

الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة طبرق

د. أبوبكر فضل لامين الحبوني - قسم علم النفس /كلية الآداب / جامعة طبرق

DR. Abobaker.F.Lamen

abobakeralhaboney@gmail.com

الملخص

هدف هذا البحث إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس في جامعة طبرق متضمناً بعض المتغيرات المرتبطة بالأستاذ الجامعي المتمثلة في الجنس والتخصص الأكاديمي، حيث بلغ عددهم (80) من الجنسين وذلك خلال العام الجامعي 2022-2023م، وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية لسليمان (2015) ومقياس الصلابة النفسية لمخيمر (2002)، وبعد التطبيق وجمع البيانات تم إجراء التحليل الإحصائي باستخدام برنامج التحليل الإحصائي (Spss) حيث أظهرت النتائج مستوى منخفض من الضغوط النفسية، ومستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى عينة البحث، إضافة إلى وجود فروق غير دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الصلابة النفسية لصالح الإناث، وعدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى عينة البحث وفقاً لمتغير اختلاف التخصص الأكاديمي. وعدم وجود فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة البحث وفقاً لمتغير اختلاف التخصص الأكاديمي.

كلمات مفتاحية: الضغوط النفسية، الصلابة النفسية، أعضاء هيئة التدريس.

Summary/

The aim of this research is to identify the level of psychological stress and psychological hardness among a sample of faculty members at the University of Tobruk, including some variables related to the university professor represented by gender and academic specialization, as they numbered (80) of both sexes during the academic year 2022-2023 AD. Suleiman (2015) psychological stress scale and Mukhaimer's psychological hardness scale (2002). After application and data collection, statistical analysis was carried out using the statistical analysis program (Spss) Where the results showed a low level of psychological stress, and a high level of psychological hardness

among the research sample, in addition to the presence of statistically non-significant differences between males and females in the level of psychological hardness in favor of females, and the absence of statistically significant differences in the level of the total degree of psychological stress among the research sample According to the variable of academic specialization. And there are no statistically significant differences in the level of the total degree of psychological hardness of the research sample according to the variable of academic specialization.

Keywords: psychological stress, psychological hardness, faculty members.

مقدمة البحث:

تعد الضغوط النفسية بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى افراز انحرافات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الافراد في التحمل، فرياح الحضارة تحمل في طياتها افات تستهدف النفس الإنسانية وزيادة التطور تحمل النفس أعباء فوق طاقتها، مما يولد عنها زيادة في الضغوط النفسية على الأفراد، مما ينعكس على الحالة الصحية والنفسية والعقلية ويؤدي إلى الانهيار ثم الموت. [10].

كما أن الصلابة النفسية أحد السمات التي تمثل مصدر للمقاومة والصمود تنميها خبرات الفرد منذ الصغر، وتختلف من فرد لآخر باختلاف مستوياتها، وما يتمتع به الفرد من الإحساس بالالتزام، ووجود القابلية لدى الفرد للانخراط بما يمكن أن يواجهه من مواقف، والاستعداد لتقبل أي تغيير. [15].

إن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط حيث تفيدهم في تخفيف تهديد الأحداث الضاغطة حيث يرونها من منظور أوسع ويحلونها إلى مركباتهم الجزئية ويضعون حلول مناسبة لها، وعلى العكس من ذلك يعتمد الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفض على أسلوب المواجهة التراجعي أو الذي يتضمن نكوصاً وفيه يقومون بالتجنب أو الابتعاد عن المواقف التي يمكن أن تولد ضغطاً. [6].

لذا فإن قدرة الفرد على مواجهة الأحداث والظروف الضاغطة تعتمد على فاعليته الشخصية، وقدرة تحمله، وصلابته النفسية، فشعور الفرد بعدم فاعليته الشخصية وقدرته على التحمل ومواجهة الصعاب، يفقده إحساسه بقيمته الشخصية وثقته بنفسه، وتتماشى وقدرته على التحكم في مجريات الأحداث، وبالتالي يفشل في مواجهة أحداث الحياة

أثر الاتصالات الإدارية على نجاح فاعلية القرارات الإدارية - دراسة تطبيقية على الشركة الأهلية،،
الضاغطة، ومن ثم يشعر بالضعف والعجز مما يجعله يشعر بعدم القدرة على القيام بأي
مجهود في مواجهة الضغوطات. [3].

موضوع البحث:

نتيجة لطبيعة الاختلاف بين الأفراد تجعلهم يختلفون في مواقفهم أثناء مواجهتهم
للضغوط التي يتعرضون لها وهم يمارسون وظائفهم أو مهامهم، فمنهم من لدبة ميول
إيجابية وحب لوظيفته فنتوقع أن تكون صلابته النفسية مرتفعة في مواجهة تلك
الضغوط، مما ينعكس ذلك على حبهم للوظيفة أو المهنة وشعورهم بالسعادة، ومنهم من
يعاني من اضطرابات الشخصية وليس لديه الرغبة في الوظيفة أو المهنة وليس لديهم
صلابة نفسية، وهؤلاء نتوقع أن يكونوا أكثر عرضة لعدم تحمل الضغوط النفسية.

كما أن الصلابة النفسية أحد السمات الشخصية التي تلعب دوراً هاماً في حماية
الفرد من أحداث الحياة الضاغطة، كما أنها تساعدهم على التغلب على ما يواجههم من
أحداث ضاغطة حين حدوثها وتحويلها إلى مصادر قوة دائمة لهم. [5].

إن عضو هيئة التدريس بكونه أكثر عرضه للضغوط نتيجة لزيادة الأعباء
 والمسؤوليات الوظيفية، ورغم ذلك فقد يختلف أعضاء هيئة التدريس في مواقفهم تجاه
الضغوط التي يتعرضون لها، فبعضهم لديه ميول إيجابي نحو مهنة التدريس بحيث
تكون لديهم صلابة مرتفعة في مواجهة الضغوط النفسية، ومنهم من لديه صلابة
منخفضة فإن هؤلاء يكونون أكثر عرضة لعدم تحملهم للضغوط النفسية، ومما تقدم فإن
موضوع البحث يكمن في محاولة الاجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس؟
2. ما مستوى الصلابة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس؟
3. هل هناك فروق في الضغوط النفسية بين أعضاء هيئة التدريس وفقاً
للنوع؟
4. هل هناك فروق في الضغوط النفسية بين أعضاء هيئة التدريس وفقاً
للتخصص الأكاديمي؟
5. هل هناك فروق في الصلابة النفسية بين أعضاء هيئة التدريس وفقاً للنوع؟
6. هل هناك فروق في الصلابة النفسية بين أعضاء هيئة التدريس وفقاً
للتخصص الأكاديمي؟

أهداف البحث:

1. التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس.

2. التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس.
3. الكشف على الفروق في الضغوط النفسية بين أعضاء هيئة التدريس وفق النوع.
4. الكشف على الفروق في الضغوط النفسية بين أعضاء هيئة التدريس وفق التخصص الأكاديمي.
5. الكشف على الفروق في الصلابة النفسية بين أعضاء هيئة التدريس وفق النوع.
6. الكشف على الفروق في الصلابة النفسية بين أعضاء هيئة التدريس وفق التخصص الأكاديمي.

أهمية البحث:

- تأتي أهمية البحث من أهمية تناوله لمتغير مهم ألا وهو الضغوط النفسية ومدى فاعلية الصلابة النفسية للأفراد باعتبارها تعمل كمقاومة وقائية تقلل من آثار التعرض لإحداث الحياة الضاغطة، وتتلخص أهمية هذا البحث في النقاط الآتية:
1. أهمية الفئة التي تناولها البحث وهم أعضاء هيئة التدريس وما يقع على كاهلهم من مسؤوليات مختلفة تجاه العملية التعليمية بالجامعة.
 2. قد يساهم هذا البحث في توفير قدر مناسب من المعلومات التي من شأنها أن تفيد القائمين على وضع وتنفيذ السياسة التعليمية بالجامعة.
 3. يعطي فهم أعمق وأوسع لطبيعة الفروق بين أحداث الحياة الضاغطة والصلابة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس.

مصطلحات البحث:

الضغوط النفسية:

عرفها [14] بأنها "رد الفعل لحالة التدهور النفسي التي تصيب الفرد نتيجة لتعرضه لمواقف تهدد استقراره النفسي وتمثل تهديداً لنكيفه، من شأنها حدوث خلل في الجوانب المعرفية والفسولوجية والاجتماعية والنفسية والوظيفية".

التعريف الاجرائي للضغوط النفسية: هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الضغوط النفسية والذي أعده سليمان صالح عام 2015.

الصلابة النفسية: عرفها [21] بأنها "نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه واهدافه وقيمة الآخرين من حوله واعتقاد الفرد أن بإمكانه ان يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث".

أثر الاتصالات الإدارية على نجاح فاعلية القرارات الإدارية - دراسة تطبيقية على الشركة الأهلية،،،
التعريف الاجرائي للصلابة النفسية: هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الصلابة النفسية الذي أعده عماد مخيمر عام 2002.

حدود البحث:

1. الحدود المكانية: تحددت في بعض كليات جامعة طبرق.
2. الحدود الزمنية: تم هذا البحث خلال العام الجامعي (2022-2023).
3. الحدود البشرية: أقتصر البحث على عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة طبرق.

الإطار النظري:

أولاً - الضغوط النفسية :

إن الضغوطات النفسية تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو جزء منه وبدرجة توجد لديه إحساس بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته وحينما تزداد حدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد.

ويذكر [18] لازاروس عرف الضغط بأنه "مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليه وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الفرص".

كما عرفه وولتر جملش بأنه "التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يتعرض له من أمور أو عوارض قد تكون نتائج استجاباتنا لها غير متوقعة وغير مناسبة".

أما أورده جيمس كويك وجوناثان كويك حيث يريان أن الضغط عبارة عن "الاستجابة التي تتضمن حالة التعبئة العامة واللاشعورية التي يعيشها الفرد مما يترتب عليه استنفار لكل مواد الطاقة الطبيعية في الجسم من أجل مواجهة الظرف الضاغط عند التعرض له". [18].

مصادر الضغوط النفسية :

1. الإدارة والإشراف السيء في العمل وما يترتب على ذلك من تسلط إداري.
2. الضوضاء وسوء التهوية في بيئة العمل.
3. كثرة العمل وصعوبته ومما يفوق قدرته.
4. نمطية العمل وعدم التجديد فيه مما يجعله ممل.

5. عدم المشاركة في مناقشة وتحديد أهداف العمل وحل مشاكله.
6. الخلافات التي تحدث بين أعضاء فريق العمل.
7. حجم وكثافة العمل.
8. ضعف وقلة إمكانيات العمل.
9. قلة الأجور التي يحصلون عليها.
10. التعارض بين متطلبات المنزل ومتطلبات العمل.
11. عدم وضوح سلوك وتصرفات الإداريين.
12. الشك حول القدرة الشخصية في أداء العمل.
13. ضعف الدافعية والحوافز داخل منظومة العمل.
14. قلة الدعم الاجتماعي من الزملاء والمشرفين الإداريين. [18].

مراحل الضغوط النفسية :

إن الفرد عندما يتعرض لمصدر مثير للضغط يمر بثلاث مراحل وهي:

1. مرحلة الإنذار: تبدأ هذه المرحلة حينما يواجه الفرد ضغوطاً بفعل مثير خارجي، وفيها يتم تحريك وسائل الدفاع الجسمية بغرض دفاعه عن نفسه، حيث تنشط أجهزة الجسم لزيادة قوتها ومناعتها، وفي هذه المرحلة يفرز الجسم الأدرينالين حيث تزداد دقات القلب ويرتفع مستوى ضغط الدم، ويصبح التعرق أسرع ويحول الدم من الأعضاء الداخلية باتجاه العضلات الخارجية.
2. مرحلة المقاومة: وفيه يتأقلم الفرد مع الضغوط، مع ملاحظة أن مدة هذه المرحلة تعتمد على درجة شدة الضغوط وقدرة الفرد على التكيف، ولكن استمرار الضغوط في هذه المرحلة تؤدي إلى إحداث تغيرات انفعالية وفسولوجية، مما يضعف قدرة الفرد على مقاومة الضغوط خاصة إذا استمرت هذه الضغوط في تأثيراتها.
3. مرحلة الإنهاك: وهي دخول الفرد في مرحلة الإعياء بسبب استمرار الضغوط وعدم قدرته على المقاومة، الأمر الذي يؤدي إلى اختلالات فسيولوجية واضطرابات نفسية. [9].

أشكال الضغط النفسي :

1. الضغط النفسي المتوقع: هو استجابة الفرد لضغط نفسي متوقع، فيحظر الذهن أو لتغيير مفاجئ نحو الأفضل أو ربما نحو الأسوأ، مثل التوتر قبل والجسم مسبقاً دخول الامتحان والخوف من إحصار على وشك الحدوث.

2. الاستقبال: ويشير إلى العمليات المعرفية والإدراكية داخل الفرد والتي تعمل على توضيح وتفسير هذا المثير.
3. الاستجابة: وهي إدراك مواقف الضغط النفسي والاستجابة لهذه المثيرات والمتغيرات بأعراض فسيولوجية ومظاهر سلوكية ونفسية.
4. إدراك نتائج الاستجابات بالنسبة للفرد وبينته.
5. التغذية الراجعة: [11].

ثانياً - الصلابة النفسية :

يذكر [5] أن مفهوم الصلابة النفسية يرجع بجذوره الي النظرية الوجودية في الشخصية، و التي تؤكد على أن الإنسان ليس كياناً استاتيكيًا، وإنما هو في حاله دائمة التحول و النمو الشخصي وأن للإنسان هدفاً في الحياة يكافح من أجله وعليه أن يتقبل مسؤولية تحقيقه، وأن الإرادة هي أساس الدافع الإنساني وأن الشعور بالتحكم في حياة الفرد أمر ضروري للصحة النفسية و الجسمية وأن العالم الذي نعيش فيه ذو معنى، فالإنسان يعيش في عالم منظم تحكمه معايير و مبادئ منظمة ومستقرة إلى حد كبير وانه لكي يستخلص معنى لعالمه فإنه يعتبر أن ما يحدث له يمكن التحكم فيه.

ويشير [3] إلى أن الصلابة النفسية سمة رئيسة من سمات الشخصية تتمثل في اعتقاد عام لدى الفرد في اترانه وفاعليته، وقدرته على استغلال المصادر النفسية والبيئية المتاحة حتى يدرك بفاعلية شاقة إدراكاً، ويفسرها بموضوعية، وواقعية، الأحداث الضاغطة والغير منحرف، أو غير مقبول ومنطقية، ويعمل على التعايش معها على نحو إيجابي، وتتضمن ثلاثة أبعاد: الالتزام، والسيطرة، والتحدي.

وتعرف [17] الصلابة النفسية بأنها "مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر أو كواق للأحداث أو اتجاهاً عاماً لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادر الحياة الشاقة، والتي تمثل اعتقاداً لمكاناته النفسية، والبيئة المتاحة كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكاً غير مشوه ويفسرها بمنطقية وموضوعية، ويتعايش معها على نحو إيجابي، والتي تتضمن ثلاثة أبعاد رئيسية: هي الالتزام، التحكم، والتحدي".

ويشير [19] إلى أن هناك بعض المفاهيم المقاربة لمفهوم الصلابة النفسية

ومنها:

1. الرجوعية النفسية أو الجلد: هي قدرة الشخص أو الجماعة على التطور الايجابي ومواصلة التوجه البناء نحو المستقبل على الرغم من وجود الجرح الصدمي ويتجه المسار الرجوعي في الشخص بفعل التفاعل بين الفرد ونفسه ومحيطه.

2. فاعلية الذات: وهي تقييم الفرد لمدى فاعليته وكفاءته في مواجهة المواقف، خاصة التي تحتوي على المشقة والشدة غير المتوقعة.
 3. قوة الأنا: هي كفاية الأنا بالنسبة لما تؤدي من وظائف في الشخصية، متضمناً أيضاً كفاية للوظائف الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وكفاية الاستجابة للمثيرات الداخلية.
 4. المرونة النفسية: هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة.
 5. التكيف: كما أن الصلابة تؤثر على القدرات التكيفية من ناحية ان الذين يتمتعون بالصلابة عندهم كفاءة ذاتية أكثر، ولديهم تقديرات إدراكية من ناحية أن الشخص الصلب يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أقل ضغطاً ولديهم استجابات تكيفية أكثر.
- أهمية الصلابة النفسية :**

يرى [19] أن كوبازا، Kobasa قد قدمت العديد من التفسيرات توضح فيها السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ومن بينها:

- _ الصلابة النفسية تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.
- _ أنها تؤدي إلى أساليب مواجهه نشطه وتساعد على الانتقال من حال إلى حال.
- _ تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية.
- _ تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الهوايات.
- _ تجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة.
- _ تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة.
- _ تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي. [19].

أبعاد الصلابة النفسية :

أولاً: الالتزام/ يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة مثيرات المشقة.

ويذكر [3] إلى أن جونسون وسارسون (1978) sarson & Johnson، قد أشارا إلى هذه النتيجة، حيث تبين لهم أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، كما أشار هينك henk إلى أهمية هذا المكون لدى من يمارسون مهنة شاقة كالمحاماة والتمريض وطب الأسنان.

ويضيف [3] أن مخيمر رأى بأن الالتزام نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، وأن كوبازا Kobasa ترى بأن الالتزام يمثل القدرة على إدراك الفرد لقيمة وأهدافه وتقدير إمكانياته ليكون لديه هدف يحققه وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية، فالالتزام يمثل الالتزام الذاتي من جانب الفرد نحو نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين. فهو يمثل التزام الفرد نحو التعامل بإيجابية مع الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف هادفة وذات معنى، فالفرد الذي لديه نزعة قوية نحو الالتزام يندمج مع الناس والأشياء والأحداث التي تدور من حوله ويمثل الانفصال الانعزال، والاعتراب مضيعة للوقت.

فالالتزام إذا يمثل التوجه نحو إدماج الذات (oneself involve) فيما يقوم به الفرد أو يواجهه، وهو بالإضافة إلى ذلك يتضمن الاندماج بنشاط في مظاهر الحياة المتنوعة فالفرد القوي في الالتزام يعتمد على نفسه في إيجاد الطرق التي تحول تجاربه مهما كانت إلى شيء ممتع ومهم لديهم، ويندمج فيها بدلاً من الشعور بالإعتراب، فالالتزام الفرد يمثل نوع من التقييم المعرفي الذي يزوده بالإحساس العام بالهدف، والذي يسمح له بفهم إيجاد معنى للأحداث.

إذا فالإنسان المتمسك بالالتزام يود الانخراط مع الناس والأحداث من حوله بدلاً من أن يكون سلبياً ويبدو له هذا طريق الحصول على المعنى والتجربة المثيرة، ومما يزعجه أن يغرق في الوحدة والإعتراب، ويبدو أن من يتسمون بالالتزام العالي يؤدون عملهم في حالة من البهجة والجد. [3].

ثانياً: التحكم/ يتمثل في اعتقاد الفرد حول قدرته على التحكم بما يواجهه من أحداث ضاغطة، وتحمل المسؤولية الشخصية لهذه الحوادث، والقدرة على اتخاذ القرار واختيار البدائل المتعددة، والقدرة على المواجهة بفاعلية وبذل الجهد الدؤوب مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي بديل من الشعور بالعجز [6].

فيما يرى [21] أن التحكم هو "اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث، وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات، والاختيار بين البدائل، وتفسير وتقدير الأحداث والمواجهة الفعالة".

ويشير [6] إلى أن التحكم يتضمن أربع صور رئيسية هي:

1. القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة.
2. التحكم المعرفي (المعلوماتي): استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغط

3. التحكم السلوكي: وهو القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي.

4. التحكم الاسترجاعي: ويرتبط بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته.

ومن يتسم بقوة التحكم سيكون لديه اعتقاد بأنه يمكن أن يتحكم في أحداث حياته ويحمل نفسه مسؤولية ما يحدث له من أجل التأثير فيما يحدث حوله، حتى لو كان في سياق صعب، ويزعجه الإحساس بانعدام الحيلة والسلبية، ويميل للتصرف بطريقة تؤثر في أحداث الحياة بدلاً من الشعور بالعجز عندما تقابله الشدائد والمحن.

ثالثاً: التحدي/ يذكر [6] أن كوبازا Kobasa (1979) تعرفه بأنه " اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة، هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه، أكثر من كونه نهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية " كما يعرف توماكا tomaka (1996) التحدي بأنه " تلك الاستجابات المنظمة التي تنشأ رداً على المتطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معاً وتوصف بأنها استجابات فعالة."

ويتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة ، وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة، باعتبارها أموراً طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه، مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية، وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة، وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة، وإذا اتسم المرء بقوة التحدي وهو يعني اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيرات على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري وبشكل فرصة للنمو وللنضج وليس أمراً باعثاً على التهديد فإنه يستمر في التعلم من تجاربه السابقة والموجبة، ويعتبرها مصدراً للنمو والإنجاز، وعلى ذلك فإن الحرص على المرور بتجارب مألوفة والإحساس بالتهديد نتيجة للتغيير تبدو له أموراً سطحية، كما يعتقد بأن التغيير وليس الثبات هو الطبيعي في الحياة ، وأن التعامل الفعال الإيجابي مع التغيير يؤدي إلى النضج وليس لتهديد الإحساس بالأمن.[6].

الدراسات السابقة:

سنعرض هنا بعض الدراسات التي لها صلة بمتغيرات البحث. ففي دراسة [1] والتي أجريت عام (2023)، وهدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي في هذه الدراسة، لمناسبتها طبيعة الدراسة. ولتحقيق أهداف الدراسة

طبقاً الباحث استمارة استبيان على جميع أفراد مجتمع الدراسة والذي كان قوامه (138) عضو هيئة تدريس، وقد توصلت الدراسة إلى أن أعضاء هيئة التدريس يتعرضون لمستوى متوسط من الضغوط النفسية، وهناك مستوى متوسط من جودة الحياة لأعضاء هيئة التدريس، وتوجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها عضو هيئة التدريس وجودة الحياة، ووجود اختلاف بين أعضاء هيئة التدريس بحسب اختلاف درجاتهم العلمية، في تعرضهم لهذه على الضغوطات، حيث دلت النتائج أنه كلما زادت الدرجة العلمية قلت الضغوط النفسية، كما دلت النتائج أيضاً أن اختلاف الدرجات العلمية لأعضاء هيئة التدريس ليس له أثراً على مستوى جودة حياتهم.

كما هدفت دراسة [20] إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس المتزوجات بكلية الآداب جامعة سبها في ضوء بعض المتغيرات، وذلك عام (2022)، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي، وقد تمثلت أداة الدراسة في مقياس الضغوط النفسية المأخوذة من دراسة العامرية (2014) و دراسة إبراهيمي (2015)، حيث تم تطبيق المقياس على (45) أستاذة جامعية متزوجة أي بنسبة 90% من إجمالي مجتمع الدراسة، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها أن هناك ضغط نفسي لدى أعضاء هيئة التدريس المتزوجات بكلية الآداب سبها وهو منخفض ، ولا توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس المتزوجات بكلية الآداب بجامعة سبها تعزى لسنوات الخبرة، ولا توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس المتزوجات بكلية الآداب بجامعة سبها تعزى لعدد الأبناء وأن أعمار عضو هيئة التدريس المتزوجة بكلية الآداب بجامعة سبها ليس له تأثير على مستوى الضغوط النفسية.

وهدف دراسة [7] التي أجريت عام (2022)، التعرف على مستوى الصلابة النفسية ومعرفة الفرق في مستوى الصلابة النفسية والفرق في مستوى ضغوط الحياة حسب المؤهل العلمي وحسب سنوات الخبرة، من خلال المنهج الوصفي، وتم استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات وتكونت مجتمع البحث من (60) من أعضاء هيئة التدريس وهي عينة قصدية شملت المجتمع بالكامل، ومن أهم النتائج ان مستوى الصلابة النفسية كان مرتفعاً ومستوى الضغوط كان منخفضاً، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهم وفق متغيرات المؤهل العلمي وسنوات الخبرة.

وكانت دراسة [12] والتي أجريت عام (2021)، بعنوان أحداث الحياة الضاغطة ومستوى الصلابة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بالجامعة الأسمرية الإسلامية بأقسامها العلمية الثلاثة (اللغة الإنجليزية – اللغة الفرنسية – التربية الخاصة)، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة ومستوى الصلابة النفسية لدى العينة والكشف عن دلالات الفروق حسب متغير (الجنس – الخبرة) واتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي، وبلغت عينة الدراسة (32) أستاذًا وأستاذة و استخدمت الباحثة مقياس الأول لقياس الضغوط النفسية من اعداد (معز، 2015) والثاني لقياس الصلابة النفسية من اعداد تنهيدة (2011)، ومن اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة وجود علاقة سالبة قوية دالة معنويا بين احداث حياة ضاغطة، وكذلك وجود درجة عالية من صلابة النفسية لصالح الذكور، وكذلك وجود درجة عالية من احداث الحياه ضاغطة لصالح الاناث.

وهدفت دراسة [2] إلى دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والتسامح لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس في مدينة جدة، وذلك عام (2020)، وأسفرت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والتسامح لدى أعضاء هيئة التدريس، وأن أعضاء هيئة التدريس استراتيجيات مختلفة للتعامل مع تلك الضغوط، وأن الذكور أكثر قدرة علي مواجهه وإدارة تلك الضغوط، كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والتسامح لدي أعضاء هيئة التدريس الإناث حيث أن المرأة أفدر في مواجهة الضغوط الاجتماعية والعاطفية، لأنها غالبا ما تلجأ إلى التنفيس الانفعالي لكي تحصل على المساندة الاجتماعية وأسفرت عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً على أبعاد مقياس التسامح (التسامح مع الذات - التسامح في المواقف) ووجود فروق دالة إحصائيا علي بعد (التسامح مع الآخر) وذلك لصالح الإناث في متوسطات درجات الذكور والإناث من أعضاء هيئة التدريس، وكذلك توجد فروق بين متوسطات درجات الإناث والذكور من أعضاء هيئة التدريس علي متغير الضغوط النفسية لصالح الإناث حيث أن المرأة بصفة خاصة تواجه مزيدا من الضغوط النفسية نظرا للأدوار المتعددة التي عليها القيام بها، فالمرأة هي المسئول الأول عن شؤون منزلها، وإذا كانت تعمل عدد من الساعات بعيدا عن منزلها، يجعل ذلك كثير من الضغوط النفسية والعصبية ملقاة على عاتقها.

وكانت دراسة [4] التي أجريت عام (2018)، وهدفت إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود، وتكونت عينة الدراسة من (140) عضو هيئة تدريس بالكليات الإنسانية وخدمة

أثر الاتصالات الإدارية على نجاح فاعلية القرارات الإدارية - دراسة تطبيقية على الشركة الأهلية،،
المجتمع، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت أدوات الدراسة مقياس الضغوط
النفسية ومقياس جودة الحياة من إعداده، وأهم النتائج التي توصل إليها انه توجد علاقة
موجبة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة بمعامل ارتباط قدره (0.663) وهو دال عند
مستوى (0.05).

إجراءات البحث:

1. منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي للكشف عن مستوى الضغوط النفسية، ومستوى
الصلابة النفسية، والفروق بينهما لدى عينة البحث، وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث
وأهدافها.

2. مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع الدراسة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة طبرق، وتم سحب عينة
عشوائية من مجتمع البحث حيث بلغ عددها (71) من الجنسين، منهم (51) من الذكور،
و(29) من الإناث، والجدول رقم (1) يبين توزيع أفراد عينة البحث.

جدول رقم (1) يبين عينة البحث

المجموع	العينة		الكلية
	اناث	ذكور	
25	11	14	الآداب
20	9	11	العلوم
15	5	10	القانون
11	2	9	الموارد
71	27	44	المجموع

3. أدوات البحث:

أولاً/ مقياس الضغوط النفسية:

أعد هذا المقياس ممدوح صالح علي سليمان (2015)، ويتكون المقياس من (64)
فقرة موزعة على (5) أبعاد (جانب وظيفي - جانب اجتماعي - جانب فسيولوجي - جانب
معرفي - جانب نفسي). ويتم تصحيح المقياس بإعطاء ثلاث درجات للاستجابة تحت
وزن (دائماً)، ودرجتان للاستجابة تحت وزن (أحياناً)، ودرجة واحدة للاستجابة تحت

وزن (أبداً)، وجاءت عبارات المقياس كلها موجبة الاتجاه، وتدل الدرجة (116) على مؤشر للضغوط النفسية، وهي قيمة الإرباعي الأعلى، ترتفع النسبة بارتفاع درجة المفحوص. ولهذا مقياس ثلاث بدائل هي (دائماً - أحياناً - أبداً)، ويصحح على التوالي (3 - 2 - 1). وتنحصر درجات أفراد عينة البحث ما بين (64 - 192) وذلك وفق تدرج السلم الثلاثي.

- صدق وثبات المقياس:

1. صدق المقياس: قام مُعد البحث بالتحقق من ثبات المقياس بطريقتين:

أ/ صدق المحكمين: حيث قام بعرضه على (10) محكمين خبراء في المجال، وتم تعديل صياغة بعض الفقرات، ولم تحذف أي عبارة لحصول جميع العبارات على نسبة تفوق الـ (80 %).

ب/ الصدق العاملي: تحقق مُعد المقياس من صدقه من خلال الصدق العاملي وهدفت هذه الخطوة إلى الكشف عن البنية العاملية للمقياس وتحديد عوامل متميزة فيه، وأسفر التحليل عن ظهور (5) عوامل بجذر كامن قيمته (2.36) فأكثر تفسر (43 %) من قيمة التباين الكلي للمقياس، وبناء على النتائج التي توصل إليها من التحليل العاملي فأن المقياس يتمتع بصدق البناء كون الصدق العاملي هو أحد الأبواب لصدق البناء.

وفي الدراسة الحالية تم عرض المقياس على (10) مُحكمين في مجال علم النفس للاطلاع على المقياس حيث تم التعديل من خلال إعادة صياغة بعض فقراته، وتم الاتفاق على صلاحية المقياس للاستخدام.

2. ثبات المقياس: قام مُعد المقياس بالتحقق من ثباته بطريقتين:

أ/ معادلة الفا: حيث تم حساب ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس وكانت معاملات الثبات جيدة تراوحت بين (0.77 - 0.91)، وثبات كامل المقياس كان (0.94).
ب/ التجزئة النصفية: تم حساب ثبات المقياس بهذه الطريقة مع تصحيح معاملات الثبات الناتجة باستخدام معادلة (سبيرمان براون) وقد تراوحت معاملات الثبات بين (0.79 - 0.90)، وثبات كلي (0.93).

وفي الدراسة الحالية تم التحقق من ثبات المقياس من خلال الاتساق الداخلي، باستخدام معادلة الفا حيث تراوحت معاملات الثبات بين (0.90 - 0.94)، وكان ثبات المقياس الكلي (0.95).

ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، ولتحديد مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى عينة البحث، تم تحويل الدرجات وفق المستوى الذي يتراوح من (3 - 1) درجات، وتصنيف المستوى إلى ثلاثة مستويات: مرتفع، ومتوسط، ومنخفض.

ثانياً/ مقياس الصلابة النفسية:

أعد هذا المقياس عماد مخيمر (2002)، وهو يتكون من (47) فقرة موزعه على ثلاثة ابعاد هي:

1. الالتزام وتقيسه (16) فقرة.
 - ب. التحكم وتقيسه (15) فقرة.
 - ج. التحدي وتقيسه (16) فقرة.
- وللمقياس ثلاثة بدائل هي: (تنطبق دائماً - تنطبق احياناً - ولا تنطبق)، وتصحح على التوالي (2-1 - 0)، وتم تحديد ثلاث مستويات للدرجة الكلية للصلابة النفسية، وهي كالتالي:
- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (47 - 78) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.
- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (79 - 109) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.
- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (110 - 141) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.
- صدق وثبات المقياس:

1. صدق المقياس: قام مُعد بالتحقق من ثبات المقياس بطريقتين:
أ/ الاتساق الداخلي: حيث تم حساب الارتباطات بين كل بند والدرجة الكلية على المقياس، وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.22 - 0.72)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.01). وحسب كذلك معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية فجاءت معاملات الارتباط لبعده الالتزام يساوي (0.75)، ولبعد التحكم (0.82)، ولبعد التحدي (0.60).
 - ب/ الصدق التلازمي: وذلك مع مقياس يقيس قوة الانا فبلغ معامل الارتباط بينهما (0.75)، وهو دال إحصائياً همد مستوى (0.01).
- وفي الدراسة الحالية تم عرض المقياس على (10) محكمين في مجال علم النفس للاطلاع على المقياس حيث تم التعديل من خلال إعادة صياغة بعض فقراته، وتم الاتفاق على صلاحية المقياس للاستخدام.
2. ثبات المقياس: اكتفى مُعد المقياس بحساب معامل ثبات ألفا فجاء يساوي (0.69) لبعده الالتزام، و(0.76) لبعده التحكم، و (0.72) لبعده التحدي، و(0.75) للدرجة الكلية.

وفي الدراسة الحالية تم التحقق من ثبات المقياس من خلال الاتساق الداخلي، باستخدام معادلة الفا، حيث تراوحت معاملات الثبات بين (0.86- 0.91) وكان ثبات المقياس الكلي (0.94).

عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها:

للإجابة على التساؤل الأول والذي نصه: ما مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس؟ تم استخدام المتوسط الحسابي والنسب المئوية. حيث يبين ذلك الجدول رقم (2):

جدول (2) يبين توزيع أفراد عينة البحث وفقاً لمستوى الضغوط النفسية

النسبة المئوية	العدد	معيار المتوسط الحسابي	مستوى الضغوط النفسية
46.47 %	1.66 فأقل	33	منخفض
40.85 %	2.33 – 1.67	29	متوسط
12.68 %	3 – 2.34	9	مرتفع
100 %	-	71	المجموع

تشير نتائج الجدول رقم (2) إلى أن (37) من أفراد عينة البحث لديهم مستوى منخفض من الضغوط النفسية، حيث تراوحت متوسطات استجاباتهم على مقياس الضغوط النفسية (1.66 فأقل)، وهو يمثل ما نسبته (46.47 %) من عينة البحث، في حين أظهرت نسبة (40.85 %) من أفراد عينة البحث مستوى متوسط من الضغوط النفسية، حيث تراوحت استجاباتهم على مقياس الضغوط النفسية (2.33 – 1.67)، أما بالنسبة للمستوى المرتفع فقد أظهرت النتيجة ما نسبته (12.68 %) من أفراد عينة البحث على مقياس الضغوط النفسية، وبالتالي فإن مستوى الضغوط النفسية لدى عينة البحث جاء بمستوى منخفض بناءً على معيار الحكم الكمي المعتمد في هذا البحث وأداة مقياس الضغوط النفسية. وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة كلاً من (20) و (7)، وقد يرجع انخفاض مستوى الضغوط لدى عينة البحث إلى قوة الصلابة النفسية لديهم. وللإجابة على التساؤل الثاني، والذي نصه: ما مستوى الصلابة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس؟ تم استخدام المتوسط الحسابي والنسب المئوية. حيث يبين ذلك الجدول رقم (3):

جدول (3) يبين توزيع أفراد عينة البحث وفقاً لمستوى الصلابة النفسية

مستوى الصلابة النفسية	العدد	معياري المتوسط الحسابي	النسبة المئوية
منخفض	06	1.66 فأقل	8.45%
متوسط	26	1.67 - 2.33	36.62%
مرتفع	39	2.34 - 3	54.93%
المجموع	71	-	100%

تشير نتائج الجدول رقم (3) إلى أن (54.93%) من أفراد عينة البحث لديهم مستوى مرتفع من الصلابة النفسية، حيث تراوحت متوسطات استجاباتهم على مقياس الضغوط النفسية (2.34 - 3)، في حين أظهرت نسبة (36.62%) من أفراد عينة البحث مستوى متوسط من الصلابة النفسية، حيث تراوحت استجاباتهم على مقياس الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة (1.67 - 2.33)، أما بالنسبة للمستوى المنخفض فكانت نسبة استجاباتهم (8.45%) من قبل أفراد عينة البحث على مقياس الصلابة النفسية، وبالتالي فإن مستوى الصلابة النفسية لدى عينة البحث جاء بمستوى مرتفع بناءً على معيار الحكم الكمي المعتمد في هذا البحث وأداة مقياس الصلابة النفسية. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (7)، وقد يكون ذلك نتيجة لانخفاض مستوى الضغوط النفسية.

وللإجابة على التساؤل الثالث الذي نصه: هل هناك فروق في الضغوط النفسية لدى عينة البحث وفقاً لمتغير التخصص؟ تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، حيث يبين ذلك الجدول رقم (4):

جدول (4) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الضغوط النفسية وفقاً لمتغير التخصص

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التخصص	المتغير
25.78305	101.3500	25	الأداب	الضغوط النفسية
23.21841	97.6000	20	العلوم	
21.03856	97.1000	11	الموارد	
24.28797	92.7000	15	القانون	
23.39647	97.1875	71	-	المجموع

تشير نتائج جدول رقم (4) إلى وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية على درجة الضغوط النفسية لدى عينة البحث وفقاً لمتغير التخصص لصالح كلية الآداب، ولتحديد فيما إذا كانت هذه الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)، تم تطبيق تحليل التباين الأحادي وجاءت النتائج على النحو الذي يوضحه جدول (5):

جدول (5) يبين تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الضغوط النفسية وفقاً لمتغير التخصص

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
بين المجموعات	752.837	3	250.946	.449	.719
داخل المجموعات	42491.350	67	559.097		
المجموع	43244.188	70			

تشير نتائج جدول (5) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)، على الدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى عينة البحث وفقاً لمتغير اختلاف التخصص الأكاديمي.

وللإجابة على التساؤل الرابع والذي ينص: هل هنا فروق في الضغوط النفسية لدى عينة البحث وفقاً لمتغير النوع؟ تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) وجاءت النتائج كما يبينها الجدول رقم (6):

جدول (6) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للضغوط النفسية وفقاً لمتغير النوع

المتغير	العينة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	الجنس	العدد					
الضغوط النفسية	ذكور	44	94.8039	26.74324	69	1.212	0.16
	إناث	27	101.3793	15.45134			

تشير نتائج جدول (6) إلى وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية وفقاً لمتغير الجنس، ولصالح (الاناث)، وبمتوسط حسابي (101.37)، وانحراف معياري

أثر الاتصالات الإدارية على نجاح فاعلية القرارات الإدارية - دراسة تطبيقية على الشركة الأهلية،،
(15.45)، عند مستوى الدلالة (0.05) على الدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى عينة البحث. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (2)، ودراسة (12)، ويمكن تفسير ذلك نتيجة للدور الذي تقوم به المرأة في منزلها.

ولإجابة على التساؤل الخامس والذي نصه: هل هناك فروق في الصلابة النفسية لدى عينة البحث وفقاً لمتغير التخصص؟ تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وجاءت النتائج كما يتضح من الجدول رقم (7):

جدول (7) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للصلابة النفسية وفقاً لمتغير التخصص

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التخصص	المتغير
9.90627	61.8500	25	الأداب	الصلابة
16.17145	66.6000	20	العلوم	النفسية
11.92289	60.5500	11	الموارد	
9.26382	60.1500	15	القانون	
12.16573	62.2857	71	-	المجموع

تشير نتائج جدول (7) إلى وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية على مقياس الصلابة النفسية لدى عينة البحث، حسب استجاباتهم باختلاف متغير تخصصهم الأكاديمي، ولتحديد فيما إذا كانت هذه الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، تم تطبيق تحليل التباين الأحادي ويتبين ذلك من الجدول رقم (8):

جدول (8) تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الصلابة النفسية وفقاً لمتغير التخصص

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
بين المجموعات	527.538	3	175.846	1.197	.317
داخل المجموعات	11164.850	76	146.906		
المجموع	11692.388	79			

تشير نتائج جدول (8) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) على الدرجة الكلية لمقياس لصلابة النفسية لدى عينة البحث وفقاً لاختلاف التخصص.

وللإجابة على التساؤل السادس والذي نصه: هل هنا فروق في الصلابة النفسية لدى عينة البحث وفقاً لمتغير النوع؟ تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) وجاءت النتائج كما يبينها الجدول رقم (9):

جدول (9) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للصلابة النفسية وفقاً لمتغير الجنس

المتغير	العينة		المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	الجنس	العدد					
الصلابة النفسية	الذكور	44	61.3333	13.46502	69	0.929	0.35 غير دالة
	الاناث	27	63.9655	9.44716			

تشير نتائج جدول (9) إلى وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدى عينة البحث في الصلابة النفسية وفقاً لمتغير الجنس، ولصالح (الاناث)، وبمتوسط حسابي (61.33)، وانحراف معياري (13.46502)، عند مستوى الدلالة (0.05) على الدرجة الكلية للضغوط النفسية، إلا ان هذه الفروق غير دالة إحصائياً. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (12).

المراجع

1. أبوتبينة، محمد فرج. (2023)، الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية. مجلة جامعة سرت للعلوم الإنسانية، المجلد (13)، العدد (1)، ص 341 - 351.
2. التونسي، سهير محمد. (2020) الضغوط النفسية وعلاقتها بالتسامح لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز في مدينة جدة، مجلة الخدمة النفسية، المجلد (13)، العدد (1)، ص 121 - 166.
3. السلامين، محمد عبدالواحد. (2021)، الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار جائحة كورونا وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى العاملين في جهاز الامن الوقائي في محافظة ارم الله والبيهر، جامعة القدس المفتوحة ماجستير غير منشورة.
4. السيد، وائل السيد. (2018)، دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد (3) العدد (1)، ص 25 - 48.
5. العبادي هناء عبد النبي، لفته، ناصر ثامر. (2014)، الصلابة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة كلية العلوم الإنسانية، جامعة البصرة، العراق، المجلد (15)، العدد (42)، ص 65 - 96.

6. العبدلي، خالد بن محمد. (2012)، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعادين بمدينة مكة المكرمة، جامعة ام القرى، كلية التربية. ماجستير غير منشورة. 7. الكويز، زينب محمود. (2022)، الصلابة النفسية وعلاقتها بضغط الحياة لدى المرأة العاملة بكلية الآداب بزلتين. مجلة الجامعة الاسمرية للعلوم الإنسانية والشرعية، المجلد (35)، العدد (4)، ص ص 360 - 376.
- المحمودي، محمد سرحان. (2019)، مناهج البحث العلمي، ط 3، اليمن: دار الكتب.
9. الهواري، نوري محمد. (2021)، الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية، مجلة جامعة صبراتة العلمية، المجلد (5)، العدد (1)، ص ص 81 - 107.
10. باظة، امال عبد السميع. (2003)، الصحة النفسية العلاج النفسي، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
11. بكر، محمد السيد. (2020)، الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من المصريين المقيمين بطبرجل الجوف. مجلة الارشاد النفسي، المجلد (1)، العدد (61)، ص ص 290 - 326.
12. بن خير، فتحية علي. (2021)، احداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية بالجامعة الاسمرية الاسلامية، مجلة علوم التربية الرياضية والعلوم الأخرى، زلوتين، جامعة المرقب، العدد (8)، ص ص 225 - 243.
13. دخان، نبيل كامل، الحجار، بشير إبراهيم. (2006)، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، الجامعة الإسلامية غزة، المجلد (14)، العدد (2)، ص ص 369 - 398.
14. سليمان، ممدوح صالح. (2015)، مقياس الضغوط النفسية للعمل لدى معلمي المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية للبحوث النفسية والتربوية "الازهر"، المجلد (34)، العدد (165)، ص ص 513 - 546.
15. شيلي، تابلور (2008)، "علم النفس الصحي" ترجمة بريك، وسام درويش، داوود، فوزي شاكور عمان، الأردن: دار الحامد للنشر.
16. طلافحه، حامد عبدالله. (2013)، ضغوط العمل عند معلمي الدراسات الاجتماعية للمرحلة الاساسية في الاردن والمشكلات الناجمة عنه، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، الجامعة الاسلامية غزة، المجلد (21)، العدد (1)، ص ص 257 - 294.
17. عشعش، نورا محمود. (2018)، أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، العدد (23)، ص ص 401 - 430.
18. عميري، خديجة. (2018)، الضغوط النفسية وتأثيرها على اداء المعلم، جامعة احمد دراية ادرار، الجزائر، ماجستير غير منشورة.
19. فاتح، سعيدة. (2015)، الصلابة النفسية لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بسكرة، الجزائر، ماجستير غير منشورة.

20. محمد، رحمة ميلاد، المهدي، نادية علي. (2022)، مستوى الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس المتزوجات بكلية الآداب جامعة سبها في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الاعلام والفنون، السنة (3)، العدد (10)، ص ص 332-355.
21. مخيمر، عماد محمد. (2002)، استبيان الصلابة النفسية "دليل الاستبيان"، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.