالإضافة إلى أن هذه الدراسة أجريت في بيئة اجتماعية متقاربة تنسم بنفس العادات و التقاليد و تقارب الظروف الحياتية التي يعيشها التلاميذ و أساليب التنشئة الاجتماعية , و الأدوار الاجتماعية لكل من الذكور و الإناث كذلك حصول الإناث على العديد من الحقوق أسوة بالذكور في الدراسة , مما أدى إلى روح المنافسة بينهم , و بما أن الصلابة النفسية هي متغير نفسي ايجابي يعكس مدى قوة شخصية الفرد و عزمه على تخطي التحديات بما ييسر تحقيق الأهداف بشتى مجالات الحياة فهذا يعود ايجابيا على كلا الجنسين حتى يحققوا أهدافهم في الحصول على البكالوريا , كما أن هذا يعني أن لهم نفس الاهتمامات الشخصية , و بما أن ليس هنا فروق بين الجنسين في الصلابة النفسية فان لهم نفس الصمود و القدرة على التحدي و العزيمة على تحقيق الأهداف بغض النظر عن صعوبات الطريق , كذلك الصبر و القدرة على الانتظار و التحمل في سبيل تحقيق الأهداف المنشودة , بالإضافة إلى القدرة على التحكم في العواطف و التعامل معها بشكل سليم , ودون أن ننسى الإشارة إلى العدل بين الجنسين من طرف الأساتذة و الادارين في التعامل معهم و في منحهم الطاقة الايجابية . وفي نهاية هذا التحليل نتوصل إلى أن الفرضية التي تنص على أنه توجد فروق في الصلابة النفسية تعزى إلى متغير الجنس لدى تلاميذ البكالوريا لم تتحقق لأن كلا الجنسين أصبح لديهم نفس الصلابة و نفس القدرة على التحمل خصوصا لأنهم ينتمون لنفس البيئة التي يدرسونها فيها و لان في الوقت الحالي أصبحت الإناث لها نفس الاهتمام و نفس حقوق الذكور .

و تتفق هذه الدراسة مع دراسة "مرياح احمد تقي الدين " و "بلال نجمة " (2018) التي كانت بعنوان: اثر الصلابة النفسية على الدافعية للانجاز لدى عينة من تلاميذ الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا في مدين تيزي وزو و توصلت إلى أن لا توجد فروق دالة في الصلابة النفسية حسب متغير الجنس لدى أفراد عينة الدراسة . ( مجلة دراسات في علوم التربية, المجلد الأول/العدد الرابع: جوان 2018 ص312).



## 3.2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

و تنص على :توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي حسب الجنس لدى تلاميذ البكالوريا توصلنا من خلال الجدول رقم 12 انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي حسب الجنس لدى تلاميذ البكالوريا , و يمكن تفسير هذا انه بسبب تأثير عدد من العوامل على مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ في كلا الجنسين , مثل الضغط الدراسي و التوتر الاجتماعي و المشاكل الشخصية و العائلية و غيرها . و نظرا لأهمية هذه الشهادة المصيرية فان كثيرا من التلاميذ يسعون للحصول عليها و حتى أسرهم , فالأسرة الجزائرية و خاصة الوالدين قد يمارسون مختلف الأساليب و الضغوطات على أبناءهم سواء كانوا ذكور أو إناث يهدف تشجيعهم على النجاح و التفوق و الحصول على أعلى درجات بشتى الطرق التي قد تتصف بالشدّة و الصرامة و عدم التفاوضي على أي خطأ و ذلك لرغبتهم في نجاح أبناءهم , و هذا ما جعل الجنسين متماثلين من حيث الضغط النفسي , فكل من الذكور و الإناث لديهما نفس مستوى الضغط النفسي و نفس مستوى قلقهم حول موقف الامتحان , و يعزي ذلك أن كلا الجنسين لديهما نفس التصورات بخلفيات متشابهة حول موضوع الضغط النفسي , و قد يرجع تشكل نفس هذه التصورات و الأفكار أن كون أفراد العينة ذكورا و إناث في نفس السنة و نفس المرحلة و أن لديهم نفس خصائص هذه المرحلة أي مرحلة المراهقة التي تتسم بالشعور بمختلف الانفعالات و أن هذه الانفعالات (الضغط النفسي ) عند الذكور هي نفسها عند الإناث , و أنهم يعيشون نفس الظروف الاجتماعية و البيئية و الاقتصادية فكل أفراد العينة يعيشون في منطقة سكنية واحدة و أن هذه المنطقة لها وسط اجتماعي واحد , فالذكور و الإناث يعيشون في محيط و مجتمع واحد مشترك ف لديهم نفس الثقافة و كذلك يمرون بنفس المواقف التعليمية من امتحانات و وقفات تقييمية و تقييمية و يدرسون نفس المناهج التربوية و أن الأنظمة التعليمية لم تفرق بين الذكور و الإناث أيضا .

أن التغيير التربوي الذي يشمل إعادة التنظيم و التغيير المستمر في المناهج , و سلوك التلاميذ الذي يشمل قلة الاهتمام و قلة الجهد المبذول و ضعف التركيز و الصراعات التي تتضمن العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ و الضغوط المباشرة , حين يتعرض الطالب للتهديد أو يواجه الفشل هي من أسباب الضغط النفسي و القلق و هذه الأسباب هي مشتركة بين أفراد العينة من ذكور و إناث , و في الأخير يمكن القول أن الفرضية القائلة بان توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي حسب متغير الجنس لم تتحقق لان الجنسين (الذكور و الإناث ) المقبلين على شهادة البكالوريا يعانون تقريبا كلهم من ضغوطات كالقلق والخوف والاكنتاب وضيق الوقت وتراكم الدروس ومشكلات عائلية تختلف من تلميذ لآخر حسب تغير ثقافات الأسر فعلى المجتمع والأسرة التربوية تفهم مشكلات التلاميذ حتى لا تتولد لديهم مثل هذه الاضطرابات وتنتظر منهم نتائج مرضية بإذن الله .

اختلفت هذه الدراسة مع دراسة "أمل جودة" (2004) بعنوان : أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة و علاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من الطلبة و طالبات جامعة الأقصى , و بعكس نتائج دراستنا , أسفرت نتائجها عن وجود فروق دالة في الضغط النفسي تعطي لمتغير الجنس .(الهلاي, 2009, ص64).

و اتفقت دراستنا مع دراسة « ashwini et vijay » (2014) بعنوان العلاقة بين الضغوط و التوافق بين طلبة الجامعة علاقتها بأداء الطالب أكاديميا و كشفت النتائج عن عدم وجود دالة إحصائية لاختلاف نوع الجنس في الضغط النفسي بين كليتي العلوم و الفنون ..(المجلد 24 العدد التاسع –سبتمبر 2018)

## 4.2. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية حسب التخصص لدى تلاميذ البكالوريا.

توصلنا من خلال الجدول رقم 13 انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لصالح الشعب الأدبية لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية تبعا لمتغير الشعبة , و يمكن أن نفسر هذا إلى أن التلاميذ البكالوريا في بعض الشعب يواجهون صعوبات أكثر في الحفاظ على صلابة نفسية عالية بالمقارنة بتلاميذ البكالوريا في الشعب الأخرى دون أن ننسى الإشارة إلى العوامل التي تؤثر في الصلابة النفسية لدى طالب دون الأخر كالدعم الاجتماعي , الثقة بالنفس و الاعتماد على الذات , كما تتطلب الشعب العلمية من التلاميذ العمل بشكل مستقل و الاعتماد على ذواتهم و هذا قد يؤدي إلى تعزيز الصلابة لديهم , و هذه كلها عوامل تؤثر على الصلابة النفسية , كما أن الصلابة النفسية يمكن أن تؤثر على متغير الشعبة في العديد من الطرق من بينها :

التأثير على الاهتمامات : حيث يمكن أن تؤدي الصلابة النفسية إلى اهتمامات شخصية محددة , مثل الاهتمام بالمجالات المرتبطة بالعلوم أو التقنية أو الفنون , و هذا قد يؤدي إلى اختلافات بين الأفراد في الشعبة التي يختارونها للدراسة أو العمل .  
التأثير على المهارات و القدرات الفردية : حيث يمكن أن تؤثر على القدرة و التحمل و كذلك القدرة على العمل بجدية و تحمل المسؤوليات, و هذا يمكن أن يؤدي إلى تفضيل مهن أو شعب معينة التي تتطلب هذه المهارات و القدرات .

كما يمكننا تفسير هذه الفرضية أن الطلبة في الشعب العلمية يتلقون مناهج تدعم خصائص في شخصياتهم بالإضافة إلى خصائص المناهج الذي يتلقونه و الذي يعتمد على حل المشكلات أين يوضع التلميذ أمام مشكلات يتطلب منه حلها , و بهذا ينمي لديه الصلابة النفسية مقارنة بالشعب الأدبية , بالإضافة إلى اختلاف الوحدات التي تدرس ضمن كل تخصص من تخصصات الثانوي و من درجة صعوبتها و تنوعها فمثلا الشعب العلمية لديهم مواد أكثر من الشعب الأدبية مما يعني التنوع الثقافي لدى العلميين الذي يزيدهم ثقة في نفس .

في الأخير يمكن القول أن الفرضية القائلة بان توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية حسب متغير التخصص لدى طلاب البكالوريا قد تحققت لان التخصصين (العلمي و الأدبي) مختلفين عن بعضهما , فكل منها يدرس مواد مختلفة , و كل تلميذ له مستوى من الصلابة النفسية يمكن أن يؤثر بها على تخصصه .

اختلفت دراستنا مع دراسة " مرياح احمد تقي الدين " و بلال نجمة" (2018) و التي كانت بعنوان اثر الصلابة النفسية على الدافعية للانجاز لدى عينة من تلاميذ الراسيين في امتحان شهادة البكالوريا في مدينة تيزي وزو في ضوء متغير الجنس و التخصص الدراسي و خلصت الدراسة إلى نتيجة عدم وجود فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية حسب التخصص الدراسي لدى عينة الدراسة . (مجلة دراسات في علوم التربية, المجلد الأول /العدد الرابع: جوان 2018 ص312).

## 5.2. مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي حسب التخصص لدى تلاميذ البكالوريا توصلنا من خلال الجدول رقم 14 إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا حسب متغير الشعبة , ويمكن تفسير هذه الفرضية أن لا يوجد فرق معنوي بين مجموعات الطلاب و بمعنى آخر فان الفرق الذي تراه بين نتائج الاختبارات ليس بسبب الشعبة التي ينتمون إليها و لكنه قد يكون بسبب عوامل أخرى مثل القدرات الفردية و مدى الاستعداد للامتحان و جودة التدريس و التفاني في الدراسة و المراجعة , كما يمكن القول بان الضغط النفسي يمكن أن يكون متشابهًا بشكل كبير بين الشعب العلمية و الأدبية خاصة عندما يكون الامتحان بمثابة الحدث الأكاديمي الأهم للتلاميذ و يجدون أنفسهم في مواجهة مرحلة حاسمة من حياتهم الأكاديمية و المهنية , كما يمكننا تفسير هذه الفرضية كون أن كلا التخصصين يدرسان في نفس المنظومة التربوية من حيث الهياكل و البرامج و المناهج و الشهادات فهناك قاسم مشترك بينهما و اجتياز شهادة البكالوريا فلا نستطيع الجزم أن العلمين أكثر ضغطًا و قلقًا من الأدبيين و العكس لهذا فهم يتسمون بالضغط النفسي معا و بما أنهما يدرسان في نفس الثانوية فمن الممكن أن يدرسه نفس الأساتذة الذي يستخدمون نفس الاستراتيجيات و أساليب التدريس لكلا التخصصين و يمكن نعزو عدم وجود فروق في الضغط النفسي إلا أنهم لهم نفس الهدف و الغاية و هو تحقيق النجاح في شهادة البكالوريا و الالتحاق بالجامعة . بالإضافة إلى ذلك فالعلميين فيما بينهم يتمتعون بروح المنافسة و الرغبة في احراز أفضل النتائج و نفس الشيء بالنسبة للأدبيين فهم أيضا يتمتعون بروح المنافسة لذلك فكل التلاميذ بمختلف الشعب العلمية و الأدبية يحاولون قدر إمكاناتهم أن يتفوقوا في دراستهم و تحقيق أفضل و أعلى المراتب مهما كان لذلك فشعور كل منهما بأهمية التخصص الذي ينتمي إليه بعيدا عن المقارنة بين التخصصات الأخرى سببا هاما لعدم وجود الفروق في الضغط النفسي يعزى للتخصص الذي ينتمي إليه أفراد عينة الدراسة , أن طبيعة المواقف المشتركة بينهما أي العلمي و الأدبي و هو ضغط الامتحانات يؤدي الاثنان إلى الشعور بالضغط النفسي و قلق الامتحان سواء كان مستوى الضغط مرتفعا أو منخفضا , و بعد هذه النتائج و التحاليل نقول أن الفرضية القائلة بان توجد فروق ذات دلالة إحصائية حسب متغير التخصص لدى طلاب البكالوريا لم تتحقق لان جميع التلاميذ البكالوريا يعانون من ضغوطات بالرغم من اختلاف تخصصهم , فالتخصص ليس بالمتغير الذي لا يؤثر على الضغط النفسي فالجميع معرض للقلق و الخوف و الضغوطات دون استثناء .

اختلفت دراستنا مع دراسة "أمل جودة" التي كانت بعنوان أساليب مواجهة أحداث الضاغطة و علاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلبة و الطالبات جامعة الأقصى حيث أشارت النتائج إلى انه توجد فروق دالة في بعض أبعاد الأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لمتغير التخصص . (الهالي, 2009, ص64).

## استنتاج عام:

تم التطرق في هذا الفصل المهم من الدراسة إلى عرض نتائج البحث حسب تساؤلات الدراسة تم تحليلها باستخدام التحليل الإحصائي المناسب لمستوى البيانات وباستعمال الجداول والتعليق عليها مرتبة حسب تساؤلات وفرضيات الدراسة ، ثم تحليلها وربطها بما جاء في التراث النظري للبحث والدراسات السابقة في حدود الإمكان ، وحدود المعلومات المتاحة ، وقد جاءت نتائج الدراسة على النحو التالي :

- لا توجد علاقة إحصائية بين الصلابة النفسية و الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لدى تلاميذ البكالوريا
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا تعزى إلى متغير الجنس
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تبعاً لمتغير التخصص
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى إلى متغير التخصص .

### اقتراحات وتوصيات:

- اهتمام الجهات المعنية و الرسمية السياسة التربوية و أصحاب القرار بنتائج هذه الدراسة التي تحتاج إلى وقفة جادة بشأن ذلك .
- ربط الصلابة النفسية بمتغيرات أخرى كالأمن النفسي , الاتزان الانفعالي , و اضطرابات ما بعد الصدمة .
- إجراء دراسات مماثلة حول الصلابة النفسية و الضغط النفسي في بيئات مختلفة من الجزائر .
- إنشاء مراكز استشارية لتقديم الخدمات النفسية لتلاميذ البكالوريا .
- تصميم برامج تهدف إلى تنمية مهارات التلاميذ في إدارة الضغوط , و اكتساب الأساليب الايجابية .
- توفير و تدريب المختصين في الإرشاد النفسي في المؤسسات التربوية لمساعدة الطلبة على تجاوز الأزمات التي تواجههم و التعامل معها بفعالية .
- تضمين البرامج التربوية و المناهج المقررة تربية و تنمية الخصال النفسية كالصلابة النفسية للمساعدة على التغلب على الصعاب و تحويلها لفرص للنجاح .
- إنشاء خلايا إصغاء داخل المؤسسات التربوية تستقبل انشغالات التلاميذ و تركز بشكل خاص على أولئك الذين يتعرضون لخبرات الفشل و الرسوب المدرسي .
- إجراء دراسة مماثلة في عينات أخرى .
- إجراء دراسة تجريبية لبيان مدى فاعلية برنامج إرشادي يتم تصميمه لرفع مستوى الصلابة النفسية عند التلاميذ الذين يعانون من قلق الامتحان .
- إعداد دورات و برامج نفسية و اجتماعية تهدف إلى تنمية مهارات الطلاب في إدارة الضغوط و اكتساب الأساليب الايجابية لمواجهتها .

## الخاتمة

لقد تناولنا في البحث الحالي موضوع الصلابة النفسية و علاقتها بخفض الضغط لدى عينة تلاميذ البكالوريا بثانوية غالي عبد القادر ولاية عين الدفلى و ذلك من خلال مقارنة الجانب النظري بالجانب التطبيقي .

فبعد طرحنا إشكالية البحث و تساؤلاته نجمت عنه الفرضيات التالية :

توجد علاقة بين الصلابة النفسية و الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية حسب الجنس لدى تلاميذ البكالوريا

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي حسب الجنس لدى تلاميذ البكالوريا

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية حسب التخصص لدى تلاميذ البكالوريا

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي حسب التخصص لدى تلاميذ البكالوريا

و عليه لتحقيق او نفي فرضيات الدراسة قمنا بدراسة ميدانية شملت دراسة استطلاعية و أخرى أساسية على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية غالي عبد القادر بولاية عين الدفلى للعام الدراسي 2023/2022 و تلخصت نتائج الدراسة في :

لا توجد علاقة بين الصلابة النفسية و الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا , إضافة إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تبعا لمتغير الجنس لدى تلاميذ البكالوريا , أيضا لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا تعزى إلى متغير الجنس , إضافة إلى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تبعا لمتغير التخصص , أما الفرضية الأخيرة فقد توصلنا إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى إلى متغير التخصص .

ومن هذه النتيجة يمكننا القول بأنه لا توجد علاقة ارتباطيه بين الصلابة النفسية و الضغط النفسي لدى العينة الأساسية , فالصلابة النفسية ليست عاملا وحيدا يؤثر على الضغط النفسي و أن هناك العديد من العوامل الأخرى المؤثرة في هذا الشأن , أما الفرضيات الأخرى فتمثلت في الحكم انه لا توجد فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية و الضغط النفسي تعزى لمتغيرات الدراسة (الجنس) , و توجد فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص , و لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير التخصص لدى عينة الدراسة .

و عليه لتحقيق الفرضيات السابقة قمنا بتحليل النتائج وفقا للبرنامج الإحصائي (SPSS)

ومن هذه النتيجة يمكننا القول بان نتائج الدراسة الحالية يمكن بان تساهم ولو بجزء بسيط في مجال الأبحاث و الدراسات

العلمية لاختصاص علم النفس و علوم التربية , و يبقى من المهم أن يتم النظر في الدراسات العلمية المتعلقة بالموضوع و

تحليل النتائج بعناية للوصول إلى استنتاجات دقيقة

# المراجع

المراجع العربية:

- أبو السعد , وأحمد عبد اللطيف ، الغرير , احمد نايل ، (2009) ، *التعامل مع الضغوط النفسية* (الطبعة الأولى), دار الشروق للنشر و التوزيع ,الأردن .
- الرشيدى, هارون توفيق , (1999), *الضغوط النفسية طبيعتها و نظرياتها*، برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- السيد عبيد ,هفاء الدين ماجدة . (2008) .*الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية*، (ط1).دار الصفاء.
- العبيدي,محمد جاسم . (2011) . *علم نفس الشخصية* .(ط1)، دارالثقافة للنشر و التوزيع .عمان.
- النعاس ,عمر مصطفى محمد . (2008). *الضغوط المهنية و علاقتها بالصحة النفسية* . الطبعة الأولى ,جامعة 7 أكتوبر . مصر.
- العزاوي ,رحيم يونس كرو.(2008). *مقدمة في منهج البحث العلمي* . (ط1) . دار دجلة للنشر و التوزيع .عمان الأردن .
- النوايسة, فاطمة عبد الرحيم . (2013) .*الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساعدة*. دار المناهج للنشر والتوزيع .الأردن .
- تايلور ,شيلي . (2008). *علم النفس الصحي*. (وسام درويش و فوزي شاكر داود, ترجمة , (ط1)، دار الحامد للنشر و التوزيع، الأردن.
- رضوان ,سامر جميل.(2002). *الصحة النفسية*، (ط 1). دار المسيرة . عمان , الأردن.
- سلطان,ابتسام محمود محمد , (2009) ، *المساندة الاجتماعية و أحداث الحياة الضاغطة* (الطبعة الأولى) , دار الشروق , عمان الأردن .
- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين . (2006) . *استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية* ، (ط1). دار الفكر للنشر و التوزيع، عمان.
- عامر , طارق عبد الرؤوف , (2001). *المتطلبات التربوية للمتفوقين* (ط1)، البازوري العلمية للنشر و التوزيع . عمان، الأردن.
- عبد المعطي حسن مصطفى,هدى محمد قناوي . (2008). *علم النفس النمو*. دار قباء للطباعة و النشر و التوزيع
- عسكر ,علي . (2003) . *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. (ط3)، دارالكتاب الحديث. الكويت.
- قولي،أسامة إسماعيل، (2006) ، *العلاج النفسي بين الطب و الإيمان*، (الطبعة الأولى) دار الكتب العلمية ،بيروت ، لبنان .
- كلاواش شيوخ ، وغيرت شراينكة.(2006). *الكرب أو الشدة النفسية* . (إلياس حاجوج, ترجمة , ط1) دار علاء الدين للنشر و التوزيع , دمشق , سوريا.
- محمود ,محمد سلطان، ابتسام.(2009). *المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة*. (ط1). دار الصفاء للنشر والتوزيع، الأردن.
- مخيمر، عماد محمد . (2011). *استبيان الصلابة النفسية*. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- مفتاح محمد ,عبد العزيز.(2010). *مقدمة في علم نفس الصحة: مفاهيم- نظريات- نماذج- دراسات*. (ط1). دار وائل للنشر و التوزيع، عمان.
- منسي, محمود . (2003). *مناهج البحث العلمي و المجالات النفسية و التربوية*. دار المعرفة الجامعية. الإسكندرية .
- يخلف ,عثمان . (2001) . *علم نفس الصحة: الأسس النفسية و السلوكية للصحة*. (الطبعة الأولى) . دار الثقافة للطباعة و النشر و التوزيع، الدوحة، قطر.



### المجلات و المجلدات

- جولتان,الحجازي وعطاف أبو غالي. (2010). مشكلات المسنين (الشيخوخة) وعلاقتها بالصلابة النفسية ، دراسة ميدانية على عينة من الفلسطينيين في محافظة غزة،مجلة جامعة النجاح للأبحاث(العلوم الإنسانية ) مجلد 24 ، غزة.
- حمادة ، عمر وعز ، عبد الطيف ، (2009). الصلابة النفسية و الرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة ، مجلة الدراسات النفسية، العدد الثاني .
- رجاء،محمود مريم،(2016).الصلابة النفسية و علاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود .مجلة دراسات عربية في التربية و علم النفس.العدد74.
- دخان ، نبيل و حجار ،نبيل.(2006).الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية و علاقتها بالصلابة النفسية لديهم ، مجلة الجامعة الإسلامية ، مجلد 14.
- مجدي ،محمود فهميم. (2007). بناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية، مجلة البحوث النفسية و التربوية ، العدد 2.
- مخيمر ، عماد.(1996). إدراك القبول و الرفض الوالدي و علاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، مجلة الدراسات النفسية، العدد 2.
- مرباح ، احمد تقي الدين ،بلال نجمة.(2018).الفروق في الصلابة النفسية و الدافعية للانجاز لدى عينة من التلاميذ الراسبين في امتحان شهادة البكالوريا في ضوء متغير الجنس و التخصص الدراسي .مجلة دراسات في علوم التربية، المجلد الأول /العدد الرابع .
- مخلوف، بلقاسم.(2021).استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية المركزة على المشكلة و علاقتها بالتفاؤل و التشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية .مجلة الإبداع الرياضي، المجلد رقم 12 العدد2.
- مدحت عباس. (2010). الصلابة النفسية كمنجى بخفض الضغوط النفسية و السلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية ، مجلة كلية التربية ، مجلد 22.

### القواميس

- إبراهيم أنيس ، عبد الحلیم منتصر،عطية صوالحي ، محمد خلف الله احمد (2004)،مجمع اللغة العربية (ط4)المعجم الوسيط،الجزء الثاني ، دار المعارف ، مصر.

### الرسائل و المذكرات

- العبدلي ،خالد بن محمد بن عبد الله.(2012).الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين.بمدينة مكة المكرمة، مذكرة مكملة للحصول على درجة الماجستير، تخصص علم النفس إرشاد نفسي ، جامعة أم القرى.
- القحطاني ،مهمل ظافر مسفر. (2015). بعدا الغضب وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الحرج ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير ،جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، الرياض
- برزوان ،حسيبة.(2012).فعالية برنامج علاجي سلوكي معرفي للتخفيف من الضغط المهني و تنمية أساليب المواجهة الفعالة لتحقيق التوافق النفسي لدى الشرطي الجزائري [رسالة دكتوراه غير منشورة]. تخصص الإرشاد النفسي و الصحة النفسية، جامعة الجزائر2.

- الهلالى, عادل. (2009). بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم و الثانوي بمدينة مكة المكرمة [رسالة ماجستير]. قسم علم النفس. كلية التربية. جامعة أم القرى. مكة المكرمة .
- بوفتاح, محمد. (2005). *الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى تلاميذ الثالثة ثانوي* [رسالة ماجستير غير منشورة], جامعة قاصدي مرباح , ورقلة .
- بوشدوب, شهرزاد. (2009). *المساندة الاجتماعية و أثرها على بعض العوامل الشخصية و استراتيجيات التعامل مع الضغط المدرسي* [رسالة دكتوراه غير منشورة] في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر2.
- حدار, عبد العزيز, بوطاف مسعود. (2007). *الاكتئاب وعلاقته باختلال التفكير السني والتحكم المدرك من منظور الاتجاه المعرفي*, [رسالة دكتوراه], الجزائر.
- حراوية, لينده (2005) , *الصلابة النفسية عند المصدومين الذين تعرضوا لاضطراب الضغط ما بعد الصدمة*. مذكرة ماجستير في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر.
- حنصالي, مريامة. (2014). *إدارة الضغوط النفسية و علاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي*, [رسالة دكتوراه غير منشورة]. في علم النفس العيادي، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- راضي , زينب نوفل. (2008). *الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى و علاقتها ببعض المتغيرات*, رسالة ماجستير , قسم علم النفس , كلية التربية , الجامعة الإسلامية. غزة .
- صيدم , محمد بن رشيد. (2012). *فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتنمية الصلابة النفسية لدى مدمني المخدرات*. (دراسة شبه تجريبية ) أطروحة دكتوراه، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.
- غازي ,فايزة العبد الله. (2014). *استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية و علاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية*. بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي. جامعة دمشق.
- مقداد ,حنان. (2015). *الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمات دراسة استكشافية بمدينة ورقلة*, مذكرة ماستر، الجزائر، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية.
- دايلي ,ناجية. (2013). *الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي و علاقته بالقلق*. مذكرة ماجستير تخصص علم النفس العيادي.

### المراجع بالأجنبية :

- CHAN.D.W,(2003), *Hardiness and itsrole in the stress-burout relationship among prospective Chinese teachers in hongkong*, Rvue teaching and teacher education, pp 381/395.
- Funk, S. C. Hardiness.(1992). *A Review of theory and research health psychology*.
- GARROSA.E Moreno-Jiménez, B., Liang, Y., & González, J. L (2008), *the relation ship between socio demographic variables, job stressors, burnout, and hardy personality in nurses an exploratory study*, Revue international journal of nursing studies, n°45, pp 418/427, Elsevier.
- Hystad (2012) : *Exploring gender equivalence and bias in measure of psychological hardiness*, N° 04, Vol 04, International journal of psychological studies, Canadian Center of Science and Education, Canada
- Kobasa, S. C. (1979). *Stress full life event personality and health social psychology*.an inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology
- Kobasa : Suzann C. & et. al. (1982). *Personality and exercise as buffers in the stress-illness-relationship*, Journal of behavioral medicine, vol.5,
- Mcraw Hill Book ,*Process New York ,Psychological Stress and the coping.*•R. S ,Lazarus-

1996:Company

-Maddi, Salvatore.R, Khoshaba, Deborah.M,(2005).*Resilience at work : How to succeed no matter what life throws at you*

succeed no matter what life throws at you", AMACOM, New York.-Sigudw SHEARD.M et--

Golby,jin , sheard ,Michael .(2004), *mental toughness and hardiness at different levels of rugby league*, Revue personality and individual differences, n°37, pp933/942, Elsevier

- SHEARD.M etJ.Golby(2007), *hardiness and undergraduate academic study : the moderating role of commitment*, Revue personality and individual differences, n°43, pp579/588, Elsevier.

الملاحق

جامعة الجيلالي بونعامة  
قسم علم النفس و علوم التربية  
إرشاد و توجيه: تخصص

## استبيان

عزيزتي التلميذة; عزيزي التلميذ

فيما يلي مجموعة من العبارات الرجاء منك أن تقرها بتمعن و تجيبنا بكل صراحة بما ينطبق عليك بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة علما أن إجابتك سوف تحاط بالسرية التامة و لا تستخدم إلا للغرض البحثي .

## الأولية البيانات

التخصص: .....

الجنس: .....

مقياس الصلابة النفسية

الرقم	العبارات	أوافق تماما	أوافق	لا ادري	لا أوافق	لا تماما
1	احزن عندما أفكر في المشكل التي مرت بي					
2	يزيدني تجاوز المشاكل القدرة على التحمل					
3	أرى أن علاقاتي ليست جيدة مع أصدقائي					
4	اعجز عن القيام بواجباتي					
5	أتحمل مسؤولية ما فعله					
6	أساعد زملائي في بعض أعمالهم					
7	أتشاجر مع الآخرين عندما أكون متضايقا					
8	أخاف من مواجهة الأمور الصعبة وحدي					
9	أحافظ على أداء صلواتي					
10	أحب البقاء وحدي إذا واجهت مشكلة ما					

					11	استفيد من المشاكل السابقة في حل مشاكلي الحالية
					12	التزم ببرنامج محدد في مراجعة دروسي
					13	يصعب علي التركيز في دراستي عندما أواجه المشاكل
					14	مواجهة المشاكل تزيدني ثقة في نفسي
					15	إذا كلفنا الأستاذ بعمل اختار العمل الأصعب
					16	يهمني الوقت الحالي و لا أفكر في المستقبل
					17	لا تمنعني المشاكل من تحقيق طموحاتي
					18	ابذل جهدي لأنجح في دراستي
					19	أتغلب على المشاكل مهما كانت
					20	ابذل جهدي للتجاوز الصعاب التي تواجهني
					21	عادة ما أكون متفائلا في مواجهة المشاكل
					22	أجد فائدة في المشاركة في الأنشطة المدرسية
					23	اعتق أن متعة الحياة في التغلب على مشاكلها
					24	يساندي أصدقائي في التغلب على الأزمات
					25	اشعر بالراحة عندما أكون بمفردي
					26	إذا أصابتي مشكلة لا أفكر في حلها
					27	احرص على قضاء وقتي في ممارسة أنشطة مفيدة
					28	يتعبنى تغير الظروف في حياتي
					29	مواجهة المشاكل في دراستي يزيدني ثقة في النفس
					30	أقرر بنفسي ما يناسبني في أموري الخاصة
					31	اهتمامي بنفسي يأخذ كل وقتي
					32	إذا قطعت وعدا التزم به
					33	احل مشاكلي بنفسي ولا اعتمد على احد

مقياس الضغط النفسي

الرقم	العبارات	تنطبق علي	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي
1	أتضايق من أملاءات الوالدين المكررة			
2	اشعر بالاختناق عند الذهاب للثانوية			
3	أعاني من عدم القدرة على التركيز في الدروس			
4	أشعر باحتقار النفس لعجزي على منافسة التلاميذ المتفوقين			
5	اشعر بالضيق عند قرب موعد الامتحان			

			6	اشعر باليأس من أحداث الحياة
			7	اشعر بالبكاء من أوضاعي الأسرية
			8	اشعر بالإرغام من وجودي في القسم
			9	أشعر بالتمارض المستمر هروبا من الدراسة
			10	أشعر بالفشل عند القيام بأعمال البيت
			11	أشعر بإنهاك من شدة تحضيري للامتحانات
			12	أشعر بالحزن لما يحدث في العالم من كوارث
			13	أشعر بالإحباط من إهمال والدي لانجازاتي الدراسية
			14	أشعر بالانزعاج من حديث الأساتذة عن الدراسة
			15	أشعر بالتعب من الأعمال التطبيقية
			16	أشعر بالصداع من ضجيج الساحة
			17	أشعر بالخوف من صعوبة أسئلة الامتحان
			18	أشعر بالتمارض هروبا من أعباء الحياة اليومية
			19	أشعر بانفجار رأسي من نصائح والدي حول الدراسة
			20	أشعر بالعزلة من تهميش الأساتذة لي
			21	أتضايق من رعاية والدي الزائدة لي
			22	أشعر بالغضب من تردد الأقارب لمنزلنا
			23	أصاب بارهاق شديد ليلة بدء الامتحان
			24	أشعر بعدم الأمان من أحداث المستقبل
			25	أشعر بالألم من عجزتي على حل مشاكل الأسرة
			26	أتضايق من إهمال الأساتذة لأفكاري
			27	أشعر بنقص الحنان الأسري من جراء عقاب الأهل
			28	أخشى من تدهور صحتي
			29	أشعر بالارتباك يوم الامتحان
			30	أشعر بالذنب من رفضي لتلبية مطالب الأسرة
			31	أشعر بضيق التنفس في بعض الحصص الدراسية
			32	أشعر بعدم الراحة النفسية عند دخول المدير للقسم
			33	أشعر بالحرمان لرفض والدي تلبية احتياجاتي
			34	أشعر بالتعاسة من نهاية الامتحان
			35	أشعر بالذنب لعجزتي على تحقيق رغباتي في

			الحياة.	
			أشعر بعدم الارتياح من مرض احد أفراد الأسرة	<b>36</b>
			أشعر بانهيار عصبي من طول اليوم الدراسي	<b>37</b>
			أشعر بالألم في جسدي عند الحديث عن الأمراض	<b>38</b>
			أشعر بالانزعاج من أوامر المراقبين	<b>39</b>
			لا اصبر في انتظار نتيجة الامتحانات	<b>40</b>
			أشعر بفقدان الشهية من آلام الآخرين	<b>41</b>
			أشعر بالألم من فقدان عزيز	<b>42</b>
			أشعر بتأنيب الضمير من تصرفاتي مع الأساتذة	<b>43</b>
			أتضايق من تعليمات وأوامر الإخوة وأفراد الأسرة	<b>44</b>
			أشعر بانقباض شديد في انتظار أمل النجاح وألم ال فشل	<b>45</b>
			أشعر بالخوف عند الحديث عن نهاية العالم	<b>46</b>
			أشعر بالإجهاد في قضاء حوائج الأسرة	<b>47</b>
			أتضايق من القوانين المدرسية	<b>48</b>
			أشعر بالأسى من رسوبي في الامتحان	<b>49</b>
			أشعر بالحيرة من تعاقب الليل والنهار	<b>50</b>

الملحق رقم 2

### Corrélations

		التحكم	التحدي	الالتزام
التحكم	Corrélacion de Pearson	1	,572**	,213*
	Sig. (bilatérale)		,000	,034
	N	30	30	30
التحدي	Corrélacion de Pearson	,572**	1	,403**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000
	N	30	30	30
الالتزام	Corrélacion de Pearson	,213*	,403**	1
	Sig. (bilatérale)	,034	,000	
	N	30	30	30



## Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,735	33

## Corrélations

		الوالدين والأسرة	المدرسة	الامتحانات	أحداث الحياة
الوالدين والأسرة	Corrélation de Pearson	1	,634**	,340	,480**
	Sig. (bilatérale)		,000	,066	,007
	N	30	30	30	30
المدرسة	Corrélation de Pearson	,634**	1	,640**	,724**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,000
	N	30	30	30	30
الامتحانات	Corrélation de Pearson	,340	,640**	1	,654**
	Sig. (bilatérale)	,066	,000		,000
	N	30	30	30	30
أحداث الحياة	Corrélation de Pearson	,480**	,724**	,654**	1
	Sig. (bilatérale)	,007	,000	,000	
	N	30	30	30	30

## Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,931	50

## Corrélations

		V36	V87
V36	Corrélation de Pearson	1	-,011
	Sig. (bilatérale)		,912
	N	100	99
V87	Corrélation de Pearson	-,011	1
	Sig. (bilatérale)	,912	
	N	100	99

## Statistiques descriptive

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
V36	100	89	120	106,97	6,882
V87	100	52	126	94,89	15,258

## Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
V36	ذكر	24	105,30	7,308	1,524
	أنثى	76	107,47	6,764	,776

## Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour é			Différence moyenne
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	
V36	Hypothèse de variances égales	,174	,678	-1,323	97	,189	-2,169
	Hypothèse de variances inégales				34,211	,213	-2,169

## Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
V87	ذكر	24	97,78	17,399	3,628
	انثى	76	94,01	14,562	1,670

## Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances

Test t pour

Différence  
moyenne

		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
V87	Hypothèse de variances égales	,053	,818	1,039	97	,302	3,769
	Hypothèse de variances inégales				31,895	,352	3,769

## Statistiques de groupe

	الشعبة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
V36	علمي	50	106,20	5,980	,837
	ادبي	50	107,78	7,690	1,099

## Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances

Test t pour

Différence  
moyenne

		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
V36	Hypothèse de variances égales	4,372	,039	-1,149	98	,253	-1,579
	Hypothèse de variances inégales				90,615	,256	-1,579

## Statistiques de groupe

	الشعبية	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
V87	علمي	50	93,78	16,132	2,281
	ادبي	50	96,02	14,388	2,055

## Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances

Test t pour

Différence

moyenne

		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
V87	Hypothèse de variances égales	1,367	,245	-,729	97	,468	-2,240
	Hypothèse de variances inégales				96,157	,467	-2,240