الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط الحياتية المعاصرة لدي طلاب الشعب الفنية والشعب العلمية بكلية التربية النوعية جامعة دمياط

إعداد

د/محمد محمد السيد القللى

الملخص

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط . التعرف على مستوى الضغوط الحياتية المعاصرة لدى طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط . الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والضغوط الحياتية المعاصرة لدى طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط .الكشف عن الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط وفقا لمتغيرات (الجنس – المستوي الدراسي– التخصص) .الكشف عن الفروق في مستوي الضغوط الحياتية المعاصرة لدى طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط وفقا لمتغيرات (الجنس – المستوي الدراسي – التخصص) . للعينة (١٢٧) طالب وطالبة من طلاب الجامعة ، بواقع (١٣) طالب وطالبة من طلبة السنة الأولى ، و(١٩) طالب وطالبة من طلبة السنة الرابعة بقسمي (التربية الفنية – التربية الموسيقية) ، وكانت العينة من قسمي (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) هي (٥٥) طالب وطالبة من السنة الأولى ، و(٤٠) طالب وطالبة من السنة الرابعة .طبق عليهم مقياس للصلابة النفسية بالإضافة إلي مقياس الضغوط الحياتية المعاصرة . واسفرت نتائج الدراسة عن لا توجد علاقة ارتباطيه بين متغيري الصلابة النفسية والضغوط الحياتية المعاصرة بجميع الأبعاد، لاتوجد فروق بين الذكور والاناث في الصلابة النفسية ، أن مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الفرقة الرابعة أعلي من مستوي الصلابة النفسية لدي طلاب الفرقة الأولي، مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) أعلي من مستوي الصلابة النفسية لدي طلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي)،لا توجد فروق فى مستوى الضغوط الحياتية المعاصرة بين كل من الذكور والإناث .

قسم العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية النوعية ، جامعة دمياط

مقدمة الدراسة:

يعيش الإنسان المعاصر زمنا كثرت فيه وتعددت روافد الضغوط ، وامتاز هذا العصر بالتغير السريع في جميع المجالات مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في طريق تحديد أهدافه وتلبية احتياجاته وصولا للتوافق الشخصي والاجتماعي ، ومن خلال تفاعل الإنسان مع البيئة نجده في حاجة دائمة إلى عملية موائمة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخاصة .

وتعددت تعريفات الباحثين لمفهوم الضغوط الحياتية بمجالاتها المختلفة، حيث عرفها بشير الحجاز، ونبيل دخان (٢٠٠٦) بأنها مجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تفضي إلى الشعور بالتوتر، وتستشف عادةً من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكاناته .

ويشير كامل عباس، وروضة الصباغ (٢٠٠٠) إلى أن الضغوط هي مواقف غير سارة تعيق أو تهدد إشباع الحاجات النفسية وتتجاوز قدرة الفرد على التوافق معها مما يؤدي إلى الشعور بالضيق والتوتر وعدم الارتياح بناء على التقييم الذاتي للموقف من قبل الفرد نفسه .

ويذكر سامي عبد القوي (١٩٩٤) بأن الضغوط تعد مؤشراً على وجود عوامل خارجية تحدث لدى الفرد إحساساً بالتوتر، وعندما تزداد بشدة هذه الضغوط قد يفقد الفرد قدرته على الاتزان وتغير من نمط سلوكه .

ويوضح الباحث من خلال التعريفات السابقة لمفهوم الضغوط أنه لا يوجد تعريف موحد ومتفق عليه من قبل الباحثين إلا أن هناك شبه اتفاق عام بينهم في الإشارة إلى مسببات الضغوط ، والتي تكمن في العوامل الخارجية كالمواقف والأحداث التي يواجهها الفرد في حياته، وما تتركه من آثار سلبية في نمط سلوكه وشخصيته ، وبناء على ما سبق يمكن القول بأن الضغوط هي كل ما يواجهه الفرد في حياته من عوائق وصعوبات ومواقف وأحداث حياتية ضاغطة تفوق طاقته على احتمالها، ويعجز عن إيجاد الحلول المناسبة لها، الأمر الذي قد يشعره بحالة من الإجهاد وعدم الارتياح النفسي ، وقد يؤدي ذلك إلى اعتلال صحته النفسية والعقلية والجسمية.

ويشير مصطلح الصلابة النفسية إلى أحد المكونات الأساسية للشخص ، وقد عرفها الباحثون بتعريفات عديدة ، فعلى سبيل المثال هي ترحيب الفرد وتقبله للمتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل بصلابة كمصدر واق ضد العواقب الجسيمة السيئة للضغوط (لؤلؤة حمادة وحسين عبد اللطيف ، ٢٠٠٣) .

وعرفتها تنهيد البيرقدار (٢٠١١) بأنها قدرة الفرد على تجاوز الضغوط النفسية التي يتعرض لها عن طريق استخدامه للمعطيات المتوفرة في مجتمعه كالمساندة الاجتماعية .

ويرى عماد مخيمر (٢٠٠٢) بأنها قدرة الفرد على استخدام المساندة الاجتماعية كوقاية من آثار الأحداث الضاغطة وخاصة الاكتئاب.

ويضيف بشير الحجاز، ونبيل دخان (٢٠٠٦) بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة .

فالصلابة النفسية مجموعة سمات الشخصية التي تعمل كمصدر مقاومة في مواجهة أحداث الحياة (Skomorovsky & Sudom , 2011) .

وهناك ثلاثة أبعاد تتكون منها الصلابة النفسية ، وهي:

أ – الالتزام: ويعني اعتقاد الفرد حقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل، ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم، واعتقاده أن لحياته هدفاً ومعنى يعيش من أجله .

ب– التحكم: ويعني الاستقلالية :

والقدرة على اتخاذ القرار ومواجهة الأزمات، كما يشير التحكم إلى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ويتضمن التحكم ما يلي: – القدرة على اتخاذ القرار والاختيار من بين بدائل متعددة. – القدرة على التفسير والتقدير للأحداث الضاغطة. – القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي.

ج– التحدي: ويشير إلى اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة، ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية،

وقد تتعدد مصادر الضغوط وتختلف باختلاف مجالات الحياة المعاصرة بكل ما تكتنفه من تغيرات مفاجئة وسريعة، ومن أمثلتها: ضغوط البيئة الطبيعية، والضغوطالفيزيقية، والضغوط النفسية، والضغوط الاجتماعية، والضغوط السياسية، والضغوط الاقتصادية، والضغوط المهنية، والضغوط الدراسية الأكاديمية .

وقد بدأت الدراسات في مجال الضغوط الحياتية خلال السنوات القليلة الماضية في التركيز على الجوانب الايجابية في الشخصية ، وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل محتفظا بصحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهة الضغوط ، وقد تناولت بعض الدراسات متغير الصلابة النفسية كأحد أهم هذه المتغيرات الايجابية التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والشخصية الصلبة ، ومعرفة أيهما يلعب دورا أهم كمخفف لأثر ضغوط الحياة (بشير الحجاز، ونبيل دخان ، ٢٠٠٦).

وتمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية ، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكوفسيولوجية الناتجة عن الضغوط ؛ كأمراض القلب والدورة الدموية وغيرها، حيث يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي ، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط، لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط ، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديدًا (عبد المنعم ألسيد ، ٢٠٠٧) .

فتأثير الصلابة يتمثل في دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز باستراتيجيات المواجهة ، فتلك الآلية يفترض أنها تخفض كمية الضغوط النفسية للتجارب التي يمر بها الفرد، كما تساعد الصلابة النفسية الفرد على التعامل مع الضغوط بفاعلية (مدحت عباس ، ٢٠١٠) .

فالفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستخدم التقييم وإستراتيجيات المواجهة بفاعلية ، وهذا يشير أن لدى ذلك الفرد مستوى عالي من الثقة النفسية وهكذا فإن ذلك الفرد يقدر الموقف الضاغط بأنه أقل تهديدًا، ثم يعيد بناءه إلى شيء أكثر إيجابية (خالد العبدلي ، ٢٠١٢) .

وأوضحت كوبازا Kobasa ، وهي أول من تناولت مصطلح الصلابة النفسية ، إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة، هم أكثر صموداً، ومقاومة، وإنجازاً، وضبطاً داخلياً، وقيادة، واقتداراً، ونشاطاً ودافعية (يوسف مقدادي وأسماء الإبراهيم ، ٢٠١٤) .

ويظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها، والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات.(يوسف مقدادي وأسماء الإبراهيم ، ٢٠١٤)

ويتضح من التعريفات السابقة أن الصلابة النفسية تتمثل في مدى قدرة الفرد على مجابهة الضغوط الحياتية واحتمالها وفقاً لما يمتلكه من اعتقاد عام أو إحساس بأنه قادر على تحديها والسيطرة عليها بناء على ما لديه من مصادر بيئية ونفسية متاحة كالدعم النفسي، والمساندة الاجتماعية .

فالصلابة النفسية لا تخفف من وقع الأحداث الضاغطة، ولكنها تمثل مصدراً للمقاومة، والصمود والوقاية من الآثار التي تحدثها الضغوط على الصحة النفسية، والجسدية للأفراد (Kobasa, 1982) ، وأن الأشخاص الأكثر صلابة نفسية أقل تعرضاً للضغوط، وأنهم أكثر صموداً، وإنجازاً، وقيادة، وضبطاً داخلياً كما يتميزون بالمرونة، والنشاط، والمبادأة والواقعية (Kobasa, 1979) ، وترتبط الصلابة النفسية ارتباطاً عالياً وإيجابياً بقوة الأنا، وتقدير الذات، والكفاءة الذاتية والتفاؤل، وترتبط ارتباطاً إيجابياً بأساليب المواجهة الفعالة: مثل التركيز على المشكلة، أو البحث عن الدعم البناء، وسلبياً بأساليب المواجهة غير الفعالة:مثل التجنب، وهناك علاقة قوية بين التحكم، والالتزام، والتحدي، كمكونات شخصية خاصة بالصلابة النفسية ومقاومة الضغوط (Porter , 1998) ، وتساهم في تحمل الحمل الزائد، وتحمل الضغط المهني. كما ارتبطت بالتوافق النفسي والصحي (Michelle,1999) ، وبالوعي الديني الجوهري ومعنى الحياة .

وتشير ينز (yanez , 2006) إلى أن نقاط القوة في الشخصية، والصلابة النفسية هي منبئ بالرضا عن الحياة ،حيث يمثل الشعور بالرضا عن الحياة Life Satisfaction مظهرا هاماً من مظاهر حياة الفرد، ويرتبط ارتباطا وثيقاً بصحته النفسية، وتكيفه الشخصي والاجتماعي (ميخائيل امطانيوس ، ٢٠١١) ..

ولأن التعليم الجامعي من المراحل التعليمية الهامة ، فهو يحظى بكثير من الاهتمام في مختلف دول العالم ، نظراً لما يؤديه من دور رئيس في إعداد الشباب وتهيئتهم ليكونوا قادرين على تسيير عجلة التقدم والإنتاج بالمجتمع ، ولعل تحقيق تلك الرسالة السامية يستوجب على الجامعات توفير كافة السبل والوسائل التي من شأنها تذليل ما قد يواجهه الشباب الجامعي من صعوبات ومشكلات تعترضهم وتعرقل مسيرتهم نحو طلب العلم والمعرفة ، ولذلك ، وفي إطار هذا البحث سيتم التركيز على دراسة وتشخيص بعض

الضغوط الحياتية المعاصرة التي يعاني منها الشباب الجامعي ومدى ما يتمتعون به من صلابة نفسية في مواجهتها والتصدي لها ، وقد تم تحديدها في (الضغوط النفسية – الضغوط الدراسية – والضغوط الاجتماعية الاقتصادية) .

وعليه فان الباحث من خلال هذه الدراسة يسعى للكشف عن دور الصلابة النفسية وعلاقتها وتأثيرها بالضغوط الحياتية المعاصرة التي يتعرض لها طلاب الشعب الفنية والشعب العلمية بكلية التربية النوعية جامعة دمياط في ظل الأوضاع السياسية والاجتماعية والاقتصادية والأكاديمية التي يعيشونها .

مشكلة الدراسة

من الملاحظ أن من أكثر شرائح المجتمع عرضة لضغوط الحياة المعاصرة ، شريحة الشباب بصفة عامة والشباب الجامعي خاصة، وقد تكمن خطورة تلك الضغوط في مدى ما تتركه من آثار سلبية على نمط شخصياتهم بأبعادها المختلفة، الأمر الذي قد يؤدي إلى اختلال الآليات الدفاعية لدى البعض منهم لعدم قدرتهم على احتمالها، في حين قد يحاول بعضهم الآخر تحقيق قدراً من التكيف والتلاؤم معها، إدراكاً منهم بأنهم قادرون على تحديها ومواجهتها أياً كانت مصادرها محاولين بذلك الاستمتاع بالقدر المناسب من السعادة النفسية وفي ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤل الرئيسي التالي :

ما مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة ؟ **ويندرج من هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية :**

١- ما مستوي الصلابة النفسية لدي طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط .

٢- ما مستوي الضغوط الحياتية المعاصرة لدي طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط .

٣- هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والضغوط الحياتية المعاصرة لدى طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط ؟

٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدي طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط وفقاً لمتغير الجنس (ذكور وإناث) ؟

٥- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدي طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط وفقاً لمتغير المستوى الدراسي (السنة الدراسية الأولى / السنة الدراسية الرابعة) ؟

٦- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدي طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط وفقاً لمتغير التخصص ؟

٧- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الحياتية المعاصرة لدي طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط وفقاً لمتغير الجنس (ذكور وإناث) ؟

٨- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الحياتية المعاصرة لدي طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط وفقاً لمتغير المستوى الدراسي (السنة الدراسية الأولى / السنة الدراسية الرابعة) ؟

٩- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الحياتية المعاصرة لدي طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط وفقاً لمتغير التخصص ؟

أهداف الدراسة

١- التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط .

٢- التعرف على مستوى الضغوط الحياتية المعاصرة لدى طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط .

٣- الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والضغوط الحياتية المعاصرة لدى طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط .

٤- الكشف عن الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط وفقا لمتغيرات (الجنس – المستوي الدراسي– التخصص)

٥- الكشف عن الفروق في مستوي الضغوط الحياتية المعاصرة لدى طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط وفقا لمتغيرات (الجنس – المستوي الدراسي – التخصص) .

أهميةالدراسة:

تعد الصلابة النفسية عاملاً هاماً في الصحة النفسية، وهي مجموعة من الخصائص النفسية تشمل متغيرات الالتزام، ووضوح الهدف، والتحكم والتحدي، وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على الصحة النفسية، والجسمية، والأمن النفسي، بالرغم من التعرض للأحداث الضاغطة (**يوسف مقدادي وأسماء الإبراهيم ، ٢٠١٤**) .

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية الصلابة النفسية ، كأحد عوامل المقاومة ضد الضغوط والأزمات (**O'Rourke , 2004**) ، وتعمل كحاجز يحول بين الفرد والإصابة بالأمراض النفسية، والجسمية المرتبطة بالضغوط، فالفرد ذو الشخصية الصلبة يتعامل بصورة جادة وفعالة مع الضغوط ، كما يميل للتفاؤل والتعامل المباشر مع مصادر الضغط، لذلك فإنه يستطيع تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً، وعليه فإنه يكون أقل عرضة للآثار السلبية المرتبطة بالضغوط **(Lai & Lenenko, 2007)**

ويشار إلى أن ذوي الصلابة النفسية المرتفعة لديهم أعراض نفسية وجسمية قليلة، ولديهم قدرة على التحمل الاجتماعي، وارتفاع دافعية العمل، ولديهم قدرة على التفاؤل، والتوجه نحو الحياة ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة، بعكس ذوي الصلابة النفسية المنخفضة، الذين يتصفون بعدم وجود معنى لحياتهم، ولا يتفاعلون مع بيئاتهم ، ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية**(Gusi, Prieto, Forte, Gomez &Guerrero , 2008)**

وتكمن أهمية الدراسة في النقاط الآتية :

١- تعتبر هذه الدراسة إضافة لتراث نظري حول متغيري الصلابة النفسية والضغوط الحياتية المعاصرة ، وبالتالي يمكن تقديم أطر نظرية مستقبلية لتفسير الأبعاد العامة للضغوط الحياتية المعاصرة والعوامل المساهمة فيها .

٢- تزويد العاملين في الإرشاد الطلابي بمفاهيم إضافية تتعلق بالصلابة النفسية وبالضغوط الحياتية المعاصرة .

٣- أهمية المرحلة العمرية التي يمر بها الشباب الجامعي، وما يكتنفها من مشكلات متعددة تستدعى اهتمام المسئولين والمهتمين بشؤون التعليم بضرورة مراعاتها وأخذها بعين الاعتبار

٤- تزويد طلاب الدراسات العليا والبحث العلمي بدراسة جديدة تربط بين مفهومين نفسية هما الضغوط الحياتية المعاصرة والصلابة النفسية من خلال المقارنة بين طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط .

٥- إمداد إدارة الجامعة بمعلومات شاملة بمصادر الضغوط الحياتية المعاصرة لدى طلبة الجامعة .

٦- مدى مساهمته في توفير القدر المناسب من المعلومات التي من شأنها أن تفيد أولياء الأمور وأساتذة الجامعات في التعرف على حجم الضغوط الحياتية المعاصرة وأسبابها، ومدى خطورتها على العملية التعليمية .

٧- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في تصميم خطط وقائية وإرشادية وعلاجية لتخفيف الضغوط الحياتية المعاصرة والتخطيط ووضع البرامج لعمليات الإرشاد والعلاج النفسي للطلاب الذين لا يبدون إدراكا إيجابيا لضغوط الحياة والذين يواجهون الضغوط من خلال استراتيجيات سلبية .

مصطلحات الدراسة :

١. الصلابة النفسية :

يعرفه الباحث بأنه مدى تمتع أفراد العينة من الشباب الجامعي بسمات شخصية صلدة تجعلهم أقوياء وقادرين على تجاوز ما قد يعترضهم من ضغوط حياتية (نفسية ، دراسية ، واجتماعية –اقتصادية) ، ومدى قدرتهم على استخدام بعض الإستراتيجيات النفسية والتربوية

للتغلب عليها والصمود أمامها بإرادة قوية ، ويعرفه الباحث إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته علي فقرات مقياس الصلابة النفسية في هذه الدراسة.

٢. الضغوط الحياتية المعاصرة :

يعرفها الباحث بأنها كل ما يواجه الطالب الجامعي من صعوبات وعوائق في إطار محاولته التكيف مع مظاهر الحياة المعاصرة بمجالاتها المختلفة بحيث تفوق قدرته على احتمالها، وتسبب لديه الشعور بحالة من الإجهاد الجسمي والعقلي، ويعرفه الباحث إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته علي فقرات مقياس الضغوط الحياتية المعاصرة في هذه الدراسة بأبعاده الثلاثة (الضغوط النفسية ، الدراسية ، والاجتماعية – الاقتصادية) .

٣. كلية التربية النوعية جامعة دمياط (Faculty Of Specific Education (Damietta University) :

تم افتتاح الكلية في عام ١٩٩١ وقد بدأت الكلية مثل باقي كليات التربية النوعية على مستوى الجمهورية تابعة لوزارة التعليم العالي ، وتهدف الكلية إلي تخريج أخصائيين فى مجال الإعلام التربوي ومدرسين فى مجالات : التربية الفنية– التربية الموسيقية – الاقتصاد المنزلي – والحاسب الآلي .

٤. طلاب الشعب الفنية :

يقصد بهم الباحث طلاب شعبتي (التربية الفنية والتربية الموسيقية) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط ، والذين يقومون بدراسة مقررات مهارية فنية وموسيقية مثل (الخزف – الرسم – الطباعة – التصوير – التصميم – نحت – أشغال معادن – أشغال فنية – نسيج – منظور – رسم هندسي – غناء – عزف – إيقاع حركي – صولفيج شرقي – صولفيج غربي – هارموني – كورال) .

٥. طلاب الشعب العلمية :

يقصد بهم الباحث طلاب شعبتي (الحاسب الآلي والاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط ، والذين يقومون بدراسة مقررات علمية مثل (تكنولوجيا المعلومات – قواعد البيانات – البرمجة – نوافذ الحاسب الأكسل – الرياضيات – تطبيقات حاسب آلي – تصميم نظم – شبكات –الفسيولوجي – الميكوبيولوجي – الكيمياء – تحليل أغذية) .

محددات الدراسة :

تقتصر هذه الدراسة على دراسة الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط الحياتية المعاصرة لطلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط المقيدين بالسنتين الدراسيتين (الأولى والرابعة ، من كلا النوعين (ذكور/ إناث) خلال العام الجامعي ٢٠١٥ – ٢٠١٦ م .

الدراسات السابقة :

أولاً:دراسات تناولت الصلابة النفسية :

هدفت دراسة عماد مخيمر (٢٠٠٠) إلي التعرف على أثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرين من متغيرات المقاومة والوقاية من آثار الأحداث الضاغطة ، خاصة الاكتئاب ، وتكونت عينة الدراسة من (١٧١) طالبا وطالبة في المرحلة الجامعية، ودلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالّة إحصائيّاً بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والضغوط، وكانت لصالح الذكور في الصلابة النفسية وإدراك الضغوط ، ولصالح الإناث في المساندة الاجتماعية، أما الاكتئاب فلا يوجد فروق بين الجنسين.

وتناولت دراسة يسري جودة (٢٠٠٢) بعنوان "تأثير نوعية الإعاقة – السواء والمستوى الاقتصادي الاجتماعي على وجهة الضبط والصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الذكور" ، وذلك للتعرف على تأثير المستوى الاقتصادي والاجتماعي لعينة الدراسة على متغيرات الصلابة النفسية بأبعادها، ووجهة الضبط ، ودافعية الإنجاز لديهم ، والتعرف على تأثير اتحاد نوعية الإعاقة – السواء مع المستوى الاقتصادي والاجتماعي على متغيرات الصلابة النفسية بأبعادها، ووجهة الضبط ودافعية الإنجاز لدى عينة الدراسة ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن للدراسة ، تكونت عينة الدارسة من (١٥٠) طالبًا من الذكور، المرحلة العمرية (١١) سنة وأربعة شهور إلى (١٣) سنة وثمانية شهور ، من المعاقين بصريًا وسمعيًا والأسوياء ، حيث قسمت العينة لثلاثة أقسام وهي (مجموعة الأسوياء، مجموعة المعاقين بصريًا، مجموعة المعاقين سمعيًا)، وقد احتوت كل مجموعة على (٥٠) فردًا ، وقد تم تقسيم العينة الكلية إلى قسمين ، القسم الأول وهم مجموعة من الطلبة وعددهم (٢٥) طالبًا ذوي مستوى اقتصادي اجتماعي منخفض ، والقسم الثاني شمل

أيضًا (٢٥) طالبًا ذوي مستوى اجتماعي واقتصادي مرتفع ، واستخدم الباحث لهذه الدراسة عدة أدوات ، منها مقياس الضبط الداخلي والخارجي للأطفال والمراهقين من إعداد (رشا عبد العزيز موسى ، ١٩٨٨)، ومقياس الدافعية للإنجاز من إعداد (رشا موسى ١٩٨٨) واختبار الصلابة النفسية للأطفال والمراهقين وهو من إعداد الباحث ، حيث تضمن الأبعاد الثلاثة للصلابة (الالتزام – تحدي – تحكم) ، هذا وقد كان من نتائج الدراسة وجود تأثير دال إحصائيًا لنوعية الإعاقة – السواء على متغيرات وجهة الضبط ودافعية الإنجاز والصلابة النفسية لدى عينة الدراسة الكلية، ووجود تأثيرْ دال لنوعية المستوى الاقتصادي والاجتماعي على متغيرات الصلابة النفسية ووجهة الضبط ودافعية الإنجاز لدى عينة الدراسة الكلية ، كما وجد تأثير دال لتفاعل نوعية الإعاقة – السواء مع المستوى الاقتصادي والاجتماعي على متغيرات الصلابة النفسية ووجهة الضبط ودافعية الإنجاز لعينة الدراسة.

وقام عبد الصمد (٢٠٠٢) بدراسة العلاقة بين الصلابة النفسية والوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا . وكانت عينة الدراسة مكونه من (٢٨٤) طالبًا وطالبًا بمتوسط أعمار (٢٤،٥) إلى (٢٨) سنة للطلاب ، و(٢٤) إلى (٢٧) سنة للطالبات ، وقد استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية من إعداده وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى (٠،٥) بين أبعاد الصلابة النفسية والوعي الديني ، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة بين أبعاد الصلابة النفسية ومعنى الحياة ، كما أسفرت الدراسة عن وجود فرق دال إحصائيا بين متوسطات درجات لطلاب والطالبات في بعدي (التحكم والالتزام) لصالح الطلاب . إلا أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسط درجات الذكور والإناث في بعد التحدي من أبعاد الصلابة النفسية . كما بينت الدراسة أن الشعور بمعنى الحياة والوعي الديني هي من أهم العوامل المؤثرة والأكثر فاعلية وإسهامًا في أبعاد الصلابة النفسية الثلاث وقد هدفت دراسة سالم المفرجي و عبد الله الشهري (٢٠٠٨) إلي الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينه من طلاب وطالبات الجامعة إضافة إلى معرفة الفروق بين عينة الدراسة في الصلابة النفسية تبعًا لمتغير الجنس والعمر والتخصص والسنة الدراسية ومستوى دخل الأسرة ومعرفة الفروق بين عينة الدراسة في الأمن النفسي تبعًا لمتغير (الجنس والعمر والتخصص والسنة الدراسية) ، وتوصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية :

– وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا سواء للذكور أو الإناث أو العينة الكلية بين الصلابة النفسية والأمن النفسي .

– عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في متوسطات درجات الصلابة النفسية .

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الأمن النفسي لصالح الذكور .

وقامت دارسة جولتان حجازي وعطاف أبو غالي (٢٠٠٩) بمحاولة التعرف على المشكلات التي يعاني منها المسنون الفلسطينيون في محافظات غزة وعلى مستوى الصلابة النفسية لديهم ، والتعرف على الفروق بين الجنسين في المشكلات ومستوى الصلابة النفسية ، وتكونت عينة الدراسة من (١١٤) مسناً ومسنة من محافظة غزة ، وأظهرت النتائج التالية

– أن ترتيب أبعاد المشكلات التي يعاني منها المسنون الفلسطينيون في محافظة غزة كانت على النحو التالي :

– المشكلات الاجتماعية الاقتصادية (٦٣,٧%) ، المشكلات النفسية (٥٧,٥%) المشكلات الصحية الجسمية (٥٦,٤%) .

– أن مستوى الصلابة النفسية لدى المسنين الفلسطينيون مرتفع ويزيد عن ٧٠ % كمستوى افتراضي .

– هناك علاقة ارتباطيه عكسية ودالة إحصائيًا بين مشكلات المسنين والصلابة النفسية لديهم .

– عدم وجود فروق دالة إحصائيا في المشكلات لدى المسنين تعزى للجنس.

– توجد فروق دالة إحصائيًا في مستوى الصلابة النفسية لصالح الذكور .

وهدفت دراسة ميانذز وآخرين 2008 , .Melenez et al)) إلى تحليل تأثير الصلابة النفسية، والأداء الوظيفي الجسمي، والعوامل الديموغرافية، والاجتماعية على الرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (١٨١) من كبار السن في دور رعاية المسنين تراوحت أعمارهم (٦٥-٩٤) عاما من المسنين والمسنات، ودلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين العمر ودرجة الرضا عن الحياة ، ووجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية وأبعاد الرضا عن الحياة.

واستهدفت دراسة إنجيل وزملاؤها (Engel et al , 2011) معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والاكتئاب واضطرابات الطعام ، وتكونت عينة الدراسة من (٩٢) من المسنين والمسنات تتراوح أعمارهم (٦٠ فما فوق) ودلت نتائج الدراسة على أن كبار السن

الذين يتمتعون بدرجة عالية من الصلابة النفسية كانت لديهم درجات منخفضة من الاكتئاب ، وأنهم لا يعانون من أي من اضطرابات الطعام ، كما دلت نتائج الدراسة على أن كبار السن الذين يتمتعون بدرجة منخفضة من الصلابة النفسية كانت لديهم درجات مرتفعة من الاكتئاب ، وأنهم يعانون من اضطرابات الطعام.

ثانيا: دراسات تناولت الضغوط الحياتية المختلفة :

تناولت دراسة جاسم الخواجة (٢٠٠٠) بعنوان علاقة الضغوط النفسية بالإصابة بالسرطان ، والتي هدفت الدراسة إلى اختبار الفرض الذي يدور حول احتمال تأثير بعض العوامل النفسية على الإصابة بالسرطان ، وهذا ما حاولت أن تقوم به الدراسة والتي كانت فروضها كما يلي:

١ – أنه كلما تعرض الفرد للأحداث الحياتية الضاغطة ازدادت احتمالات إصابته بالسرطان .

٢ – يرتبط نمط (أ) بشكل موجب بالإصابة بالسرطان .

٣ – أن الفرد الذي يميل إلى استخدام استراتيجيات التعايش مع الضغوط يقل احتمال إصابته بالسرطان ، واستخدمت الدراسة مقياس الأحداث الضاغطة من إعداد هولمز وراي (١٩٦٧) ، ومقياس استراتيجيات التعايش مع الضغوط إعداد أفرلي (١٩٨٩) ، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٥) مريضا ومريضة من مرضى السرطان ، وقام الباحث بفحص ودراسة استجابات أفراد العينة للإجابة عن الفروض الثلاثة السابقة ، وانتهت الدراسة إلى أن نمط الشخصية (أ) هو فقط الذي ارتبط إيجابيا بالسرطان .

واستهدفت دراسة كامل عباس ، وروضة الصباغ (٢٠٠٠) إلي التعرف على الضغوط التقنية التي يواجهها طلبة المرحلة الإعدادية ومعرفة العلاقة بينها وبين مفهوم الضغط النفسي ، وأعد الباحثان أداتين لقياس متغيرات الدراسة، وقد تم التحقق من الصدق والثبات لكلتا الأداتين ، وشملت العينة (٢٠٠) طالب و طالبة من الصف السادس الإعدادي بفرعين العلمي والأدبي ومن كلا الجنسين ، واستعمل الباحثان معامل الارتباط والوسط المرجح كوسائل إحصائية للبحث .

ومن بين النتائج التي أظهرها البحث أن الطلبة يعانون من الضغوط آلاتية :

– الخوف من عدم الحصول على معدلات عالية .

– شعور الطالب بالقلق كلما فكر بالمستقبل .

– موقف المدرس السلبي عند تأجيل الامتحان .

– عدم تقدير المدرس للظروف العائلية للطالب .

وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا عند مستوى (٠،٠٥) بين الضغط النفسي ومفهوم الضغوط التقنية .

وهدفت دراسة أنوار البرعاوي (٢٠٠١) إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغط النفسي وعلاقتها بكل من عامل الجنس ومستوى الدراسة ونوع الدراسة ومكان الإقامة ، وكذلك التعرف على أكثر المواقف والأبعاد التي تشكل ضغطا عليهم ، وتكونت عينة الدراسة (٦٥٠) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة الإسلامية ، وتوصل الباحث إلى عدة نتائج أهمها : أن مستوى الضغوط لدى الطلبة كان (٥٣،٨ %) بحسب الترتيب الآتي الدراسية ، الانفعالية ، بيئة الجامعة، الشخصية ، الصحية ، الاجتماعية، المالية وأخيرا الأسرية ، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق تقدير الطلبة لمصادر الضغوط تعزى لمتغير مستوى الدراسة ومكان الإقامة بينما لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس ونوع الدراسة .

وهدفت دراسة منى عبد الله (٢٠٠٢) إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية ، وذلك باستخدام مقياس أساليب المواجهة من إعداد الباحثة ، وذلك على عينة بلغت (١٠٧٣) طالبًا وطالبة بالمرحلتين الإعدادية والثانوية ، وتتراوح أعمارهم بين (١٢ ، ١٨) عامًا ، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها : أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط (الإنكار – الاستسلام – التنفيس الانفعالي) ، كما كشفت عن وجود فروق دالة إحصائيًا بين عينتي الطلاب والطالبات على ثماني أساليب للمواجهة ، كذلك وجود فروق دالة إحصائيًا بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية على خمسة عشر أسلوبًا من أساليب المواجهة .

وهدفت دراسة عبد الله الحواجري (٢٠٠٤) بعنوان " العلاقة بين الضغوط النفسية والإصابة بالقرحة الهضمية " إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والإصابة بالقرحة الهضمية ، على عينة بلغ عددها (٧٢) فردا من الذكور و (٤٣) فردا من الإناث ، واستخدم الباحث قائمة أحداث الحياة الأسرية والاجتماعية والاقتصادية الضاغطة ، وتم استخدام اختبار (ت) لاختبار فيما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

المصابين بالقرحة الهضمية وغير المصابين وفقا لمقياس شدة الضغوط النفسية ، وقد بينت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين المصابين بالقرحة وغير المصابين على شدة الضغوط النفسية ، وأن المرضى المصابين بالقرحة الهضمية يعانون من الضغوط النفسية بدرجة أكبر من غير المصابين .

وأجرت آمال جودة (٢٠٠٤) دراسة بعنوان" أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى" ، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى ومعرفة مدى تأثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان السكن ، وبلغت عينة الدراسة ١٠٠ طالب و ١٠٠ طالبة ، وقد استخدمت الباحثة في الدراسة مقياسين أحدهما لقياس أساليب مواجهة الضغوط والآخر لقياس الصحة النفسية ، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية ، كذلك أسفرت عن عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل من متغير التخصص ومكان السكن .

واستهدفت دراسة هنت وإيفانز (Hunt & Evans , 2004)الكشف عن القدرة التنبؤية للذكاء الانفعالي باستجابات الأفراد للمواقف الصادمة بالإضافة إلى معرفة الفروق بين الجنسين في الذكاء الانفعالي وأساليب التعامل مع الضغوط ، وقد أجريت على عينة قدرها (٤١٤) فردا١٨١) ذكور، (٢٣٣) إناث، متوسط أعمارهم ٣٦ عامًا . وقد توصلت إلى عدة نتائج ، أهمها : ينبئ الذكاء الانفعالي بالأعراض السيكولوجية لاضطراب ما بعد الصدمة ، وأن مرتفعي الذكاء الانفعالي يظهرون قدرًا محدودًا من هذه الأعراض بالمقارنة بأقرانهم منخفضي الذكاء الانفعالي ، وأنه توجد علاقة ارتباطيه دالة بين الذكاء الانفعالي وبين أساليب التعامل مع الضغوط ، وأن مرتفعي الذكاء الانفعالي يميلون إلى استخدام الأساليب الإقدامية في التعامل مع الضغوط ، بينما يميل منخفضوا الذكاء الانفعالي إلى استخدام الأساليب الإحجامية في التعامل مع الضغوط ، أما عن الفروق بين الجنسين فقد

أكدت النتائج وجود فروق دالة في أبعاد الذكاء الانفعالي لصالح الذكور ، وعدم وجود فروق بين الجنسين في أساليب التعامل مع الضغوط (في : عبد المنعم السيد ، ٢٠٠٧) .

وبحثت دراسة باستين (Bastian , 2005) عن مدى قدرة الذكاء الانفعالي على التنبؤ بمهارات الحياة (الانجاز الأكاديمي ،أساليب التعامل مع الضغوط ، والرضا عن الحياة)، وقد أجريت على عينة قدرها ٢٤٦ طالبًا بالسنة الأولى الجامعية ، وقد أظهرت النتائج عدم وجود علاقة دالة إحصائيًا بين الذكاء الانفعالي والإنجاز الأكاديمي ، لكن توجد علاقة ارتباطيه دالة بين أبعاد الوضوح الانفعالي والإصلاح الانفعالي والدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي وبين القدرة على التعامل مع الضغوط ، بينما لا توجد علاقة بين الإدراك الانفعالي واستخدام الانفعالات لتيسير عملية التفكير وإدارة الانفعالات والدرجة الكلية للذكاء الانفعالي وبين القدرة على التعامل مع الضغوط ، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الذكاء الانفعالي والرضا عن الحياة (في : عبد المنعم السيد ، ٢٠٠٧) .

وأجرت أمل أبو عزام (٢٠٠٥) دراسة بعنوان" أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية" وهدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٣٤) طالبًا و(٤٥٧) طالبة ، واستخدمت الدراسة مقياس (سمات الشخصية من إعداد الباحثة) ومقياس أساليب المواجهة من إعداد (منى عبد الله ٢٠٠٢)، ومن نتائج الدراسة أن أهم الأساليب التي يعتمد عليها الطلاب هي اللجوء إلى الله ثم المواجهة وتأكيد الذات ثم تحمل المسئولية ، كذلك وجود علاقة بين طبيعة المدارس التابع لها الطلاب وبين أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط وهي أسلوب لوم الذات والإنكار، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين الجنس وبين عدد من أساليب مواجهة الضغوط كانت لصالح الذكور في أربع أساليب ولصالح الإناث في ثلاث أساليب .

وقامت آمال عبد الحليم (٢٠٠٦) بدراسة هدفت إلى التعرف على علاقة الصحة النفسية للذكاء بأساليب مواجهة الضغوط من خلال المقارنة بين الأطباء والشرطة ، وتكونت عينه الدراسة من (١٠٠) فرد (٥٠) من الأطباء و(٥٠) من ضباط الشرطة ، واستخدمت الباحثة مقياس وكسلر لذكاء الراشدين والمراهقين، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط كوسائل لجمع البيانات ، وكانت أهم النتائج وجود علاقة دالة إحصائيًا بين الصحة

النفسية للذكاء وأساليب مواجهة الضغوط لدى مجموعة الأطباء ، كما وجدت علاقة دالة إحصائيا بين الصحة النفسية. (للذكاء وأساليب مواجهة الضغوط لدى ضباط الشرطة .

وأجرى عادل الهلالي (٢٠٠٩) دراسة بعنوان " بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة " ، والتي تهدف لمعرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الإيجابية منها والسلبية وترتيبها على مدرج أساليب المواجهة ، كما يهدف إلى التعرف على الفروق في متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط بين طلاب مرحلتي المتوسط والثانوي ، وأيضا التعرف على الاختلافات في متوسط درجة الطلاب على مقياس مواجهة الضغوط باختلاف الصف الدراسي والعمر والجنسية ونوع التعليم ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته ، وقام الباحث باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط لمنى عبد الله ٢٠٠٢ ، وتكونت عينة البحث من (٥٤٧) طالبا ،(٢٥٩) طالبا من التعليم المتوسط، (٢٨٨) طالبا من التعليم الثانوي ، تتراوح أعمارهم بين (١٣ – ١٨ سنة) وكان أهم نتائج البحث ما يلي :

– وقوع أساليب المواجهة الإيجابية في المراتب الأولى على مدرج أساليب الضغوط بشكل عام ، حيث جاء أسلوب اللجوء إلى الله أولا ، وأسلوب تحمل المسؤولية ثانيا ، وأسلوب المواجهة وتأكيد الذات ثالثا ، وأسلوب التحليل المنطقي رابعا ، وأسلوب ضبط الذات خامسا

– عدم تأثر أساليب مواجهة الضغوط مرحلتي تعليم المتوسط والثانوي إلا على أربعة أساليب فقط ، وهي ضبط الذات ولوم الذات والانعزال والاسترخاء والانفصال الذهني مقابل أربعة عشر أسلوبا غير دالة.

– ضعف تأثير الصف الدراسي والعمر والجنسية ونوع التعليم على أساليب مواجهة الضغوط

ثالثا:دراسات جمعت بين الصلابة النفسية والضغوط الحياتية المعاصرة :

دراسة نبيل دخان ، بشير الحجار (٢٠٠٦) بعنوان الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم ، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية والصلابة النفسية لديهم ، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي ، وبلغت عينة الدراسة (٥١٤) طالبًا وطالبة ، وهي تمثل حوالي (٤%) من مجتمع الدراسة البالغ (١٥٤٤١) طالبًا وطالبة ، من كليات الجامعة التسعة بأقسامها المختلفة واستخدم الباحثان

استبيانين ، الأولى لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة والثانية لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم ، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج وكان من أهمها: أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (٦٢,٠٥%) ، وأن معدل الصلابة النفسية لديهم (٧٧,٣٣%) ، كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية – عدا ضغوط بيئة الجامعة – تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور أي أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات ، وبينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية –عدا الأسرية والمالية – تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة العلمي ، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية – عدا الدراسية وضغوط بيئة الجامعة – تعزى لمتغير الدخل الشهري ، وبينت الدراسة وجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة ، وأوصت الدراسة بضرورة قيام مسئولي الجامعة والمرشدين خاصة بعمل برامج إرشادية لزيادة وعي طلبة الجامعة بمفهوم الضغوط النفسية والعوامل المؤثرة فيها وتحسين شروط الدراسة في الجامعة .

وهدفت دراسة تنهيد البيرقدار (٢٠١١) إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادرها لدى طلبة كلية التربية في جامعة.الموصل وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم ، فضلا عن علاقته بعض المتغيرات على الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية والصلابة النفسية لديهم ، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي ، وبلغت عينة الدراسة (٨٤٣) طالبا وطالبة وهي تمثل حوالي (١٧ %) من مجتمع الدراسة من جميع الأقسام ، وقد استخدمت الباحثة مقياسين الأول لقياس الضغط النفسي المعد مسبقا والثاني لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم والذي أعدته الباحثة ، وقد تم التحقق من الصدق والثبات لكلتا الأداتين ، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها :

– إن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة كان (٧٩،٨٥) وهذا يشير إلى أن هذه النسبة منخفضة مقارنة مع الوسط الفرضي البالغ (١٢٠) وإن معدل الصلابة النفسية لديهم (٨١،٤١) وهي نسبة منخفضة تدل على عدم تمتع العينة بالصلابة النفسية مقارنة مع الوسط الفرضي.

- بينت الدراسة وجود فروق ذي دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور . أي أن مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلاب اعلي منه لدى الطالبات

- بينت وجود فروق ذي دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية ولصالح التخصص العلمي .

- بينت الدراسة وجود فروق ذي دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تبعا لمتغير الصف الدراسي ولصالح الصف الرابع .

وأوصت الدراسة بضرورة قيام المختصين بالإرشاد والتوجيه من اجل عمل برامج إرشادية لزيادة وعي طلبة الجامعة بمفهوم الضغط النفسي والعوامل المؤثرة فيها وتحسين شروط الدراسة في الجامعة .

وهدفت دراسة أحمد العيافي (٢٠١٢) بعنوان " الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة الليث " إلى دراسة الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة الليث ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٥٤) طالباً ، (٣٨٨) طالباً من مدينة مكة المكرمة ، و(٢٩٢) طالباً من محافظة الليث ، وقد استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية إعداد (yoonkin&Betz,1996)، وتعريب حمادة عبد اللطيف (٢٠٠٢) ، ومقياس مواقف الحياة الضاغطة إعداد زينب شقير (٢٠٠٢) ، وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أبرزها أن المظاهر الأكثر شيوعاً للصلابة النفسية لدى عينة الدراسة من العاديين كانت على التوالي : الاستمتاع بالتحدي ، الترابط مع مجموعة من الناس، اليقين عند المسير بالوصول في النهاية ، الاستمتاع بمنافسة الآخرين ، التفاؤل بشكل عام، وفي المقابل كانت المظاهر الأقل شيوعاً على التوالي : صعوبة العمل في الفوضى ، صعوبة انجاز العمل في ظل وجود المشاكل مع المقربين ، عدم الاطمئنان للمواقف الجديدة ، عدم نسيان المواقف السيئة ، وفي المقابل كانت المظاهر الأعلى شيوعاً للأيتام على التوالي : الترابط القوي مع الناس ، الاستمتاع بالتحدي ، مهما يكن اليوم سيئ فغداً سيكون أفضل ، اليقين عند المسير بالوصول في النهاية ، الاستمتاع بمنافسة الآخرين ، كما كانت المظاهر الأقل شيوعاً على التوالي : صعوبة الاستمرار في العمل في وجود الفوضى ، صعوبة انجاز العمل مع وجود مشاكل مع المقربين ، وعدم الاطمئنان للمواقف

الجديدة ، بينما كانت مظاهر أحداث الحياة الضاغطة الأكثر شيوعاً للعاديين تتمركز حول الضغوط الدراسية والصحية وفي المقابل المظاهر الأقل شيوعاً تتمثل في الضغوط الاقتصادية والأسرية ، وللأيتام المظاهر الأكثر شيوعاً الضغوط الدراسية والصحية ، والأقل شيوعاً الضغوط الأسرية والاقتصادية على التوالي ، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة بين درجات الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة ، وعدم وجود فروق في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الحالة الطالب والعمر والتخصص والجنسية ، ووجود فروق في المرحلة الدراسية لصالح طلاب المرحلة الثانوية التحصيل الدراسي ، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أحداث الحياة الضاغطة في اتجاه الأيتام ، وعدم وجود فروق في أحداث الحياة الضاغطة تبعاً لمتغير العمر والتخصص ، ووجود فروق في التحصيل الدراسي لصالح الطلاب ذوي التحصيل جيد – مقبول ، ووجود فروق في مستوى دخل الأسرة لصالح مستوى الدخل المنخفض ، وعدم وجود فروق تبعاً لمتغير المدينة والجنسية.وكان من أهم توصيات الدراسة العمل من خلال بعض البرامج الإرشادية لزيادة مستويات الصلابة ودرجة تحمل أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية .

وهدفت دراسة خالد العبدلي (٢٠١٢) بعنوان " الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة " إلي التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين ، وكذلك التعرف على ترتيب استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، كما تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط ، وكذلك التحقق من وجود فروق بين الطلاب المتفوقين والعاديين في الصلابة النفسية وفي أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، وكان منهج الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن ، وتكونت أداة الدراسة من مقياس الصلابة النفسية إعداد (مخيمر ، ٢٠٠٢) ، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية إعداد (الهلالي ، ٢٠٠٩) ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبا من طلاب التعليم الثانوي ، تم اختيارهم عشوائيا طبقيا ، موزعين على مكتبي الشرق والغرب ، وأظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلاب المتفوقين أعلى منه لدى العاديين ، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة بين (غالبية) أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها

(الالتزام ، التحكم ، التحدي) من جهة أخرى ، لدى الطلاب المتفوقين وكذلك العاديين ، كما وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب المتفوقين والعاديين في درجات أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية للصلابة لصالح المتفوقين ، ووجدت فروق حقيقية بين المتفوقين والعاديين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستثناء (التحليل المنطقي، تحمل المسؤولية ، الاستسلام ، التنفيس الانفعالي) ، وكانت توصيات الدراسة كالآتي :

١- تصميم برامج لزيادة الخبرات التي من شأنها أن تزيد من شعور الطلاب بالصلابة النفسية، والتي تمكنهم من المثابرة في تحقيق أهدافهم .

٢- توعية المعلمين بأهمية مراعاة الفروق الفردية في سمات الشخصية لدى الطلاب ، وأن تختلف المعاملة للطلاب كل حسب قدراته واستعداداته .

٣- إعداد برامج ودورات نفسية واجتماعية تهدف إلى تنمية مهارات الطلاب في إدارة الضغوط ، واكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهتها.

وفي دراسة فتحية القصبي (٢٠١٤) بعنوان مدي تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهه بعض الضغوط الحياتية المعاصرة اقتصر هذا البحث على دراسة مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة لدى عينة من طلبة قسمي اللغة العربية والإنجليزية بكلية آداب جامعة الزاوية المقيدين بالسنتين الدراسيتين: الأولى والرابعة، من كلا النوعين (ذكور/إناث) خلال العام الجامعي (٢٠١٣ – ٢٠١٤) ، وهدف البحث إلي :

١. التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة قسمي اللغة العربية والإنجليزية بكلية آداب جامعة الزاوية.
٢. الكشف عن الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة قسمي اللغة العربية والإنجليزية بكلية آداب جامعة الزاوية وفقاً لمتغيرات (الجنس، والمستوى الدراسي).
٣. التعرف على مستوى الضغوط الحياتية المعاصرة لدى عينة من طلبة قسمي اللغة العربية والإنجليزية بكلية آداب جامعة الزاوية.
٤. الكشف عن الفروق في مستوى الضغوط الحياتية المعاصرة لدى عينة من طلبة قسمي اللغة العربية والإنجليزية بكلية آداب جامعة الزاوية وفقاً لمتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي ، والتخصص).

٥. الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الضغوط الحياتية والصلابة النفسية لدى عينة من طلبة قسمي اللغة العربية والإنجليزية بكلية آداب جامعة الزاوية ، وكانت من أهم النتائج
لا توجد علاقة ارتباطيه بين متغيري الصلابة النفسية والضغوط الحياتية بجميع الأبعاد ، مما يؤشر على أن العلاقات بين الصلابة النفسية والضغوط الحياتية غير دالة إحصائياً .

فروض الدراسة :

١. توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والضغوط الحياتية المعاصرة لدى طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط .
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدي طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط وفقاً لمتغير الجنس (ذكور وإناث)
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدي طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط وفقاً لمتغير المستوى الدراسي (السنة الدراسية الأولى / السنة الدراسية الرابعة) .
٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدي طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط وفقاً لمتغير التخصص .
٥. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الحياتية المعاصرة لدي طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط وفقاً لمتغير الجنس (ذكور وإناث) .
٦. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الحياتية المعاصرة لدي طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط وفقاً لمتغير المستوى الدراسي (السنة الدراسية الأولى / السنة الدراسية الرابعة) .

٧. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الحياتية المعاصرة لدي طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط وفقاً لمتغير التخصص .

منهجية الدراسة :

تم إتباع المنهج الوصفي (الارتباطي) لأنه من أنسب المناهج ملائمة لطبيعة الظاهرة المدروسة ، فهو يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً وتحليلها ، كما يؤدي إلى اكتشاف العلاقات بين الظواهر المختلفة بهدف إمكانية التنبؤ بها، وفي بعض الحالات التحكم في حدوثها .

مجتمع الدراسة :

يتكون من طلاب كلية التربية النوعية بجامعة دمياط أقسام (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي – التربية الفنية – التربية الموسيقية) والبالغ عددهم (١٢١٤) طالباً وطالبة ، حيث بلغ عدد الطلاب (٢١٧) وعدد الطالبات (٩٩٧) ، وبلغ عدد طلبة المستوى الأول (٣٩٤) ، وعدد طلاب المستوى الرابع (٢٧٢) ، وذلك في العام الدراسي ٢٠١٥ – ٢٠١٦ .

عينة الدراسة :

بعد تحديد مجتمع الدراسة تم اختيار أربع تخصصات من أقسام كلية التربية النوعية بجامعة دمياط ، وهم (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي – التربية الفنية – التربية الموسيقية) ، وبعد ذلك تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من هذه الأقسام ، وتحديداً من طلبة (السنوات الدراسية الأولى والرابعة ، وبنسبة (١٩ %) من إجمالي طلاب مجتمع الدراسة ، وبذلك بلغ العدد الإجمالي للعينة (١٢٧) طالب وطالبة ، بواقع (١٣) طالب وطالبة من طلبة السنة الأولى ، و(١٩) طالب وطالبة من طلبة السنة الرابعة بقسمي (التربية الفنية – التربية الموسيقية) ، وكانت العينة من قسمي (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) هي (٥٥) طالب وطالبة من السنة الأولى ، و(٤٠) طالب وطالبة من السنة الرابعة .

خصائص عينة البحث :

تم تحديد مواصفات أفراد العينة على النحو المبين بالجداول التالية :

جدول (١)تكرارات ونسب عينة الدراسة حسب التخصص الدراسي

التخصص	العدد	النسبة المئوية
التربية الفنية – التربية الموسيقية	٣٢	% ٢٥,٢
الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي	٩٥	% ٧٤,٨
المجموع	١٢٧	% ١٠٠

جدول (٢)تكرارات ونسب عينة الدراسة حسب السنة الدراسة

التخصص	العدد	النسبة المئوية
السنة الأولي	٦٨	% ٥٣,٥
السنة الرابعة	٥٩	% ٤٦,٥
المجموع	١٢٧	% ١٠٠

جدول (٣)تكرارات ونسب عينة الدراسة حسب النوع

التخصص	العدد	النسبة المئوية
ذكور	٥٥	% ٤٣,٣
إناث	٧٢	% ٥٦,٧
المجموع	١٢٧	% ١٠٠

ادوات الدراسة :

١-مقياس الصلابة النفسية :

لغرض تحقيق أهداف الدراسة المشار إليها سابقا تطلب ذلك من الباحث إعداد مقياس للصلابة النفسية بالإضافة إلي مقياس للضغوط الحياتية المعاصرة ، وتم تقنينهم وتعديلهم بما يتلاءم مع الإطار الثقافي والاجتماعي للبيئة المحلية وإيجاد معاملات الصدق والثبات ، وفيما يلي توضيح للخطوات التي تم إتباعها في إعداد المقاييس .

في ضوء الاطلاع على التراث السيكولوجي، وبعض الدراسات السابقة والمقاييس المتعلقة بموضوع الصلابة النفسية ، تم إعداد مقياس الصلابة النفسية في صورته الأولية بداية من إجراء استبيان استطلاعي مفتوح على عينة عشوائية من أفراد عينة الدراسة اشتملت على (٤٠) طالب وطالبة ، ثم صياغة المقياس في صورته الأولية ، تم عرضه على مجموعة من المحكمين من أساتذة قسم علم النفس بكليتي التربية النوعية والتربية جامعة دمياط ، وكلية التربية جامعة المنصورة ، وذلك للتحقق من مدى صلاحية الفقرات ومناسبته لأبعادها بعد إجراء بعض التعديلات من حيث الصياغة اللغوية لبعضها، وبذلك تم صياغة المقياس في صورته النهائية ، وفي ضوء ما أبدوه من ملاحظات بناءة تم الإبقاء على الفقرات جميعها ، وعددها (٤٣) فقرة ، يمثلون الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية .

صدق مقياس الصلابة النفسية :

بعد أن اطمأن الباحث على صدق محتوى المقياس في ضوء التقيد بالملاحظات التي أبداها الأساتذة المحكمون قام باختيار عينة استطلاعية بحجم (٣٦) طالباً وطالبة من مجتمع البحث ، وتم تطبيق مقياس الصلابة النفسية عليهم ، ومن ثم ترتيب درجاتهم ترتيباً تنازلياً، واختيار مجموعتين طرفيتين، حيث كان حجم المجموعة الدنيا (٩) طلاب وكذلك الحال بالنسبة للمجموعة العليا للتحقق من صدق التميز للمقياس على النحو المبين في الجدول التالي :

جدول (٤)نتائج اختبار (ت) بين أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية على مقياس الصلابة النفسية

الأبعاد	المجموعة	حجم العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت
الصلابة النفسية	أدني ٢٥%	٩	٦٩,٨٨٢٣	٥,٣٢٦١	٦,٣٨ **
	أعلي ٢٥%	٩	٩٥,٩٢٣٥	١٤,٥٠٧٨	

بالنظر إلى الجدول السابق يتبين أن أفراد المجموعتين الدنيا والعليا قد سجلوا متوسطين حسابيين مختلفين، وكانت قيمة اختبار (ت) وهي (٦,٣٨) دالة إحصائيا مما يدل على قدرة المقياس في التمييز بين ضعيفي ومرتفعي الصلابة النفسية ، وأيضاً تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس بإيجاد معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) ، كما يوضحها الجدول (٥) :

جدول (٥)معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس

الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠,٤٦٧	دال*	١٧	٠,٧٨٩	دال**	٣٣	٠,٥٠٩	دال**
٢	٠,٣٨٩	دال**	١٨	٠,٣٤٢	دال**	٣٤	٠,٤٥٦	دال**
٣	٠,٧٦٥	دال**	١٩	٠,٥٤٣	دال**	٣٥	٠,٥٦٧	دال**
٤	٠,٧٣٤	دال**	٢٠	٠,٥٦٧	دال**	٣٦	٠,٧٨٧	دال**
٥	٠,٨٧٥	دال**	٢١	٠,٧٨٩	دال**	٣٧	٠,٦٥٤	دال**
٦	٠,٥٤٣	دال**	٢٢	٠,٤٣٢	دال**	٣٨	٠,٥٤٣	دال**
٧	٠,٥١٠	دال**	٢٣	٠,٦٨٩	دال**	٣٩	٠,٣٧٨	دال**
٨	٠,٦٧٩	دال**	٢٤	٠,٦٧٥	دال**	٤٠	٠,٧٦٥	دال**
٩	٠,٨٢٣	دال**	٢٥	٠,٨٩٨	دال**	٤١	٠,٥٤٤	دال**
١٠	٠,٦١١	دال**	٢٦	٠,٥٤٤	دال**	٤٢	٠,٧٧١	دال**
١١	٠,٦٠٢	دال**	٢٧	٠,٩٨٣	دال**	٤٣	٠,٦٧٨	دال**
١٢	٠,٧٣٤	دال**	٢٨	٠,٨٩٩	دال**			
١٣	٠,٤٣٠	دال**	٢٩	٠,٥٤٤	دال**			
١٤	٠,٤٥٩	دال**	٣٠	٠,٥٥٧	دال**			
١٥	٠,٥٦٧	دال**	٣١	٠,٨٠٨	دال**			
١٦	٠,٥١١	دال**	٣٢	٠,٥١٩	دال**			

ملاحظة

دال

يعني دالة عند ٠,٠١

ولقد اتضح من الجدول رقم (٥) أن جميع الفقرات دالة إحصائياً

ثبات مقياس الصلابة النفسية :

ولقد تم التأكد من ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لحساب ثبات المقياس ، والجدول رقم (٦) يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ وقيمة التجزئة النصفية .

جدول (٦)يوضح قيمة معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

لمقياس الصلابة النفسية

المقياس	قيمة معامل ألفا كرونباخ	قيمة التجزئة النصفية
الصلابة النفسية	٠,٨٥	٠,٨٣

ومن الجدول (٦) يتضح أن جميع قيم معاملات الثبات لمقياس الصلابة النفسية عالية وتتميز بثبات مرتفع ، مما يطمئن الباحث على ثبات المقياس.

٢-مقياس الضغوط الحياتية المعاصرة :

في ضوء الاطلاع على التراث السيكولوجي، وبعض الدراسات السابقة والمقاييس المتعلقة بموضوع الضغوط الحياتية المعاصرة ، تم إعداد مقياس الضغوط الحياتية المعاصرة في صورته الأولية بداية من إجراء استبيان استطلاعي مفتوح على عينة عشوائية من أفراد عينة الدراسة اشتملت على (٤٠) طالب وطالبة ، وذلك للتعرف على أهم الضغوط الحياتية المعاصرة التي يعانون منها في حياتهم اليومية ، وقد اتضح من إجاباتهم أن أكثر الضغوط والصعوبات تتركز في المجالات النفسية ، الدراسية ، والاجتماعية – الاقتصادية) ، واستناداً على إجاباتهم تم صياغة فقرات المقياس بحيث تكون من (٦٠) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد وهي : (الضغوط النفسية ، والضغوط الدراسية ، والضغوط الاجتماعية – الاقتصادية) ، واحتوى كل بعد على (٢٠) فقرة .

عرض المقياس على لجنة المحكمين :

بعد صياغة المقياس في صورته الأولية ، تم عرضه على مجموعة من المحكمين من أساتذة قسم علم النفس بكليتي التربية النوعية والتربية جامعة دمياط ، وكلية التربية جامعة المنصورة ، وذلك للتحقق من مدى صلاحية الفقرات ومناسبته لأبعادها ، وفي ضوء ما

أبدوه من ملاحظات بناءة تم الإبقاء على الفقرات جميعها بعد إجراء بعض التعديلات من حيث الصياغة اللغوية لبعضها، وبذلك تم صياغة المقياس في صورته النهائية .

صدق مقياس الضغوط الحياتية المعاصرة :

بعد أن اطمأن الباحث على صدق محتوى المقياس في ضوء التقيد بالملاحظات التي أبداها الأساتذة المحكمون قام باختيار عينة استطلاعية بحجم (٣٦) طالباً وطالبة من مجتمع البحث ، وتم تطبيق مقياس الضغوط الحياتية المعاصرة ، ومن ثم ترتيب درجاتهم ترتيباً تنازلياً، واختيار مجموعتين طرفيتين، حيث كان حجم المجموعة الدنيا (٩) طلاب وكذلك الحال بالنسبة للمجموعة العليا.

جدول (٧)نتائج اختبار (ت) بين أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية على مقياس الضغوط الحياتية المعاصرة

الأبعاد	المجموعة	حجم العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت
مجموع الضغوط النفسية	أدني ٢٥%	٩	٢٨,٤٥٥٥	٣,٥٤٦٥	٥,٦٨ **
	أعلي ٢٥%	٩	٣٩,٦٧٨٧	٤,٢١٣٢	
مجموع الضغوط الدراسية	أدني ٢٥%	٩	٢٩,٧٦٤٦	١,٦٥٤٣	٧,٤٨ **
	أعلي ٢٥%	٩	٣٩,٨٥٢١	٢,٧٦٥٤	
مجموع الضغوط الاجتماعية – الاقتصادية	أدني ٢٥%	٩	٣١,٥٤١٢	٢,٢٣٤٥	٨,٢٧ **
	أعلي ٢٥%	٩	٤٣,٦٧١٢	٢,٧٨٩٥	
مجموع مقياس الضغوط الحياتية المعاصرة	أدني ٢٥%	٩	١٠٥,١١٢٣	٢,٥٦٧٤	٦,٩٤ **
	أعلي ٢٥%	٩	١٣٢,٤٣٢١	١٢,٥٦٧٨	

ومن الجدول رقم (٧) يتبين أن المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعة العليا تفوق المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعة الدنيا، وكانت جميع قيم اختبار (ت) دالة إحصائياً ، ومن ذلك نستدل أن مقياس الضغوط الحياتية المعاصرة يمتلك قدرة تميزية بين ضعاف الضغوط الحياتية المعاصرة وأقرانهم من ذوي الضغوط الحياتية المعاصرة العالية ، وبذلك تحقق الباحث من صدق التمييز للمقياس ، وأيضاً تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس بإيجاد معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين درجات كل بعد من الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس ، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) ، كما يوضحها الجدول (٨) :

جدول (٨) يوضح معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد مقياس الضغوط الحياتية المعاصرة والدرجة الكلية للمقياس

المجالات	عدد الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
مجموع الضغوط النفسية	٢٠	٠,٨٧	دال عند ٠,٠١
مجموع الضغوط الدراسية	٢٠	٠,٧٦	دال عند ٠,٠١
مجموع الضغوط الاجتماعية – الاقتصادية	٢٠	٠,٨٣	دال عند ٠,٠١

وأيضاً تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس بإيجاد معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) ، كما يوضحها الجدول (٩) :

جدول (٩)معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس الضغوط الحياتية المعاصرة والدرجة الكلية للمقياس

الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠,٤١٢	٠,٠١	١٧	٠,٤٣١	٠,٠١	٣٣	٠,٥٣٢	٠,٠١	٤٩	٠,٥٦٨	٠,٠١
٢	٠,٣٤٥	٠,٠١	١٨	٠,٥٤٥	٠,٠١	٣٤	٠,٤٥٦	٠,٠١	٥٠	٠,٧٨٦	٠,٠١
٣	٠,٥٤٥	٠,٠١	١٩	٠,٣٧٨	٠,٠١	٣٥	٠,٥٢٣	٠,٠١	٥١	٠,٥٣٩	٠,٠١
٤	٠,٤١٤	٠,٠١	٢٠	٠,٦٧٨	٠,٠١	٣٦	٠,٧٤٥	٠,٠١	٥٢	٠,٧١٠	٠,٠١
٥	٠,٥٦٧	٠,٠١	٢١	٠,٥٦٨	٠,٠١	٣٧	٠,٤٢١	٠,٠١	٥٣	٠,٦٤٥	٠,٠١
٦	٠,٤٥٦	٠,٠١	٢٢	٠,٧٠٩	٠,٠١	٣٨	٠,٦٥٥	٠,٠١	٥٤	٠,٧٣٢	٠,٠١
٧	٠,٦٧٥	٠,٠١	٢٣	٠,٦٤٥	٠,٠١	٣٩	٠,٧٨٧	٠,٠١	٥٥	٠,٧٥٦	٠,٠١
٨	٠,٥٦٧	٠,٠١	٢٤	٠,٣٤٥	٠,٠١	٤٠	٠,٦٥٤	٠,٠١	٥٦	٠,٦٩٨	٠,٠١

٩	٠,٦٧٥	٠,٠١	٢٥	٠,٦٧٨	٠,٠١	٤١	٠,٦٧٨	٠,٠١	٥٧	٠,٨٣٣	٠,٠١
١٠	٠,٧٨١	٠,٠١	٢٦	٠,٧٣٤	٠,٠١	٤٢	٠,٨٩١	٠,٠١	٥٨	٠,٥٦٧	٠,٠١
١١	٠,٤٣٥	٠,٠١	٢٧	٠,٥٢٣	٠,٠١	٤٣	٠,٦٧٤	٠,٠١	٥٩	٠,٧٦٥	٠,٠١
١٢	٠,٦٧٥	٠,٠١	٢٨	٠,٥٥٩	٠,٠١	٤٤	٠,٥٦٧	٠,٠١	٦٠	٠,٨٧٦	٠,٠١
١٣	٠,٥٧٢	٠,٠١	٢٩	٠,٦٣٤	٠,٠١	٤٥	٠,٥٣٧	٠,٠١			
١٤	٠,٣٤٥	٠,٠١	٣٠	٠,٥٦٧	٠,٠١	٤٦	٠,٤٨٩	٠,٠١			
١٥	٠,٥٦٥	٠,٠١	٣١	٠,٦٩٨	٠,٠١	٤٧	٠,٥٢٤	٠,٠١			
١٦	٠,٥٤٣	٠,٠١	٣٢	٠,٥١١	٠,٠١	٤٨	٠,٤٨٩	٠,٠١			

ولقد اتضح من الجدول رقم (٩) أن جميع الفقرات دالة إحصائياً

ثبات مقياس الضغوط الحياتية المعاصرة :

ولقد تم التأكد من ثبات مقياس الضغوط الحياتية المعاصرة بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لحساب ثبات المقياس ، والجدول رقم (١٠) يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ وقيمة التجزئة النصفية .

جدول (١٠)قيمة معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

لأبعاد مقياس الضغوط الحياتية المعاصرة والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	قيمة معامل ألفا كرونباخ	قيمة التجزئة النصفية
مجموع الضغوط النفسية	٠,٨٨	٠,٩١
مجموع الضغوط الدراسية	٠,٧٨	٠,٧٩
مجموع الضغوط الاجتماعية – الاقتصادية	٠,٧٤	٠,٧٦
الدرجة الكلية	٠,٧٦	٠,٨٣

إحصائياً ، مما يدل على أن مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة عال ٍ، وقد يعزى الباحث ذلك إلى اعتقادهم بأن لديهم قدرات وسمات شخصية إيجابية تجعلهم قادرين على تحدي ومواجهة أية مشكلات ببعض الإستراتيجيات التكيفية حيث يستخدمون مهارات مواجهة بفعالية كبيرة في مواجهة الضغوط اليومية.

النتائج التي تتعلق بالسؤال الثاني : : حيث ينص السؤال الثاني على ما يلي : ما مستوي الضغوط الحياتية المعاصرة لدي طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط . وللإجابة على هذا السؤال قام الباحث بإجراء اختبار (ت) بين متوسط العينة على أبعاد الضغوط الحياتية المعاصرة والمتوسط الفرضي للبعد .

جدول (١٢)نتائج اختبار (ت) بين متوسط العينة على أبعاد الضغوط الحياتية المعاصرة والدرجة الكلية للمقياس والمتوسط الفرضي للبعد وللمقياس ككل

البعد	عدد العبارات	المتوسط الفرضي للمقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	قيمة اختبار ت
مجموع الضغوط النفسية	٢٠	٤٠	٣٦,٨٠٠	٥,٢٤	– ٣,٢٠٠	– ٣,٤٥٦
مجموع الضغوط الدراسية	٢٠	٤٠	٤٤,٦٢٩	٣,٨٧	٤,٦٢٩	١١,٣٧٨ **
مجموع الضغوط الاجتماعية والاقتصادية	٢٠	٤٠	٤١,٢٨٤	٤,٣٩	١,٢٨٤	٣,١٤٧ **
مجموع مقياس الضغوط الحياتية المعاصرة	٦٠	١٢٠	١٢٢,٧١٣	١٣,٩١	٢,٧١٣	٥,٢٣٥ **

ويوضح الجدول (١٢) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على كل بعد من أبعاد مقياس الضغوط الحياتية المعاصرة ، وحيث أن كل بعد يضم (٢٠) فقرة وأن متوسط الدرجة على الفقرة الواحدة كان (٢) فإن درجة المتوسط الفرضي على البعد الواحد تساوي (٤٠) ، وفيما يخص الضغوط النفسية نجد أن المتوسط الحسابي (٣٦,٨٠٠) اقل

جدول (١٣)معاملات الارتباط بين الصلابة النفسية وأبعاد مقياس الضغوط الحياتية المعاصرة والدرجة الكلية للمقياس

أبعاد مقياس الضغوط الحياتية المعاصرة	الضغوط النفسية	الضغوط الدراسية	الضغوط الاجتماعية والاقتصادية	الدرجة الكلية لمقياس الضغوط الحياتية المعاصرة
الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية	٠,٠٩٧	٠,٠٥٣	٠,٠٦٤	٠,٠٣٦

يتبين من الجدول السابق أنه لا توجد علاقة ارتباطيه بين متغيري الصلابة النفسية والضغوط الحياتية المعاصرة بجميع الأبعاد ، مما يشير على أن العلاقات بين الصلابة النفسية والضغوط الحياتية المعاصرة غير دالة إحصائياً ، وقد يرجع ذلك لكون مستوى الضغوط الحياتية المعاصرة بشكل عام لم يكن عالياً لدى أفراد العينة وفقاً لما تم التوصل إليه من نتائج بل كان بدرجات متوسطة لاعتقادهم مسبقاً بأنهم قادرون على التكيف مع تلك الضغوط .

نتائج الفرض الثاني وتفسيرها :

٢-ينص الفرض الثاني علي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدي طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط وفقاً لمتغير الجنس (ذكور وإناث) .وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (ت) بين عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية حسب الجنس.

جدول (١٤)نتائج اختبار (ت) بين عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية حسب الجنس

المقياس	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت
الصلابة النفسية	ذكور	٥٥	٩٨,١٠٩	١١,٢٣	٠,٦٩٤
	إناث	٧٢	٩٧,٢٥٤	١٠,٦٥	

يتبين من الجدول (١٤) أن متوسطي الذكور والإناث على مقياس الصلابة النفسية كانت متقاربة جداً، ولذلك لم تكن قيمة اختبار (ت) لمتوسطين حسابيين مستقلين وهي (٠,٦٩٤) دالة إحصائياً ، ومن ذلك نستدل على أن مستوى الصلابة النفسية لدى كل من

الذكور والإناث كان متقارباً جداً حيث كلاهما ذو مستوى صلابة نفسية عالية في مواجهة الضغوط والمشكلات التي تعترضهم والمبادرة إلى حلها .

نتائج الفرض الثالث وتفسيرها :

٣-ينص الفرض الثالث علي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدي طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط وفقاً لمتغير المستوى الدراسي (السنة الدراسية الأولى / السنة الدراسية الرابعة) .وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (ت) بين عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية حسب المستوي الدراسي .

جدول (١٥)نتائج اختبار (ت) بين عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية

حسب المستوي الدراسي

المقياس	الفرقة الدراسية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت
الصلابة النفسية	الأولي	٦٨	٩٦,٩٣٤	٩,٨٨	٦,٣٢٨ **
	الرابعة	٥٩	١١٩,٧٥٩	١٣,٤٣	

يتبين من الجدول (١٥) أن مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الفرقة الرابعة أعلي من مستوي الصلابة النفسية لدي طلاب الفرقة الأولي ، ويرجع الباحث ذلك إلي فرق مستوي الخبرة ، وتعدد الخبرات الحياتية والتجارب والمرور بمواقف تم التعلم من خلالها ، والاستفادة من الأخطاء السابقة التي تم الوقوع فيها والتكيف مع عدد من المشكلات السابقة ، وبذلك يتسم طلاب الفرقة الرابعة بأن كل منهم يشعر بقدرته على تخطي أية عقبات تعترضهم في حياتهم اليومية والصمود أمامها .

نتائج الفرض الرابع وتفسيرها :

٤-ينص الفرض الرابع علي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدي طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط وفقاً لمتغير

التخصص .وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (ت) بين عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية حسب التخصص .

جدول (١٦)نتائج اختبار (ت) بين عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية حسب التخصص

المقياس	التخصص	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبارت
الصلابة النفسية	طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية)	٣٢	١٢٠,٢٣	١٤,١٩	٧,٨٠ ٢ **
	طلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي)	٩٥	٩٣,٨٢٠	١٠,٢٤	

يتبين من الجدول (١٦) أن مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) أعلي من مستوي الصلابة النفسّية لدي طلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) ، ويرجع الباحث ذلك إلي أن التخصصات الفنية المهارية لشعبتي (التربية الفنية – التربية الموسيقية) تلعب دورا هاما في للتنفيس الانفعالي والتفريغ عن الشحنات العاطفية من خلال التعبير عن النفس وانفعالاتها ورغباتها وتصوراتها وخيالاتها وكل ما يدور في العقل والنفس .

نتائج الفرض الخامس وتفسيرها :

٥-ينص الفرض الخامس علي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الحياتية المعاصرة لدي طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط وفقاً لمتغير الجنس (ذكور وإناث) .وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (ت) بين عينة الدراسة على مقياس الضغوط الحياتية المعاصرة حسب الجنس.

جدول (١٧)نتائج اختبار (ت) بين عينة الدراسة على مقياس الضغوط الحياتية المعاصرة حسب الجنس

الأبعاد	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت
الضغوط النفسية	ذكور	٥٥	٣٦,٧٣٢	٤,٤٥	٠,٩٠٢
	إناث	٧٢	٣٦,٩٥١	٥,١١	
الضغوط الدراسية	ذكور	٥٥	٤٤,٢٤٧	٣,٩٢	٠,١٤٥
	إناث	٧٢	٤٤,٦٣٣	٣,٦٤	
الضغوط الاجتماعية والاقتصادية	ذكور	٥٥	٤١,٢٤٧	٤,٢١	٠,١١١
	إناث	٧٢	٤٠,٩٠١	٤,٤٤	
مجموع المقياس	ذكور	٥٥	١٢٢,٢٢٦	١٢,٣٤	٠,٧٢٣
	إناث	٧٢	١٢٢,٤٨٥	١٣,٥٦	

للتعرف على مستوى الضغوط الحياتية المعاصرة بين أفراد عينة البحث حسب النوع ، تم استخدام اختبار (ت) لمتوسطين حسابيين مستقلين، وكانت قيم اختبار (ت) غير داله في جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الحياتية المعاصرة ، ومن ذلك نستدل على أن مستوى الضغوط الحياتية المعاصرة لدى كل من الذكور والإناث كان متقارباً جداً .

نتائج الفرض السادس وتفسيرها :

٦-ينص الفرض السادس علي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الحياتية المعاصرة لدي طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط وفقاً لمتغير المستوى الدراسي (السنة الدراسية الأولى / السنة الدراسية الرابعة) .وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (ت) بين عينة الدراسة على مقياس الضغوط الحياتية المعاصرة حسب المستوى الدراسي. .

جدول (١٨)نتائج اختبار (ت) بين عينة الدراسة على مقياس الضغوط الحياتية المعاصرة حسب المستوي الدراسي

الأبعاد	الفرقة الدراسية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت
الضغوط النفسية	الأولي	٦٨	٤٤,٥٤٣	٤,٤٥	٢,٠٩٩ *
	الرابعة	٥٩	٤٦,٣٦٢	٥,١١	
الضغوط الدراسية	الأولي	٦٨	٣٩,٨٢٣	٥,٠٢	٤,٨٣٤ **
	الرابعة	٥٩	٣٥,٢٢٣	٥,٨٩	
الضغوط الاجتماعية والاقتصادية	الأولي	٦٨	٣٩,٣٥٤	٦,٥٤	٢,٥٤٣ **
	الرابعة	٥٩	٣٦,٤٥٥	٥,٠٣	
مجموع المقياس	الأولي	٦٨	١٢٣,٧٢٤	١٣,٥٤	٢,٧٩٠ **
	الرابعة	٥٩	١١٨,٠٤٢	١١,٢٤	

* دال عند مستوى (٠,٠٥) ** دال عند مستوى (٠,٠١)

يتبين من الجدول (١٨) أن طلاب السنة الرابعة يواجهون مستوى أعلى من الضغوط النفسية حيث كان متوسطهم (٤٦,٣٦٢) بينما متوسط طلاب السنة الأولى (٤٤,٥٤٣) وهذا يعني أن الضغوط النفسية لدى طلاب السنة الرابعة أكثر من بقية أقرانهم طلاب السنة الأولى ، وكانت الضغوط الدراسية لدى طلاب السنة الأولى أعلى مستوى من أقرانهم طلاب السنة الرابعة، حيث كان متوسط طلاب السنة الأولى (٣٩,٨٢٣) بينما متوسط طلاب السنة الرابعة (٣٥,٢٢٣) مما يدل على أن مستوى الضغوط الدراسية لدى طلاب السنة الأولى أعلى من أقرانهم طلاب السنة الرابعة ، ويفسر الباحث ذلك لنقص الخبرات الأكاديمية لطلاب الفرقة الأولي عن أقرانهم طلاب الفرقة الرابعة .

أما فيما يتعلق بالضغوط (الاجتماعية – الاقتصادية) أتضح أن متوسط طلاب السنة الأولى (٣٩,٣٥٤) أعلى من متوسط طلاب السنة الرابعة (٣٦,٤٥٥) ، وبخصوص مجموع مقياس الضغوط الحياتية المعاصرة تبين أن متوسط طلاب السنة الأولى (١٢٣,٧٢٤) أعلى من متوسط أقرانهم طلاب السنة الرابعة (١١٨,٠٤٢) ، ومن ذلك تستدل على أن طلاب السنة الأولى يواجهون مستوى أعلى من الضغوط الحياتية المعاصرة مقارنة بطلاب السنة الرابعة ، وقد يرجع الباحث ذلك إلى ما يصاحب المرحلة الانتقالية لدى طلاب السنة الأولى

من قلق وخوف من المستقبل المجهول، و صعوبة التكيف النفسي والاجتماعي والدراسي مع نمط الحياة الجامعية .

نتائج الفرض السابع وتفسيرها :

٧-ينص الفرض السابع علي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الحياتية المعاصرة لدي طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط وفقاً لمتغير التخصص .وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (ت) بين عينة الدراسة على مقياس الضغوط الحياتية المعاصرة حسب التخصص .

جدول (١٩)نتائج اختبار (ت) بين عينة الدراسة على مقياس الضغوط الحياتية المعاصرة حسب التخصص

الأبعاد	التخصص	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت
الضغوط النفسية	طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية)	٣٢	٤٦,٦٥٧	٥,٣٤٥	٠,٩٨٧
	طلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي)	٩٥	٤٥,٩٨٩	٤,٩٨٤	
الضغوط الدراسية	طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية)	٣٢	٣٦,٢٣٤	٦,٧٨٦	٠,٧٤٥
	طلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي)	٩٥	٣٧,٧٦٥	٥,٩٨٢	
الضغوط الاجتماعية والاقتصادية	طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية)	٣٢	٣٨,٨٠٢	٧,٤٣٢	٠,٨٦٥
	طلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي)	٩٥	٣٧,٨٤٥	٦,٩٨٥	
مجموع المقياس	طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية)	٣٢	١٢٢,٦٧٢	١٥,٩٨٧	٠,٧١٩
	طلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي)	٩٥	١٢٠,٩٦٥	١٤,١٢١	

يتبين من الجدول (١٩) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الحياتية المعاصرة لدي طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) وطلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) بكلية التربية النوعية جامعة دمياط وفقاً لمتغير التخصص ، حيث كانت مستويات الدلالة لقيم معامل الارتباط غير دالة في كل أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، ويفسر الباحث ذلك أن الضغوط الحياتية المعاصرة التي يتعرض لها طلاب الشعب الفنية (التربية الفنية – التربية الموسيقية) هي نفس الضغوط الحياتية المعاصرة التي يتعرض لها طلاب الشعب العلمية (الحاسب الآلي – الاقتصاد المنزلي) في الأبعاد (النفسية ، الدراسية ، الاجتماعية – الاقتصادية)

التوصيات والبحوث المقترحة :

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يمكن التوصية بما يلي :

١- ضرورة اعتناء المسئولين على الخدمات الجامعية بجامعة دمياط بتحسين مستوى خدمات الإرشاد والتوجيه والصحة النفسية ، وتوفير كافة الوسائل والتجهيزات المادية التي من شأنها أن ترفع من معنويات الطلاب وتزيد من دافعيتهم نحو الدراسة والتحصيل .

٢- ضرورة اعتناء المسئولين بإدارة جامعة دمياط بالتعاون مع المسئولين بوزارة التعليم العالي على فتح مكاتب خاصة بتقديم خدمات الإرشاد التربوي والنفسي والمهني وبرامج التوعية الوقائية للطلاب الذين يعانون من بعض المشكلات الدراسية والضغوط الحياتية المعاصرة ، ومساعدتهم على تحقيق أكبر قدر من التوافق معها .

٣- ضرورة اهتمام كل قسم من الأقسام الجامعية بتخصيص محاضرات لتدريس مواد الصحة النفسية والإرشاد التربوي والنفسي ضمن جدول المقررات الدراسية ، لأهميتها في تبصير الطلاب بالمشكلات المصاحبة لكل مرحلة من مراحل نمو الفرد وطرق علاجها والوقاية منها .

٤- يأمل أن تجرى دراسة عن دور الصلابة النفسية في التخفيف من وقع الأحداث الحياتية الضاغطة وأثرها على الصحة النفسية ، ودراسات مكثفة للتخفيف من الضغوط الحياتية باستخدام برامج تدخليه قائمة على فنيات علاجية مختلفة ومتطورة ، والتي تمكنهم من المثابرة في تحقيق أهدافهم .

٥- ضرورة قيام المختصين بالإرشاد والتوجيه من أجل عمل برامج إرشادية لزيادة وعي طلبة الجامعة بمفهوم الضغوط الحياتية المعاصرة ، والعوامل المؤثرة فيها وتحسين شروط الدراسة في الجامعة .

٦- العمل من خلال بعض البرامج الإرشادية لزيادة مستويات الصلابة النفسية ودرجة تحمل الضغوط الحياتية المعاصرة لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية .

٧- توعية المعلمين بأهمية مراعاة الفروق الفردية في سمات الشخصية لدى الطلاب ، وأن تختلف المعاملة للطلاب كل حسب قدراته واستعداداته .

٨- إعداد برامج ودورات نفسية واجتماعية تهدف إلى تنمية مهارات الطلاب في إدارة الضغوط الحياتية المعاصرة ، واكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهتها.

٩- تصميم برامج إرشادية لطلبة الجامعة للعمل على تخفيف مستوى الضغوط لديهم ولاسيما الجامعية منها .

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

١١- تفعيل مركز الإرشاد النفسي التابع لكليات الجامعة من أجل إرشاد الطلبة ومساعدتهم في التغلب على الضغوط الحياتية المعاصرة .

١٢- تصميم وإصدار الكتيبات والنشرات التي تسهم في زيادة الوعي لدى الآباء والأمهات والمهتمين بالطلاب بشأن المواجهة الفعالة للضغوط الحياتية المعاصرة .

١٣- إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية ، علي أن تكون العينة متفوقين وعاديين .

١٤- تكون معايير تصنيف الطلاب إلى متفوق وعادي على أساس التحصيل الدراسي

١٥- إجراء دراسات أخرى مماثلة حول الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية المعاصرة في بيئات مختلفة .

١٦- القيام بدراسة الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية المعاصرة وذلك مع علاقتها ببعض المتغيرات مثل (الجنسية) .

١٧-دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز الأكاديمي بين كليات جامعة دمياط

مراجع الدراسة:

آمال عبد القادر جودة (٢٠٠٤) . أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى ، **بحث مقدم للمؤتمر التربوي الأول** ، كلية التربية بالجامعة الإسلامية ، فلسطين

أحمد بن عبد الله محمد العيافي (٢٠١٢) . الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة الليث ، **رسالة ماجستير** ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية

أمل علاء الدين أبو عزام (٢٠٠٥) . أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية ، **رسالة دكتوراه** ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس ، القاهرة .

أنوار البرعاوي (٢٠٠١) . الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة، فلسطين .

بشير الحجاز، ونبيل دخان (٢٠٠٦) . الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصحة النفسية لديهم ، **مجلة الجامعة الإسلامية** ، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، ٣٦٩- ٣٩٨ .

تنهيد البيرقدار (٢٠١١) . الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الموصل ، **مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية** ، المجلد الحادي عشر، العدد (١) ٣٢ .

جاسم محمد الخواجة (٢٠٠٠) . علاقة الضغوط النفسية بالإصابة بالسرطان ، **دراسات نفسية** ، ١٠(٢)، .

جولتان حجازي ، عطاف أبو غالي (٢٠١٠) . مشكلات المسنين (الشيخوخة) وعلاقتها بالصلابة النفسية دراسة ميدانية على عينة من المسنين الفلسطينيين في محافظات غزة ،**مجلة جامعة النجاح لأبحاث العلوم الإنسانية**، ٢٤(١) ، ١٠٩-١٥٦.

خالد بن محمد بن العبدلي (٢٠١٢) . الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة ، **بحث مقدم كمتطلب تكميلي للحصول على درجة الماجستير في علم النفس تخصص (إرشاد نفسي)** ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة أم القرى .

سالم المفرجي ، عبد الله الشهري (٢٠٠٨) . الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة ، **مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية** ، المنيا ، جامعة المنيا ، عدد ١٩ ، ٢٦٠ .

سامي عبد القوي (١٩٩٤) . **مقدمة في علم النفس البيولوجي** ، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.

عادل الهلالي (٢٠٠٩) . بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة .

عبد الله تيسير الحواجري (٢٠٠٤) . العلاقة بين الضغوط النفسية والإصابة بالقرحة الهضمية ، **رسالة ماجستير** ، الجامعة الأردنية .

عبد المنعم السيد (٢٠٠٧) . أبعاد الذكاء الانفعالي وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية والإحساس بالكفاءة الذاتية ، **مجلة الإرشاد النفسي** ، العدد الثاني ، ١٥٧-٢٠١ .

عزة الرفاعي (٢٠٠٣) . الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، **رسالة دكتوراه غير منشورة**، جامعة حلوان، القاهرة.

عماد مخيمر (٢٠٠٠) . الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي ، **المجلة المصرية للدراسات النفسية** ، ٧ (١٧) ، ١٣٤-١٦٧.

عماد مخيمر (٢٠٠٢) . **مقياس الصلابة النفسية** ، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية .

فتحية العربي القصبي (٢٠١٤) مدي تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهه بعض الضغوط الحياتية المعاصرة ، **المجلة الجامعة** ، العدد السادس عشر ، المجلد الرابع، نوفمبر ٢٠١٤ ، ١٤١ – ١٦٣ .

كامل عباس، وروضة الصباغ (٢٠٠٠) . الضغط النفسي الذي يواجه طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بمفهوم الذات ، **مجلة التربية والعلم** ، العدد ٢٦ ، ١٦٣ .

لؤلؤة حمادة وحسن عبد اللطيف (٢٠٠٢) . الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة ، **مجلة دراسات نفسية** ، المجلد الثاني عشر، العدد الثاني، ٢٢٩ – ٢٧٢ .

مدحت عباس (٢٠١٠) . الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية ، **مجلة كلية التربية** ، العدد(١) ، مجلد ٢٦، ١٢٨-٢٣٣ .

منال رضا حسان (٢٠٠٩). الصلابة النفسية في علاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من معلمات طفل ما قبل المدرسة بمحافظة الغربية "دراسة ارتباطيه" ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، طنطا .

منى محمود عبد الله (٢٠٠٢) . أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية ، **رسالة دكتوراه** ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس ، القاهرة .

ميخائيل، امطانيوس (٢٠١١) . الثبات والصدق والبيئة العاملية لصورة معربة من مقياس دينر ولارسن وجرفن للرضا عن الحياة ، **مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس**، ٩ (٢) ، ١١-٣٧ .

يسري جودة (٢٠٠٢) . تأثير نوعية الإعاقة – السواء والمستوى الاقتصادي والاجتماعي على وجهة الضبط والصلابة النفسية ودافعية الانجاز لدى الذكور ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، قسم علم النفس ، كلية الآداب ، جامعة المنوفية .

يوسف موسى مقدادي ، أسماء بدري الإبراهيم (٢٠١٤) . الصّلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والاكتئاب لدى المسنين والمسنات المقيمين في دور الرعاية في الأردن ، **مجلة المنارة** ، المجلد العشرون، العدد ٢(ب).

Engel, H.Siewerdt, F.Jackson, R.Akobundu, U.Wait, C & Sahyoun , N.(2011). Hardiness, Depression, and Emotional Well-Being and Their Association with Appetite in Older Adults. **Journal of the American Geriatrics Society**,59 (3),482-487.

Gusi, A. Prieto, A. Forte, A. Ignacio, b & Guerrero, c. (2008).Needs. Interests. and Limitations for the Promotion of Health and Exercise by a Web Site for Sighted and Blind Elderly People: A Qualitative Exploratory Study. **Educational Gerontology**, 34 (6), 449-461.

Kobasa, S. (1982).Commitment and Coping in Stress Resistance Among Lawyers, **Journal of Personality and Social Psychology** , 45(3)، 839-850 .

Kobasa, S.(1979).Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry Into Hardiness, **Journal of Personality and Social Psychology**, 42(1), 168-177 .

Lai, Daniel w. & Lenenko, l. (2007). Correlates of living Alone among Single Elderly Chinese Immigrants in Canada, **International Journal of Aging and Human Development**,65(2),121-148.

Melendez, J. Tomas ,j. Oliver , A . Navarvo , E . (2008).Psycholoigical and Physical Dimension Explaining Life Satisfaction Among The Elederly: A Structional Model Examination, **Journal of Gerontology and Geriatrics**, 46(1),10-52.

Michelle , m.(1999). Hardiness and college adjustment indemnifying students in need of services, **Journal of college student development**,5(2),305-309.

O'Rourke, N.(2004). Psychological Resilience and the Well-Being of Widowed Women. **Ageing International**, 29 (3), 267-280.

Porter , L . (1998). Hardiness: its Relationship to Stress in Graduate Nursing Students , **Dissertaion Abstracts International** , 36(4) , 1590.

Skomorovsky, A. A.(2011). Role of Hardiness in the Psychological Well-Being of Canadian Forces Officer Candidates, Military,176 (1), 7-12.

Yanez , A. (2006) .Character Strengths and Psycholoigical Well-Being As Predictiors of life Satisfaction Among Multicultural, **PHD**, Thesis Graduate College, University of Nevada , Las Vegas.