مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة

د. فتحية العربي القصبي
قسم علم النفس – كلية الآداب – الزاوية
جامعة الزاوية

مقدمة:

يعد التعليم الجامعي من المراحل التعليمية الهامة، فهو يحظى بكثير من الرعاية والاهتمام 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.

مشكلة البحث:

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 التالي:

ما مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة؟.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في:

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

2- مدى مساهمته في توفير القدر المناسب من المعلومات التي من شأنها أن تفيد أولياء الأمور وأساتذة الجامعات في التعرف على حجم تلك المشكلة وأسبابها، ومدى خطورتها على العملية التعليمية بصفة عامة .

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى:

1- التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة قسمي اللغة العربية والإنجليزية بكلية آداب جامعة الزاوية.

2- الكشف عن الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة قسمي اللغة العربية والإنجليزية بكلية آداب جامعة الزاوية وفقاً لمتغيرات (الجنس، والمستوى الدراسي).

3- التعرف على مستوى الضغوط الحياتية المعاصرة لدى عينة من طلبة قسمي اللغة العربية والإنجليزية بكلية آداب جامعة الزاوية.

4- الكشف عن الفروق في مستوى الضغوط الحياتية المعاصرة لدى عينة من طلبة قسمي اللغة العربية والإنجليزية بكلية آداب جامعة الزاوية وفقاً لمتغيرات (الجنس، والمستوى الدراسي).

5- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الضغوط الحياتية والصلابة النفسية لدى عينة من طلبة قسمي اللغة العربية والإنجليزية بكلية آداب جامعة الزاوية.

تساؤلات البحث:

لتحقيق أهداف البحث يتطلب الأمر الإجابة عن التساؤلات التالية:

1- ما مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة قسمي اللغة العربية والإنجليزية بكلية آداب جامعة الزاوية؟.

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة قسمي اللغة العربية والإنجليزية بكلية آداب جامعة الزاوية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)؟.

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة قسمي اللغة العربية والإنجليزية بكلية آداب جامعة الزاوية وفقاً لمتغير المستوى الدراسي (السنة الدراسية الأولى/ السنة الدراسية الرابعة).

4- ما مستوى الضغوط الحياتية المعاصرة لدى عينة من طلبة قسمي اللغة العربية والإنجليزية بكلية آداب جامعة الزاوية؟.

5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى الضغوط الحياتية المعاصرة لدى عينة من طلبة قسمي اللغة العربية والإنجليزية بكلية آداب جامعة الزاوية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)؟.

6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى الضغوط الحياتية المعاصرة لدى عينة من طلبة قسمي اللغة العربية والإنجليزية بكلية آداب جامعة الزاوية وفقاً لمتغير المستوى الدراسي (السنة الدراسية الأولى/ السنة الدراسية الرابعة)؟.

7- هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط الحياتية المعاصرة والصلابة النفسية لدى عينة من طلبة قسمي اللغة العربية والإنجليزية بكلية آداب جامعة الزاوية؟.

حدود البحث:

يقتصر 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 (2013-2014).

مصطلحات البحث :

تتحدد مصطلحات البحث في المفاهيم التالية:

1- الصلابة النفسية:- "هي اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة" (بشير الحجاز، ونبيل دخان، 2005: 373).

2- الضغوط الحياتية المعاصرة:- تعرفها الباحثة إجرائياً 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، ويعبر عن ذلك بالدرجة التي سيحصل عليها الطالب من خلال إجابته عن فقرات استبيان الضغوط الحياتية المعاصرة الذي سيتم استخدامه في البحث الحالي.

مفهوم الضغوط وطبيعتها:

تعددت تعريفات الباحثين لمفهوم الضغوط الحياتية بمجالاتها المختلفة، حيث عرفها (بشير الحجاز، ونبيل دخان: 2005، 372) 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، 2000: 163) 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 بناءً على التقييم الذاتي للموقف من قبل الفرد نفسه".

ويذكر (سامي عبدالقوي، 1994: 182) 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".

يتضح 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.

وبناءً 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 الجسمية والنفسية.

مصادر الضغوط الحياتية المعاصرة:

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

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 (ضغوط دراسية – وضغوط اجتماعية – وضغوط اقتصادية).

مفهوم الصلابة النفسية:

يشير مصطلح الصلابة النفسية إلى أحد المكونات الأساسية للشخصية ، وقد عرفها الباحثون بتعريفات عديدة ، فعلى سبيل المثال عرفها (كارفر وسشير Carver yscheier) بأنها "ترحيب الفرد وتقبله للمتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل بصلابة كمصدر واق ضد العواقب الجسيمة السيئة للضغوط. (لؤلؤة حمادة وحسين عبداللطيف، 2002: 230)

وعرفتها (تنهيد البيدقدار، 2011: 32) بأنها "قدرة الفرد على تجاوز الضغوط النفسية التي يتعرض لها عن طريق استخدامه للمعطيات المتوفرة في مجتمعه كالمساندة الاجتماعية".

ويرى (عماد مخيمر، 2002: 85) بأنها: "قدرة الفرد على استخدام المساندة الاجتماعية كوقاية من آثار الأحداث الضاغطة وخاصة الاكتئاب".

يتضح 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 بناءً على ما لديه من مصادر بيئية ونفسية متاحة كالدعم النفسي، والمساندة الاجتماعية.

وفي إطار هذا البحث وحدوده فإنه يمكن تعريفها بأنها: مدى تمتع أفراد العينة من الشباب الجامعي بسمات شخصية صلدة تجعلهم أقوياء وقادرين على تجاوز ما قد يعترضهم من

ضغوط حياتية (دراسية – واجتماعية – واقتصادية) ومدى قدرتهم على استخدام بعض الإستراتيجيات النفسية والتربوية للتغلب عليها والصمود أمامها بإرادة قوية.

الدراسات السابقة:

حظي موضوع الصلابة النفسية باهتمام العديد من الباحثين في المجالات التربوية والنفسية على الصعيدين العربي والأجنبي، ومن هذه الدراسات دراسة (جارسون، 1998، Gerson) ودراسة (لؤلؤة حمادة، وحسن عبداللطيف، 2002) ودراسة (عزة الرفاعي، 2003) ودراسة (بشير الحجاز، ونبيل دخان، 2005) ودراسة (عبدالرحمن أبوندى، 2007) وقد تمخضت هذه الدراسات عن نتيجة عامة مؤداها،أن للصلابة النفسية دوراً هاماً في التخفيف من وقع وآثار الأحداث الضاغطة، كما أن هناك أتفاقاً بين بعضها فيما توصلت إليه من نتائج بخصوص العلاقة بين الصلابة النفسية والضغوط وفقاً لبعض المتغيرات، كمتغير الجنس حيث كانت الفروق لصالح الذكور فهم أكثر صلابة من الإناث في مواجهة الضغوط المختلفة .

إجراءات البحث:

أتبع في هذا البحث الإجراءات المنهجية التالية:

منهج البحث:

تم إتباع المنهج الوصفي (الارتباطي) لأنه من أنسب المناهج ملاءمة لطبيعة الظاهرة المدروسة فهو يؤدي إلى اكتشاف العلاقات بين الظواهر المختلفة بهدف إمكانية التنبوء بها، وفي بعض الحالات التحكم في حدوثها.

مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث الأصلي جميع الطلبة المقيدين بأقسام كلية آداب جامعة الزاوية خلال العام الجامعي (2013-2014) .

عينة البحث:

بعد تحديد مجتمع الدراسة تم اختيار قسمين من أقسام كلية الآداب، وهما قسم اللغة العربية، وقسم اللغة الانجليزية، كونهما من أكثر الأقسام التي تضم أعداد كبيرة من الطلبة بالكلية، وبعد ذلك تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من هذين القسمين وتحديداً من طلبة السنوات الدراسية الأولى والرابعة وبنسبة (25%)، وبذلك بلغ العدد الإجمالي للعينة (127) طالب وطالبة، بواقع (13) طالب وطالبة من طلبة السنة الأولى، و(19) طالب وطالبة من طلبة السنة الرابعة بقسم اللغة العربية، وكانت العينة من قسم اللغة الإنجليزية (55) طالب وطالبة من السنة الأولى، و(40) طالب وطالبة من السنة الرابعة.

خصائص عينة البحث:

تم تحديد مواصفات أفراد العينة على النحو المبين بالجداول التالية :

جدول (1) تكرارات ونسب عينة البحث حسب التخصص الدراسي

التخصص	التكرار	%
لغة عربية	32	25.2
لغة انكليزية	95	74.8
المجموع	127	100

يتبين من الجدول السابق أن نسبة أفراد العينة من قسم اللغة العربيـــة بلغـــت (25.2%) ومن قسم اللغة الإنجليزية بلغت (74.8%).

جدول (2) تكرارات ونسب عينة البحث حسب السنة الدراسية

السنة الدراسية	التكرار	%
السنة الاولى	68	53.5
السنة الرابعة	59	46.5
المجموع	127	100

يتضح من الجدول (2) أن نسبة أفراد العينة وفقاً لمتغيـــر المســـتوى الدراســـي بلغـــت (53.5%) من السنة الدراسية الأولى،بينما بلغت(46.5%)من السنة الدراسية الرابعة.

جدول (3) تكرارات ونسب عينة البحث حسب النوع

النوع	التكرار	%
ذكور	55	43.3
اناث	72	56.7
المجموع	127	100

يتضح من الجدول (3) أن توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير النـــوع كانـــت (43.3) مـــن الذكور، في حين كانت نسبة الإناث (56.7%).

أداة البحث:

لغرض تحقيق أهداف البحث المشار إليها آنفاً تطلب ذلك إعداد مقياس للضغوط الحياتية بالإضافة إلى تبني مقياس الصلابة النفسية من إعداد تنهيد البيدقدار (2010) بالبيئـــة العراقيـــة،

وتم تقنينه وتعديله بما يتلاءم مع الإطار الثقافي والاجتماعي للبيئة المحلية وإيجاد معاملات صدقه وثباته، وفيما يلي توضيح للخطوات التي تم إتباعها في إعداد مقياس الضغوط الحياتية.

مقياس الضغوط الحياتية:

في ضوء الاطلاع على التراث السيكولوجي، وبعض الدراسات السابقة والمقاييس المتعلقة بموضوع البحث، تم إعداد مقياس الضغوط في صورته الأولية بداية من إجراء استبيان استطلاعي مفتوح على عينة عشوائية من أفراد العينة اشتملت على (30) طالب وطالبة من قسمي اللغة العربية والإنجليزية، وذلك للتعرف على أهم الضغوط الحياتية التي يعانون منها في حياتهم اليومية، ومدى ما يتمتعون به من صلابة نفسية وأهميتها في مواجهة تلك الضغوط ،وقد اتضح من إجاباتهم أن أكثر الضغوط والصعوبات تتركز في مجالات الحياة الدراسية والاجتماعية والاقتصادية واستناداً على إجاباتهم تم صياغة فقرات المقياس بحيث تكون من (60) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد وهي: (الضغوط الدراسية – والضغوط الاجتماعية – والضغوط الاقتصادية) واحتوى كل بعد على (20) فقرة.

عرض المقياس على لجنة المحكمين:

بعد صياغة المقياس في صورته الأولية، تم عرضه على مجموعة من المحكمين من أساتذة قسم علم النفس بكلية آداب جامعة الزاوية، للتحقق من مدى صلاحية الفقرات ومناسبتها 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:

جدول (4) نتائج اختبار ت بين أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية على مقياس الضغوط الحياتية

الابعاد	المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	مستوى الدلالة
مجموع الضغوط الدراسية	أدنى25%	9	29.5556	3.77859	**5.477	.000
	أعلى 25%	9	40.5556	4.69338		
مجموع الضغوط الاجتماعية	أدنى25%	9	30.2222	1.71594	**8.592	.000
	أعلى 25%	9	38.6667	2.39792		
مجموع الضغوط الاقتصادية	أدنى25%	9	32.3333	2.59808	**9.195	.000
	أعلى 25%	9	42.8889	2.26078		
مجموع مقياس الضغوط	أدنى25%	9	105.2222	2.72845	**5.541	.000
	أعلى 25%	9	132	14.23903		
الصلابة النفسية	أدنى25%	9	70.3333	4.30116	**5.339	.000
	أعلى 25%	9	94.7778	13.04586		

** دال عند مستوى (0.01).

بعد أن اطمأنت الباحثة على صدق محتوى المقياس في ضوء التقيد بالملاحظات التي أبداها الأساتذة المحكمون قامت باختيار عينة استطلاعية بحجم (36) طالباً وطالبة من مجتمع البحث، وتم تطبيق مقياس الضغوط الحياتية، ومن تم ترتيب درجاتهم ترتيباً تنازلياً، واختيار مجموعتين طرفيتين، حيث كان حجم المجموعة الدنيا (9) طلاب وكذلك الحال بالنسبة للمجموعة العليا.

ومن الجدول (4) يتبين أن المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعة العليا تفوق المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعة الدنيا، وكانت جميع قيم اختبار (ت) دالة إحصائياً لأن

مستويات دلالتها كانت جميعها أقل من مستوى (0.05) ومن ذلك نستدل أن مقياس الضغوط الحياتية تمتلك قدرة تميزية بين ضعاف الضغوط الحياتية وأقرانهم من ذوي الضغوط العالية، وبذلك تحققت الباحثة من صدق التمييز للمقياس.

ثبات مقياس الضغوط الحياتية:

جدول (5) قيم الفا كرونباخ لثبات ابعاد مقياس الضغوط الحياتية

الأبعاد	قيمة اختبار ألفا كرونباخ
مجموع الضغوط الدراسية	.789
مجموع الضغوط الاجتماعية	.699
مجموع الضغوط الاقتصادية	.856
مجموع المقياس	.886

بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية تم حساب قيم معامل ألفا كرونباخ للثبات، ومن الجدول (5) يتضح أن جميع قيم أبعاد المقياس كانت عالية مما يطمئن الباحثة على ثبات المقياس.

صدق مقياس الصلابة النفسية:

بعد عرض المقياس على لجنة المحكمين للنظر في مدى صلاحية فقراته وملاءمتها للبيئة المحلية ومناسبتها لمستوى فهم المبحوثين أجمعوا على صدق وصلاحيته للاستخدام وفي ضوء التقيد بملاحظاتهم تم الإبقاء على جميع فقرات المقياس وعددها (43) فقرة،كما تم التحقق من صدق التميز للمقياس على النحو المبين في الجدول التالي:

جدول (6) نتائج اختبار ت بين أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية على مقياس الصلابة النفسية

المقياس	المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	أدنى25% أعلى 25%	9 9	70.3333 94.7778	4.30116 13.04586	**5.339	.000

** دال عند مستوى (0.01).

بالنظر إلى الجدول السابق يتبين أن أفراد المجموعتين الدنيا والعليا قد سجلوا متوسطين حسابيين مختلفين، وكانت قيمة اختبار (ت) دالة إحصائياً (5.339) لأن مستوى دلالتها (0.000) أقل من مستوى (0.05) مما يدل على قدرة المقياس في التمييز بين ضعيفي ومرتفعي الصلابة النفسية.

ثبات مقياس الصلابة النفسية:

جدول (7) قيم الفا كرونباخ لثبات ابعاد مقياس الصلابة النفسية

	مجموع الضغوط الدراسية	مجموع الضغوط الاجتماعية	مجموع الضغوط الاقتصادية	مجموع مقياس الضغوط
مجموع الضغوط الاجتماعية	.348**			
	.000			
مجموع الضغوط الاقتصادية	.180*	.462**		
	.021	.000		
مجموع مقياس الضغوط	.634**	.826**	.767**	
	.000	.000	.000	
مجموع الصلابة	-.025	-.077	.131	.017
	.392	.193	.071	.425

** دال عند مستوى (0.01).

* دال عند مستوى (0.05).

تم احتساب قيمة ألفا كرونباخ للثبات على بيانات أفراد العينة الاستطلاعية، فجاءت قيمة معامل ألفا كرونباخ (0.893) عالية جداً، وبذلك تم التحقق من ثبات مقياس الصلابة النفسية وصلاحيته للتطبيق على أفراد العينة.

نتائج البحث ومناقشتها:

عرض نتائج التساؤل الأول:

"ما مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة قسمي اللغة العربية واللغة الإنجليزية بكلية آداب جامعة الزاوية؟".

جدول (8) نتائج اختبار ت بين متوسط العينة على مقياس الصلابة النفسية والمتوسط الفرضي للمقياس

المقياس	عدد العبارات	المتوسط الفرضي للمقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	قيمة اختبار ت	مستوى الدلالة
مجموع الصلابة	43	86.0	98.818	9.14	12.818	15.797**	.000

** دال عند مستوى (0.01).

يتضح من الجدول (8) أن متوسط عينة البحث على مقياس الصلابة النفسية كان (98.818) والانحراف المعياري (9.14) بينما كانت قيمة المتوسط الفرضي والتي تعكس الدرجة المتوسطة للمقياس (86.0)، وللتعرف على الفروق الدالة إحصائياً بين المتوسطين الحسابيين تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة، وكانت قيمة اختبار (ت) (15.797) دالة إحصائياً لأن مستوى دلالتها (.000) أقل من مستوى (0.05) مما يدل على أن مستوى الصلابة

النفسية لدى أفراد العينة عالٍ، وقد يعزى ذلك إلى اعتقادهم بأن لديهم قدرات وسمات شخصية إيجابية تجعلهم قادرين على تحدي ومواجهة أية مشكلات ببعض الإستراتيجيات التكيفية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جارسون Gerson (1998) التي أوضحت أن الطلاب مرتفعي الصلابة النفسية كانوا يستخدمون مهارات مواجهة بفعالية كبيرة في مواجهة الضغوط اليومية.

عرض نتائج التساؤل الثاني:

"هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة قسمي اللغة العربية واللغة الإنجليزية بكلية آداب جامعة الزاوية وفقاً لمتغير الجنس؟".

جدول (9) نتائج اختبار ت بين عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية حسب الجنس

المقياس	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	ذكور	55	98.090	10.11	.783	.435
	اناث	72	99.375	8.36		

يتبين من الجدول (9) أن متوسطي الذكور والإناث على مقياس الصلابة النفسية كانت متقاربة جداً، ولذلك لم تكن قيمة اختبار (ت) لمتوسطين حسابيين مستقلين (.783) دالة إحصائياً لأن مستوى دلالتها (.435) كان أكبر من مستوى (0.05) ومن ذلك نستدل على أن مستوى الصلابة النفسية لدى كل من الذكور والإناث كان متقارباً جداً حيث كلاهما ذو مستوى صلابة نفسية عالٍ في مواجهة الضغوط والمشكلات التي تعترضهم والمبادرة إلى حلها، وقد اتفقت هذه النتيجة مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة عزة الرفاعي (2003) في عدم وجود فروق بين الجنسين في الصلابة النفسية، في حين تعارضت مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة عماد مخيمر (2003) في أن الذكور لديهم درجات أعلى من الإناث في الصلابة النفسية.

عرض نتائج التساؤل الثالث:

"هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة قسمي اللغة العربية واللغة الإنجليزية بكلية آداب جامعة الزاوية وفقاً لمتغير المستوى الدراسي؟".

جدول (10) نتائج اختبار ت بين عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية حسب المستوى الدراسي

المقياس	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	الأولى	68	98.75	8.19	.091	.928
	الربعة	59	98.89	10.24		

يتبين من الجدول (10) أن مستوى الصلابة النفسية لدى كل من الطلبة السنة الأولى والسنة الرابعة كان متقارباً جداً ولذلك لم تكن قيمة اختبار (ت) لمتوسطين حسابيين مستقلين (0.091) دالة إحصائياً لأن مستوى دلالتها (.982) كان أكبر من مستوى (0.05)، وبذلك يمكن القول أن مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة السنة الأولى والرابعة كان متقارباً وذو مستوى عالٍ أي بمعنى أن كل منهم يشعر بقدرته على تخطي أية عقبات تعترضهم في حياتهم اليومية والصمود أمامها،ولم يكن لمتغير المستوى الدراسي أي تأثير في إحداث فروق لها دلالتها الإحصائية. وقد جاءت هذه النتيجة متفقة مع النتيجة التي أسفرت عنها دراسة عبدالرحمن أبوندى (2007) في عدم وجود فروق لها دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية وفقاً لمتغير المستوى الدراسي.

عرض نتائج التساؤل الرابع:

"ما مستوى الضغوط الحياتية لدى عينة من طلبة قسمي اللغة العربية واللغة الإنجليزية بكلية آداب جامعة الزاوية".

جدول (11) نتائج اختبار ت بين متوسط العينة على ابعاد الضغوط الحياتية والمتوسط الفرضي للبعد

البعد	عدد العبارات	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	قيمة اختبار ت	مستوى الدلالة
مجموع الضغوط الدراسية	20	40.0	45.456	04.9	5.456	12.529**	.000
مجموع الضغوط الاجتماعية	20	40.0	37.700	6.02	-2.299	-4.300**	.000
مجموع الضغوط الاقتصادية	20	40.0	37.913	6.14	-2.086	-3.824**	.000
مجموع مقياس الضغوط الحياتية	60	120.0	121.070	12.80	1.070	0.943	0.348

** دال عند مستوى (0.01).

من الجدول (11) تبين قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على كل بعد من أبعاد مقياس الضغوط الحياتية، وحيث أن كل بعد يضم (20) فقرة وأن متوسط الدرجة على الفقرة الواحدة كان (2) فإن درجة المتوسط الفرضي على البُعد الواحد تساوي (40).

وفيما يخص الضغوط الدراسية فإن متوسط العينة (45.45) يزيد عن المتوسط الفرضي للبُعد (40)، وكانت قيمة اختبار (ت) لعينة واحدة (12.529) دالة إحصائياً لأن مستوى دلالتها (.000) أقل من مستوى (0.05) وبذلك نستدل على أن الطلبة يواجهون ضغوط دراسية وبمستوى يزيد عن الدرجة المتوسطة للمقياس.

أما بُعد الضغوط الاجتماعية فإن متوسط أفراد العينة كان (37.70) يقل عن المتوسط الفرضي للبُعد (40) وكانت قيمة اختبار (ت) (4.300) دالة إحصائياً مما يدل على انخفاض مستوى الضغوط الاجتماعية لدى أفراد عينة الدراسة.

وبخصوص الضغوط الاقتصادية فإن متوسط العينة كان (37.913) وهذه الدرجة تقل عن المتوسط الفرضي (40) وكانت قيمة اختبار (ت) (3.824) دالة إحصائياً، مما يدل على أن مستوى الضغوط الاقتصادية كان أقل من المستوى المتوسط.

وفيما يتعلق بمتوسط العينة على مجموع مقياس الضغوط الحياتية فإن متوسط العينة كان (121.070) بينما كانت درجة المتوسط الفرضي للمقياس (120) وكانت قيمة اختبار (ت) (.943) غير دالة إحصائياً لأن مستوى دلالتها (.348) أكبر من مستوى (0.05) وبناء على ذلك يمكن القول أنه على الرغم من أن أفراد العينة يواجهون ضغوط دراسية بمستوى يزيد عن المتوسط الفرضي للبُعد إلا أنه وبشكل عام اتضح أن مستوى الضغوط الحياتية يبدو لديهم بدرجات متوسطة وليست عالية، وقد يرجع ذلك إلى ثقتهم في أنفسهم على تجاوز أية عوائق دراسية أو اجتماعية أو اقتصادية في إطار تفاعلهم بمن حولهم بحيث لا تشكل أمامهم ضغوطاً بدرجة كبيرة، أو إلى ما يتحصلون عليه من دعم نفسي ومساندة اجتماعية من قبل أفراد أسرهم أو المحيطين بهم في البيئة الجامعية تشد من أزرهم وترفع من معنوياتهم.

عرض نتائج التساؤل الخامس:

"هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الحياتية لدى عينة من طلبة قسمي اللغة العربية واللغة الإنجليزية بكلية آداب جامعة الزاوية وفقاً لمتغير النوع؟".

جدول (12) نتائج اختبار ت بين عينة الدراسة على مقياس الضغوط الحياتية حسب النوع

الابعاد	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	مستوى الدلالة
مجموع الضغوط الدراسية	ذكور	55	44.781	4.65	1.359	.177
	اناث	72	45.972	5.06		
مجموع الضغوط الاجتماعية	ذكور	55	36.818	6.00	1.449	.150
	اناث	72	38.375	5.99		
مجموع الضغوط الاقتصادية	ذكور	55	36.745	6.08	1.890	.061
	اناث	72	38.805	6.08		
مجموع مقياس الضغوط	ذكور	55	118.345	10.78	*2.126	.036
	اناث	72	123.152	13.86		

* دال عند مستوى (0.05).

للتعرف على مستوى الضغوط الحياتية بين أفراد عينة البحث حسب النوع، تم استخدام اختبار (ت) لمتوسطين حسابيين مستقلين، وكانت قيم متوسطات الإناث على جميع الأبعاد الثلاثة تزيد على متوسطات أقرانهم الذكور، إلا أن الفروق لم تكن دالة إحصائياً لأن جميع قيم اختبار (ت) على الأبعاد الثلاثة للمقياس كانت غير دالة إحصائياً، حيث كان مستوى دلالتها أكبر من مستوى (0.05).

وبخصوص مجموع درجة المبحوثين على مقياس الضغوط الحياتية اتضح أن متوسط الإناث كان (123.152) وهذه الدرجة تزيد عن متوسط الذكور (118.345) وكانت قيمة اختبار (ت) (2.126) دالة إحصائياً لأن مستوى دلالتها كان أقل من مستوى (0.05).

وبناءً على ذلك يمكن القول بأن الطالبات يواجهن ضغوطاً حياتية بمستوى يزيد عن الذكور، ولعل ذلك راجعاً إلى الطبيعة الأنثوية لديهن باعتبارهن أكثر حساسية وقلق في مواجهة

مواقف وتجارب الحياة وضغوطاتها من الذكور، أو إلى ما تفرضه بعض الأسر من رقابة شديدة في متابعة سلوك الأنثى وتحديد علاقاتها الاجتماعية بمن حولها وخاصة مع الجنس الآخر، وقد جاءت هذه النتيجة متفقة مع النتيجة التي أسفرت عنها دراسة عزة الرفاعي (2003)من حيث وجود فروق بين الجنسين في الضغوط الأكاديمية والاقتصادية حيث كان الذكور أقل معاناة من الإناث في تلك الضغوط.

عرض نتائج التساؤل السادس:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الحياتية لدى عينة من طلبة قسمي اللغة العربية واللغة الإنجليزية وفقاً لمتغير المستوى الدراسي (السنة الأولى/ السنة الرابعة).

جدول (13) نتائج اختبار ت بين عينة الدراسة على مقياس الضغوط الحياتية حسب المستوى الدراسي

الابعاد	السنة الدراسية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	مستوى الدلالة
مجموع الضغوط الدراسية	الأولى	68	44.6176	4.69687	*2.096	.038
	الرابعة	59	46.4237	5.00759		
مجموع الضغوط الاجتماعية	الأولى	68	39.9559	5.89063	**4.929	.000
	الرابعة	59	35.1017	5.0946		
مجموع الضغوط الاقتصادية	الأولى	68	39.2353	6.64925	**2.663	.009
	الرابعة	59	36.3898	5.16292		
مجموع مقياس الضغوط	الأولى	68	123.8088	13.30835	**2.648	.009
	الرابعة	59	117.9153	11.51654		

* دال عند مستوى (0.05).

** دال عند مستوى (0.01).

يتبين من الجدول (13) أن طلاب السنة الرابعة يواجهون مستوى أعلى من الضغوط الدراسية حيث كان متوسطهم (46.423) بينما متوسط طلاب السنة الأولى (2.096) لأن مستوى دلالتها (0.038) أقل من مستوى (0.05) وهذا يعني أن الضغوط الدراسية لدى طلاب السنة الرابعة أكثر من بقية أقرانهم طلاب السنة الأولى.

وكانت الضغوط الاجتماعية لدى طلاب السنة الأولى في أعلى مستوى من أقرانهم طلاب السنة الرابعة، حيث كان متوسط طلاب السنة الأولى (39.955) بينما متوسط طلاب السنة الرابعة (35.101) وكان قيمة اختبار (ت) (4.929) دالة إحصائياً لأن مستوى دلالتها (.000) أقل من مستوى (0.05) مما يدل على أن مستوى الضغوط الاجتماعية لدى طلاب السنة الأولى أعلى من أقرانهم طلاب السنة الرابعة.

أما فيما يتعلق بالضغوط الاقتصادية أتضح أن متوسط طلاب السنة الأولى (39.235) أعلى من متوسط طلاب السنة الرابعة (36.389) وكانت قيمة اختبار (ت) دالة إحصائياً (2.663) لأن مستوى دلالتها (.009) أقل من مستوى (0.05) وبخصوص مجموع مقياس الضغوط الحياتية تبين أن متوسط طلاب السنة الأولى (123.808) أعلى من متوسط أقرانهم طلاب السنة الرابعة (117.91) وكان قيمة اختبار (ت) دالة إحصائياً (2.648) لأن مستوى دلالتها (.009) أقل من مستوى (0.05) ومن ذلك تستدل على أن طلاب السنة الأولى يواجهون مستوى أعلى من الضغوط الحياتية مقارنة بطلاب السنة الرابعة.

وقد يرجع 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. وقد جاءت نتيجة هذا التساؤل مختلفة عن النتيجة التي توصلت إليها دراسة كل من بشير حجاز، ونبيل دخان (2005) من حيث وجود فروق بين الطلبة في مستوى الضغوط الدراسية وضغوط البيئة الجامعية لصالح المستوى الدراسي الرابع.

عرض نتائج التساؤل السابع:

"هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين مستوى الصلابة النفسية والضغوط الحياتية لدى عينة من كلية قسمي اللغة العربية واللغة الإنجليزية بكلية آداب جامعة الزاوية؟".

جدول (14) مصفوفة الارتباط بين الصلابة النفسية والضغوط الحياتية المعاصرة

الابعاد	التخصص	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	مستوى الدلالة
مجموع الضغوط الدراسية	لغة عربية	32	46.875	5.83	1.910	.058
	لغة انكليزية	95	44.978	4.48		
مجموع الضغوط الاجتماعية	لغة عربية	32	36.968	6.61	.793	.429
	لغة انكليزية	95	37.947	5.82		
مجموع الضغوط الاقتصادية	لغة عربية	32	38.687	7.99	.822	.412
	لغة انكليزية	95	37.652	5.41		
مجموع مقياس الضغوط	لغة عربية	32	122.531	16.00	.745	.458
	لغة انكليزية	95	120.578	11.59		

يتبين من الجدول السابق أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين متغيري الصلابة النفسية والضغوط الحياتية بجميع الأبعاد حيث كانت مستويات الدلالة لقيم معامل الارتباط أكبر من مستوى (0.05) مما يؤشر على أن العلاقات بين الصلابة النفسية والضغوط الحياتية غير دالة إحصائياً، وقد يرجع ذلك لكون أن مستوى الضغوط الحياتية 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، وقد اختلفت هذه النتيجة عن ما أسفرت عنه دراسة لؤلؤة حمـــادة، وحسين عبداللطيف (2002) من حيث وجود علاقة ارتباطية موجبـــة بـــين الصـــلابة النفســـية والرغبة في التحكم لدى طلاب جامعة الكويت.

التوصيات والمقترحات :

في ضوء ما أسفر عنه البحث من نتائج يمكن التوصية بما يلي:

1- ضرورة اعتناء المسؤولين على الخدمات الجامعية بتحسين مستوى تلك الخدمات وتوفير كافة الوسائل والتجهيزات المادية التي من شأنها أن ترفع من معنويات الطـــلاب وتزيـــد من دافعيتهم نحو الدراسة والتحصيل.

2- ضرورة اعتناء المسؤولين بإدارة الجامعة بالتعاون مع المسؤولين بوزارة التعليم العـــالي على فتح مكاتب خاصة بتقديم خدمات الإرشاد التربـــوي والنفســـي والمهنـــي وبـــرامج التوعية الوقائية للطلاب الذين يعانون من بعض المشكلات الدراسية والضغوط الحياتيـــة ومساعدتهم على تحقيق أكبر قدر من التوافق معها.

3- ضرورة اهتمام كل قسم من الأقسام الجامعية بتخصيص محاضـــرات لتـــدريس مـــواد الصحة النفسية والإرشاد التربوي والنفسي ضمن جدول المقررات الدراسية،لأهميتها في تبصير الطلاب بالمشكلات المصاحبة لكل مرحلة من مراحل نمو الفرد وطرق علاجهـــا والوقاية منها.

4- يُأمل أن تجرى دراسة عن دور الصلابة النفسية في التخفيف من وقع الأحداث الحياتية الضاغطة وأثرها على الصحة النفسية،ودراسات مكثفة للتخفيف من الضـــغوط الحياتيـــة باستخدام برامج تدخليه قائمة على فنيات علاجية مختلفة.

هوامش البحث :

1- بشير الحجاز، ونبيل دخان (2005): الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصحة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، ص ص369-398.

2- المرجع السابق، ص372.

3- كامل عباس، وروضة الصباغ (2000): الضغط النفسي الذي يواجه طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بمفهوم الذات، مجلة التربية والعلم، العدد 26، ص163.

4- سامي عبد القوي (1994): مقدمة في علم النفس البيولوجي، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، ص182.

5- لؤلؤة حمادة وحسن عبداللطيف (2002): الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، المجلد الثاني عشر، العدد الثاني، ص ص229-272.

6- تنهيد البيدقدار (2011): الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد الحادي عشر، العدد (1)، ص32.

7- عماد مخيمر (2002): مقياس الصلابة النفسية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ص85.

8- Gerson.M.(1998): "The relationship between har diness, Coping skills andstress in gradnate student's UMI published doctoral dissertation dissertation Adler school of professional psychology.

9- لؤلؤة حمادة وحسن عبداللطيف، مرجع سابق، ص ص229-272.

10-عزة الرفاعي (2003): الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة.

11-بشير الحجاز، ونبيل دخان، مرجع سابق، ص369-398.

12-عبدالرحمن أبوندى (2007): الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر.