

برنامج تدريبي قائم على الصلابة النفسية لخفض الضغوط النفسية  
لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي

إعداد  
داليا يوسف البيسي

أ.د.م شيرين محمد دسوقي

أ.د. حسين حسن طاحون

### المُلخَص

تهدف الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على الصلابة النفسية في خفض الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ، وتم استخدام المنهج التجريبي ، وذلك باستخدام التصميم ذي المجموعة الواحدة ذات القياسات القبلي والبعدي والتتبعي على عينة الدراسة المكونة من ( ١٥٠ ) معلما ومعلمة من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس دمياط الابتدائية ، ولاختيار العينة النهائية تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية ( إعداد الباحثة ) ، ومقياس الضغوط النفسية (إعداد عمر خرايشة ومصطفى القماش ، ٢٠٠٩ ) ، وكان عدد العينة النهائية ( ٣٠ ) معلما ومعلمة ممن ينطبق عليهم الشروط صلابة منخفضة ، ضغوط مرتفعة ، وتم تطبيق البرنامج على أفراد العينة وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية على أفراد العينة ، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لصالح الذكور، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة بين التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي ، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة بين التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية".

## Abstract

This study aims at realizing the effectiveness of a training program based on psychological hardness to relieve the psychological pressures on the basic education teachers. The experimental method was used by using the design of the group with prior, post and following scales. it was used on a sample of 150 male and female teacher of basic education from damietta primary schools .to choose the final sample ,the scale of psychological hardness was used and applied .( prepared by the researcher) and the scale of psychology pressures ( prepared by Omar gharabsha and Mostafa Elkomash 2009) the number of subjects was ( 30 ) mal and female teachers to whom the conditions of psychological hardness is applied and high psychological pressures, the study resulted in the existence of differences with statistical significance between the average degree of males and females on the scale of psychological pressures and his minor dimensions in favour of males .there were differences with statistical significance between the average degrees of the subjects in the prior and posture applications of the psychological pressures scale and its minor dimensions in favour of the posterior scale .there were no differences with statistical significance between the average degrees of the posterior and following application of the scale of psychological pressures and its minor dimensions .

## مقدمة

تعد الضغوط النفسية من أهم سمات العصر الحالى الذى يشهد تطورات وتغيرات سريعة فى جميع مجالات الحياة ، وأصبحت الضغوط تشكل جزءا من حياة الانسان نظرا لكثرة التحديات التي يواجهها فى هذا العصر ولذلك فهي تكاد تنتشر فى مختلف البيئات والمجتمعات وخاصة التي تتطلب من القائمين عليها التفاعل المباشر مع الآخرين مثل المعلمين والمعلمات .

فالضغوط النفسية التي يعاني منها المعلمون أصبحت حقيقة لا بد من مواجهتها ، فالمعلم ما زال بحاجة إلى تخفيف معاناته وتأمين حصوله على حاجاته الإنسانية الأساسية ، مما يؤدي إلى شعوره بالقناعة والرضا ، فالضغوط النفسية لا تؤدي إلى نتائج سلبية دائما بل لها جوانبها الإيجابية التي تدفع بالفرد للأمام ، وتجعله أكثر مواجهة وتحدي للصعوبات . ( على عسكر ، ٢٠٠٩ : ١٠٠ )  
فقد أكدت نتائج دراسة كل من ( عماد مخيمر ، ١٩٩٧ ) ، ( Victor, 1995 ) أن متغيرات الشخصية محل اهتمام العديد من دراسات الصلابة النفسية لكشف دورها فى مواجهة الضغوط .

كما أثبتت دراسة ( حسين حريم ، ٢٠٠٤ ) أن ما يتعرض له العاملون من ضغوط فى بيئات العمل لا يؤثر على حالتهم الصحية والنفسية من اضطراب ، وقلق ، وإحباط وتوتر فقط ، بل أيضا ينعكس على مستوى أدائهم لعملهم ، ومن ثم قدرتهم على العمل مما يمنع المنظمات والمؤسسات من تحقيق الأهداف التي تسعى إليها .

ومما تقدم نحصل على العديد من التأكيدات العلمية التي تؤيد أهمية الصلابة النفسية ، وضرورة تمتع الفرد ببالصلابة النفسية فى المواقف الاجتماعية لمواجهة الضغوط بأساليب فعالة ، ومن ثم يتجنب الفرد آثارها المرضية سواء فى النواحي الفسيولوجية أو النفسية. فالصلابة النفسية مهارة اجتماعية تكتسب من خلال عمليات التعليم الاجتماعي ، وفى إطار سياق ثقافي يكسب الأفراد المرونة فى التعامل مع الآخرين ، ومواجهة الضغوط النفسية .

مما سبق يتضح أن مجال الدراسة الحالية هو إعداد برنامج تدريبي قائم على الصلابة النفسية لخفض الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الاساسى .

### مشكلة الدراسة :-

وتحدد مشكلة البحث فى التساؤلات الآتية :-

١- ما أثر التدريب القائم على الصلابة النفسية فى خفض الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسى ؟

٢- هل يوجد أثر للتدريب القائم على الصلابة النفسية في خفض الضغوط النفسية بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج ؟

### أهداف الدراسة :-

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية :-

- ١- إثراء المجال المعرفي المرتبط بالضغوط النفسية و الصلابة النفسية بدراسة تهتم بأثر البرامج التدريبية في خفض الضغوط النفسية ، وذلك من خلال تحديد مدى فعالية البرنامج التدريبي القائم على الصلابة النفسية في خفض الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي .
- ٢- الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية .
- ٣- الكشف عن خصائص الأفراد ذوي الصلابة النفسية ، وخصائص الأفراد ذوي السلوك التوكيدي .
- ٤- تقديم بعض التوصيات التربوية المقترحة لتهيئة بيئة مناسبة لهؤلاء المعلمين للاستفادة من خبراتهم بصورة أفضل .

### أهمية الدراسة :-

تكمن أهمية الدراسة في أن الضغوط النفسية وآثارها السلبية تعد موضوعا متزايدا في الأهمية ، في ظل ما تفرضه أنماط الحياة من تنافس وصراع لملاحقة التطور ، كما جعلت معلم اليوم مثقل بالمتاعب والمشكلات التي تحد من فعاليته وتقوض من فرص نجاحه ، ومن ثم فإن تقديم برامج إرشادية أو تدريبية يساعد في التغلب على المشكلات ومواجهة الضغوط النفسية .

### أولا : أهمية الدراسة النظرية :-

تكمن أهمية هذه الدراسة من الناحية النظرية في :-

- ١- تناولها لموضوع هام وهو الضغوط النفسية وكيفية مواجهتها ؛ فالمجال الذي تهتم به الدراسة هو خفض الضغوط النفسية وتنمية الصلابة النفسية .
- ٢- إضافة اطار نظري عن كيفية خفض الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الاساسى مما يدعم المجال المعرفى فى البيئة العربية

### ثانيا : أهمية الدراسة التطبيقية :-

تكمن أهمية الدراسة من الناحية العلمية في أنه :-

- ١- قد يفيد البرنامج التدريبي الباحثين والمراكز البحثية فى وضع آليات للتدريب فى بحوث مستقبلية ومع عينات أخرى .
- ٢- تطبيق هذه الدراسة على عينة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي مما يساعد فى خفض الضغوط النفسية لديهم الذى بدوره يسهم فى خلق حياة تدريسية أفضل .

٣- قد تفيد الأدوات البحثية في هذه الدراسة الباحثين والمعلمين والمراكز البحثية المهمة بتناول الضغوط النفسية وكيفية مواجهتها .

### مصطلحات الدراسة :-

#### أولاً : الضغوط النفسية Psychological Hardiness .

تتبنى الباحثة تعريف الضغوط النفسية لدى " عمر خرابشة ومصطفى القمش " ( ٢٠٠٩ ، ١٤٥ ) في الدراسة الحالية حيث عرفا الضغوط النفسية بأنها : " عوامل ، ومثيرات ، ومؤثرات ، يتعرض لها المعلمون ، وتشكل لديهم نوعا من عدم الاستقرار ، وحالة من عدم الرضا ، وتؤثر بدورها على أدائهم المهني ، وتعاملهم مع المعطيات المختلفة التي يتعرضون لها " .

#### ثانيا الصلابة النفسية Psychological Hardiness

تعرف الباحثة الصلابة النفسية بأنها : " اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على مواجهة الضغوط النفسية مع الالتزام بقيمه وأخلاقه ، والتحكم بقدرته على تفسير مجريات الأمور ، والتكيف مع الصدمات والصعوبات، والمشكلات الحياتية ، وبذل المزيد من الجهد لتخطي الصعاب وتحقيق أهدافه بكفاءة " .

#### وتشمل الأبعاد الآتية :-

١- الالتزام :- " Commitment " ويقصد به " التعاقد النفسي بين الفرد وذاته ، وتبنى قيم أخلاقية وأهداف حياتية واتجاهات إيجابية يلتزم بها نحو ذاته ونحو الآخرين لمواجهة ضغوط الحياة " .

٢- التحكم :- " Control " ويقصد به " اقتناع الفرد بقدرته الذاتية على تفسير الأحداث، وتحمل المسؤولية والتحكم في مجريات الأمور، وحل المشكلات بنجاح ، واتخاذ القرارات اللازمة لمواجهة الضغوط " .

٣- التحدي :- " Challenge " ويقصد به " مبادأة ومواجهة المشكلات الحياتية والضغوط ،

واستكشاف القدرة والإمكانات النفسية ، وبذل الجهد لتخطي الصعاب وتحقيق الأهداف " .

#### ثالثا البرنامج التدريبي Atraining programme

تعرف الباحثة البرنامج التدريبي بأنه : " عملية منظمة ومخططة لوضع المواد النظرية في مجال التطبيق الفعلي ، وذلك لتزويد المعلمين المتدربين بالمعلومات الأساسية اللازمة حول الضغوط النفسية

وآثارها ، والصلابة النفسية والسلوك التوكيدي ، وإتاحة الفرصة لتبادل الخبرات بين المعلمين بعضهم بعضا ، مع استخدام أسلوب اسلتقويم لكل جلسة ، وتقديم التغذية الراجعة التصحيحية لكل جلسة .

### فروض الدراسة :-

قامت الباحثة بصياغة فروض الدراسة على النحو التالي :-

١- الفرض الأول : "لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية".

٢- الفرض الثاني : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة بين التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية ، وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي".

وفي ضوء ذلك يتفرع هذا الفرض إلى فرضين فرعيين على النحو الآتي:-

- "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور بين التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي".

- "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الإناث بين التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي".

٣- الفرض الثالث : "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة بين التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية".

وفي ضوء ذلك يتفرع هذا الفرض إلى فرضين فرعيين على النحو الآتي:-

- "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور بين التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية".

- "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الإناث بين التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية".

### محددات الدراسة :-

تحدد الدراسة الحالية ونتائجها بالمحددات الآتية :-

#### ١) عينة الدراسة :-

- تألفت عينة الدراسة المشتق منها العينة النهائية للدراسة من ١٥٠ معلم ومعلمة من معلمي ثلاث مدارس ابتدائية ( مدرسة الجلاء - عمر مكرم الابتدائية - جمال الدين شيحة ) بمحافظة دمياط

- تم تطبيق أدوات الدراسة ( مقياس الصلابة النفسية ، والضغوط النفسية ) على عينة الدراسة وذلك لاختيار العينة النهائية والتي بلغ عددها ( ٣٠ ) معلم ومعلمة من معلمي المرحلة الابتدائية حيث تنطبق عليهم الشروط المراد توافرها ألا وهي :-

١- صلابة نفسية منخفضة .  
٢- ضغوط نفسية مرتفعة .

(٢) - أدوات الدراسة :

- ١- مقياس الصلابة النفسية إعداد / داليا البيسي ( ٢٠١٤ ) .
- ٢- مقياس الضغوط النفسية إعداد / عمر خرايشة ومصطفى القمش ( ٢٠٠٩ ) .
- ٣- برنامج تدريبي قائم على الصلابة النفسية لخفض الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي إعداد/ داليا البيسي ( ٢٠١٤ ) م  
وفيما يلي عرض للأدوات المستخدمة :-  
(١) مقياس الصلابة النفسية ( إعداد الباحثة ) :-

يتكون المقياس في صورته النهائية من ( ٣٦ ) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد ( الالتزام ، التحدي ، التحكم ) لقياس الصلابة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ، وتأكدت الباحثة من صدق المقياس من خلال صدق التحكيم ، حيث بلغت نسبة اتفاق المحكمين ٩٠ % ، وتم حساب ثبات الأبعاد والمقياس ككل بطريقة " ألفا كرونباخ " حيث كان معامل الثبات لبعد الالتزام (٠.٧٥٥) ، وبعد التحدي (٠.٧٩١) ، وبعد التحكم (٠.٨٩٧) ، ومعامل ثبات المقياس ككل (٠.٩٣١) ، كما تم حساب معامل الثبات الكلي بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان / براون، وجتمان بعد حذف المفردات غير الثابتة، حيث وجد أن معامل الثبات الكلي للمقياس يساوى (٠.٨٧٧) بطريقة سبيرمان / براون، ويساوى (٠.٨٧٤) بطريقة جتمان، وهو معامل ثبات مرتفع مما يدل على الثبات الكلي لمقياس الصلابة النفسية.

(٢) مقياس الضغوط النفسية:- (عمر الخرايشة ، مصطفى القمش، ٢٠٠٩ )

يشمل مقياس الضغوط النفسية ( ٣٤ ) فقرة تشكل كل منها مشكلة وقسما أداة الدراسة إلى خمس مجالات : ( المجال الإداري ، المجال النفسي ، المجال الأكاديمي ، المجال الاجتماعي ، المجال المهني ) ، وتأكدت الباحثة من صدق المقياس من خلال صدق التحكيم ، حيث بلغت نسبة اتفاق المحكمين ٩٠ % ، وتم حساب الثبات باستخدام معامل الاتساق الداخلي " الفا كرونباخ " حيث كان معامل الثبات للمجال النفسى (٠.٥٣٧) ، المجال الأكاديمي (٠.٥١٠) ، المجال الاجتماعي (٠.٦٥٤) ، المجال المهني (٠.٥٣٤) ، المجال الادارى (٠.٨٥٩) ، ومعامل ثبات المقياس ككل (٠.٨٧٧) ، كما تم حساب معامل الثبات الكلي بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان /



براون، وجتمان بعد حذف المفردات غير الثابتة ، حيث وجد أن معامل الثبات الكلي للمقياس يساوي (٠.٦٧١) بطريقة سبيرمان / براون، ويساوي (٠.٦٥٦) بطريقة جتمان، وهو معامل ثبات مرتفع مما يدل على الثبات الكلي لمقياس الضغوط النفسية.

(٣) برنامج تدريبي قائم على الصلابة النفسية لخفض الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي :- (إعداد الباحثة)

قامت الباحثة بتصميم برنامج تدريبي قائم على الصلابة النفسية لخفض الضغوط النفسية باستخدام المناقشة الجماعية والمحاضرات والعصف الذهني والواجبات المنزلية ، ويتحدد هذا البرنامج زمنيا " شهر " خلال ( ١٢ ) جلسة بالإضافة الى جلسة تمهيدية ، بواقع ثلاث جلسات أسبوعيا وعدد ساعاته ( ١٢ ) ساعة بواقع ساعة لكل جلسة وتم عقد الجلسات التدريبية بمكتبة مدرسة الجلاء الابتدائية بمحافظة دمياط .

(٣) إجراءات الدراسة :-

(١) اختيار المحتوى النظري الذي سوف يتم تقديمه من خلال البرنامج حول بعض المفاهيم " الصلابة النفسية ، الضغوط النفسية " .

(٢) إعداد بعض المواقف التي تخدم المفاهيم السابقة وتسهل عرضها وفهمها على عينة الدراسة .

(٣) عرض محتوى البرنامج التدريبي على المشرفين لإبداء آرائهم ومراجعة التعديلات المطلوبة في الجلسات والإطار النظري .

(٤) تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية (إعداد الباحثة) للتعرف على منخفضي الصلابة النفسية .

(٥) تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية (إعداد عمر خرابشة ، مصطفى القمش ، ٢٠٠٩ ) للتعرف على مرتفعي الضغوط النفسية .

- تم حساب درجات العينة بالكامل لاختيار عينة الدراسة ممن تنطبق عليهم الشروط المطلوب توافرها ( انخفاض في الصلابة النفسية ، ارتفاع في الضغوط النفسية )

- تم اختيار عينة الدراسة وتكونت من ( ٣٠ ) معلم ومعلمة ممن ينطبق عليهم الشروط .

- تم البدء في تطبيق البرنامج التدريبي والذي استغرق حوالي شهر ( يناير، ٢٠١٥ )

تم فيه عرض المحتوى النظري والمواقف التدريبية في ( ١٢ ) جلسة ، وكان زمن الجلسة الواحدة ( ٦٠ ) دقيقة ، وبمعدل ( ٣ ) جلسات أسبوعيا وقد التزم كل من الباحثة والمتدربين بالكم النظري والتدريبات والمواقف التي تم عرضها خلال الفترة المحددة .

- التطبيق البعدي لمقياس الضغوط النفسية بعد الانتهاء من جلسات البرنامج بالكامل وتقييم البرنامج من خلال الجلسة الختامية .

- التطبيق التتبعي لمقياس الضغوط النفسية بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج التدريبي .
- اختبار مدى صحة فروض الدراسة وذلك باستخدام أساليب المعالجة الإحصائية المناسبة .
- التوصل إلى نتائج الدراسة وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة .

**نتائج الفروض وتفسيرها :-**

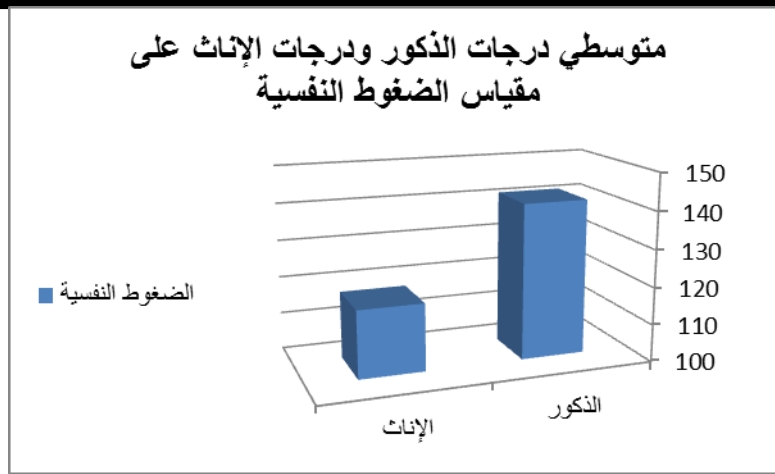
لاختبار صحة الفرض الأول الذي ينص على أنه "لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية". استخدمت الباحثة اختبار "ت" t. test لعينتين مستقلتين بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS V.20 لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية. ويوضح الجدول التالي رقم (١) نتائج هذا التحليل:

**جدول ( ١ )**

يوضح نتائج تحليل اختبار "ت" للفروق بين الذكور والإناث على مقياس

**الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية**

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	درجات الحرية	المجموعة						العينة المتغير
			الإناث			الذكور			
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
٠.٠٥	٢.١٨٥	٢٨	٣.٥٠٥	٢١	١٥	٤.٣٠٧	٢٤.١٣	١٥	البعد النفسي
٠.٠١	٣.٤٢١	٢٧.٩٩٨	٣.٢٤٠	١٨.٠٧	١٥	٣.٢٧٠	٢٢.١٣	١٥	البعد الأكاديمي
٠.٠١	٣.٥٣١	٢٨	٥.١١٣	٢٢	١٥	٣.٩٠٧	٢٧.٨٧	١٥	البعد الاجتماعي
٠.٠٥	٢.٦٠٨	٢٨	٤.٠١٢	٢٠.٦٧	١٥	٣.٥٣٥	٢٤.٢٧	١٥	البعد المهني
٠.٠٥	٢.٥٥٧	٢٨	٩.٨٤٦	٣٦.٣٣	١٥	٧.٥٦٧	٤٤.٥٣	١٥	البعد الإداري
٠.٠٠٠	٤.١٤٩	٢٨	١٧.٣٩٦	١١٨.٠٧	١٥	١٣.٤١٥	١٤١.٦٠	١٥	الدرجة الكلية



ويوضح شكل ( ١ )

متوسط درجات الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية في المقياس ككل.

و بذلك تم رفض الفرض الصفري و قبول الفرض الذي ينص على " يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لصالح الذكور". وتتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات السابقة التي أشارت نتائجها إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية ومنها دراسة ( Emerson ,Reming, Hatton &Hasting, 1995 ) ،

( عماد مخيمر ، ١٩٩٦ )، ( خالد الكخن ، ١٩٩٧ ) ، ( Christine & Jerr, 1993 ) ، ( Rita, 2001 ) ، ( نبيل دخان ، بشير الحجار ، ٢٠٠٥ ) ، ( Maddi, 2007 ) ، ( تهديد البيرقدار ، ٢٠١١ ) . وتختلف نتائج الفرض الأول مع نتائج دراسة كل من ( أحمد الأميري ، ١٩٩٨ ) ، ( يوسف عبد الفتاح محمد ، ١٩٩٩ ) ، ( عويد المشعان ، ٢٠٠٠ ) ، ( عمر خرايشة ، مصطفى القماش ، ٢٠٠٩ ) والتي توصلت نتائجها إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس الضغوط النفسية لصالح الإناث. كما تختلف نتائج الفرض الأول مع نتائج دراسة كل من ( طلعت شيخ العيد ، ٢٠٠٥ ) ، ( عبد العظيم المصدر ، باسم أبو كويك ، ٢٠٠٧ ) ، ( لبنى فرج الله ، لندا شكري ( ٢٠٠٩ ) ، ( لطيف مكى ، براء حسن ، ٢٠١٠ ) والتي أثبتت نتائجها أنه لا توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية بين الذكور والإناث .

وتفسر الباحثة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية لصالح الذكور بأنه قد يرجع السبب في زيادة الضغوط النفسية لدى المعلمين الذكور أكثر من المعلمات الإناث إلى أن الثقافة السائدة في المجتمع المصري تضع على كاهل الذكور مسؤولية توفير الإمكانيات المادية لمواجهة مطالب الحياة والإنفاق على الأسرة ، كما أن المجتمع المحلي وأولياء

الأمر عادة هم أكثر حزماً في التعامل مع المعلمين الذكور عن الإناث ، كذلك إن التعامل مع الطلاب الذكور أكثر صعوبة من الإناث فهم أقل ضبطاً ولديهم مشاكل سلوكية أكثر من الإناث ، كما أنهم أكثر معاشية للأحداث الضاغطة نتيجة لتحملهم العبء الأكبر داخل الأسرة ، كما أنهم يقومون بأداء أكثر من وظيفة وذلك لسد حاجاتهم ومواجهة المشكلات المادية وتوفير متطلبات الحياة اليومية وفي بعض الأحيان لا يستطيعون التوفيق بين العمل التدريسي والعمل الخارجي .

#### التحقق من صحة الفرض الثاني:

لاختبار صحة الفرض الثاني الذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة بين التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي". استخدمت الباحثة اختبار "ت" t. test لعينتين مترابطتين لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة بين التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي، وفي ضوء نتائج الفرض الأول الذي أظهر وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية، سوف يتم التحقق من صحة الفرض الثاني لدي عينة الذكور وعينة الإناث كل على حدا.

وفي ضوء ذلك يتفرع هذا الفرض إلى فرضين فرعيين على النحو الآتي:-

- "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور بين التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي".
- "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الإناث بين التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي".

ويوضح الجدول التالي رقم (٢) نتائج الفروق بين متوسطي درجات الذكور بين التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية:

جدول (٢)

يوضح نتائج تحليل اختبار "ت" للفروق بين متوسطي درجات الذكور بين التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	درجات الحرية	البعدي		القبلي		التطبيق المتغير
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٠٠٠٠	٧.١٧٩	١٤	٣.٧٢	٢١.٨٦٧	٤.٣٠٧	٢٤.١٣	البعد النفسي
٠.٠٠٠٠	٥.٣٥٨	١٤	٢.٨٢	٢٠.٦٦٧	٣.٢٧	٢٢.١٣	البعد الأكاديمي
٠.٠٠٠٠	٦.٨١٣	١٤	٣.٩٠٦	٢٦.٤	٣.٩٠٧	٢٧.٨٧	البعد الاجتماعي
٠.٠٠٠٠	٧.٨٨٨	١٤	٣.٣٥٥	٢١.٤	٣.٥٣٥	٢٤.٢٧	البعد المهني
٠.٠٠٠٠	٩.٢٥٥	١٤	٧.٦١٦	٤٢	٧.٥٦٧	٤٤.٥٣	البعد الإداري
٠.٠٠٠٠	١٦.٩٢٧	١٤	١٣.٢٩٧	١٣٢.٣٣٣	١٣.٤١٥	١٤١.٦	الدرجة الكلية

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٠) متوسط درجات الذكور بين التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي ، وبمقارنة متوسطي درجات الذكور على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية في التطبيقين القبلي والبعدي نجد أن هذا الفرق لصالح التطبيق البعدي .

وللتحقق من حجم تأثير البرنامج التدريبي القائم على الصلابة النفسية والسلوك التوكيدي لخفض الضغوط النفسية تم حساب مربع إيتا ( $\mu^2$ ) في حالة عينتين مترابطتين من البيانات الحالية وفقاً للمعادلة التالية:

$$\mu^2 = \frac{t^2}{t^2 + df}$$

حيث مربع إيتا ( $\mu^2$ ) يعبر عن نسبة التباين الكلي في المتغير التابع ( الضغوط النفسية ) الذي يمكن أن يرجع إلى المتغير المستقل ( البرنامج التدريبي )

حيث تمثل df إلى درجات الحرية ، ( t ) اختبار ت لحساب الفروق ( عزت عبد الحميد، ٢٠١١ : ٢٧٣).

جدول ( ٣ )

يوضح نتائج حجم التأثير البرنامج المستخدم في خفض الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لدى الذكور وفقاً لمربع إيتا ( $\mu^2$ )

نوعه	مربع إيتا	درجات الحرية	ت	القيمة الأبعاد
كبير جدا	٠.٧٨٦	١٤	٧.١٧٩	البعد النفسي
كبير جدا	٠.٦٧٢	١٤	٥.٣٥٨	البعد الأكاديمي
كبير جدا	٠.٧٦٨	١٤	٦.٨١٣	البعد الاجتماعي
كبير جدا	٠.٨١٦	١٤	٧.٨٨٨	البعد المهني
كبير جدا	٠.٨٦	١٤	٩.٢٥٥	البعد الإداري
كبير جدا	٠.٩٥٣	١٤	١٦.٩٢٧	الدرجة الكلية

ويتم الحكم على حجم الأثر كما يوضح الجدول التالي :-

جدول ( ٤ )

يوضح حدود التأثير وفقاً لمربع إيتا ( $\mu^2$ )

الحدود	( $\mu^2$ ) مربع إيتا
ضئيل أو تافه	$\mu^2 < ٠.٠١$
ضعيف	$٠.٠٦ > \mu^2 \geq ٠.٠١$
متوسط	$٠.١٤ > \mu^2 \geq ٠.٠٦$
كبير	$٠.٢ > \mu^2 \geq ٠.١٤$
كبير جدا	$\mu^2 \geq ٠.٢$

ويتضح في ضوء الجدول السابق أن حجم تأثير البرنامج الحالي للدراسة في خفض الضغوط النفسية وأبعاده الخمسة لدى الذكور وفقاً لمربع إيتا ( $\mu^2$ ) كبير جداً حيث تراوحت قيمة مربع إيتا ما بين ٠.٦٧٢، ٠.٨٦

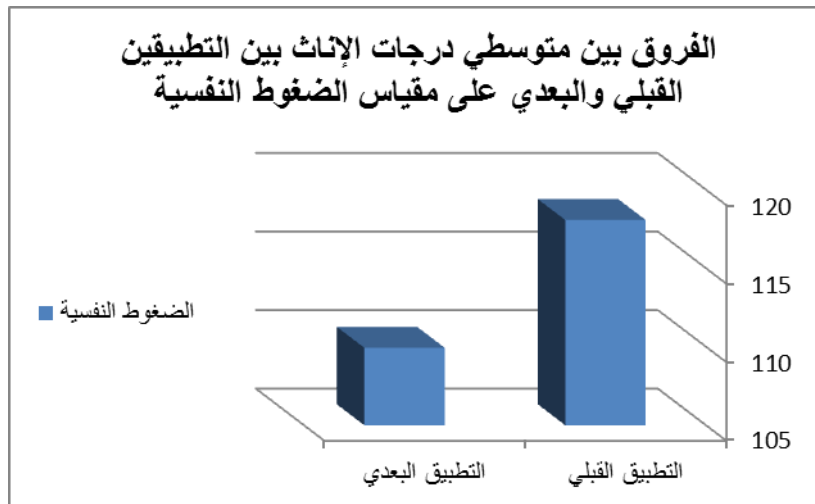
بينما يوضح الجدول التالي رقم (٥) نتائج الفروق بين متوسطي درجات الإناث بين التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية:

جدول (٥)

يوضح نتائج تحليل اختبار "ت" للفروق بين متوسطي درجات الإناث بين التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	درجات الحرية	البعدي		القبلي		التطبيق المتغير
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٠٠٠٠	٥.٧٧٣	١٤	٣.١٩٥	١٩.٢٦٧	٣.٥٠٥	٢١	البعد النفسي
٠.٠٠٠٠	٦	١٤	٣.٠٩١	١٦.٨٦٧	٣.٢٤	١٨.٠٧	البعد الأكاديمي
٠.٠٠٠٠	٦.٤٨٧	١٤	٤.٧٧٩	٢٠.٤٦٧	٥.١١٣	٢٢	البعد الاجتماعي
٠.٠٠٠٠	٥.١٠٤	١٤	٣.٨٥١	١٩.٤	٤.٠١٢	٢٠.٦٧	البعد المهني
٠.٠٠٠٠	٩.٤٣١	١٤	٩.٧٦٥	٣٣.٩٣٣	٩.٨٤٦	٣٦.٣٣	البعد الإداري
٠.٠٠٠٠	٢٦.٥٣٢	١٤	١٧.٠٧٣	١٠٩.٩٣٣	١٧.٣٩٦	١١٨.٠٧	الدرجة الكلية

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٠٠٠) متوسط درجات الإناث بين التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي ، وبمقارنة متوسطي درجات الذكور على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية في التطبيقين القبلي والبعدي نجد أن هذا الفرق لصالح التطبيق البعدي.



ويوضح شكل ( ٢ )

متوسط درجات الإناث على مقياس الضغوط النفسية في التطبيقين القبلي والبعدي

وللتحقق من فاعلية البرنامج المستخدم في خفض الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية الخمسة لدي الإناث تم حساب مربع إيتا ( $\mu^2$ ) في حالة عينتين مترابطتين من البيانات وفقاً للجدول السابق، ويوضح الجدول التالي رقم (٦) نتائج التحليل التالي:

جدول (٦)

يوضح نتائج حجم التأثير البرنامج المستخدم في خفض الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لدي الإناث وفقاً لمربع إيتا ( $\mu^2$ )

حدوده	مربع إيتا	درجات الحرية	ت	درجات التطبيقين الأبعاد
كبير جدا	٠.٧٠٤	١٤	٥.٧٧٣	البعد النفسي
كبير جدا	٠.٧٢	١٤	٦	البعد الأكاديمي
كبير جدا	٠.٧٥	١٤	٦.٤٨٧	البعد الاجتماعي
كبير جدا	٠.٦٥	١٤	٥.١٠٤	البعد المهني
كبير جدا	٠.٨٦٤	١٤	٩.٤٣١	البعد الإداري
كبير جدا	٠.٩٨٠	١٤	٢٦.٥٣٢	الدرجة الكلية

ويتضح في ضوء الجدول السابق أن حجم تأثير البرنامج الحالي للدراسة في خفض الضغوط النفسية وأبعاده الخمسة لدي الإناث وفقاً لمربع إيتا ( $\mu^2$ ) كبير جداً حيث تراوحت قيمة مربع إيتا ما بين ٠.٧٠٤ ، ٠.٨٦٤ وعليه يتضح صحة الفرض الثاني من حيث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة بين التطبيقين القبلي والبعدى على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدى". وتتفق هذه النتيجة مع نتائج عدة دراسات أشارت إلى أن الصلابة النفسية من الاساليب التي يمكن من خلالها مواجهة الضغوط النفسية والعمل على خفضها ومن هذه الدراسات دراسة كل من : (Kobasa,1979) ، (Victor, 1995) ، ( عماد مخيمر ، ١٩٩٧ ) ، ( سيد البهاص ، ٢٠٠٢ ) ، ( لؤلؤة حمادة وعبد اللطيف ، ٢٠٠٢ ) ، ( سالم المفرجى ، ٢٠٠٨ ) ، ( آيات الفتلاوى ، ٢٠١٠ ) وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من ( عمر خرابشة ومصطفى القماش ، ٢٠٠٩ ) ، ( يوسف مقدادى ، ٢٠١٠ ) ، ( تنهيد البيرقدار ، ٢٠١١ ) ، ( ماجد الخياط ، ملوح السليحات ، ٢٠١٢ ) حيث أظهرت جميعها فاعلية البرامج الإرشادية والتدريبية فى خفض الضغوط النفسية .



وتبين النتيجة السابقة الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي القائم على الصلابة النفسية في خفض الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ، حيث أن البرنامج تناول أسلوباً من الأساليب الفعالة والقادرة على مواجهة الضغوط النفسية والعمل على خفضها ، وذلك من خلال تنمية الصلابة النفسية ، ومساعدة المعلمين على رؤية المفاهيم النفسية بشكل صحيح ومتربط ، وإثارة المعلمين للتوسع في فهم وتفسير المواقف الضاغطة بصورة صحيحة مما يساعدهم في التخفيف من حدة الضغوط النفسية وجعلهم أكثر صلابة في مواجهتها . هذا وقد تعزى نتيجة اختبار الفرض الثاني إلى أن البرنامج التدريبي برنامج عملي تم تقديمه من قبل الباحثة في شكل جلسات محددة في كل منها يتم شرح المصطلحات المطلوبة وتقديم المواقف والأمثلة التي تم وضعها بعناية من قبل الباحثة مع إتاحة الفرصة للمتدربين للمناقشة والحوار . كما أن طبيعة البرنامج التدريبي من حيث وضوحه وإمكانية تطبيقه مباشرة من قبل كل من القائم بالتدريب والمتدربين تجعل المتدربين يستمتعون بالتدريب وتعلمهم مصطلحات تربوية جديدة وفهم واستيعاب معانيهم يمارسونها بحق مما يثير عقولهم ، ويحفزهم على التفكير بصورة صحيحة وتنمية قدراتهم لمواجهة أي موقف ضاغط وحل أي مشكلة بلا توتر أو ضغط عصبى .

#### التحقق من صحة الفرض الثالث:

الذي ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة بين التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية". استخدمت الباحثة اختبار "ت" t. test لعينتين مترابطتين لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة بين التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية، وفي ضوء نتائج الفرض الأول الذي أظهر وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية، سوف يتم التحقق من صحة الفرض الثالث لدي عينة الذكور وعينة الإناث كل على حدة.

وفي ضوء ذلك يتفرع هذا الفرض إلى فرضين فرعيين على النحو الآتي:-

- "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور بين التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية".

- "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الإناث بين التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية".

ويوضح الجدول التالي رقم (٧) نتائج الفروق بين متوسطي درجات الذكور بين التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية:

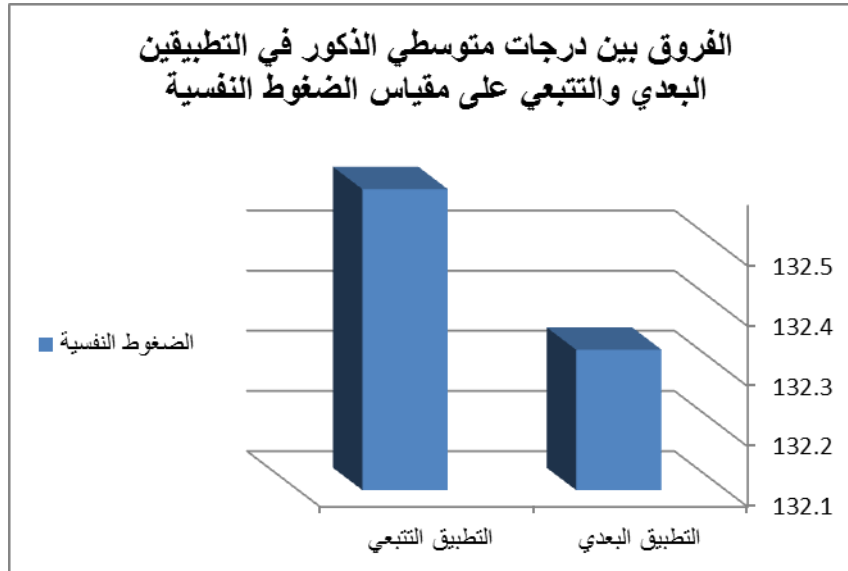
جدول (٧)

يوضح نتائج تحليل اختبار "ت" للفروق بين متوسطي درجات الذكور بين التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	درجات الحرية	التتبعي		البعدي		التطبيق المتغير
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٠٥٤	٢.١٠٣	١٤	٣.٥١٥	٢٢.٢٦٧	٣.٧٢	٢١.٨٦٧	البعد النفسي
٠.٧٨٣	٠.٢٨١	١٤	٢.٣٥٦	٢٠.٤٦٧	٢.٨٢	٢٠.٦٦٧	البعد الأكاديمي
٠.٤٢٤	٠.٨٢٣	١٤	٤.٣٢٩	٢٦.٢	٣.٩٠٦	٢٦.٤	البعد الاجتماعي
٠.٦١٠	٠.٥٢١	١٤	٣.٢٩٢	٢١.٥٣٣	٣.٣٥٥	٢١.٤	البعد المهني
٠.٧٥١	٠.٣٢٣	١٤	٧.٥١١	٤٢.١٣٣	٧.٦١٦	٤٢	البعد الإداري
٠.٧٨٢	٠.٢٨٣	١٤	١١.١٧٩	١٣٢.٦	١٣.٢٩٧	١٣٢.٣٣٣	الدرجة الكلية

وعليه تتضح صحة الفرض الثالث من حيث عدم وجود فروق بين متوسطي درجات الذكور بين التطبيقين البعدي والتتبعي على المقياس المستخدم لقياس الضغوط النفسية في الدرجة الكلية والابعاد بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج التدريبي .

والشكل التالي يوضح ذلك :



شكل (٣)

متوسط درجات الذكور على مقياس الضغوط النفسية في التطبيقين البعدي والتتبعي .

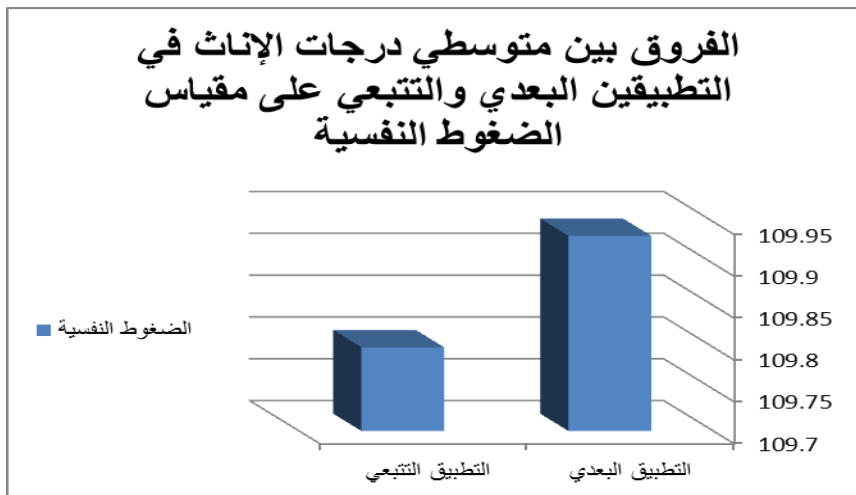
بينما يوضح الجدول التالي رقم (٧) نتائج الفروق بين متوسطي درجات الإناث بين التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية:

جدول ( ٧ )

يوضح نتائج تحليل اختبار "ت" للفروق بين متوسطي درجات الإناث بين التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	درجات الحرية	التتبعي		البعدي		التطبيق المتغير
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٥٢٤	٠.٦٥٤	١٤	٣.٠٢١	١٩.٥٣٣	٣.١٩٥	١٩.٢٦٧	البعد النفسي
٠.٥٣٥	٠.٦٣٦	١٤	٢.٣٢٤	١٦.٦	٣.٠٩١	١٦.٨٦٧	البعد الأكاديمي
٠.١٨٩	١.٣٨٢	١٤	٤.٩٢	٢٠.٢٦٧	٤.٧٧٩	٢٠.٤٦٧	البعد الاجتماعي
٠.٠٥٤	٢.١٠٣	١٤	٣.٨٣٩	١٩.٨	٣.٨٥١	١٩.٤	البعد المهني
٠.١٧٣	١.٤٣٥	١٤	٩.٥٤٥	٣٣.٦	٩.٧٦٥	٣٣.٩٣٣	البعد الإداري
٠.٨٧٥	٠.١٦٠	١٤	١٥.٩٨٨	١٠٩.٨	١٧.٠٧٣	١٠٩.٩٣٣	الدرجة الكلية

ويتضح صحة الفرض الثالث من حيث عدم وجود فروق بين متوسطي درجات الإناث بين التطبيقين البعدي والتتبعي على المقياس المستخدم لقياس الضغوط النفسية في الدرجة الكلية والابعاد بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج التدريبي . والشكل التالي يوضح ذلك :



ويوضح شكل ( ٤ )

متوسطي درجات الاناث على مقياس الضغوط النفسية في التطبيقين البعدي والتتبعي.

ويتضح مما سبق عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطى درجات الذكور والاناث بين التطبيقين البعدى والتتبعى على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج التدريبي . مما يدل على استمرار فعالية البرنامج التدريبي فى خفض الضغوط النفسية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من :- (Challahan,2000) ، (عبد الستار إبراهيم ، ٢٠٠١ ) ، (على عسكر ، ٢٠٠٢ ) ، ( عزة الرفاعى ، ٢٠٠٣ ) ، (Constantine, Okazaki &Utsey, ٢٠٠٤) ، (Kubany,2004) ، ( جبر محمد ، ٢٠٠٥ ) ، ( Sharon,2005 ) ، ( عمر خرابشة ومصطفى القماش ، ٢٠٠٩ ) ، ( يوسف مقداى ، ٢٠١٠ ) ، ( ماجد الخياط ، ملوح السليحات ، ٢٠١٢ ) والتي أثبتت نتائجها استمرار فعالية البرامج الارشادية والتدريبية . مما يدعم نتائج الدراسة الحالية والتي تثبت فعالية البرنامج التدريبي القائم على الصلابة النفسية والسلوك التوكيدي لخفض الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي وتعزى هذه النتيجة إلى :-

- ١- تأثير البرنامج التدريبي ، وذلك لما راعته الباحثة عند اختيار عينة الدراسة والإطار النظري الذي أعدته في ضوء تصميم البرنامج التدريبي .
- ٢- حرص أفراد المجموعة على حضور هذه الجلسات بانتظام ومراعاة التعليمات الملقاة عليهم أثناء الجلسة والالتزام بالحضور فى الموعد المتفق عليه ، والالتزام بأداء ما يطلب منهم خلال الجلسة وبعدها من واجبات منزلية والتي تشكل جزءا هاما فى البرنامج التدريبي المستخدم فى الدراسة الحالية
- ٣- محاولة الباحثة لتهيئة الجو النفسي الملائم لتنفيذ الجلسات ، كما أن استخدام الباحثة لأسلوب المناقشة الجماعية والحوار والمحاضرات مع أفراد المجموعة قد ساهم فى زيادة وعيهم وإدراكهم للمهام الموكلة إليهم والمسئولية التي تقع على عاتقهم .

#### توصيات الدراسة : -

فى ضوء نتائج الدراسة الحالية توصى الباحثة بما يلى :

- ١- تفعيل دور الاخصائى النفسى داخل المدارس بكافة مراحلها وتأهيله تربويا ونفسيا وتدريبيا للتعامل مع المعلمين والمعلمات بكافة مشكلاتهم النفسية والأسرية والاجتماعية وكيفية مواجهتها .
- ٢- ضرورة وجود سياسة محددة الأهداف ذات رؤية مستقبلية واضحة فيما يتعلق بخلق استراتيجيات جديدة للارتقاء بالمنظومة التعليمية وفى مقدمتها الاهتمام بالمعلم فهو العنصر الفعال فى العملية التربوية .

٣- الاهتمام باعداد وتصميم استراتيجيات وقائية وعلاجية للحد من الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلم لما تتركه من عواقب وخيمة الأثر على صحته النفسية والجسمية وبالتالي على العملية التعليمية .

ثانيا : البحوث المقترحة :-

١- إجراء دراسة لمعرفة أثر متغير المرحلة الدراسية التي يقوم المعلمون بالتدريس فيها على الضغوط النفسية والمهنية التي يتعرضوا لها .

٢- إجراء دراسة مقارنة حول الضغوط التي يتعرض لها كل من المعلمين والمعلمات في مراحل مختلفة

٣- إجراء دراسة لمعرفة الحاجات الإرشادية والتدريبية للمعلمين والمعلمات الذين يتعرضون للضغوط النفسية المختلفة أثناء قيامهم بمهام عملهم .

## المراجع

### أولاً : المراجع العربية :-

- ١) أحمد على الأميري ( ١٩٩٨ ) : الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .
- ٢) آيات محمود شاكر الفتلاوي ( ٢٠١٠ ) : " الصلابة النفسية وعلاقتها بالمقبولية لدى طلبة جامعة كربلاء " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للعلوم الإنسانية ، جامعة كربلاء
- ٣) تنهيد عادل فاضل البيرقدار ( ٢٠١١ ) : " الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية " ، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، المجلد ( ١١ ) ، العدد ( ١ ) ، ص ٢٨ - ٥٢ .
- ٤) جبر محمد ( ٢٠٠٥ ) : "علاقة مفهوم الذات بالصلابة النفسية لدى المعاقين بصريا مقارنة بالمبصرين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية " ، المؤتمر العلمي لكلية الآداب ، فرع بني سويف ، جامعة القاهرة ، ص ص ٥٥ - ٧٠
- ٥) حسين حريم ( ٢٠٠٤ ) : السلوك التنظيمي : سلوك الأفراد والجماعات في منظمات الأعمال ، عمان : دار الحامد للنشر والتوزيع .
- ٦) خالد الكخن ( ١٩٩٧ ) : " الضغوط المهنية التي تواجه معلمي التربية الخاصة في الضفة الغربية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين .
- ٧) سالم محمد عبد الله المفرجي ، عبد الله على الشهري ( ٢٠٠٨ ) الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة ، بحث منشور ، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية ، جامعة المنيا ، العدد ( ١٩ ) ، ص ص ٣٧ - ٨٥
- ٨) سيد البهاص ( ٢٠٠٢ ) : " النهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، العدد ( ٣١ ) ، ص ص ٣٨٤ - ٤١٤ .
- ٩) طلعت شيخ العيد ( ٢٠٠٥ ) : " المعاناة الاقتصادية الناتجة عن انتفاضة الأقصى وعلاقتها بالمشكلات النفسية لدى طلبة الجامعة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- ١٠) عبد الستار إبراهيم ( ٢٠٠١ ) : " الضغوط اللاحقة للصدمة النفسية والانفعالية : منهج سلوكي متعدد المحاور لفهمها وعلاجها " ، كتاب المؤتمر الدولي الثالث للخدمات النفسية والاجتماعية في مجتمع متغير ، مكتب الإنماء الاجتماعي ، الكويت ، ص ص ١٩ - ٥٥ .

- (١١) عبد العظيم المصدر ، باسم أبو كويك ( ٢٠٠٧ ) : " ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة وفلسطين " ، بحث مقدم للمؤتمر التربوي الثالث لجودة التعليم الفلسطيني " مدخل للتميز " بالجامعة الإسلامية من ٣٠ - ٣١ أكتوبر ٢٠٠٧ ص ص . ص ٤٠ - ١ .
- (١٢) عزت عبد الحميد ( ١٩٩٦ ) : " المساندة الاجتماعية وضغط العمل وعلاقة كل منهما برضا المعلم عن عمله " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، الزقازيق .
- (١٣) عماد محمد مخيمر ( ١٩٩٦ ) : " إدراك القبول الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة " ، دراسات نفسية ، المجلد ٦ ، العدد ٢ ، ص ص ٢٧٥ - ٢٩٥ .
- (١٤) عزة محمد الرفاعي ( ٢٠٠٣ ) : " الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة حلوان .
- (١٥) على عسكر ( ٢٠٠٩ ) : " ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها " ، دار الكتاب الحديث ، الكويت .
- (١٦) عماد محمد مخيمر ( ١٩٩٧ ) : " الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية ، متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي " ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد ١٧ ، المجلد ٧ ، ص ص ١٠٣ - ١٣٨ .
- (١٧) عمر خرابشة ، مصطفى القمش ( ٢٠٠٩ ) : " مصادر الضغوط لدى المعلمين والمعلمات في المدارس الثانوية الحكومية بمحافظة البلقان في الأردن " ، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية ، المجلد الأول ، العدد ( ٢ ) ص ص - ٢٥٠ - ص - ٢٥٠ - ٣٦٤ .
- (١٨) عويد سلطان المشعان ( ٢٠٠٠ ) : " مصادر الضغوط في العمل لدى المعلمين " ، مجلة جامعة دمشق للآداب والعلوم الإنسانية والتربوية ، العدد ( ١٦ ) ، ص ص ٢٠٣ - ٢٤١ .
- (١٩) لبنى فرج الله ، لندا شكرى ( ٢٠٠٩ ) : " دراسة بعض الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لمعلمي المرحلة الابتدائية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة القدس المفتوحة .
- (٢٠) لطفى غازى مكي ، براء محمد حسن ( ٢٠١١ ) : " صلابة الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى التدريسيين في الجامعة " ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، جامعة بغداد ، العدد ( ٣١ ) ، ص ص ١٢١ - ١٥٠ .
- (٢١) لؤلؤة حمادة ، حسن عبد اللطيف ( ٢٠٠٢ ) : " الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة . دراسات نفسية ، المجلد ١٢ ، العدد ٢ ، ص ص ٢٣٣ - ٢٣٦ .

٢٢) نبيل دخان ، بشير الحجار ، ٢٠٠٦ ، الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة لديهم ، مجلة الجامعة الإسلامية ( سلسلة الدراسات الإنسانية ) ، المجلد الرابع عشر ، العدد ٢ ، ص ص ٣٦٩ - ٣٩٨ .

٢٣) يوسف مقدادى ( ٢٠١٠ ) : " فعالية التدريب التوكيدي فى تحسين الكفاءة الذاتية المدركة وخفض القلق " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة طنطا .

٢٤) يوسف عبد الفتاح محمد ( ١٩٩٩ ) : " الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجتهم الإرشادية " ، مجلة البحوث الاجتماعية ، جامعة قطر ، العدد ( ١٥ ) ، ص ص ١٩٥ - ٢٢٧ .

ثانيا : المراجع الأجنبية :-

25) Challahan,c (2000) .Stress .coping and personality hardiness in patients with temporomandibular disorders,rehabilitation psychology,54 ,1,38-48 .

26) Christine ,A & jerr, S ( 1993 ) . Daily stress and the trajectory of mood : spillover, response assimilation ,contrast,chronic negative affectivity, Journal of personality and soccail psychology,64,6,1053-1063.

27) Constantine, m ,Okazaki,s &Utsey,s( 2004 ) .self-concealment , social self-efficacy, acculturative stress and depression in African , Asian ,and latin American International college students American Journal of orthops chiatry,74,3,230-241 .

28) Crowley, Barabar ( 2003 ) : psychological Hardiness and adjustment to life events in adulthood , journal of adulth development, Vol (10) , N ( 4 ) ,237-248 .

29) Emerson ,E ,Reming ,B. ,Hatton , C &Hasting R ( 1995) special Issue on staffing . Mental Handicap Research . 8.215 -339.

30) Kobasa, S (1979). Stressful life events, personality and health : An inquiry into hardiness, journal of personality and social psychology,V, 345, 1-11.

31) Kubany,E ( 2004 ) . Cognitive Tranma Therapy for Battered Woman With PTSD ( CTT-BW ) ,Journal of consulting and clinical psychology , 72 ,1 , 3-18 .

32) Maddi ,s ( 2007 ) . Relation ship of hardiness and ather styles of life and motional function in late life . the Journal of Gernatology : psychological sciences and social scence ,58,2,269-290.

33) Rita, A. (2001). Stress in life and at work, Response Books A division of Sage Publications, London.



- 
- 34) Sharon ( 2005 ) . Hardiness Training Among Nurse : Building AHealthy work place .Journal of continuum Education in Nursing ,V( 37 ) , N( 5 ) .
- 35) Victor, F., Mario, M & Orit, T (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real life situation? The roles of appraisal and coping, journal of personality and social psychology, 68, 4, 687-695.